

**Thầy Thuốc  
tại nhà**

Ngọc Minh

# Hành, tỏi, gừng

**700 BÀI THUỐC  
TRỊ BỆNH**



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

NGỌC MINH - SĨ CẢO

*Biên soạn*

# HÀNH GỪNG TỎI

& 700 bài thuốc trị bệnh



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

## Hành, gừng, tỏi và nguyên lý chữa bệnh

### I. Tìm hiểu nguồn gốc văn hóa của hành, gừng, tỏi

#### *Hành*

Hành thuộc họ Bách hợp là loài thảo mộc lưu niên. Một thuyết nói hành mọc ở trên núi Antai thuộc Siberia. Ngọn núi này vì mọc nhiều hành nên có tên là “Thông Sơn” (Núi Hành). Có thuyết nói, quê hương của hành ở Trung Quốc. Thế kỷ XVI, hành ở Trung Quốc truyền sang châu Âu theo con đường tơ lụa. Đến thế kỷ XIX truyền sang nước Mỹ. Theo ghi chép trong cuốn “*Bản thảo hòa danh*” của Nhật, hành từ Trung Quốc qua Triều Tiên đưa sang Nhật Bản. Ngày nay Rumania, Triều Tiên và nhiều quốc gia khác đã trồng hành Chương Khâu của Trung Quốc.

Từ xa xưa, cổ nhân đã từng lấy hành làm lễ tiết ăn uống. Theo ghi chép của các nhà chuyên môn về ăn uống của giới quý tộc trước và sau thời Xuân Thu Trung Quốc có viết: “Phàm là lễ ăn uống đều phải có hành hấp”. Qua đó có thể thấy giới quý tộc thời đó rất coi trọng sử dụng hành trong ẩm thực.

Trong 8 loại món ăn nổi tiếng của Trung Quốc, đều lấy hành làm gia vị. Nếu không có hành, món ăn sẽ mất đi hương vị riêng. Sau này hành trở thành thứ gia vị không thể thiếu trong nấu nướng của mọi gia đình. Dân gian nhiều nơi đã có câu: “Một ngày không thể không có hành”. Các món ăn thịt, cá đều phải dùng hành làm cho thêm hương vị, màu sắc. Dân gian đã từng gọi “hành là bác của thức ăn”.

Trung Quốc cổ đại rất coi trọng tiết Lập xuân. Các thực phẩm được chọn ở đây chủ yếu là hành. Sách “*Phong thổ ký*” ghi chép rằng: Có 5 loại rau đắng dùng trong tiết Lập xuân là *hành, tỏi, hẹ, thanh hao, kinh giới*. Cả 5 thứ này được dùng trong các bữa ăn đón xuân, đón những điều mới mẻ. Các gia đình đều chuẩn bị các mâm cơm đầu xuân này mời nhau ăn, chúc mừng lẫn nhau.

### **Gừng**

Gừng là loài thực vật họ Khương, mọc ở các khu rừng nhiệt đới Đông Nam Á, đã có lịch sử khoảng 3000 năm. Thế kỷ III sau Công nguyên, gừng truyền từ Trung Quốc sang Nhật Bản. Nửa cuối thế kỷ XIII, nhà du lịch nổi tiếng người Italia Marco Polo đến Trung Quốc bằng con đường tơ lụa đã nhìn thấy cây gừng. Về sau trong trong cuốn sách “*những điều mắt thấy ở phương Đông*” xuất bản ở Châu Âu, ông ta đã thuật lại: “Gừng vốn mọc ở Trung Quốc, Việt Nam, Ấn Độ, Sumatra (Indonesia)”. Sau đó gừng truyền sang châu Âu và được coi là thứ hương liệu quý. Lúc đó 1 pao (454 gam) gừng đổi được 1 con cừu. Sau khi Colombo phát hiện ra châu lục mới, gừng được đưa sang châu Mỹ. Hiện nay, gừng sản xuất ở Jamaica khá nổi tiếng.

Gừng thích khí hậu ẩm, ẩm ướt, không chịu được nóng và sương. Hiện nay, nông dân vẫn trồng gừng theo phương pháp truyền thống. Thông thường, sau khi gừng mọc mầm đem trồng (sau tiết Lập hạ) dùng lá che râm. Sau tiết Lập thu ngày nóng, đêm lạnh, rất thích hợp cho gừng sinh trưởng. Sau tiết Hàn lộ có thể thu hoạch.

Gừng có rất nhiều ứng dụng trong cuộc sống. Nhà y học nổi tiếng đời Minh Trung Quốc, Lý Thời Châu đã viết trong sách "*Bản thảo Cương mục*" như sau: "Gừng đắng mà không hôi tanh, có thể xua tà, đuổi ác, có thể ăn sống, ăn chín, ngâm dấm, làm tương, ngâm muối, xào với mật, đường. Cũng có thể làm rau, làm kẹo, làm thuốc rất có lợi". Khi gừng non không cay lắm, mềm giòn, có thể muối dấm làm rau ăn. Gừng còn là thứ gia vị không thể thiếu khi nấu nướng, làm nhân, nấu canh... Gừng có tác dụng khử mùi tanh của thịt, tăng thêm hương vị. Gừng thực sự không thể thiếu được trong ăn uống của con người.

### **Tỏi**

Tỏi là loài thực vật thân thảo họ Bách hợp, có nguồn gốc từ sa mạc Kirgirs. Vào khoảng 3000 năm trước Công nguyên, người Ai Cập cổ đem về trồng, sau đó lan truyền sang nhiều khu vực và quốc gia ở phương Đông và phương Tây. Khoảng năm 113 trước Công nguyên, tỏi được truyền vào Trung Quốc.

Tỏi có 2 loại vỏ tím và vỏ trắng. Loại vỏ tím rất giòn, loại vỏ trắng có đặc điểm non, giòn, cay.

Tỏi thích hợp với loại đất pha cát. Nó là loại rau rất được mọi người thích, hầu như không nhà nào không dùng tỏi. Tỏi được xem như một thứ rau

gia vị rất quý. Nó vừa làm tăng thêm hương vị, vừa có tác dụng sát khuẩn, phòng bệnh.

Loài người sử dụng tỏi trong cuộc sống đã có lịch sử hơn 5000 năm. Người Ai Cập và người La Mã cổ đại cho rằng, tỏi là cội nguồn của sức mạnh. Trong chiến tranh, binh lính ăn tỏi có thể tăng thêm sức lực, dũng khí chiến đấu. Nó đã trở thành một thứ nhu yếu phẩm luôn được chuẩn bị sẵn của quân đội Ai Cập và La Mã cổ đại. Tương truyền, người Ai Cập cổ đại khi xây dựng Kim tự tháp vì không được cung cấp đầy đủ tỏi cho các bữa ăn nên họ đã bãi công. Các Pharaon phải bỏ rất nhiều tiền để mua hàng đoàn xe tỏi làm thực phẩm cho thợ, nhờ đó họ có đủ sức khoẻ hoàn thành công trình vĩ đại nhất của nhân loại còn tồn tại đến ngày nay.

Tỏi có khả năng tăng thêm sức mạnh và ý chí thi đấu. Các vận động viên của phong trào Olympic cổ Hy Lạp cũng rất thích ăn tỏi. Người Siria cho rằng, tỏi giúp người ta chịu đựng được gian khổ. Vì vậy, khi vụ mùa vất vả, ăn tỏi có thể làm việc rất bền bỉ. Ở thị trấn Gioorai, nơi trồng tỏi nổi tiếng của Mỹ, mỗi khi đến mùa thu hoạch, người ta thường tổ chức “Lễ hội tỏi” kéo dài 3 ngày. Người đến dự lễ hội nườm nượp, đông không kể xiết. Đến đây, họ sẽ được thưởng thức các món ăn có hương vị của tỏi. Sau đó du khách còn mua tỏi mang về nhà cho người thân cùng được hưởng thụ sản phẩm quý giá này.

Một vị học giả nước ngoài đã từng nói: “Đối với cuộc sống sinh tồn của con người, tỏi là nhân tố quan trọng thứ 5, chỉ đứng sau đất, không khí, lửa và nước”. Cách nói này hơi khoa trương một chút nhưng phần nào thể hiện được vai trò của tỏi trong cuộc sống.

Trong sản xuất, chăn nuôi, tôi có tác dụng rất lớn. Dùng bột tôi khô làm chất kích thích đối với lợn đực phát dục, góp phần phát triển trong chăn nuôi. Đổ nước tôi xuống ao nuôi cá có thể phòng bệnh cho cá. Khi làm đông lạnh cá cho nước tôi vào nước đông lạnh sẽ làm cho cá không bị rữa.

Trước khi nhân loại chưa phát minh ra kháng sinh, rất nhiều quốc gia đã sử dụng tôi làm thuốc để chữa các loại bệnh. Tương truyền, vào khoảng thế kỷ thứ II, các bác sĩ quân y quân đội La Mã đã dùng tôi để chữa bệnh đường hô hấp, bệnh viêm ruột, dạ dày và trị giun sán khá phổ biến, bảo đảm sức chiến đấu trong quân đội.

Tương truyền, trong thế chiến thứ nhất, do thiếu thuốc, ngành quân y của nhiều nước đã từng mua hàng chục tấn tôi ép lấy nước bôi vào bông băng để băng bó vết thương cho binh lính, đã cứu được hàng vạn sinh mạng. Trong thế chiến thứ hai, cũng do thuốc thiếu nghiêm trọng, quân y nhiều nước đã dùng tôi để chữa trị vết thương cho các binh sĩ. Lúc đó Liên Xô (cũ) đã từng gọi nước tôi là “peniciline”.

Dân gian thường dùng tôi để phòng cảm cúm, kiết lỵ, bạch hầu, viêm gan B...

## **II. Nhận thức của y học đối với giá trị dược phẩm của hành**

Hành tính ôn, vị đắng, không độc, cả gốc lẫn ngọn đều dùng làm thuốc được. Lá hành có tác dụng trừ phong, ra mồ hôi, giải độc, tiêu viêm. Củ hành có tác dụng mọc da, thông dương, giải độc. Nước hành công dụng mọc da, thông dương, giải độc. Nước hành

công dụng giải độc, đuổi côn trùng. Hạt hành công dụng bổ thận, sáng mắt. Rễ hành công dụng thông khí, ra mồ hôi, giải độc.

Các nhà y học trước đây coi hành là một vị thuốc hay để phòng bệnh, chữa bệnh. Tương truyền, danh y thời Chiến Quốc của Trung Quốc, Biển Tích có phương thuốc bí truyền cấp cứu người bị ngất, hôn mê đột ngột chính là dùng dọc hành chọc vào trong lỗ mũi. Nam lỗ mũi bên trái, nữ lỗ mũi bên phải cắm sâu 7 – 8cm, mũi chảy máu có thể sống lại. Danh y Hoa Đà thời Chiến Quốc Trung Quốc cấp cứu người bị bệnh thổ tả, chân tay lạnh ngắt, bất tỉnh nhân sự hoặc sau khi sinh hoạt vợ chồng đau bụng dưới, đau lưng ra mồ hôi, cảm thấy ớn lạnh đều dùng phương thuốc cấp cứu bằng hành. Trước tiên, ông lấy hành củ thái nhỏ, xao nóng, dùng vải gói lại chườm lên rốn và bụng dưới. Đồng thời lấy củ hành giã nát, đổ rượu vào sắc uống, bệnh tình sẽ chuyển biến tốt.

Danh y đời Minh Trung Quốc Lý Thời Chân trong cuốn “Bản thảo cương mục” cũng ghi chép nhiều ví dụ chữa bệnh bằng hành của các nhà danh y khác. Danh y Trần Thi có bài thuốc kinh nghiệm chữa trẻ nhỏ bỗng nhiên bị ngất: “Lấy hành cho vào hạ bộ, nhét vào lỗ mũi, khí thông hoặc hắt hơi thì sống”.

Danh y họ Dương (Dương Thị) có phương thuốc chữa chốc đầu trẻ con như sau: “Lấy hành giã nát nhuyễn, trộn với mật, bôi vào chỗ chốc đầu rất thần hiệu”. Trong sách “Bản thảo cương mục” có viết tới 54 phương thuốc dùng hành có thể chữa được vài chục bệnh. Các danh y trước đây không những dùng hành làm vị thuốc hay chữa lâm sàng, hơn nữa còn nghiên cứu, phân tích rất kỹ đối với hành.



### III. Nhận thức của y học đối với giá trị dược phẩm của gừng

Gừng tính ôn vị cay, đắng, không độc. Trong cuốn “Thần nông bản thảo kinh”, sách chuyên viết về Trung y (Thuốc bắc) của Trung Quốc đã ghi chép về giá trị của gừng như sau: “Xua xú khí, thông thần minh”. Sau đó các sách đều lấy gừng làm vị thuốc bắc (Trung dược). Gừng được dùng làm thuốc có thể phân làm các loại: Gừng tươi (sinh khương), nước gừng (khương chấp), vỏ gừng (khương bì), gừng khô (can khương), lá gừng (khương diệp). Gừng tươi có công dụng ra mồ hôi, chống nôn (dùng nóng ấm). Nước gừng tính hơi ôn có công dụng long đờm, chữa ho. Vỏ gừng tính mát, có công dụng hòa tỳ vị, tiêu viêm, sưng. Gừng khô tính nhiệt, dùng ấm có công dụng giải hàn, trừ tỳ vị hư hàn. Lá gừng tính ôn có công dụng hỗ trợ tiêu, hoạt huyết, tiêu nhỏ, có thể chữa ăn nhiều thịt không tiêu, làm tiêu vết bầm tím do ngã, đánh...

Gừng là thứ gia vị nhà nào cũng có và cũng là thứ thuốc hay dân gian thường dùng để dưỡng sinh, bảo vệ sức khỏe. Thời Xuân Thu, Khổng Tử luôn có đạo dưỡng sinh “mỗi bữa ăn phải có gừng”. Cho nên trải qua cuộc đời chìm nổi, bần hàn nhưng ông vẫn sống đến tuổi “cổ lai hy”. Trong tục ngữ Trung Quốc đã có câu ca ngợi gừng như sau: “Gừng tươi tháng 10 chính là tiểu nhân sâm, bữa sáng ăn 3 lát gừng là bài thuốc trừ hàn kiện vị”. “Một ngày 3 lát gừng không phải phiền đến thầy thuốc”. Tất cả đều nói gừng có tác dụng kéo dài tuổi thọ, kháng bệnh, tăng cường sức khỏe.

#### **IV. Nhận thức của y học với giá trị dược phẩm của tỏi**

Tỏi tính ôn, vị đắng cay. Tỏi vỏ tía làm thuốc hiệu quả hơn có công dụng thông trệ khí, hoãn tỳ vị, chữa khó tiêu, giải độc, sát trùng; lá tỏi có công dụng làm tỉnh táo thần khí, chữa khó tiêu do ăn ngũ cốc. Cành cứng giữa các nhánh cứng của củ tỏi được dùng làm thuốc, có công dụng tiêu phù thũng, trừ phong thấp.

Tỏi nguồn gốc từ Indonesia (theo nghiên cứu gần đây) truyền vào Trung Quốc. Các thầy thuốc ngày xưa coi tỏi là một vị thuốc hay để phòng bệnh, chữa bệnh lâm sàng. Danh y Ngụy Diệc Lâm đời Nguyên ở Trung Quốc đã dùng tỏi để chữa trường hợp: “Nửa đêm bụng sôi, đau, mặt tái xanh đỏ là do lạnh, lấy một củ tỏi đem luộc rồi phơi khô, giã nát cùng với 5 phần nhũ hương, sau đó vè lại thành viên to bằng hạt cải. Mỗi ngày uống bảy viên, uống với nước sữa”. Danh y Trương Thời Triệt dùng tỏi để chữa sơn lam chướng khí: “Tôi sống già, lấy bảy nhánh ăn một lúc cho hết, lúc sau bụng sôi hoặc thổ ra máu hoặc đại tiện được là đỡ”. Ông ta còn dùng tỏi để chữa: “Chân đau cơ bắp, lấy tỏi sát vào gan bàn chân, nóng lên là yên và sau đó ăn một nhánh tỏi, uống với nước lạnh”. Danh y Lý Thời Chân của Trung Quốc trong sách “Bản thảo cương mục” có ghi ông đã dùng tỏi để chữa bệnh chảy máu cam. Ví dụ cụ thể như sau: “Có một phụ nữ chảy máu cam, suốt đêm không dùng, chữa mãi không được. Thời Chân bảo lấy tỏi buộc vào gan bàn chân, lập tức không còn chảy nữa. Đúng là bài thuốc thần kỳ”.

Các thầy thuốc trước đây đã vừa dùng tỏi chữa bệnh vừa nghiên cứu rất kỹ về loài cây này.

## **V. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của hành**

Giá trị dược phẩm của hành và phương pháp phòng bệnh, chữa bệnh bằng hành là dựa vào kinh nghiệm chữa bệnh lâm sàng của các danh y thời trước để tổng kết lại. Vậy căn cứ khoa học hiện đại phòng bệnh chữa bệnh của hành là gì? Gần 10 năm nay, qua nghiên cứu của các chuyên gia trong nước Trung Quốc đã phát hiện ra rằng, hành có trên 10 loại thành phần hóa học, trong đó có một loại chất dinh dưỡng mà bình thường cơ thể không cần nhưng trong trường hợp một số bệnh lại có tác dụng khôi phục sức khỏe con người rất nhanh. Đây chính là giá trị dược phẩm của hành.

### **1. Hợp chất sunfua**

Hợp chất này có chứa trong hành, có tác dụng bảo vệ niêm mạc đường tiêu hóa, có tác dụng chữa trị đi ỉa chảy, tẩy các loại giun sán. Có một số người sau khi ăn hành, thấy hậu môn ngứa. Đây chính là do mùi vị đặc thù của hành có tác dụng đuổi các loại ký sinh trùng trong ruột. Chúng bò ra xung quanh hậu môn gây ngứa. Mùi vị đặc thù này của hành còn có tác dụng an thần.

### **2. Vitamin A**

Chất diệp lục của hành có chứa nhiều vitamin A, cao hơn nhiều so với rau đậu và dưa bí. Vitamin A có tác dụng phòng và chữa các chứng bệnh như khô giác mạc, loét giác mạc...

### **3. Vitamin C**

Cứ 100 gam hành có 97 miligam vitamin C, nhiều gấp 10 lần trong táo, gấp 2 lần cam quýt. Vitamin C tham gia vào quá trình trao đổi chất trong cơ thể, tăng cường sức đề kháng của cơ thể, làm vết thương mau lành, phát triển răng, xương. Từ đó tăng cường khả năng chống các loại bệnh tật, phòng bệnh hoại huyết, có tác dụng giải độc nhất định đối với chì, benzen, thạch tín. Theo những nghiên cứu gần đây cho biết, vitamin C còn có tác dụng phòng bệnh sơ vữa động mạch, phòng cảm cúm, chữa bệnh thiếu máu, thiếu sắt, ngoài ra còn có tác dụng tăng cường khả năng thích ứng của cơ thể và chống ung thư...

### **4. Nguyên tố mangan**

Trong chất diệp lục của hành có chứa nguyên tố vi lượng mangan với hàm lượng khá cao. Mangan tham gia vào quá trình tạo máu. Những người thiếu máu trong huyết dịch lượng mangan giảm xuống thấp. Mangan có tác dụng giảm mỡ, có thể cải thiện tình trạng bệnh cho những người bị bệnh về tâm, huyết quản, để phòng bệnh xơ vữa động mạch. Theo báo cáo cho biết các trường hợp xương dị dạng, trí lực kém phát triển, trí dộn, xương nhỏ tai biến dạng đều có liên quan đến thiếu mangan. Trường hợp vì nguyên nhân nào đó dẫn đến thiếu mangan và vitamin K có thể làm giảm thể trọng, người phát triển chậm chạp, có thể gây viêm da tạm thời, tóc, râu bạc nhanh.

### **5. Nhiều axit béo chưa no**

Trong hành có rất nhiều axit béo chưa bão hòa (no). Những axit béo này nhất thiết phải lấy từ thực vật cho nên gọi là "Axit béo cần thiết". Thiếu chúng

sẽ sản sinh một số chứng bệnh như sinh trưởng chậm (chậm lớn), viêm da.... Trẻ sơ sinh, trẻ con ở vào thời kỳ phát triển cần rất nhiều loại axit béo này. Phụ nữ có thai và phụ nữ cho con bú cần lượng các axit béo này nhiều hơn người khác 1 – 2%. Phụ nữ cho con bú ăn nhiều hành củ có tác dụng thông sữa.

## **VI. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của gừng**

Giá trị dược phẩm của gừng và phương pháp phòng bệnh, chữa bệnh bằng gừng được tổng kết qua kinh nghiệm điều trị lâm sàng đã có khá lâu trong dân gian. Căn cứ khoa học của việc chữa bệnh phòng bệnh bằng gừng là gì? Trong gừng có rất nhiều chất như aspara, axit glutamic, glycine, serin, axit aspartic.... Căn cứ vào dược lý hiện đại chứng minh, rất nhiều thành phần chứa trong gừng có một số tác dụng quan trọng đối với sức khỏe con người như sau:

### *1) Tác dụng đối với hệ tuần hoàn và hệ hô hấp*

Người khỏe mạnh nhai một gam gừng (không nuốt) theo kết quả đo được cho thấy bình quân mức co bóp mạch lên tới 11,2 milimet thủy ngân, cao nhất là 14 milimet thủy ngân. Dùng chất cồn gừng tiến hành thí nghiệm làm tê liệt trung khu thần kinh đông mạch và trung khu hô hấp, kết quả có tác dụng hưng phấn đối với trung khu huyết quản và trung khu hô hấp. Từ đó chứng minh gừng có thể làm cho huyết áp tăng lên cao, cải thiện hệ tuần hoàn và hệ hô hấp. Xúc tiến quá trình trao đổi chất của tế bào, tăng khả năng tiết mồ hôi, rất hiệu quả đối với cảm gió, viêm phế, khí quản, bệnh phong thấp, bệnh thoát dương ở

mức độ nhẹ và bệnh choáng, sốc (tiếng Anh – shock).

## **2) Tác dụng đối với hệ thống tiêu hóa**

Các nhà khoa học đã từng làm thí nghiệm lấy nước gừng sắc nồng độ 50% dùng cho con chó bị bệnh thực quản và dạ dày. Người ta đổ nước này vào miệng con chó, thấy xuất hiện tác dụng tiết dịch vị và axit trong dạ dày. Trong mấy tiếng đồng hồ đầu tiên là trạng thái ức chế, tiếp theo trạng thái hưng phấn trong một thời gian dài.

Các nhà khoa học lại lấy khoảng 0,1-1,0 gam gừng tươi cho chó ăn, quan sát thấy dịch vị tiết ra tăng lên và kích thích tiết axit clohydric tự do phân li. Nhưng tác dụng tiêu hủy abreminnit và abumin giảm xuống rất thấp, đồng thời tăng khả năng thèm ăn.

Mấy năm gần đây, các nhà khoa học Mỹ còn phát hiện rằng, gừng có khả năng phòng bệnh tiêu hóa không tốt hoặc khi đi du lịch thấy buồn nôn, nôn mửa.... Họ đã từng làm thí nghiệm 36 học sinh. Trước khi cho các học sinh ngồi lên ghế quay 20 phút, cho một số học sinh uống viên con nhộng bột gừng khoảng 1 gam, những học sinh không uống không chịu nổi thí nghiệm quay trong vòng 6 phút, đều bị nôn thốc nôn tháo. Qua đó có thể thấy hiệu quả của gừng rất cao đối với việc chữa các nguyên nhân dẫn đến nôn mửa.

Gừng tươi còn là một loại tễ chứa cảm gió, có tác dụng kích thích nhẹ đối với đường tiêu hóa. Có thể làm tăng sức căng của ruột, tăng nhu động ruột... có khi theo đó lại giảm thấp đi, có thể dùng gừng để chữa bệnh chướng khí đầy hơi, hoặc đau quặn ruột do các nguyên nhân khác dẫn đến.

### **3) Tác dụng chống khuẩn và diệt vi trùng gây bệnh**

Nhiều nhà khoa học đã làm thí nghiệm dùng nước gừng diệt khuẩn ngoài da, phát hiện thấy nước gừng có tác dụng ức chế nấm màu tím, cho nên gừng cũng có tác dụng nhất định trong việc chữa các loại nấm hắc bào, lang ben, nấm mụn nước... Ngoài ra, gừng còn có tác dụng diệt khuẩn âm đạo.

## **VII. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của tỏi**

Giá trị dược phẩm của tỏi và phương pháp phòng bệnh chữa bệnh bằng tỏi được tổng kết từ kinh nghiệm điều trị lâm sàng bằng tỏi của các thầy thuốc dân gian. Cơ sở khoa học hiện đại của phòng bệnh, chữa bệnh bằng tỏi là gì?

Qua nghiên cứu của các chuyên gia gần đây, trong tỏi có một ít iot và tinh dầu. Thành phần chủ yếu của tỏi là một chất kháng sinh alixin (C6-H10-OS2) có tác dụng diệt vi khuẩn rất mạnh. Theo dược lý hiện đại, trong tỏi có chứa nhiều chất có các tác dụng đối với cơ thể con người:

### **1) Tác dụng diệt khuẩn**

Các nhà khoa học đã từng dùng nước tỏi hoặc tỏi ngâm ra nước tiến hành thí nghiệm trong ống nghiệm với các loại vi khuẩn bạch hầu, viêm phổi, lỵ a-míp, viêm màng não, đại tràng, thương hàn, phó thương hàn, tả và lao... Quan sát thấy tỏi có tác dụng ức chế hoặc sát khuẩn rất rõ rệt. Tỏi vỏ tím có tác dụng sát khuẩn diệt trùng mạnh hơn tỏi vỏ trắng.





trùng (giun, sán) bị chết trong quá trình này và bị thải ra ngoài theo phân.

### ***7) Tác dụng đối với tế bào u, bướu***

Kết quả nghiên cứu của các chuyên gia cho thấy, chất alixin trong tỏi có tác dụng ức chế mầm bệnh, tế bào ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Gần đây viện y khoa Sơn Đông (Trung Quốc) nghiên cứu một số bệnh phổ biến cho biết: Tỏi còn có tác dụng nhất định đối với việc phòng vi rút bệnh viêm gan B, bệnh ung thư gan. Họ còn nhận thấy, ăn tỏi có thể hạn chế một số vi khuẩn nào đó sinh trưởng và có thể phòng bệnh ung thư đường tiêu hóa.

## **VIII. Những kiêng kỵ khi dùng hành, gừng, tỏi**

### ***1) Kiêng kỵ của hành***

Hành chủ yếu phát tán, ăn nhiều làm tinh thần hôn muội, tổn hại tóc, râu, làm người ta hư khí thượng xung, ngũ tạng bế tuyệt. Ăn nhiều làm người ta hay quên, sinh cổ tật, làm bệnh khó chữa. Người bệnh hiếu hư (da kém) hay đổ mồ hôi không nên ăn. Nếu dùng Đại hoàng, Thường sơn nhân không ăn hành. Hành sống không được ăn với mật, táo, thịt chó, thịt trĩ. Ăn hành với mật sẽ bị đi lỵ, ung khí hại nhân, ăn hành với táo sẽ bị mắc bệnh, ăn hành với thịt chó, chim trĩ sẽ mắc bệnh về máu.

Nếu dùng hành giã nát đắp ngoài, phải bôi mỡ lợn hoặc vazolin vào chỗ định đắp trước, sau đó mới đắp hành vào, tránh gây tổn thương da.

### ***2) Kiêng kỵ của gừng***

Gừng tính ôn, vị đắng, cay, các bệnh âm hư nội

nhật, mắt đỏ họng bị bệnh, lở loét do máu, thổ tả hữu hóa, các bệnh khi nóng nhiệt, ho hen do nhiệt sởi, thai sản bị đầy trướng đã kịp thời chữa đều không nên dùng gừng. Ăn gừng lâu tích nhiệt sẽ mắc bệnh về mắt. Phạm những người có bệnh trĩ ăn nhiều gừng với rượu, bệnh sẽ phát nhanh. Người bị mụn nhọt, lở loét ăn nhiều gừng sẽ sinh thịt thừa. Ăn gừng lâu sẽ tổn âm hại mắt, âm hư, ho ra máu, biểu hư (da kém) dễ đổ mồ hôi, mồ hôi trộm, tạng độc hạ huyết, vì nhiệt buồn nôn, đau bụng do nhiệt. Dùng gừng già nhỏ để đắp nhất thiết phải bôi mỡ lợn hoặc vazolin lên chỗ da rồi mới đắp, tránh làm tổn thương da.

### **3) *Kiêng kỵ của tỏi***

Tỏi vị đắng, khí mạnh, ăn nhiều, ăn lâu sẽ gây hao khí, tổn âm, đặc biệt là khí âm đều hư. Người hư hỏa vượng thịnh không nên ăn nhiều tỏi. Người bị bệnh viêm dạ dày mãn tính, chất toan trong dạ dày quá nhiều, nhiều khi miệng khô, nóng, đau và loét hành tá tràng cũng không nên ăn nhiều tỏi. Những người viêm phổi, viêm gan, thận có hỏa, khí hư, huyết nhược, thai sản, lở loét mụn nhọt hay ồm, bệnh về mắt, miệng lưỡi và người bị bệnh chân phong thấp không nên ăn. Người uống các loại thuốc bổ cũng không nên ăn tỏi. Những người dùng tỏi già nát để đắp, nhất thiết phải bôi mỡ lợn hoặc vazolin lên chỗ đắp trước, tránh tổn thương da.

## Hành, gừng, tỏi phòng các bệnh thường gặp

### Phòng cảm

#### Bài 1

*Chủ trị:* Phòng cảm, cảm cúm.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam; xú linh đơn 25 gam, đường đỏ vừa phải.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào sắc, chia làm hai lần uống, mỗi ngày uống 1 lần.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Phòng cảm

*Thành phần:* Nước gừng tươi 1/2 thìa canh, lá chè tươi 6 gam, bạc hà 3 gam, đường cát 1/2 thìa canh.

*Cách dùng:* Trước tiên cho lá chè, bạc hà ngâm vào nửa bát nước sôi, sau đó đổ nước gừng và đường cát vào, khuấy đều.

Mỗi ngày uống hai lần, uống liền 3 ngày.

## **Phòng cảm cúm ở trẻ em**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Phòng cảm ở trẻ em.

*Thành phần:* gừng tươi 3 gam, lá tre 20 gam, kim ngân hoa 10 gam, lá sả 12 gam, mật ong vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ (trừ mật ong) vào ấm sắc. Sau đó rót ra pha mật ong vào, chia làm vài lần uống. Uống mỗi ngày 1 lần.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Phòng cảm ở trẻ em.

*Thành phần:* Tỏi 10 gam, bạc hà 20 gam, lá đại thanh (còn gọi là bộ mẩy), thạch xương bồ mỗi thứ 12 gam.

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

## Phòng bệnh cảm cúm

### Bài 1

*Chủ trị:* Phòng bệnh cảm cúm.

*Thành phần:* Hành củ 50 gam, tỏi 25 gam.

*Cách dùng:* Cả hai thứ rửa sạch, thái nhỏ cho vào 250ml nước nấu chín lấy nước uống. Mỗi lần uống 1 chén lớn, ngày uống 3 lần.

### Bài 2

*Chủ trị:* Phòng cảm cúm.

*Thành phần:* Gừng tươi, thích hoàng liên (hoàng đằng) mộc thông, mỗi thứ 250 gam, lá ngải cứu 200 gam (số lượng này dùng cho 100 người uống 1 ngày).

*Cách dùng:* Cho vào nước sắc, chia làm 2 lần uống. Mỗi tuần uống 3 lần.

## Phòng bệnh ho gà

*Chủ trị:* Phòng bệnh ho gà.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* 1) Ăn tỏi sống một ngày 3 lần, mỗi lần 3 gam, ăn 3 ngày liền.

2) Tỏi giã nát vắt lấy nước, nhỏ vào mũi, mỗi ngày 2 lần. Nhỏ liên tục 5 ngày liền.

3) Có thể chế thành nước tỏi đường 50% (pha 50ml nước tỏi và 50ml nước

đường) mỗi ngày uống 10ml, chia làm 3 lần. Uống liên tục 4 ngày, 5 tuổi trở lên ngày uống 20ml.

## **Phòng viêm phế quản mạn tính**

### **Bài thuốc**

*Chủ trị:* Phòng viêm phế quản mạn tính.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 15 gam, tía tô 9 gam, trần bì 15 gam, hạnh nhân nam 15 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 4 thứ vào sắc nước, mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục 3 – 4 ngày, rất thích hợp với người viêm phế quản do gió lạnh.

## **Phòng hen suyễn**

### **Bài thuốc**

*Chủ trị:* Phòng bệnh hen suyễn.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng, bạch chỉ, cam toại, bán hạ, hạt cải trắng, mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên (trừ gừng tươi) nghiền thành bột nhỏ, chia làm 3 phần. Gừng giã nát vắt lấy nước, trộn với bột thuốc thành hồ. Đắp thuốc đó vào huyệt phế du (huyệt 1,5 thốn hai bên dưới đốt thứ 3 của sống ngực) và huyệt cách du huyệt ở chỗ 2 bên cách 1,5 thốn dưới đốt sống ngực thứ 7). Mỗi lần đắp 1 phần thuốc, trong khoảng

từ 1 – 2 tiếng. Nếu cảm thấy hơi đau bỏ ngay đi. Cứ cách 10 ngày buộc 1 lần, 3 lần đắp là một đợt chữa.

## **Phòng viêm màng não lây nhiễm**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Phòng viêm màng não truyền nhiễm.

*Thành phần:* Tỏi 60 gam, hoa cúc dại 30 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 thứ vào ấm sắc 30 phút, lấy vải lọc bỏ bã lấy nước thuốc đun nhỏ lửa cô đặc để vào cốc kín dùng dần. Khi xuất hiện lây lan viêm não, dùng nước thuốc này súc miệng, mỗi ngày 3 – 4 lần.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Phòng viêm màng não lây nhiễm.

*Thành phần:* gừng tươi 100 gam, tỏi 100 gam, dấm ăn 500 gam.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch thái lát, tỏi bỏ vỏ rửa sạch, cả hai thứ cho cùng vào lọ, đổ dấm vào bịt kín, ngâm từ 1 tháng trở lên. Khi xuất hiện viêm não truyền nhiễm lấy ra ăn hàng ngày hoặc sau khi ăn cơm, uống nước đã ngâm 2 thứ này, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10ml.

## Phòng bệnh lỵ

### Bài 1

*Chủ trị:* Phòng bệnh lỵ.

*Thành phần:* gừng tươi 5 gam, hoặc hương 10 gam, táo tàu 10 quả.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào sắc, sau đó ăn quả táo và uống nước thuốc, mỗi ngày 1 lần uống liền từ 3 đến 5 ngày.

Tác dụng kiện tỳ vị, phòng bệnh lỵ a-míp.

### Bài 2

*Chủ trị:* Phòng bệnh lỵ.

*Thành phần:* Tỏi sống 3-4 nhánh.

*Cách dùng:* Hằng ngày làm gia vị, ăn cùng với thức ăn khác.

Tác dụng phòng bệnh, sát khuẩn.

## Phòng cảm nắng

### Bài thuốc

*Chủ trị:* Phòng cảm nắng.

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, muối ăn 1 ít.

*Cách dùng:* gừng giã nhỏ, cho một ít muối vào sau đó dùng nước sôi để nguội pha vào uống hết.



## Phòng bệnh cao huyết áp

*Chủ trị:* Phòng bệnh cao huyết áp.

*Thành phần:* Hành, tỏi, mộc nhĩ đen mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* 3 thứ này dùng làm thức ăn hàng ngày.  
Tác dụng hạ huyết áp, làm mềm hóa huyết quản.

## Phòng bệnh nứt nẻ tai

### Bài 1

*Chủ trị:* Phòng bệnh nứt nẻ tai.

*Thành phần:* Tỏi củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi giã nát, hâm cho ấm nóng, vào ngày nóng nực đem đắp vào tai mùa đông năm trước bị nứt nẻ. Trước khi đắp thuốc vào phải bôi một lớp vazolin vào chỗ đắp để bảo vệ da.

### Bài 2

*Chủ trị:* Phòng nứt nẻ tai.

*Thành phần:* Gừng tươi, ớt tươi, quế chi, mỗi thứ 15 gam, dầu thực vật 250 gam, sáp ong 60 gam.

*Cách dùng:* Gừng, ớt, quế ngâm vào trong dầu thực vật. Sau 3 ngày đặt lên bếp đun nhỏ lửa cho thuốc khô, bỏ bã đi, sau đó đổ sáp ong vào đảo đều cho tan hết, sau đó cho vào lọ sứ để dùng dần.

Khi trời trở lạnh, sáng sớm bôi dầu  
này vào chỗ tai hay nứt nẻ.

# Hành, gừng, tỏi chữa bệnh truyền nhiễm và bệnh ký sinh trùng

## Bệnh cảm cúm lây nhiễm

### Bài 1

*Chủ trị:* Chữa cảm cúm lây nhiễm, đầu đau phát sốt, sợ lạnh, không ra mồ hôi, hơi buồn nôn.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, tỏi 6 nhánh, đường vừa đủ.

*Cách dùng:* Cho cả 3 thứ này vào sắc nước uống, (uống lúc nóng), uống xong lên giường nằm đắp chăn kín. Mỗi ngày uống 1 thang.

Tác dụng giải cảm.

## Bài 2

*Chủ trị:* Chữa cảm cúm lây nhiễm.

*Thành phần:* Tỏi 2 củ, lá tre tươi 20 gam, lá sen 10 gam, lá cải củ 30 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào cối giã nát vắt lấy nước, nhỏ vài giọt vào mũi. Mỗi ngày nhỏ 2 – 3 lần.

Tác dụng giải cảm.

## Bệnh quai bị

### Bài 1

*Chủ trị:* Chữa bệnh quai bị.

*Thành phần:* Hành 2 củ to, mật ong đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch, hấp chín rồi giã nát, cho mật ong vào trộn đều đắp vào chỗ sưng đau ở quai hàm, lấy gạc đắp lên rồi dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày đắp 2 lần.

*Ghi chú:* Đây là bài thuốc dân gian chữa quai bị rất hiệu quả.

### Bài 2

*Chủ trị:* Chữa quai bị.

*Thành phần:* Hành 5 củ, phèn chua, đường cát mỗi thứ 9 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ trên giã nát đắp vào chỗ hàm đau sưng, lấy miếng gạc đắp lên rồi dùng băng dính cố định lại. Mỗi

ngày đắp 2 lần.

Tác dụng tiêu sưng, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Chữa quai bị.

*Thành phần:* Tỏi bỏ vỏ 20 gam, bồ công anh (thật tươi) 20 gam, dấm ăn vừa đủ.

*Cách dùng:* 2 thứ trên giã nhỏ, cho dấm vào trộn đều như hồ, đắp vào chỗ sưng đau, lấy gạc đắp lên rồi dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày đắp 2 lần, làm cho đến khi khỏi thì thôi.

### **Bệnh viêm màng não lây nhiễm**

*Chủ trị:* Chữa bệnh viêm màng não lây nhiễm.

*Thành phần:* Nước tỏi 200ml, đường nho vừa phải.

*Cách dùng:* Đổ 2 vị thuốc vào chai to, đổ thêm 1 ít nước ấm vào để có được 1 lít nước thuốc. Người lớn uống mỗi lần 20ml, 4 giờ uống 1 lần. Người bệnh nặng 3 giờ uống 1 lần, trẻ tùy theo tuổi giảm lượng thuốc. Bài thuốc này phối hợp với cách chữa trị khác.

### **Bệnh bạch hầu**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa bệnh bạch hầu.

*Thành phần:* Hành 7 củ, củ cải 200 gam, lô căn (rễ

lau) 25 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ rửa sạch cho vào nước sắc uống làm nhiều lần thay chè, uống liên tục rất có hiệu quả.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Chữa bệnh bạch hầu, viêm amidan.

*Thành phần:* Tỏi vài nhánh, hùng hoàng vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi giã nát, rắc một ít hùng hoàng vào trộn đều, đắp vào huyết hợp cốt (huyết nằm ở giữa khớp ngón tay cái và ngón tay trỏ).

*Tác dụng:* Tiêu viêm, giải độc.

## **Bệnh ho gà**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Hành 2 nhánh, hoa cúc đại (tươi) 60 gam, đường phèn vừa đủ.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào sắc, chia làm 2 lần uống lúc ấm, mỗi ngày 1 thang, uống liên từ 2 đến 7 ngày. Trẻ 2 tuổi trở xuống lượng uống giảm xuống 1/2.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, long đờm, hết ho.

## Bài 2

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Hành, đường phèn, đậu phụ, 3 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Hành cắt bỏ củ, lấy dọc rửa sạch. Nghiền nhỏ đường phèn, cho vào ruột hành, sau đó cho tiếp đậu phụ vào rồi đem hấp đến khi đường tan hết trong dọc hành chảy nước ra thì thôi. Ăn khi nóng. Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng sớm và tối. 2 tuổi trở lên, mỗi lần ăn 5 – 7 chiếc dọc hàng. 2 tuổi trở xuống ăn 3 chiếc. Nếu ho có co giật cho thêm xuyên bối mẫu 3 – 6 gam.

*Tác dụng:* Giải độc, nhuận phế, dừng ho. Bài thuốc dân gian này rất hiệu quả.

## Bài 3

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 30 gam.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch, thái thành lát mỏng, sắc lấy nước, sau đó cho đường cát vào uống. Uống làm nhiều lần trong ngày.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, dừng ho.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi vừa phải, sô đa một ít.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ thái lát mỏng cho vào cốc, lấy nước sôi pha vào khoảng 10 phút sau đó gạn lấy nước, cho sô đa vào uống. Trẻ con 1 tuổi ngày uống 3 lần, dùng 15 gam tỏi, cho khoảng 250ml nước sôi. Trẻ con 5 tuổi ngày 3 lần, dùng 25 gam tỏi, cho 250ml nước sôi; trẻ con 10 tuổi ngày 3 lần, dùng 40 gam tỏi, cho 250ml nước sôi.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, dùng ho.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi, đường trắng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ cho vào giã nát vắt lấy nước hoặc dùng vải màn lọc. Cứ 10ml nước tỏi cho 50 gam đường trắng sau đó cho 100ml nước sôi để nguội lắc đều uống.

Trẻ em 2 tuổi trở xuống, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5ml. Từ 2 – 5 tuổi, mỗi lần 10ml.

*Tác dụng:* Chống khuẩn, dùng ho.



## Bài 6

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 3 nhánh, dấm ăn 50 gam, đường trắng vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch thái lát mỏng, dùng 250ml nước sôi pha trong khoảng 15 phút, bỏ tỏi đi cho đường trắng, dấm vào khuấy tan đều. Chia làm nhiều lần uống. Mỗi ngày 1 thang uống liên tục vài ngày.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, dùng ho.

## Bài 7

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi 6 gam, mật gà 1 cái, hạt cải củ 6 gam, lá sơn tra 6 gam, lá ngải cứu 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả thái nhỏ cho vào sao nóng gói vào vải, chườm xoa vùng ngực, lưng tay, chân. Sau đó lại sao nóng, tiếp tục chườm. Mỗi lần chườm khoảng nửa tiếng đồng hồ. Mỗi ngày làm 2 lần.

*Tác dụng:* Ôn phế, dùng ho, long đờm.

## Bài 8

*Chủ trị:* Chữa ho gà.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng, nguyệt thạch (hàn the) 3 gam, thạch cao 3 gam, ốc sên 3 gam (bỏ vỏ).

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch giã nát vắt lấy nước, sau đó lấy nguyệt thạch, thạch cao, vài giọt nước tỏi, ốc sên (sau khi phơi khô nghiền tán thành bột nhỏ) trộn đều với nhau, uống bằng nước sôi để nguội. Ngày uống 3 lần. Trẻ em 15 tuổi trở xuống mỗi lần uống 0,6 gam. Trẻ sơ sinh giảm một 1/2 hoặc hơn nữa.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt giải độc, dùng ho.

## **Bệnh sởi**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa bệnh sởi không mọc.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, hạt tiêu 10 hạt, đường đỏ 10 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 3 thứ vào giã nát thành hồ đắp vào ngũ tâm của người bệnh gồm lòng bàn tay, lòng bàn chân, ngực, lưng và giữa hai lông mày. Thông thường vài phút sau sởi mọc.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Chữa sởi.

*Thành phần:* Hành 15 gam, gừng tươi 15 gam, bèo tây đỏ 15 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ giã nát cho vào rượu trắng xào nóng lên, dùng vải gói lại chườm, chà sát lên ngũ tâm gồm lòng bàn

tay, lòng bàn chân, ngực, lưng và giữa hai lông mày. Chú ý tránh gió.

## **Bệnh lỵ**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa lỵ.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, gừng tươi 3 lát, mứt hồng (cả tai) 1 quả, hạnh đào (cả vỏ) 1 quả, lá chè, đường đỏ vừa dùng.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ (trừ đường đỏ) vào sắc. Sắc xong gạn lấy nước pha đường đỏ vào. Chia làm 2 lần, uống lúc ấm. Mỗi ngày uống 1 thang.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Chữa lỵ.

*Thành phần:* Tỏi 2 củ, trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ cho vào nồi, sau đó đập trứng vào, đập nắp đun nhỏ lửa cho chín, ăn lúc đói. Mỗi ngày ăn ba lần, ăn đến khi ngừng đi ngoài thì thôi.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Chữa lỵ, viêm ruột, đau bụng đi ngoài.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, đường cát 20 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ, thái thật nhỏ, trộn đường cát vào, chia làm 2 lần, ăn vào sáng, tối trước khi ăn cơm, ăn liên 7

đến 10 ngày.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Chữa lỵ (thích hợp với bệnh lỵ vừa phát cùng với triệu chứng lạnh sốt).

*Thành phần:* Gừng tươi 9 gam, trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát đập trứng gà vào nấu cách thủy, ăn vào lúc đói, ngày 2 lần.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Chữa lỵ (thích hợp với bệnh lỵ lâu ngày, cơ thể suy yếu, đau bụng, sợ lạnh).

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, gừng tươi 3 lát.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào sắc, mỗi ngày uống 1 thang.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Chữa lỵ cấp tính, mãn tính.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Mỗi lần ăn cơm ăn cùng 1-2 nhánh tỏi sống. Mỗi ngày ăn 3 lần, ăn liên tục vài ngày.

#### **Bài 7**

*Chủ trị:* Chữa kiết lỵ ra máu mũi.

*Thành phần:* Hành củ một nắm, gạo tẻ vừa dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái nhỏ, cho gạo vào ninh thành cháo, ăn lúc đói. Mỗi ngày vài lần, ăn đến khi khỏi.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Chữa bệnh ly ra mũi chảy trắng.

*Thành phần:* gừng tươi 30 gam, mật ong 30 gam, củ cải 1 củ, chè lâu năm 3 gam.

*Cách dùng:* gừng, củ cải rửa sạch, giã nát vắt lấy nước. Nước này cho cùng mật ong, chè vào cốc, lấy nước sôi pha vào đầy cốc dùng để súc miệng, uống liên tục 3 ngày.

*Tác dụng:* Giải độc, sát khuẩn, liền vết thành ruột.

## **Bài 9**

*Chủ trị:* Chữa ly mũi chảy đỏ.

*Thành phần:* gừng tươi 5 lát, đậu đỏ 30 gam, chim cú 1 con.

*Cách dùng:* Chim cú vật lông làm sạch, mổ bỏ ruột, chặt miếng, đậu, gừng, rửa sạch. Cho cả 3 thứ vào nồi, đổ nước vừa phải, đun thật to lửa, đến khi sôi để nhỏ lửa cho thật dừ. Chia làm 2 lần ăn, mỗi ngày ăn 1 thang.

## Bài 10

*Chủ trị:* Chữa lỵ mũi chảy hồng hồng.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, lá ngô thù du 15 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch, giã nát cho vào nồi xào cho nóng đắp vào huyết Trường cường (dưới xương cụt 0,5 thốn giữa xương cụt và hậu môn) đặt gạc lên, dùng băng dính cố định lại. 24 giờ sau bỏ thuốc đắp này đi, bệnh có thể chuyển biến tốt.

## Bài 11

*Chủ trị:* Chữa lỵ ra mũi trắng.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, hoàng liên 6 gam, chè xanh 10 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, ép lấy nước, cho hoàng liên, chè xanh vào phích, đổ nước sôi vào pha 5 phút sau đổ nước gừng vào là dùng được, uống thay nước.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, hòa vị, ngừng đi ngoài.

## Bài 12

*Chủ trị:* Chữa lỵ “cấm khẩu” tức là người bệnh không ăn uống được, người buồn nôn, không muốn ăn, đi ngoài nhiều lần, cơ bắp teo tóp, ngực buồn bực khó chịu.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi giã nát, đắp vào 2 lòng bàn chân,

có thể đắp vào rốn. Mỗi ngày 1 – 2 lần. Trước khi đắp bôi vào chỗ đắp 1 lớp mỡ lợn hoặc vazolin để tránh tổn thương da.

### **Bài 13**

*Chủ trị:* Chữa ly “cấm khẩu”.

*Thành phần:* Gừng tươi 5 lát, đường trắng 30 gam, sa nhân 3 gam (đã nghiền tán thành bột), tề trà 15 gam.

*Cách dùng:* Cho cả ba thứ này vào nồi đổ 500ml nước sắc còn 400ml, để qua 1 đêm. Sáng sớm hôm sau hâm nóng lên uống.

### **Bệnh dịch hạch**

*Chủ trị:* Chữa bệnh dịch hạch.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ vừa dùng, hùng hoàng băng phiến 1 ít.

*Cách dùng:* Hành giã nát, rắc bột hùng hoàng, băng phiến vào trộn đều, bôi vào chỗ đau. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, sát khuẩn.

### **Bệnh lao phổi**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa bệnh lao phổi.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Tóc bóc vỏ giấy, mỗi ngày ăn sống 5 – 6 lần, mỗi lần 3 – 4 nhánh, phải ăn liên tục, lâu dài đến khi khỏi bệnh thì thôi.

*Tác dụng:* Sát trùng, dừng ho, chống lao.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Chữa lao phổi.

*Thành phần:* Tỏi 2 củ, cá trên 150 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc sạch vỏ, cá trên mổ bỏ ruột, rửa sạch. Cho cả hai thứ vào bát, cho 1 chút gia vị vào, hấp chín dừ, làm thức ăn ăn cơm. Mỗi ngày 1 lần.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Chữa lao phổi thấp nhiệt.

*Thành phần:* Gừng tươi 125 gam, quả lê 500 gam, củ cải trắng 500 gam, sữa 125 gam, mật ong 125 gam, rượu vàng 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng, lê (bỏ hạt), củ cải rửa sạch, cả 3 thứ thái riêng, giã nhỏ vắt lấy nước. Cho 2 thứ nước lê, củ cải vào nồi đun nhỏ lửa thành cao, sau đó đổ nước gừng, sữa, mật ong, rượu vàng vào trộn đều, cất vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 1 – 2 thìa con với nước sôi để nguội.



## Bài 4

*Chủ trị:* Chữa lao phổi, có hang hốc.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 50 gam.

*Cách dùng:* Tóc bóc vỏ, giã nát cho vào lọ, sau đó úp mũi vào hít thật sâu lấy hơi tỏi này. Mỗi ngày làm 2 lần vào sáng và chiều. Mỗi lần khoảng 1 – 2 tiếng.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, chống lao.

## Bệnh lao xương

*Chủ trị:* Chữa bệnh lao xương.

*Thành phần:* gừng tươi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng giã nát, cho vào nước đun 1 tiếng. Lúc đang nóng cho khăn mặt vào nhúng, vắt bớt nước, đắp khăn vào chỗ đau. Ngủ rồi lại làm như lúc đầu, đến khi da đỏ lên thì dừng. Mỗi ngày làm 2 lần vào sáng, tối.

## Bệnh sốt rét

## Bài 1

*Chủ trị:* Chữa bệnh sốt rét.

*Thành phần:* gừng già vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nát, đắp buộc vào hai đầu gối, đến đêm bỏ đi.

*Tác dụng:* Trừ hàn nhiệt, chống sốt rét.

## Bài 2

*Chủ trị:* Chữa bệnh sốt rét.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

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

## Bài 3

*Chủ trị:* Chữa sốt rét.

*Thành phần:* Tỏi 1 nhánh.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nát, đắp vào huyết gián sườn cổ tay, dùng băng quấn chặt lại. Nam tay trái, nữ tay phải. Đến khi da tay phồng lên thì thôi.

## Bài 4

*Chủ trị:* Chữa sốt rét.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, đại hoàng 30 gam, mang tiêu (muối natri sunfat thiên nhiên tinh chế – sunfat natri ngậm nước) 10 gam.

*Cách dùng:* Tất cả 3 thứ trên giã nát, đắp vào chỗ cứng ở dưới mạng sườn, lấy băng quấn chặt lại hoặc lấy băng dính cố định.

## Bài 5

*Chủ trị:* Chữa bệnh sốt rét (cơ thể suy nhược, mệt mỏi quá độ, nóng rét không phân biệt được).

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, hà thủ ô 30 gam, đại táo 10 quả (táo tàu, táo đỏ).

*Cách dùng:* Cho cả 3 thứ vào nước sắc uống, ngày 1 thang.

## Bài 6

*Chủ trị:* Chữa sốt rét cơn.

*Thành phần:* Tỏi nửa nhánh, lá đào tươi 3 – 5 chiếc.

*Cách dùng:* Cả hai thứ giã nát, gói vào khăn nhét vào lỗ mũi. Nam trái, nữ phải làm trước khi bắt đầu cơn sốt khoảng 2-3 tiếng.

## Bài 7

*Chủ trị:* Chữa sốt rét 3 ngày, chỉ sốt rét cứ 2 ngày phải 1 lần.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, hoàng đàn 3 gam.

*Cách dùng:* Giã nát hai thứ trên vè thành 3 viên, trước ngày phát 2 ngày uống 1 viên với nước giềng trong uống liền 3 ngày.

## Bài 8

*Chủ trị:* Chữa bệnh sốt rét lâu ngày không khỏi cách ngày hoặc cách 3 ngày lại sốt.

*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, đậu đỏ 100 gam, táo tàu 10 quả, cá chép hồng 1 con, trần bì 5 gam.

*Cách dùng:* Gừng, táo tàu, đậu đỏ rửa sạch, cá chép mổ bỏ ruột rửa sạch. Cho tất cả cùng trần bì vào nồi, đổ nước vừa phải, cho thêm ít muối vừa ăn. Đun lửa to đến khi sôi, đun nhỏ lửa cho chín đều, ăn cá và uống nước thuốc.

*Tác dụng:* Giải độc, sát trùng, trừ sốt rét.

## **Bệnh trùng hút máu**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa bệnh sưng do trùng hút máu.

*Thành phần:* Tỏi, nhân đào, sò mỗi thứ 60 gam.

*Cách dùng:* Trước tiên lấy nhân đào, sò tán nhỏ, sau đó cho tỏi vào giã cùng với 2 thứ trên, rồi vè thành viên nhỏ như hạt đậu. Mỗi ngày uống 7 viên, uống 3 tuần liên. Trong thời gian uống thuốc phải ăn uống tầm bổ. Sau 3 tuần lại uống 1 – 2 thang.

*Tác dụng:* Trừ thủy khí, tiêu sưng, đẩy trướng.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Chữa bệnh trùng hút máu, bụng trướng nước thời kỳ cuối.

*Thành phần:* Tỏi 2 củ, đậu xanh 400 gam, đường cát vừa đủ dùng.

**Cách dùng:** Tỏi bỏ vỏ, đậu xanh rửa sạch, ngâm nước 4 tiếng. Cho tỏi, đậu xanh vào nồi, nước vừa phải, đun to lửa đến khi sôi đun nhỏ lửa cho chín nhừ, cho đường cát vào là được. Mỗi ngày ăn 1 thang, chia làm 3 lần, ăn lúc còn ấm nóng, ăn liền 1-2 tuần. Nếu thấy không đỡ, đổi cách chữa khác. Trong thời gian ăn canh này phải kiêng ăn muối, các thứ cay, đắng, nóng.

**Tác dụng:** Sát trùng, giải độc, tiêu sưng.

## **Bệnh giun đũa**

### **Bài 1**

**Chủ trị:** Trị giun đũa.

**Thành phần:** Tỏi 30 gam, vỏ cây bạch dương 30 gam.

**Cách dùng:** Cả hai thứ giã nát, đắp vào rốn, đặt miếng gạc lên, lấy băng dính dính lại. Mỗi ngày đắp 1 lần, giun đũa tự ra.

**Ghi chú:** Đây là bài thuốc dân gian của các dân tộc thiểu số vùng Tây Nam Trung Quốc rất hiệu quả. Đối với trẻ em nhiều giun, đau bụng, thông thường chỉ đắp 1-2 lần là khỏi.

## Bài 2

- Chủ trị:** Đau bụng cấp tính do giun đũa.
- Thành phần:** Hành củ 30 gam, dầu vừng 30 gam.
- Cách dùng:** Hành củ rửa sạch giã nát vắt lấy nước, trộn đều với dầu vừng, uống lúc đói bụng, ngày uống 2 lần. Cá biệt có bệnh nhân sau khi uống thấy hơi buồn nôn, hoặc nôn khan nhưng sẽ hết ngay. Thông thường uống 1 lần hết đau bụng. Nhiều nhất uống 7 lần, không có tác dụng phụ nào, chỉ có đi đại tiện ít hơn nhưng không bị ỉa chảy.

## Bài 3

- Chủ trị:** Trị giun đũa làm tắc ruột.
- Thành phần:** gừng tươi 120 gam, mật ong 120 gam.
- Cách dùng:** gừng tươi rửa sạch, giã nát, cho nước sôi vào lọc lấy nước, bỏ bã, sau đó cho mật ong vào khuấy đều, uống 1 lần hoặc chia làm nhiều lần uống trong vòng nửa giờ phải hết. Mỗi ngày uống 1-2 lần, trẻ em tùy theo tuổi lớn nhỏ giảm thuốc.

## Bài 4

- Chủ trị:** Trị giun chui cuống mắt.
- Thành phần:** Hành củ 10 nhánh (trẻ em giảm  $\frac{1}{2}$ ). Vỏ rễ cây khổ đông (xoan) tươi 100 gam (trẻ em giảm  $\frac{1}{2}$ ), dấm ăn 100 gam.

*Cách dùng:* Tỏi, vỏ dễ khở đông rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi (ấm) đổ 500ml nước và dấm vào. Đun to lửa cho đến khi sôi, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn còn 100ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

### **Bệnh giun kim**

*Chủ trị:* Chữa giun kim.

*Thành phần:* Tỏi, dầu thực vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nát, cho dầu thực vật vào trộn đều, trước lúc đi ngủ bôi vào xung quanh hậu môn. Tác dụng sát trùng hết ngứa.

### **Bệnh giun móc**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chữa giun móc.

*Thành phần:* Tỏi vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc sạch vỏ, thái nhỏ, hằng ngày ăn vào sáng sớm lúc đói, ăn liên tục 2 – 3 ngày.

*Tác dụng:* Giải độc, sát trùng.

#### **Bài 2**

*Chủ trị:* Trị giun móc, giun đũa, giun kim, sán.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, hạt hương nhỏ 30 gam, nhân quả sử quân tử 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ đem giã nát rồi sắc, gạn bỏ bã lấy nước. Chia làm 3 lần uống lúc đói.



## Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh nội khoa

### I. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH HỆ THỐNG HÔ HẤP

---

#### Bệnh cảm cúm thông thường

##### Bài 1

*Chủ trị:* Chữa cảm thông thường.

*Thành phần:* Tỏi 15 gam, dấm ăn 15ml.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhỏ, cho dấm vào trộn đều ăn 1 lần hết, có thể cho vào mỳ ăn liền ăn cùng. Sau khi ăn xong lên giường đắp chăn cho ra mồ hôi.

##### Bài 2

*Chủ trị:* Mới bị cảm, mũi chảy nước, ho gió.

*Thành phần:* Tỏi 3 nhánh.

*Cách dùng:* Lấy một nhánh tỏi bóc vỏ cho vào miệng ngậm, nhắm nháp rồi nuốt

nước, đến khi hết mùi tỏi nhỏ bã ra. Làm như vậy với 2 nhánh còn lại. Làm 3 lần có hiệu quả.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, giải độc.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Chữa cảm, tắc mũi, sợ rét, đau đầu, người mỏi mệt.

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, rượu gạo 100 gam, thịt cá trắm cỏ 150 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái lát, cá trắm cỏ rửa sạch thái miếng. Trước tiên lấy 250ml nước đun sôi lên, sau đó cho gừng, thịt cá trắm, rượu gạo vào đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng, cho thêm chút muối tinh vào vừa ăn, ăn lúc còn nóng. Ăn xong lên giường đắp chăn cho ra mồ hôi. Mỗi ngày ăn 2 lần.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Cảm, sợ rét, sốt, không ra mồ hôi.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, củ cải 1 củ, rễ rau cải trắng 3 cái.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ cho vào ấm, cho 3 bát nước sắc còn bát rượu, chia làm 2 lần, uống lúc nóng ấm, uống xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

### **Bài 5**

*Chủ trị:* Cảm sốt cao, đau đầu, không ra mồ hôi.

*Thành phần:* Hành củ 25 gam, gừng tươi 25 gam, hạnh đào nhân 25 gam, lá chè 15 gam.

*Cách dùng:* Trước tiên đem hành củ, gừng, hạnh đào nhân rửa sạch, cùng giã nát, cho vào nồi sau đó cho lá chè, đổ nước, đun sôi lên lấy 1 bát nước uống ngay khi còn nóng, uống xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Cảm, đau đầu.

*Thành phần:* Gừng tươi vừa dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nát, lấy nước nhỏ vào khốe mắt (nam trái, nữ phải) nước mắt chảy ra và mồ hôi cũng ra bệnh sẽ đỡ.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Cảm gió, lạnh.

*Thành phần:* Hành cả củ, rễ lá 2 nhánh, vỏ lạc tươi 12 cái.

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

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Cảm gió, lạnh.

*Thành phần:* Hành 5 củ, bột hồ tiêu trắng một ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, thái nhỏ, nấu một bát mỳ sợi nóng, sau đó cho hành, hồ tiêu

vào, ăn nóng. Ăn xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

### **Bài 9**

*Chủ trị:* Cảm gió, lạnh.

*Thành phần:* gừng tươi 5 gam, hành củ cả rễ 7 củ, gạo nếp 100 gam, dấm ăn 15 gam.

*Cách dùng:* Gừng, hành rửa sạch thái riêng, gạo nếp vo sạch. Cho gừng, gạo nếp vào nồi, đổ nước vừa phải đun to lửa cho sôi, sau đó cho hành vào, đun nhỏ lửa đến khi thành cháo dừ. Cho chút muối vào cho vừa, ăn khi nóng. Ăn xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi là đỡ. Người sợ nóng, sợ lạnh không nên ăn.

### **Bài 10**

*Chủ trị:* Cảm gió, cảm lạnh.

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, hành củ 15 gam, trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Cho gừng, hành vào nồi nấu đến khi sôi đập trứng gà vào thành canh. Ăn khi còn nóng. Ăn xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

### **Bài 11**

*Chủ trị:* Cảm gió, cảm lạnh.

*Thành phần:* gừng tươi 6 gam, lá tía tô 6 gam, hương nhu 1 nắm.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào sắc, mỗi ngày 1 thang.

## Bài 12

**Chủ trị:** Cảm gió lạnh, cảm thời kỳ đầu tắc mũi, đau đầu, sợ lạnh, không ra mồ hôi.

**Thành phần:** Gừng tươi 15 gam, hành 5 củ, cháo đậu phụ nhạt 20 gam.

**Cách dùng:** Cho tất cả vào nồi nấu thành canh, ăn khi nóng. Ăn xong lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

## Bài 13

**Chủ trị:** Cảm gió lạnh, vừa mới cảm, toàn thân đau mỏi, sợ lạnh.

**Thành phần:** Gừng tươi 15 gam, hành 5 củ, gạo nếp 100 gam.

**Cách dùng:** Gừng, hành rửa sạch giã nát. Gạo nếp vo sạch giã nát cho vào nồi, đổ nước đun nhỏ lửa thành cháo, sau đó cho gừng hành vào khuấy đều, đun tiếp 1 lúc là được. Ăn khi nóng, ra mồ hôi sẽ khỏi.

## Bài 14

**Chủ trị:** Cảm gió lạnh, đau đầu.

**Thành phần:** Hành củ 20 gam, xuyên khung 10 gam, lá chè 10 gam.

**Cách dùng:** Cho tất cả vào ấm sắc nước uống.

## Bài 15

**Chủ trị:** Cảm phong hàn, hơi buồn nôn.

**Thành phần:** Hành củ và rễ 2 củ, gừng tươi 3

lát, vỏ lạc 12 cái.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ rửa sạch, sắc nước đun sôi 10 phút, lấy nước uống khi còn nóng. Sau đó lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

## **Bài 16**

*Chủ trị:* Cảm gió lạnh, sợ rét, người đau mỏi, không ra mồ hôi.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, lá chè 6 gam, tía tô 10 gam, kinh giới 10 gam, đường đỏ 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng, chè, tía tô, kinh giới rửa sạch cho vào ấm, đổ vừa nước, đun sôi từ 15-20 phút, sau đó cho đường đỏ vào rót ra uống khi nóng. Ngày uống 2 lần.

## **Bệnh ho**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Ho.

*Thành phần:* Gừng tươi, bách bộ đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả hai thứ giã riêng, vắt lấy nước mỗi thứ lấy 1 nửa, đun nóng uống, ngày 2 lần.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Ho.

*Thành phần:* Gừng tươi, bột gạo nếp bằng nhau đủ dùng.

**Cách dùng:** Gừng rửa sạch thái lát mỏng sao khô, tán thành bột nhỏ, bột gạo nếp cho nước vào khuấy thành hồ nhão cho bột gừng vào, khuấy đều, vê thành viên nhỏ như hạt cải. Mỗi lần uống 30 viên, uống với nước cơm lúc đói.

### **Bài 3**

**Chủ trị:** Ho.

**Thành phần:** Gừng tươi 90 gam, cát lợn 2 quả.

**Cách dùng:** Gừng rửa sạch, cát lợn mổ rửa sạch bên trong, cho cả 2 thứ vào nồi, cho 7 lít nước đun còn 2 lít, uống dần cho ra mồ hôi.

**Tác dụng:** Ôn thận, nạp khí, dùng ho.

### **Bài 4**

**Chủ trị:** Ho.

**Thành phần:** Gừng tươi, phụ nhiều mỗi thứ 10 gam, địa liên 5 gam.

**Cách dùng:** Cả ba thứ tán nhỏ cho vào lọ dùng dần. Tim huyết phế du ở hai bên (ở hai điểm đối diện với cột sống, cách cột sống 1,5 thốn và dưới xương sườn thứ 3). Đầu tiên dùng ngón tay xoa bóp huyết phế du cho đến khi nóng đỏ lên. Sau đó đắp một nhúm bột thuốc lên, dùng băng dính cố định thuốc lại. Cách ngày thay thuốc một lần. Nếu người ho lâu ngày có thể lấy hành củ, gừng giã nát đắp vào huyết

phế du sau khi đã xoa nóng đỏ lên.

## Bài 5

*Chủ trị:* Ho.

*Thành phần:* Tỏi 15 gam.

*Cách dùng:* Tỏi giã nát, buộc vào huyết Dững tuyến. Sau đó dùng băng dính giảm đau cố định lại. Buổi tối sau khi rửa sạch chân đắp đến sáng hôm sau bỏ đi. Đắp liên tục 5 ngày liền.

## Bài 6

*Chủ trị:* Cảm mạo, ho. ....

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, lá chè 5 gam.

*Cách dùng:* Gừng gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái lát cho vào cùng với lá chè đun sôi, uống sau khi ăn cơm. Mỗi ngày 1 thang.

## Bài 7

*Chủ trị:* Cảm lạnh, có ho, đau bụng.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 2 củ, lê 1/2 quả, vỏ củ lạc tươi 12 chiếc.

*Cách dùng:* Cho các thứ đã rửa sạch vào ấm, đun sôi lên một phút, gạn lấy nước, uống khi nóng. Uống xong lên giường đắp chăn cho ra mồ hôi.

## Bài 8

*Chủ trị:* Cảm ho, mất tiếng, họng sưng viêm.

*Thành phần:* Hành 4 củ, đường mạch nha 50 gam, lòng trắng trứng vịt 2 quả.



*Cách dùng:* Hành, đường cho vào nồi đun sôi, sau đó đổ vào bát đã để lòng trắng trứng, khuấy đều lên, chia làm 2 lần ăn. Trong quá trình chữa bệnh kiêng ăn những thứ chua, cay.

## **Bài 9**

*Chủ trị:* Cảm lạnh, ho, nhiều đờm rãi, người đau mỗi sợ lạnh...

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, hành 6 củ, cải 1 củ.

*Cách dùng:* Củ cải rửa sạch, thái miếng, cho vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn hai bát. Sau đó cho gừng đã thái nhỏ vào, sắc tiếp cho đến khi còn 1 bát. Ăn cả cả cải và nước khi còn nóng, xông lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

## **Bài 10**

*Chủ trị:* Ho phong hàn.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, gà 1 con.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch, thái nhỏ, gà chặt miếng cho gừng vào trộn đều. Sau đó cho vào ít mỡ xào chín, ăn nóng. Mỗi ngày ăn 2 lần.

## **Bài 11**

*Chủ trị:* Ho phong hàn, đau đầu, tắc mũi, tứ chi đau mỏi.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, rau cải 80 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch cho vào nấu thành

canh. Chia làm 2 lần ăn. Ngày 1 thang  
ăn liên tục 3 ngày sẽ khỏi.

*Tác dụng:* Tán phong hàn, long đờm, hết ho.

## **Bài 12**

*Chủ trị:* Ho phong hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 1,5 gam, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng đập nhỏ, đun rượu nóng lên pha  
uống hoặc trộn với đường mạch nha  
về thành viên ăn.

## **Bài 13**

*Chủ trị:* Ho phong hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng.

*Cách dùng:* Gừng đem nướng, sau đó ngậm rồi  
nuốt.

## **Bài 14**

*Chủ trị:* Ho có đờm, khí hư.

*Thành phần:* Nước gừng, trúc lịch (lấy tre tươi  
nướng lên vắt lấy nước) hai thứ bằng  
nhau, đủ dùng.

*Cách dùng:* Trộn đều hai thứ rồi uống. Ngày uống  
2 lần.

## **Bài 15**

*Chủ trị:* Ho khí đờm dai nhiều.

*Thành phần:* Gừng tươi, bán hạ (củ chóc, lá 3 chía)  
mỗi thứ 1,5 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào sắc nước uống, ngày  
1 thang.

## Bài 16

*Chủ trị:* Ho kinh niên.

*Thành phần:* Gừng tươi, trấn bì, thần khúc, ba thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ đem sấy khô, tán nhỏ, hấp lên vè thành viên to như hạt đậu. Mỗi lần uống 30-50 viên sau khi ăn, trước khi ngủ uống 1 lần.

## Bệnh hen suyễn

### Bài 1

*Chủ trị:* Hen suyễn, nhiều đờm.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, tô tử (hạt tía tô) 10 gam, hạt rau cải trắng 10 gam, hạt đinh lịch 6 gam (các thứ đều đã sao).

*Cách dùng:* Cả 3 thứ hạt tán nhỏ, sau đó uống với nước sắc gừng.

*Tác dụng:* Giáng khí, long đờm, bình suyễn.

### Bài 2

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Gừng tươi, ngũ thất phong, mỗi thứ 16 gam, lá ngải khô để lâu 10 gam, đường đỏ 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào nồi sắc rồi chia làm 3 lần uống. Mỗi ngày 1 thang.

## **Bệnh ho do suy nhược**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Ho do suy nhược, lao lực.

*Thành phần:* gừng tươi 100 gam, lê 7 quả, ngó sen tươi 500 gam, táo tàu 350 gam, đường phèn 150 gam, mật ong vừa phải.

*Cách dùng:* Gừng, lê, táo tàu, ngó sen giã nát, vắt lấy nước nấu thành cao đặc, cho đường phèn vào, sau khi tan hết cho mật ong vào. Sau đó cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần vào sáng, tối. Mỗi lần 1 – 2 thìa nhỏ, uống với nước ấm.

*Tác dụng:* Nhuận phế dừng ho.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Ho do cơ thể suy nhược.

*Thành phần:* gừng khô 12 gam, hạnh đào 12 gam, rễ dâm dương hoắc 12 gam, mật ong 30 gam.

*Cách dùng:* 3 thứ trước sao tán nhỏ, trộn với mật ong hấp lên, chia làm 3 lần ăn. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hổ hử, dừng ho.

## **Bệnh ho do tuổi già**

*Chủ trị:* Ho do tuổi già.

*Thành phần:* Nước gừng tươi 150 gam, đường cát đen 120 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào đun nhỏ lửa thành cao rồi cho vào lọ dùng dần. Mỗi lần nửa thìa con. Ngâm rồi nuốt dần, ngày 2 – 3 lần.

## Ho lâu ngày không khỏi

### Bài 1

*Chủ trị:* Ho lâu ngày không khỏi.

*Thành phần:* Gừng (đã sao vàng) 15 gam, xuyên bối mẫu 9 gam, ma hoàng 0,6 gam, phổi lợn 1 cái.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào nồi nấu chín, ăn làm nhiều lần. Chú ý ăn không được cho muối. Ăn liên tục cho đến khi khỏi bệnh.

### Bài 2

*Chủ trị:* Ho lâu ngày không khỏi.

*Thành phần:* Gừng tươi, hạnh đào, dầu vừng, đường phèn, mật ong, mỗi thứ 120 gam.

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

### Bài 3

- Chủ trị:* Ho lâu ngày không khỏi.  
*Thành phần:* Nước gừng tươi 50ml, mật ong 1 thìa canh.  
*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào sắc, uống khi còn nóng.

### Bài 4

- Chủ trị:* Ho lâu ngày không khỏi.  
*Thành phần:* Gừng tươi 150 gam, đường mạch nha 500 gam.  
*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nhỏ, sau đó cho vào ấm cùng với đường mạch nha, sắc kỹ, uống làm nhiều lần.

## Bệnh viêm phế quản mạn tính

### Bài 1

- Chủ trị:* Viêm phế quản mạn tính.  
*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, rễ cây chè 100 gam, mật ong vừa dùng.  
*Cách dùng:* Gừng, rễ chè rửa sạch cho vào ấm sắc cạn lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều cho vào lọ dùng dần. Một ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

### Bài 2

- Chủ trị:* Viêm phế quản mạn tính.  
*Thành phần:* Gừng tươi, trượng thuật, đẳng sâm, ngũ linh chi mỗi thứ 10 gam, đường cát vừa dùng.

*Cách dùng:* Các thứ (trừ đường cát) sắc kỹ 2 lần, gạn lấy nước, cho đường vào, đun nhỏ lửa cho đến khi còn 200ml. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 10-20ml, uống liên tục 1-2 thang, có thể uống tháng 11 năm trước đến tháng 3 năm sau, 4 tháng liền.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Viêm phế quản mạn tính.

*Thành phần:* Tỏi 500 gam, dấm ăn 500 gam, đường đỏ 200 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nát cho vào lọ cùng với đường đỏ, đổ dấm vào bịt kín miệng lọ, ngâm trên dưới 15 ngày là được. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 15-20ml (ăn cả tỏi).

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu viêm, long đờm dừng ho.

## **Bệnh hen suyễn ở người già**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Hen suyễn ở người già.

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch thái thật nhỏ, đập trứng gà vào đánh đều xào chín, ăn khi còn nóng.

*Tác dụng:* Ích khí, trừ ho.

## Bài 2

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Gừng tươi, mật hồng mỗi thứ 50 gam, mật ong 100 gam.

*Cách dùng:* Gừng gọt sạch vỏ, mật hồng bỏ tai cuống, hai thứ thái nhỏ giã nát, cho mật ong vào trộn đều, cho vào nồi hấp cách thủy 2 tiếng. Mỗi ngày ăn 2 lần sáng, tối, mỗi lần 1 thìa canh, kiêng ăn thịt lợn.

## Bài 3

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Nước gừng tươi 1 chén nhỏ, vỏ quýt xanh 1 miếng, ba đậu 1 hạt.

*Cách dùng:* Vỏ quýt gói hạt đậu, dùng dây gai cuốn chặt lại sau đó đốt tồn tính, nghiền thành bột, dùng nước gừng để uống bột này.

## Bài 4

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Gừng tươi, hạnh nhân (bỏ vỏ), nhân hồ đào, mỗi thứ 60 gam, mật ong đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng, hạnh nhân, nhân hồ đào nghiền nhỏ, cho mật ong vào vê thành viên nhỏ, uống hàng ngày trước khi ngủ.

*Tác dụng:* Ôn thận, bổ khí, chữa hen.



## Bài 5

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, tiêm bối, trần bì, ngũ vị tử, tế tân bắc mỗi thứ 3 gam, mật ong 16 gam, nước cơm (nước nấu cơm sôi gần cạn) 90ml.

*Cách dùng:* Cho tất cả các vị trên vào bát khuấy đều, hấp cách thủy cho chín, chia làm 3 lần ăn. Mỗi ngày 1 thang.

## Bài 6

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, mật ong 30 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 vị vào bát hấp cách thủy cho chín, chia làm 2 lần ăn vào sáng tối, uống cùng nước sôi để nguội. Mỗi ngày 1 thang.

## Bài 7

*Chủ trị:* Hen suyễn (thích hợp với hen suyễn do lạnh).

*Thành phần:* gừng tươi vừa dùng, tế tân, bán hạ tươi, cam toại, quế nhục, nguyên hồ mỗi loại 5 gam, hạt cải trắng 10 gam, xạ hương 2 gam.

*Cách dùng:* gừng tươi giã nát vắt lấy nước. Các vị thuốc còn lại (trừ xạ hương) nghiền nhỏ cho nước gừng vào trộn đều thành hồ rồi rắc xạ hương lên, đắp vào huyệt đại chùy (ở chỗ lõm vào của đốt sống cổ thứ 7, khi cúi đầu xuống mới thấy)

đắp vào 6 chỗ hai bên cách sống ngực 1,5 thốn, dưới các xương ngực 3, 5, 7 tất cả 7 chỗ. Mỗi lần đắp trong 2 tiếng, mỗi năm đắp 3 lần vào ngày sơ phục (ngày canh thứ 3 sau ngày hạ chí) ngày trung phục (ngày canh thứ 4 sau ngày hạ chí) và ngày đại phục (ngày canh thứ nhất sau ngày lập thu) đắp liên tục 3 năm liền.

## Bài 8

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 10 – 15 củ (dùng lượng tỏi tùy theo độ tuổi, thể hình), xạ hương 1-1,5 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc sạch già nhỏ, xạ hương tán nhỏ, chọn lúc 12 giờ trưa ngày 5 tháng 5 (âm lịch) để người bệnh nằm sấp, dùng bông thấm cồn lau sạch khu vực từ đốt xương sống số 7 đến số 12, rộng ra hai bên mỗi bên 8cm. Sau đó rắc bột xạ hương lên rồi đắp tỏi đã già nhỏ vào. Khoảng 1 tiếng sau bỏ thuốc đi lau sạch khu vực đắp thuốc, rồi bôi kem axit boric vào, đắp gạc lên, dùng băng dính băng lại để đề phòng lây nhiễm. Đắp thuốc 3 năm liền (chú ý vào ngày 5/5 âm lịch).

## Bài 9

*Chủ trị:* Hen suyễn.

*Thành phần:* Tỏi, dấm ăn mỗi thứ 500 gam,  
đường đỏ 200 gam.

*Cách dùng:* Tỏi để cả củ cho vào lọ, đổ dấm và đường đỏ vào bịt kín lại ngâm 15 ngày. Từ ngày thứ 16 trở đi có thể ăn được. Mỗi ngày ăn 1 lần vào lúc sáng sớm khi đói bụng khoảng 2-3 nhánh tỏi và uống 10-15ml nước thuốc. Ăn liên trong 10 - 15 ngày.

## Bài 10

*Chủ trị:* Hen suyễn nhiều đờm.

*Thành phần:* gừng tươi 3 lát, củ quả đào 3 quả.

*Cách dùng:* Cho 2 vị thuốc vào nấu nước sau đó nằm ngửa, uống 2 - 3 ngụm nước, ăn đào, gừng 2 - 3 miếng rồi lại uống nước, không ngồi dậy đến khi hết hen suyễn thì thôi.

## Bài 11

*Chủ trị:* Hen suyễn nhiệt, hư hàn.

*Thành phần:* gừng tươi, nhân hạt đào hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Nhai cả hai thứ ngày vài lần sẽ khỏi.

*Tác dụng:* Bổ khí, tán hàn.

## Hen suyễn do cơ thể hư nhược

### Bài 1

*Chủ trị:* Hen suyễn do cơ thể hư nhược, đờm ho không dứt.

*Thành phần:* Gừng tươi, nhân hạnh đào, nhân mật đắng mỗi thứ 100 gam, mật ong vừa phải.

*Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch thái nhỏ, nhân hạnh đào và mật đắng cho vào nước sôi ngâm cho bong vỏ. Sau đó cho cùng với gừng vào giã nát, dùng mật ong trộn đều vè thành viên. Hạng ngày ăn vào trước khi đi ngủ. Ăn làm 20 lần.

### Bài 2

*Chủ trị:* Hen suyễn do cơ thể hư nhược.

*Thành phần:* Gừng tươi nướng, tẩm mật, nhân hạnh đào, 2 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào miệng nhai cho ra nước rồi nuốt dần, ngày 2 lần.

## Bệnh hen suyễn nhiều năm

### Bài 1

*Chủ trị:* Hen suyễn lâu năm, bệnh nặng về mùa đông.

*Thành phần:* Nước gừng 120 gam, bí xanh (bí đao) 10 quả nhỏ, mạch nha 3000 gam.

*Cách dùng:* Bí xanh bỏ hạt rửa sạch thái miếng cho vào nấu thành cháo, dùng vải màn lọc lấy nước cho vào nồi đun nhỏ lửa cho đến khi cạn còn 1/2, đổ nước gừng, mạch nha vào nấu thành cao, để vào lọ dùng dần. Mỗi ngày trước khi đi ngủ uống 150 gam với nước sôi để nguội. Bệnh nặng có thể uống thêm 1 lần vào buổi sáng.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Hen suyễn lâu ngày không khỏi, thở dốc, tiếng khò khè.

*Thành phần:* Gừng tươi 250 gam, bán hạ 120 gam, phèn chua 60 gam, đường đỏ 250 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, bán hạ, phèn chua tán nhỏ. Cho gừng vào bát, rắc bột bán hạ và phèn chua lên, hấp cho thuốc ngấm vào gừng, cứ rắc như thế 8, 9 lần cho hết bột bán hạ và phèn chua thì thôi. Sau khi hấp chín, lấy gừng ra nghiền nhỏ, cho đường vào trộn đều bỏ vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 6 gam vào sáng và tối. Trẻ em dưới 5 tuổi uống từ 0,5-1,5 gam, uống cho đến khi khỏi.

## **Bệnh hen suyễn ở người già**

*Chủ trị:* Hen suyễn ở người già.

*Thành phần:* Gừng tươi, mật, đường phèn mỗi thứ 250 gam, vùng đen 1000 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát, vắt lấy nước, mật hấp chín, đường phèn tán nhỏ, hấp cho chảy ra, trộn đều với mật. Vừng đen rang chín, chờ cho nguội, rưới nước gừng vào rồi sao lên, chờ cho nguội trộn hỗn hợp mật đường phèn vào, cho tất cả vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần sáng tối, mỗi lần 1 thìa canh.

*Tác dụng:* Bổ thận ích gan nhuận phế, hết suyễn.

## **Bệnh viêm màng phổi**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Kết hung chỉ người dưới tim, sườn, ngực có tà khí ngưng kết, cứng, đầy, ấn vào thấy đau.

*Thành phần:* Tỏi vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nát. Bôi một lớp vazolin lên chỗ đau sau đó đắp tỏi đã giã, đắp miếng gạc và dùng băng dính lại cố định.

*Tác dụng:* Hóa kết, dừng đau.

*Chú ý:* Viêm màng phổi là chứng bệnh viêm tổ chức cục bộ do rất nhiều nguyên nhân dẫn đến như lây nhiễm, viêm nhiễm, thay đổi phản ứng, hóa học, vật lý.... Biểu hiện lâm sàng đa số như đau ngực, sốt, ho.... Trong đông y đều gọi là “kết hung”, “nhiệt kết hung”.

## Bài 2

*Chủ trị:* Kết hung.

*Thành phần:* Gừng tươi 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát, sao từ từ cho nóng, lấy khăn mùi xoa gói lại, chườm xoa nhẹ nhàng trên chỗ đau. Thuốc nguội sao lại chườm tiếp, làm lâu sẽ thấy dễ chịu, khoan khoái.

*Tác dụng:* • Xua tà khí, tán kết dùng đau.

## Bài 3

*Chủ trị:* Nhiệt kết hung, bụng đầy cứng, đau, phát sốt, khát khó chịu, miệng khô, bí ỉa, mạch trầm...

*Thành phần:* Hành củ, đại hoàng, mang tiêu 3 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ giã nhỏ trộn đều đắp vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, tán kết.

## Bệnh viêm phổi

*Chủ trị:* Viêm phổi.

*Thành phần:* Gừng tươi 9 gam, hành (cả củ) 3 củ, đại hoàng 9 gam, chỉ thực (quả quất non phơi khô) 9 gam, trắc điệp 1 nắm, cám gạo 1 bát, củ cải 3 miếng, rượu vàng 250 gam.

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

## **Bệnh sưng phổi có mủ**

*Chủ trị:* Bệnh sưng phổi có mủ (Đông y gọi là phế ung).

*Thành phần:* Tỏi vỏ tím 30 gam, dấm ăn 50 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nát, đổ dấm vào nấu sôi cho chín tỏi rồi ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần sau bữa cơm.

*Tác dụng:* Giải độc, sát trùng, tiêu mủ.

## **II. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA BỆNH HỆ THỐNG TIÊU HÓA**

### **Nôn mửa**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Nôn mửa

*Thành phần:* gừng tươi, dấm ăn mỗi thứ 25 gam.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch thái lát, cho vào trong lọ, đổ dấm vào ngâm một đêm. Lấy ra 5 miếng, cho 1 ít đường đỏ vào, dùng nước sôi pha, uống thay chè.

*Tác dụng:* Ôn trung, hết nôn.

#### **Bài 2**

*Chủ trị:* Nôn mửa.

*Thành phần:* gừng tươi 1 miếng, bắc đèn 1 gam, đất giữa bếp (đun củi) 10 gam.

*Cách dùng:* gừng giã nát, đắp vào huyệt thân đau (nằm ở dưới đốt sống cổ thứ ba, lấy



huyết ngồi thẳng cúi đầu xuống chỗ lõm vào ngay với xương bả vai). Sau đó lấy bắc đèn và đất bếp cho vào sắc nước uống. Ngày 1 thang.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Nôn mửa.

*Thành phần:* gừng tươi 12 gam, bán hạ 15 gam, phục lông can (đất giữa lòng bếp) 120 gam.

*Cách dùng:* Cho đất lòng bếp vào ấm đổ 400ml nước vào sắc đến khi còn 200ml, gạn lấy nước, đổ bỏ đất đi, đổ nước vào ấm, cho gừng và bán hạ vào tiếp tục sắc đến khi còn 100ml là được. Uống lúc nóng.

Bài thuốc dân gian này chữa nôn do nhiều nguyên nhân gây ra.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Nôn mửa (thích hợp với người cơ thể hư nhược, hay buồn nôn, mửa, sợ lạnh nhưng bụng ngực không đầy, không đau).

*Thành phần:* gừng nước 3 gam, bạch truật 10 gam, đất sét đỏ 12 gam.

*Cách dùng:* Cả ba thứ cho vào ấm sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn bổ tỳ vị.

## Bài 5

*Chủ trị:* Nôn mửa, phần lớn do tỳ vị hư hàn. Vị âm bất túc gây ra, triệu chứng thường thấy, nôn oẹ nhiều lần, không ra thứ gì, có khi nôn khan, sợ lạnh, trong ngực khó chịu.

*Thành phần:* Hành củ 3 gam, gừng tươi 3 gam, lai phục tử (hạt củ cải) 12 gam, ngũ bội tử 12 gam, kim anh tử 20 gam.

*Cách dùng:* Các vị thuốc giã nát trộn với 1 chút bột mì lượng vừa phải, đắp vào vùng bụng, đây gạc lên lấy băng dính băng chặt lại.

*Tác dụng:* Tán hàn, hòa vị, chống nôn.

## Bài 6

*Chủ trị:* Nôn mửa, hư nhược.

*Thành phần:* Tỏi 3 gam, phèn chua 6 gam, dấm để lâu 30 gam, bột mì 80 gam.

*Cách dùng:* Tỏi và phèn chua giã nát trộn với dấm và bột mì, chia làm 2 đắp vào 2 gan bàn chân, sau đó dùng bánh ngải cứu để cứu (hơ nóng).

*Tác dụng:* Tán hàn, hòa vị, chống nôn.

## Bài 7

*Chủ trị:* Nôn mửa, phần lớn do gan, dạ dày không bình thường, có đờm cản trở, ăn vào đầy bụng gây ra. Bỗng nhiên buồn nôn, bụng đầy, ảm ách khó chịu.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 60 gam, gừng già 20 gam, lá ngải cứu 30 gam, dây mướp 30 gam.

*Cách dùng:* Các vị trên thái nhỏ cho vào chút muối, sao nóng lấy khăn gói lại chườm lên bụng, nguội lại sao nóng chườm tiếp. Mỗi lần khoảng nửa tiếng, không nên để quá nóng, dễ làm bỏng da.

*Tác dụng:* Bình can hòa vị.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Nôn mửa hàn tính.

*Thành phần:* Gừng tươi, lá tía tô tươi, hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cả hai rửa sạch, giã riêng vắt lấy nước, trộn đều 2 thứ uống với nước.

## **Bài 9**

*Chủ trị:* Nôn mửa hàn tính.

*Thành phần:* Gừng tươi 100 gam, trứng gà 2 quả, bột mỳ 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã thật nhỏ, đập trứng gà, cho bột mỳ vào trộn thật đều đắp vào bụng, đắp gạc lên và dùng băng dính băng chặt lại.

## **Bài 10**

*Chủ trị:* Nôn mửa do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, xuyên tiêu 14 hạt.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào ấm sắc lấy nước uống. Uống thuốc khi còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Tán hàn, chống nôn.

### **Bài 11**

*Chủ trị:* Nôn mửa (thích hợp với người bị lạnh, đau bụng, ưa nóng).

*Thành phần:* gừng tươi, lá tía tô mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 vị vào ấm sắc lấy nước uống.  
Mỗi ngày 1 thang.

### **Bài 12**

*Chủ trị:* Nôn mửa do bị lạnh.

*Thành phần:* Nước gừng tươi nửa thìa canh, đất trong lòng bếp 30 gam.

*Cách dùng:* Cho đất lòng bếp vào ấm, cho 2 bát nước sắc còn 1 bát, gạn bỏ bã lấy nước, sau đó cho nước gừng vào, chia làm 2 lần uống.

*Tác dụng:* Tán hàn.

### **Bài 13**

*Chủ trị:* Nôn mửa do nhiệt (thích hợp với người nôn mửa do bị nóng bức).

*Thành phần:* Nước gừng tươi nửa thìa canh, xuyên liên 6 gam.

*Cách dùng:* Sau khi cho xuyên liên vào sắc, cho nước gừng vào, chia làm 2 lần uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, chống nôn.

## Bài 14

*Chủ trị:* Đau bụng, nôn mửa, ưa nóng, sợ rét.

*Thành phần:* Nước gừng tươi nửa thìa canh, trần bì 3 gam, bán hạ 10 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả 3 thứ vào ấm sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

## Bài 15

*Chủ trị:* Nôn mửa khi nhìn thấy đồ ăn.

*Thành phần:* 1) Người nhẹ: Gừng tươi 60 gam, trần bì 18 gam.

2) Người nặng: Nước gừng tươi, trúc lịch (nước cây tre non) hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* 1) Gừng, trần bì giã nát, dùng nước sôi pha lấy 1 bát nước, uống dần khi còn nóng, sẽ khỏi.

2) Nước gừng, trúc lịch trộn đều, dùng thìa cho vào lưới, nuốt dần.

## Bài 16

*Chủ trị:* Nôn mửa do ăn các thứ tanh không tiêu và đau bụng.

*Thành phần:* Gừng tươi, tía tô, hạt tiêu sọ, mỗi thứ 5 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 3 thứ vào ấm sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hòa vị, tiêu hóa, chống nôn.

## Bài 17

*Chủ trị:* Nôn mật xanh, mật vàng.

*Thành phần:* Nước gừng 1 ít, nước lá hẹ vừa phải.

*Cách dùng:* Trộn đều cả 2 thứ vào nhau và uống.

*Tác dụng:* Hòa vị, chống nôn.

## Nôn mưa lâu ngày

*Chủ trị:* Nôn mưa lâu ngày không hết.

*Thành phần:* Hành củ 1 nắm, muối ăn 1 chút.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào giã nát, đắp vào rốn, rồi đắp gạc lên, dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

## Nôn khan

### Bài 1

*Chủ trị:* Nôn khan.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng.

*Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch, nhai dần, rồi nuốt đến hết thì thôi.

### Bài 2

*Chủ trị:* Nôn khan.

*Thành phần:* Nước gừng tươi, nước mía, hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Trộn đều hai thứ, hâm nóng lên uống.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Nôn khan không dứt.

*Thành phần:* Bột gừng khô 10 gam, lòng đỏ trứng gà 3 cái.

*Cách dùng:* Bột gừng khô cho vào cốc, pha nước sôi vào để ấm sau đó nuốt 3 cái lòng đỏ trứng gà, rồi uống nước gừng này.

## **Thổ huyết (nôn ra máu)**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Thổ huyết (nôn ra máu).

*Thành phần:* Tỏi 50 gam, vazolin 14ml.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch bỏ vỏ giã nát nhuyễn. Trước tiên bôi vazolin vào huyết dũng tuyến (vị trí giao điểm giữa lòng bàn chân 2/3 tính từ gót chân lên) sau đó đắp tỏi lên lấy băng dính băng chặt lại.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Nôn ra máu không dứt.

*Thành phần:* Gừng khô vừa dùng.

*Cách dùng:* Gừng khô tán thành bột cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày dùng nước tiểu trẻ con, trộn với 3 gam bột gừng uống. Mỗi ngày 2 lần.

## NẮC

### Bài 1

*Chủ trị:* Nắc.

*Thành phần:* Gừng tươi vừa dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái lát cho vào miệng nhai, nuốt nước dần. Những người loét khoang miệng và nhiệt nặng không nên dùng.

### Bài 2

*Chủ trị:* Nắc, nắc liên tục không dứt.

*Thành phần:* Gừng tươi, mật ong mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát, vắt nước, cho mật ong vào trộn đều, dùng nước ấm để uống.

### Bài 3

*Chủ trị:* Nắc (thích hợp với người bị nắc do bệnh gầy gò, thể hư hàn, tì vị kém).

*Thành phần:* Gừng tươi 6 gam, đinh hương 3 gam, đẳng sâm 9 gam, tai quả hồng 12 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các vị vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

### Bài 4

*Chủ trị:* Nắc do vị hàn (dạ dày lạnh).

*Thành phần:* Gừng tươi, hạt đậu dao mỗi thứ 10 gam, chè xanh 3 gam, đường đỏ vừa dùng.



*Cách dùng:* Cho các vị vào trong phích rót nước sôi vào pha 1 lúc cho ngấm, uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Khử hàn, ôn trung, hòa vị.

## **Bài 5**

*Chủ trị:* Nấc lâu khó chịu.

*Thành phần:* Gừng tươi 9 gam, bán hạ tươi, quảng thiên tiên tử, sơn tra tươi mỗi thứ 15 gam, quý châm thảo (tía tô hoang), bạch thược, thạch đá xuyên mỗi thứ 30 gam, hương phụ tươi, đẳng sâm sao mỗi thứ 15 gam,.

*Cách dùng:* Toàn bộ số thuốc này chia làm 2 lần sắc uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, ích khí, hết nấc.

## **Ợ khí**

*Chủ trị:* Ợ khí, chỉ khí từ trong dạ dày xông ngược lên, có cả tiếng trâm dài, không như tiếng nấc ngắn và gấp.

*Thành phần:* Nước gừng tươi, mật ong mỗi thứ 1 thìa canh.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ trộn đều cho vào đun nhỏ lửa, nuốt dần khi còn nóng, uống 3 lần thì khỏi.

## Nghện

### Bài 1

- Chủ trị:* Nghện, chỉ hiện tượng đói muốn ăn nhưng ăn vào bị nghẹn khó nuốt.
- Thành phần:* gừng già cả vỏ, đường cát đen mỗi thứ 500 gam.
- Cách dùng:* Cả 2 thứ giã nhuyễn cho vào ca sứ bịt kín miệng, chôn xuống đất (chỗ khô ráo sạch sẽ) 7 ngày sau lấy lên. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, uống với nước.

### Bài 2

- Chủ trị:* Nghện.
- Thành phần:* Nước gừng tươi, nước củ cải, nước ngó sen tươi, nước mía, nước quả ngân hánh, nước dọt tre non (trúc lịch), mật ong, mỗi thứ 1 thìa canh.
- Cách dùng:* Cho tất cả các vị vào bát trộn đều, hấp vào nồi cơm cho chín rồi uống.
- Tác dụng:* Dưỡng âm, thanh hỏa, kiện tỳ, ích khí.

### Bài 3

- Chủ trị:* Nghện
- Thành phần:* Nước gừng tươi 15 gam, trúc lịch (nước dọt tre non) 30 gam, nước lá hẹ 60 gam, sữa bò 20 gam, nước tiểu trẻ em (đồng tiện) 60 gam.

*Cách dùng:* Trộn đều các vị chia làm 2 – 3 lần uống, mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 7-10 ngày.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Nghẹn, dạ dày cồn cào, buồn nôn.

*Thành phần:* gừng tươi, đường đỏ mỗi thứ 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng giã nhuyễn cho đường đỏ vào trộn đều giã lại, sau đó cho vào lọ sứ bịt thật kín chôn xuống đất (chỗ khô ráo, sạch sẽ) 1 tuần sau lấy lên ăn. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa, uống với nước ấm.

*Tác dụng:* Ôn trung, hòa vị.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Cồn cào trong dạ dày, nghẹn, nôn mửa....

*Thành phần:* Tỏi, thịt dê nạc vừa đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 2 vị rửa sạch cho vào nồi đổ nước nấu chín dừ ăn.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, hết nôn.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Cồn cào trọng dạ dày, nghẹn (thích hợp với người dạ dày kém, nôn mửa).

*Thành phần:* gừng tươi 12 gam, nhân sâm 6 gam, đinh hương 3 gam, cam thảo nước 6 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các vị trên vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, ích vị, hết nôn.

## Chán ăn

### Bài 1

*Chủ trị:* Chán ăn.

*Thành phần:* gừng tươi 5 gam, hành củ cả rễ 7 củ, gạo nếp 100 gam, dấm ăn 15 gam.

*Cách dùng:* Gừng, hành rửa sạch thái lát, gạo nếp sau khi vo sạch, cho cùng với gừng vào nồi, cho nước vừa đủ vào đun to lửa đến khi sôi, 1 phút sau cho hành vào, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi nhừ thành cháo. Sau đó cho dấm vào trộn đều, ăn lúc nóng. Người cảm lạnh, sợ nóng không sợ lạnh nên ăn.

*Tác dụng:* Bổ tỳ vị, lợi tiêu hóa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Chán ăn, đau bụng do dạ dày lạnh.

*Thành phần:* gừng tươi, dấm ăn mỗi thứ 25 gam, đường đỏ một ít.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát cho vào dấm ngâm 1 đêm. Mỗi lần lấy 5 lát cho vào nước sôi pha (hãm) sau đó cho đường đỏ vào, uống khi nóng.

*Tác dụng:* Ôn trung, khai vị.

## Tiêu hóa kém

### Bài 1

*Chủ trị:* Tiêu hóa kém.

*Thành phần:* gừng tươi 5 gam, cau 8 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 vị vào sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, ích khí, kiện tỳ vị.

### Bài 2

*Chủ trị:* Tỳ vị, hư hàn dẫn đến tiêu hóa kém.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, cá mè 1 con.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch thái lát, cá mè mổ sạch bỏ ruột thái khúc, cho vào bát to, rắc 1 ít muối lên, sau đó cho vào nồi hấp chín, ăn khi nóng.

*Tác dụng:* Kiện tỳ vị, giúp tiêu hóa tốt.

### Bài 3

*Chủ trị:* Đầy bụng, tiêu hóa kém.

*Thành phần:* gừng tươi, hành củ mỗi thứ 10 gam, chè xanh, ngô thù du mỗi thứ 5 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào sắc 2 lần lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hòa vị, tiêu hóa.

### Bài 4

*Chủ trị:* Tiêu hóa không tốt, đầy bụng và ăn quá nhiều cá, rau quả lạnh dẫn đến khó tiêu.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, dấm ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch băm nhỏ, sau khi sắc kỹ cho dấm vào khuấy đều, uống khi nóng.

*Tác dụng:* Kiện tỳ vị, giúp tiêu hóa tốt.

## **Bệnh tả**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Bệnh tả do ăn uống không điều độ hoặc do lam sơn chuống khí dẫn đến. Triệu chứng đột nhiên đau quặn bụng, muốn nôn ra không được, muốn đi ngoài không được, bức bối khó chịu. Mặt tái nhợt, chân tay lạnh và mờ hôi, mạch yếu.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, muối ăn 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái lát mỏng cho muối vào sao cùng đến khi biến màu. Cho 1 bát nước to vào đun sôi lên, chờ nguội thì uống. Khỏi rồi không được ăn cơm vội, đói quá thì ăn cháo loãng.

*Tác dụng:* Ôn trung giảm đau.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Bệnh tả không ra cái gì, người bệnh cuối cùng nôn ra được.

*Thành phần:* Tỏi vừa phải.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhuyễn đắp vào lòng bàn chân.

*Tác dụng:* Lợi khí, giải uế.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Bệnh tả rất khó chịu.

*Thành phần:* gừng tươi 3 gam, chè xanh 5 gam (chè pha uống).

*Cách dùng:* 2 thứ nghiền nhỏ riêng rẽ. Trước tiên lấy bột chè cho vào ấm sắc một lúc, sau đó cho bột gừng vào đun một lúc thì uống.

*Tác dụng:* Ôn trung, hòa vị.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Bệnh tả, co rút gân. Do đi tả mất nước, rối loạn điện giải. Người nhẹ chân tay cọ dằm, người nặng lưỡi cứng...

*Thành phần:* gừng tươi, rượu ngon mỗi thứ 90 gam.

*Cách dùng:* gừng tươi rửa sạch giã nát cho rượu vào đun sôi lên uống, cũng có thể đắp tỏi giã vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Ôn kinh, thông lạc, tán hàn, dừng đau.

### **Bài 5**

*Chủ trị:* Đi tả nhiều, co dằm gân cốt.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhuyễn đắp vào lòng bàn chân.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, giãn gân.

## **Viêm dạ dày cấp tính**

- Chủ trị:* Viêm dạ dày cấp tính.
- Thành phần:* gừng khô, chè xanh mỗi thứ 3 gam.
- Cách dùng:* Gừng khô thái thành sợi nhỏ cho cùng với chè vào trong cốc, đổ nước sôi vào pha trong khoảng 10 phút, uống thay chè.
- Tác dụng:* Ôn trung, dừng đi ngoài.

## **Buồn nôn, ợ chua**

- Chủ trị:* Buồn nôn, ợ chua.
- Thành phần:* gừng tươi, hạnh đào nhân 2 thứ bằng nhau.
- Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát lấy nước. Lấy nhân hạnh đào cho vào miệng nhai rồi uống nước gừng.
- Tác dụng:* Ôn trung ích khí, chống nôn.

## **Dạ dày toan, nóng ruột**

- Chủ trị:* Dạ dày toan, nóng ruột.
- Thành phần:* gừng khô, hạnh đào nhân 2 thứ bằng nhau.
- Cách dùng:* Gừng khô rửa sạch thái nhỏ cho vào ấm sắc lấy nước. Nhân hạnh đào cho vào miệng nhai, dùng nước gừng sắc uống nuốt trôi. Mỗi ngày 2 lần.
- Tác dụng:* Hòa vị, hết toan.



## **Đau dạ dày**

*Chủ trị:* Đau dạ dày.

*Thành phần:* gừng tươi, tỏi mỗi thứ 100 gam, dấm ăn 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát cho cùng với tỏi vào lọ, đổ dấm vào ngâm 30 ngày trở lên. Ăn tỏi gừng và nước dấm này thường xuyên. Những người trong dạ dày quá nhiều chất toan (axit) nên cẩn thận khi dùng.

*Tác dụng:* Ôn trung, dùng đau.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Đau dạ dày, ợ khí.

*Thành phần:* Tỏi cả củ lá tươi 7 củ, muối ăn, dấm 2 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch thái thật nhỏ, cho dấm, muối vào nấu chín, ăn khi còn nóng.

*Tác dụng:* Hành khí, dùng đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Đau dạ dày chướng khí khó chịu, đi đại tiện không ra.

*Thành phần:* Hành cả lá củ 1 củ, bột tai mấu 2 gam, đường cát 15 gam, rượu 6ml.

*Cách dùng:* Hành ngâm vào nước sôi một lát. Sau đó cho đường cát vào khuấy tan, cho rượu vào để uống.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau dạ dày lâu ngày không khỏi, cơ thể suy nhược, ăn uống sút kém, gây (ốm) mòn dần...

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, dạ dày lợn 1 cái, hạt tiêu 10 hạt.

*Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch thái lát, dạ dày lợn rửa sạch cho gừng và hạt tiêu vào trong buộc chặt miệng cho vào bát hấp chín. Hàng ngày ăn 2 lần sáng tối.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, ích vị, hết đau.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Đau dạ dày do ăn đầy bụng lâu tiêu, phần lớn do tỳ vị kém thất thường. Triệu chứng bụng đầy, ợ chua, buồn nôn khó chịu...

*Thành phần:* Hành củ, xương rồng bà, lá ngải cứu, muối ăn mỗi thứ 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả 4 thứ cho vào giã nát, sao nóng dùng khăn gói lại chườm lên bụng rốn. Mỗi lần chườm 30 phút. Nếu nguội lại sao nóng chườm tiếp. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Hòa vị, điều trung, kích thích tiêu hóa.

## Bài 6

**Chủ trị:** Tỳ vị hư hàn, dạ dày đau, phần lớn do tỳ vị dương hư, trướng hàn nội sinh. Triệu chứng thỉnh thoảng đau lâm râm, thích được xoa ấm, ăn vào giảm bớt...

**Thành phần:** Hành củ 12 gam, gừng tươi 6 gam, hồ tiêu 3 gam, băng phiến 2 gam.

**Cách dùng:** Cho cả 4 vị trên giã nhuyễn, cho 1 ít dầu vừng và bột mỳ vào trộn đều thành hồ, đắp vào rốn, đặt miếng gạc lên rồi dùng băng dính băng lại. Mỗi ngày làm 1 lần.

**Tác dụng:** Ôn trung hòa vị, tán hàn, giảm đau.

## Bài 7

**Chủ trị:** Tỳ vị hư hàn, dạ dày đau.

**Thành phần:** Hành củ 10 gam, gừng già 5 gam, lá ngải cứu 20 gam, trần bì (vỏ quýt) 6 gam, vỏ cây táo, rễ cây ổi già, lá kiêu mạch, thạch xương bồ mỗi thứ 12 gam, muối ăn 50 gam.

**Cách dùng:** 8 vị thuốc trên giã nhỏ, cho muối vào rồi sao nóng, dùng khăn gói lại chườm lên bụng, nguội lại sao nóng chườm tiếp. Mỗi lần chườm khoảng 30 phút.

**Tác dụng:** Kiện tỳ hòa vị, tán hàn hết đau.

## Bài 8

*Chủ trị:* Tỳ vị hư hàn, dạ dày đau.

*Thành phần:* Gừng khô 2 gam, sơn dược 6 gam, ngô thù du 2 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nát, trộn với hạt kê nấu thành cháo ăn. Mỗi ngày vài lần.

*Tác dụng:* Kiện tỳ ích vị, tán hàn, hết đau.

## Bài 9

*Chủ trị:* Dạ dày đau do lạnh.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 30 gam, gừng tươi 15 gam.

*Cách dùng:* 2 vị giã nhuyễn, sao nóng dùng khăn gói lại đắp vào vùng dạ dày.

*Tác dụng:* Ôn trung tán hàn.

## Bài 10

*Chủ trị:* Dạ dày đau do lạnh.

*Thành phần:* Gừng khô, hồ tiêu mỗi thứ 10 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 vị sao giòn, tán nhỏ, uống với nước sôi để nguội. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thang.

## Bài 11

*Chủ trị:* Dạ dày lạnh đau.

*Thành phần:* Gừng tươi 100 gam, dấm ăn 250 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái thành sợi nhỏ cho vào lọ đổ dấm vào ngâm, đóng chặt miệng lọ để 1 tuần sau thì ăn. Chú ý ăn vào lúc đói bụng, mỗi lần 10ml.

Những người vị toan quá nhiều nên cẩn thận.

## **Bài 12**

*Chủ trị:* Dạ dày lạnh đau.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, trứng gà 1 quả, dầu vừng 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch băm thật nhỏ đập trứng gà vào đánh đều, dùng dầu vừng rán chín, chia làm 3 lần ăn hết trong 1 ngày. Ăn liên tục 3-5 ngày.

## **Bài 13**

*Chủ trị:* Dạ dày đau, lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 120 gam, bột mì 30 gam, lòng trắng trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã thật nhuyễn cho bột mì, lòng trắng trứng vào trộn đều đắp vào vùng dạ dày, đặt gạc lên lấy băng dính băng chặt lại.

## **Bài 14**

*Chủ trị:* Dạ dày đau do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng già 10 gam, chè xanh 6 gam (chè pha uống nước).

*Cách dùng:* Cho cả 2 vị vào ấm sắc nước uống, ngày 1 thang.

## Bài 15

*Chủ trị:* Dạ dày đau do lạnh, hư.

*Thành phần:* gừng tươi 125 gam, gà giò 1 con, đậu đỏ 120 gam, hoa kim chung vừa dùng, hồ tiêu 9 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch băm nhỏ, gà thịt làm thật sạch mổ bỏ ruột, rửa sạch, hồ tiêu tán nhỏ. Sau đó cho gừng, đậu đỏ, hoa kim chung vào trong bụng con gà, lấy dây quấn chặt cho vào nồi luộc thật nhừ. Hằng ngày ăn vào buổi sáng, cho bột hồ tiêu vào ăn hết trong 1 lần (ăn cả thịt gà, uống cả canh).

*Tác dụng:* Kiện tỳ vị, tán hàn, hết đau.

## Bài 16

*Chủ trị:* Dạ dày đau, nôn mửa....

*Thành phần:* gừng tươi 100 gam, sa nhân 5 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước, cho nước gừng và sa nhân vào bát cho thêm nửa bát nước, hấp 30 phút là được, uống khi nóng.

*Tác dụng:* Ôn trung, hòa vị, tán hàn, hết nôn.

## Bài 17

*Chủ trị:* Dạ dày đau do lạnh, đi ngoài xối xả như nước, bụng đau..

*Thành phần:* gừng tươi 50 gam, cá trên 1 con (250g), hồ tiêu 2 gam, vỏ quýt 10 gam, thù du 2 gam, rượu 50 gam, muối ăn, mì chính vừa dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát mỏng. Cá mổ bỏ ruột rửa sạch. Gừng (để lại vài lát), hồ tiêu, vỏ quất, thù du cùng cho vào 1 cái túi vải nhỏ túm chặt miệng lại, sau đó cho vào bụng cá, đặt vào bát, cho vài lát gừng, ít muối, mì chính, rượu và 20ml nước vào, sau đó hấp 30 phút là ăn được.

*Tác dụng:* Ôn trung, bổ hư, tán hàn, hết đau.

### **Bài 18**

*Chủ trị:* Dạ dày lạnh dẫn đến đau nhâm nhâm vùng bụng, nhạt miệng, nôn ra nước trong, sợ lạnh...

*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, quế nhục 5 gam, dạ dày lợn 200 gam.

*Cách dùng:* Gừng, quế rửa sạch băm nhỏ, dạ dày lợn rửa sạch thái thành sợi. Cho cả 3 vị vào bát hấp chín nhừ, chia làm 2 lần ăn hết.

*Tác dụng:* Bổ tỳ ích vị, ôn trung hết đau.

### **Bài 19**

*Chủ trị:* Dạ dày lạnh, đau ứ, không muốn ăn, bụng đau nhâm nhâm.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, ba đậu (đã ép bỏ dầu) 15 gam, toàn yến (bọ cạp) 15 gam, đường đỏ 60 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 vị cho vào nghiền nhỏ, luyện với đường cho đều rồi vè thành viên như hạt đậu xanh. Hàng ngày hoặc

cách ngày uống một lần, mỗi lần 2-3 viên. Không được uống quá 5 viên/ngày. 5 tuổi trở xuống giảm 1/2. Bệnh giảm cũng giảm thuốc theo. Kiêng ăn các món ăn lạnh, cay. Phụ nữ có thai không được dùng.

## Bài 20

*Chủ trị:* Đau dạ dày do gan, vị bất hòa. Nguyên nhân phần lớn do suy nghĩ lo lắng tức tối, gan uất khí trệ gây ra. Triệu chứng bụng đầy, đau nhâm nhảm 2 bên sườn...

*Thành phần:* Hành củ, gừng tươi, bồ kết (tạo giáp) mỗi thứ 12 gam, hương phụ tử 30 gam, muối ăn 80 gam.

*Cách dùng:* Giã nát các vị trên, sau đó sao nóng lấy khăn gói lại chườm lên vùng bụng đau, nguội lại sao nóng chườm tiếp. Mỗi lần khoảng 30 phút, ngày làm 2 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, chữa đau, lợi khí hòa vị.

## Bài 21

*Chủ trị:* Đau dạ dày do vụ huyết ngưng trệ, phần lớn do khí huyết nghẽn tắc gây ra. Triệu chứng thường thấy đau cố định một chỗ rất khó chịu.

*Thành phần:* Gừng già 12 gam, lá ngải cứu 20 gam, gừng dầm 14 gam, rễ hồi hương 12 gam, muối ăn 60 gam.



*Cách dùng:* Cho cả 4 vị vào giã nát, trộn muối đều sao nóng dùng khăn gói lại chườm lên vùng bụng đau và lưng. Ngুội sao lại cho nóng chườm tiếp. Mỗi lần chườm 30 phút, mỗi ngày làm 1-2 lần.

## **Viêm dạ dày mạn tính**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính.

*Thành phần:* gừng tươi 200 gam, dấm ăn 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái thành sợi nhỏ, cho vào lọ đổ dấm vào bịt kín miệng ngâm 1 tuần là được. Hàng ngày ăn vào sáng sớm lúc đói bụng. Mỗi lần 10ml. Người vị toan quá nhiều nên cẩn thận.

*Tác dụng:* Ôn trung, tiêu viêm.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính.

*Thành phần:* gừng tươi 50 gam, dấm ăn 500 gam, mộc qua 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng, mộc qua cho vào nồi đất, đổ dấm vào đun nhỏ lửa cho chín dừ, chia làm nhiều lần uống trong ngày. Người vị toan quá nhiều nên thận trọng.

*Tác dụng:* Ích tỳ vị, tiêu viêm, hết đau.

### Bài 3

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính.

*Thành phần:* Tỏi 100 gam, gừng tươi 100 gam, dấm ăn 500 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc nhánh bỏ vỏ giấy, gừng thái lát mỏng cho vào lọ, đổ dấm vào đầy chặt kín miệng lọ ngâm 30 ngày trở lên là được. Ăn tỏi, gừng, uống nước vừa phải hằng ngày. Người vị toan quá nhiều nên thận trọng khi dùng.

*Tác dụng:* Ích tỳ vị, chống viêm.

### Bài 4

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính, đau dạ dày và nôn ợ ra nước trong..

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, hạt tiêu 30 hạt.

*Cách dùng:* Cả 2 vị cho vào ấm sắc, chia làm 2 lần uống trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện vị.

### Bài 5

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính, dạ dày đau, có ợ ra nước trong.

*Thành phần:* Gừng tươi 20 gam, trần bì 20 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch cho vào ấm sắc chia làm 2 lần uống trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Kiện tỳ hòa vị, hết ợ, nôn.

## Bài 6

*Chủ trị:* Viêm dạ dày mạn tính.

*Thành phần:* gừng tươi 1 miếng, táo tàu (bỏ hạt) 7 quả, hạt tiêu trắng 7 hạt.

*Cách dùng:* Hồ tiêu cho vào lõi quả táo tàu (mỗi quả 1 hạt) sau đó nướng vàng lên rồi cho vào ấm cùng với gừng sắc nước uống, chia làm 2 lần uống khi còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, trị đau.

### Dạ dày xuất huyết

(Xuất huyết dạ dày)

## Bài 1

*Chủ trị:* Xuất huyết dạ dày.

*Thành phần:* gừng đốt tồn tính lấy than 9 gam, đương quy 5 gam, sinh quân 9 gam, nghệ vàng 5 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên cho vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang. Ngoài ra có thể dùng thêm bột hồ phách 1,5 gam. Chia làm 2 lần uống một ngày, uống liền 3 ngày.

*Tác dụng:* Mát huyết, dừng chảy máu (xuất huyết).

## Bài 2

*Chủ trị:* Xuất huyết dạ dày.

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, than xuyên quân 9 gam, hoàng bá 6 gam, than xuyên liên 6 gam, nhũ hương 9 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các vị trên tán thành bột chia làm 10 gói. Cứ 6 tiếng uống 1 gói với nước sôi để nguội.

*Tác dụng:* Ôn trung, hòa vị, hành khí, ngừng chảy máu.

## Đau bụng

### Bài 1

*Chủ trị:* Đau bụng do lạnh.

*Thành phần:* Nước gừng tươi 1 ít.

*Cách dùng:* Nhỏ một giọt nước gừng vào khước mắt (nam trái, nữ phải). Nước mắt chảy dần dụa, mồ hôi cũng vã ra bệnh sẽ khỏi. Người mắt đau (hoặc các bệnh về mắt) không được dùng. Cũng không nên nhỏ nhiều nước gừng vào mắt.

*Tác dụng:* Ôn trung, tán hàn, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Đau bụng do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, dấm ăn 250 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái thành sợi nhỏ cho vào lọ đổ dấm vào ngâm. Chú ý bịt kín miệng lọ để dùng dần. Khi

bụng đau, hàng ngày uống 1 lần vào lúc đói. Mỗi lần uống khoảng 10ml.

*Tác dụng:* Ôn trung giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Đau bụng do bị lạnh.

*Thành phần:* Tỏi, dấm ăn mỗi thứ 500 gam, rượu vàng 500ml.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch, bóc bỏ vỏ giấy cho vào lọ rồi đổ dấm, rượu vào bịt chặt, ngâm khoảng 10 ngày. Khi bụng đau ăn 5-6 nhánh tỏi vào lúc đói, ăn liên tục 1 tuần.

*Tác dụng:* Ôn trung, giảm đau.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau bụng do bị lạnh hoặc ăn quá nhiều hoa quả dẫn đến đau bụng.

*Thành phần:* Tỏi, gừng tươi mỗi thứ 50 gam, dấm ăn 250 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc nhánh bỏ vỏ giấy, gừng rửa sạch thái lát. Cho cả hai thứ vào lọ, đổ dấm vào bịt kín ngâm 30 ngày trở lên. Khi bụng đau lấy 1 ít tỏi gừng ra ăn và uống thêm 15ml nước ngâm ấy.

*Tác dụng:* Ôn trung, giảm đau.

## Bệnh ỉa chảy

### Bài 1

*Chủ trị:* Ỉa chảy (bụng đau nhâm nhấm, sợ lạnh đi ngoài lỏng, mạch chậm, người mệt mỏi).

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, bạch truật 10 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng đi ngoài.

### Bài 2

*Chủ trị:* Ỉa chảy, mùa hè bị lạnh đi ỉa chảy...

*Thành phần:* Hành, gừng, tỏi mỗi thứ 60 gam, xuyên sơn giáp 10 gam, nhân hạt gấc (mộc miết nhân) 15 gam.

*Cách dùng:* Cho các thứ trên vào dầu vừng rán lên cho thêm hoàng đơn, nhũ hương, một dực mỗi thứ 8,5 gam và đinh hương 1,5 gam vào trộn đều, sau đó đắp vào rốn, đặt gạc lên dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Ôn tỳ, tán hàn, dừng đi ngoài.

### Bài 3

*Chủ trị:* Đau bụng đi ngoài tháo dạ như nước. Miệng khô nhạt, môi tái.

*Thành phần:* Nước gừng, bánh dày, rượu trắng vừa dùng.

*Cách dùng:* Bánh dày thái lát mỏng phơi khô để

dùng dần. Khi dùng lấy 100 gam bánh dày hấp chín rồi rưới nước gừng, rượu trắng lên ăn hết trong 1 lần. Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng và tối.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, tán hàn, hết đi ỉa chảy.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau bụng đi ngoài do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng khô 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng khô thái lát mỏng lấy nước sôi pha. Sau 30 phút gạn lấy nước chia làm 2 lần uống. Mỗi ngày 1 thang. Không ăn các món sống, lạnh.

*Tác dụng:* Ôn trung, tán hàn, dừng ỉa chảy, giảm đau.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Đi ỉa chảy do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng, lá ngải 1 nắm.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch cho vào ấm sắc uống khi còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, tán hàn, dừng ỉa chảy.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Đau bụng đi ỉa chảy do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng khô 60 gam, lá chè tươi 120 gam.

*Cách dùng:* Phơi khô cả hai thứ trên, sao giòn, nghiền nhỏ cất vào lọ kín dùng dần. Mỗi ngày uống 2-3 lần. Mỗi lần 3 gam.

*Tác dụng:* Khử hàn, ôn trung, giảm đau, dừng ỉa chảy.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Đĩa ỉa chảy do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, gà xương đen 1 con, bạch truật 25 gam, phục linh 25 gam, đẳng sâm 50 gam, sa nhân 5 gam, khấu nhân 15 gam.

*Cách dùng:* Gà làm thịt bỏ lòng rửa sạch, cho tất cả các thứ thuốc trên vào trong bụng con gà, dùng dây quấn chặt lại, hấp chín kỹ. Sau đó bỏ thuốc ở trong bụng gà đi, ăn thịt gà và uống canh. Chia làm nhiều lần ăn hết trong ngày.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, làm chắc ruột, dừng đi ỉa chảy.

## **Bệnh tả**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Tả, nguyên nhân phần lớn do hàn thấp, nhiệt thấp dẫn đến, thường phát bệnh nhanh, quá trình ngắn. Triệu chứng bụng đau, sôi, đi ngoài như tháo cống.

*Thành phần:* Hành củ, lá ngải cứu, muối ăn mỗi thứ 20 gam, lá cây sú xuân 60 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các vị trên vào ấm sắc nước rửa 2 chân. Ngày làm 2 lần vào sáng, tối.



## Bài 2

*Chủ trị:* Tả.

*Thành phần:* Tỏi 12 gam, gừng tươi 6 gam, táo tàu 12 quả, phục long can 30 gam.

*Cách dùng:* Giã nhuyễn các vị trên đắp vào rốn hoặc vùng bụng, sau đó dùng ngải nhung để cứu. Mỗi ngày làm 2 lần.

## Đi ỉa chảy lâu ngày không dứt

### Bài 1

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không dứt, nguyên nhân chủ yếu do tỳ vị hư, thận hư gây ra. Triệu chứng đau bụng, sôi bụng....

*Thành phần:* Tỏi 3 củ, đường đỏ 30 gam, khoai lang 1 củ.

*Cách dùng:* Khoai lang rửa sạch, khoét 1 cái lỗ, sau đó cho tỏi, đường vào nút kín miệng lỗ lại. Nướng chín khoai, ăn hết. Ngày 1-2 lần, mỗi lần 1 củ.

*Tác dụng:* Điều hòa trương vị, trị đi ỉa chảy.

### Bài 2

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không dứt.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam.

*Cách dùng:* Tỏi cho vào bếp nướng chín rồi ăn, mỗi ngày 2 lần.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, chữa đi ỉa chảy.

### Bài 3

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không dứt.

*Thành phần:* Gừng tươi 120 gam, hoàng liên 30 gam.

*Cách dùng:* Hoàng liên thái nhỏ cho cùng với gừng vào chảo sao đến khi gừng khô vàng, sau đó gừng bỏ ra, lấy hoàng liên tán nhỏ. Mỗi lần uống 3 gam bột với nước sôi để nguội. Ngày uống 2-3 lần.

### Bài 4

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không dứt.

*Thành phần:* Gừng khô, bạch thạch chi hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* 2 thứ tán nhỏ cho ít bột mỳ vào trộn đều với chút nước, vê thành viên nhỏ như hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 30 viên, ngày uống 2 lần.

### Bài 5

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không khỏi.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 lát, hành củ 1 nhánh.

*Cách dùng:* Hai thứ rửa sạch giã nhỏ, đắp vào rốn đặt gạc lên lấy băng dính băng chặt lại. Mỗi ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng đi ỉa chảy.

### Bài 6

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không dứt do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, trứng gà 3 quả, dấm ăn 15ml.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái nhỏ cho vào bát đập trứng vào đánh đều, sau đó cho 1 ít muối tinh, hành vào khuấy đều, dùng dầu ăn rán trứng. Cho các thứ vào nồi, đổ dấm vào nấu 1 lúc là được, chia làm 2 lần ăn trong ngày. Ăn liên tục vài ngày cho đến khi bệnh chuyển biến.

*Tác dụng:* Ích tỳ vị, tán phong hàn.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không khỏi.

*Thành phần:* Tỏi 2 củ.

*Cách dùng:* Tỏi đốt tồn tính cho vào ấm sắc nước, chia làm 2 lần uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Khử thấp, giải độc, tiêu viêm, lành vết thương.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Ỉa chảy lâu ngày không khỏi.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, muối ăn 30 gam, tai quả hồng, lá ngải cứu mỗi thứ 20 gam.

*Cách dùng:* Giã nát các vị trên, sau đó sao nóng dùng khăn gói lại chườm lên vùng rốn. Ngươi lại sao nóng chườm tiếp. Chú ý giữ nhiệt độ nhất định không nên để nóng quá dễ làm tổn thương da. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng ỉa chảy.

## Bài 9

- Chủ trị:** Ỉa chảy lâu ngày không khỏi.
- Thành phần:** Hành tây 60 gam, gừng tươi 6 gam, trần ngải 20 gam, ngũ bội tử 30 gam, dầu vừng 1 ít.
- Cách dùng:** Hành, gừng rửa sạch giã nhuyễn, trần ngải, ngũ bội tử nghiền riêng nhỏ, bốn thứ trộn đều vào nhau sau đó cho dầu vừng vào lại đảo đều. Đắp thuốc này vào vùng bụng, dùng băng quấn chặt. Mỗi ngày đắp 1 lần.
- Tác dụng:** Ôn trung, lợi thấp, dừng ỉa chảy.

## Bài 10

- Chủ trị:** Ỉa chảy lâu ngày không khỏi.
- Thành phần:** Gừng tươi 3 lát, táo tàu 10 quả, sơn dược 30 gam, gạo nếp 30 gam, đường đỏ 15 gam.
- Cách dùng:** Cho tất cả các vị vào nồi cùng lượng nước vừa đủ ninh thành cháo, ăn tùy ý cho hết trong ngày. Mỗi ngày 1 thang, ăn đến khi khỏi bệnh.
- Tác dụng:** Kiện tỳ, ích vị, dưỡng huyết, dừng ỉa chảy.

## Bệnh viêm ruột

### Bài 1

- Chủ trị:** Viêm ruột.
- Thành phần:** Tỏi 6 nhánh, dấm ăn 50 gam.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhuyễn cho dấm vào trộn đều, ăn 1 lần cho hết.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, sát khuẩn.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Viêm ruột.

*Thành phần:* Tỏi 100 gam, dấm ăn 250ml.

*Cách dùng:* Tỏi rửa sạch, bóc bỏ vỏ cho vào lọ, đổ dấm vào, đậy chặt kín miệng lọ, ngâm khoảng 30 ngày. Khi đau bụng đi ngoài, mỗi ngày ăn 3 lần. Mỗi lần 6 nhánh tỏi.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, giải độc, dùng đi ngoài, bảo vệ thành ruột.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Viêm kết tràng mạn tính (viêm ruột kết mạn tính).

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, trứng gà 2 quả, đường đỏ 100 gam, nước sạch 500ml, dầu ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch băm nhỏ. Trứng gà rán bằng dầu ăn thành 3-4 miếng rắc gừng, đường đỏ vào sau đó đổ tiếp nước vào, nấu sôi 3-5 phút là ăn được. Ăn khi nóng. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 3-5 ngày.

*Tác dụng:* Ôn trung kiện tỳ, cố tràng, dùng đi ngoài.

## Bệnh viêm gan

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm gan.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng, nhân trần 1 nắm.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch, giã nát, hằng ngày sát vào ngực và tứ chi cho đến khi khỏi bệnh.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm gan (thích hợp với người toàn thân vàng da, mắt trắng vàng, có màu tối sẫm quầng, không rõ ràng, không sốt không thấy khát, bụng đầy trướng, lưỡi rêu, dày vàng, mạch chậm...)

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, bạch truật 10 gam, nhân trần 18 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ cho vào ấm sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Kiện tỳ hóa thấp.

### Bài 3

*Chủ trị:* Viêm gan, triệu chứng da vàng, mắt tối sẫm, bụng trướng đầy, thần sắc kém, người mệt mỏi vô lực ngực, sườn nhâm nhấm đau, tiểu tiện ngắn, ít, đại tiện không bình thường, lưỡi dày, nhợt, mạch trầm nhỏ.

*Thành phần:* Gừng tươi 18 gam, bán hạ 12 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào ấm sắc, chia làm 3

lần uống trong ngày (người nặng có thể cho thêm nhân trần).

*Tác dụng:* Ôn trung, giải độc.

## **Bệnh xơ gan**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Xơ gan, đông y gọi là “cổ trướng” chỉ bụng trướng to, da bụng xanh, gân xanh lộ rõ, tứ chi hơi phù hoặc không phù. Phần lớn do tinh thần u uất, ăn uống không điều độ, rượu bia quá độ, vi trùng tích lại lâu ngày khiến gan tỳ tổn thương, khí huyết không thông gây ra.

*Thành phần:* Tỏi 20 gam, cau 20 gam, ba ba 1 con.

*Cách dùng:* Tỏi, cau rửa sạch, ba ba làm thật bỏ ruột, rửa sạch chặt nhỏ cả 3 thứ cho vào bát nấu cách thủy tới chín, ăn hết cả nước và cái, ăn liền 5 ngày.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Xơ gan do khí huyết ngưng trệ, không thông.

*Thành phần:* Vỏ gừng tươi 3 gam, ngũ gia bì, địa cốt bì (kỷ tử), đại phúc bì (cau), phục linh bì mỗi thứ 9 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào ấm sắc lấy nước uống khi nóng, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Thông khí huyết, tiêu tích trệ, giảm đầy trướng.

*Chú ý:* Nếu không có ngũ gia bì, địa cốt bì có thể bằng trần bì (vỏ quýt), tang bạch bì (vỏ rễ cây dâu).

## **Xơ gan hóa báng nước**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Xơ gan chuyển sang báng nước bụng hoặc báng nước bụng do các bệnh khác dẫn đến.

*Thành phần:* Tỏi 10 củ, rùa đen 1 con (khoảng 250 gam), chè Tùng la 9 gam.

*Cách dùng:* Rùa làm bỏ ruột, rửa sạch cho tỏi (đã bóc) và chè Tùng la vào trong bụng con rùa, cho tất cả vào nồi đất đổ ít nước, đun sôi sau đó để thật nhỏ lửa ninh cho chín nhừ. Ăn cả thịt rùa, tỏi và chè. Kiên trì trong vòng 7 ngày không được ăn muối, dấm.

*Tác dụng:* Kiện tỳ lợi thủy, giải độc, tiêu đầy trướng khí.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Xơ gan hóa báng nước bụng, viêm thận và phù thũng do dinh dưỡng không đủ.



*Thành phần:* Tỏi 250 gam, sa nhân 120 gam, dưa hấu 1 quả.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, sa nhân làm sạch, dưa hấu cắt phần đầu cuống làm 1 cái nắp, sau đó khoét phần lõi dưa bỏ đi cho tỏi, sa nhân vào trong, đậy nắp lại, dùng đất sét bọc kín, đem ra phơi nắng đến khi đất sét khô, cho vào đốt sấy khô. Bỏ vỏ đất sét, đem tỏi, sa nhân tán nhỏ cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống bột này 2 lần bằng nước-sôi-để-nguội vào sáng, tối. Mỗi lần uống 1,5 gam. Trong thời gian chữa bệnh cấm ăn muối, dưa hấu...

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Xơ gan hóa báng nước, đông y gọi là cổ trướng nước. Phần lớn nguyên nhân do nghẽn tắc các đường, khí huyết không thông, gan, thận kém dẫn đến.

*Thành phần:* Tỏi, ốc ruộng, xa tiền tử, 3 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* 3 vị nấu thành cao, dán vào rốn gạc đắp lên, dùng băng dính băng lại. Mỗi ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

#### Bài 4

*Chủ trị:* Xơ gan cổ trướng.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía, đậu xanh (lượng dùng tùy theo lượng người bệnh có thể ăn được, ăn nhiều tỏi hiệu quả chữa bệnh càng cao).

*Cách dùng:* Đậu xanh rửa sạch cho vào nồi ninh chín nhừ. Tỏi bóc bỏ vỏ giấy, giã nhuyễn. Hàng ngày ăn 3 lần vào bữa cơm. Sau khi dùng bài thuốc này không được ăn muối và các thứ cay, đắng trong khoảng 100 ngày, trong quá trình chữa bệnh không được ăn cơm. Phải ăn lâu, kiên trì ít nhất khoảng 20 ngày mới thấy hiệu quả.

#### Bài 5

*Chủ trị:* Xơ gan cổ trướng báng nước, đầy hơi.

*Thành phần:* Tỏi (nam 8 nhánh, nữ 7 nhánh), rùa đen sống 1 con (khoảng 350 gam), chè Tùng la 9 gam, phèn chua 1,5 gam.

*Cách dùng:* Rùa làm sạch bỏ hết ruột cho tỏi vào trong bụng rùa, sau đó cho chè, phèn chua vào bát đựng con rùa, hấp cách thủy cho chín nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

*Tác dụng:* Kiện tỳ ích khí tiêu phù.

## **Ngộ độc ăn uống**

*Chủ trị:* Ngộ độc ăn uống.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, đậu xanh 60 gam, rau diếp cá 30 gam, xa tiền thảo 10 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống làm vài lần.

*Tác dụng:* Sát khuẩn giải độc.

## **Ngộ độc do ăn cua cá**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Ngộ độc do ăn cua cá.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, đậu xanh 100 gam, lô căn (rễ cỏ lau), lá tía tô mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* gừng, lô căn, tía tô rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước. Sau đó cho vào nồi cho thêm nước, đổ đậu xanh vào đun nhỏ lửa, ninh cho chín như là ăn được.

*Tác dụng:* Giải độc, kích thích tiêu hóa.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Nôn mửa do ngộ độc ăn cua cá.

*Thành phần:* gừng tươi 100 gam.

*Cách dùng:* gừng tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, đun nóng lên uống.

*Tác dụng:* Giải độc, chống nôn.

### Bài 3

*Chủ trị:* Ngộ độc do ăn cua cá, nôn mửa, đau bụng đi ngoài.

*Thành phần:* gừng tươi 3 lát lớn, tía tô 60 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 thứ trên vào ấm sắc lấy nước uống dần.

*Tác dụng:* Giải độc, cầm đi ỉa chảy.

### Bài 4

*Chủ trị:* Ngộ độc do ăn cua cá.

*Thành phần:* Nước tỏi 6 gam, nước bí xanh 30 gam, lá tía tô 20 gam, nước ngó sen 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào bát trộn đều uống hết trong 1 lần.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, giải độc, giảm đau, chống nôn.

### Bài 5

*Chủ trị:* Ngộ độc do ăn cá, cua và đau bụng ỉa chảy.

*Thành phần:* gừng tươi 25 gam, lá tía tô 25 gam, rễ lau tươi 200 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên rửa sạch, chặt nhỏ cho vào ấm sắc uống.

*Tác dụng:* Giải độc, hết nôn, đi ngoài.

## **Uống chè đầy bụng**

*Chủ trị:* Uống chè đầy bụng.

*Thành phần:* gừng nướng, quế tâm mỗi thứ 250 gam, bạch truật 500 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên sao giòn tán nhỏ cho mật ong vào trộn đều, vè thành viên như hạt đỗ. Mỗi lần uống 20-30 viên với nước sôi để nguội. Mỗi ngày 2 lần.

*Tác dụng:* Điều vị hóa tích.

## **Đầy bụng do ăn củ ấu**

*Chủ trị:* Đầy bụng do ăn củ ấu.

*Thành phần:* gừng tươi vừa dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước uống luôn sẽ hết đầy.

## **Bí đại tiện**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Bí đại tiện (bí ỉa).

*Thành phần:* Hành 1 củ, bột thảo ô đầu 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cắt bỏ dọc, chấm bột thảo ô đầu, nhét vào hậu môn.

*Tác dụng:* Ôn thông, khai bí.

## Bài 2

*Chủ trị:* Bí đại tiện.

*Thành phần:* Hành củ 2000 gam, dấm ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, thái nhỏ sợi cho 1 ít dấm vào sao nóng dùng khăn hoặc vải màn gói lại chườm lên rốn, bụng. Ngươi lại đem sao chườm tiếp, làm liên tục vài lần, không ngừng nghỉ. Sáu tiếng sau sẽ đi ngoài được.

*Tác dụng:* Ôn thông, khai bí.

## Bài 3

*Chủ trị:* Bí ỉa.

*Thành phần:* Hành 15 gam, tể tân 3 gam, tạo giác 3 gam, mật ong 30 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái nhỏ, tẩn tân, tạo giác tán thành bột. Cho mật ong vào xoong đun nhỏ lửa đến khi sánh lại, đổ vào các thứ trên vào trộn đều, vê thành viên to bằng hạt đậu, dùng giấy báo gói lại cẩn thận. Khi dùng lấy viên này nhét vào hậu môn. Mỗi lần 1-2 viên chỉ cần 1 lần là thông, đi ngoài được.

*Tác dụng:* Nhuận tràng, thông tiện.

## Bài 4

*Chủ trị:* Bí ỉa, táo bón.

*Thành phần:* Tỏi 1 nhánh.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ giấy nướng nóng lên nhét vào hậu môn.

*Tác dụng:* Ôn thông khai bí.

## **Bài 5**

*Chủ trị:* Bí ỉa (thích hợp với người bị bệnh bí ỉa môi tái nhợt, không khát, không muốn ăn, bụng nhâm nhảm đau, chân tay lạnh, tiểu tiện trong, nhiều, mạch trầm thấp).

*Thành phần:* Gừng già 1 miếng, dầu vừng 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái khúc như ngón tay, dài khoảng trên dưới 1 thốn (khoảng 2cm) dùng giấy bản gói lại nướng chín, bỏ giấy đi, bôi dầu vừng nhét vào hậu môn.

*Tác dụng:* Ôn thông, khai bí.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Bí ỉa do suy nhược (phần lớn nguyên nhân do phế hư, tì hư, thận dương hư nhược, âm hàn nội sinh gây ra. Triệu chứng đi ngoài phân khô hoặc có khi không khô, đi rất khó khăn, bụng đau...

*Thành phần:* Hành củ 13 gam, đậu nạt 6 gam, nhân hạt thông 8 gam, ngũ bội tử 6 gam, tạo giác kích 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát, đắp vào rốn, dùng băng băng chặt lại.

*Tác dụng:* Thông khí, thông tiện.

## Bài 7

*Chủ trị:* Bí ỉa (người suy nhược).

*Thành phần:* gừng tươi 1 củ.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, lấy dao gọt thành hình tròn dài, sau đó cắm vào hậu môn. Thông thường 1 tiếng sau có thể đi ngoài được.

*Tác dụng:* Khai bí ôn thông.

## Bài 8

*Chủ trị:* Bí ỉa do đại tràng hư nhược (yếu).

*Thành phần:* gừng tươi 1 miếng, hành cả rễ 1 củ, đậu kỳ 5 hạt, muối ăn một nhúm.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào giã nát, nắm thành bánh, hơi nóng đắp vào rốn, nguội lại hơi và đắp tiếp đến khi nào đi đại tiện được.

*Tác dụng:* Ôn thông, khai bí.

## Bài 9

*Chủ trị:* Bí ỉa ở tuổi già.

*Thành phần:* Hành 3 củ, a giao (sao) 6 gam, mật ong 2 thìa.

*Cách dùng:* Cho hành và a giao vào ấm sắc, sau đó cho mật ong vào khuấy đều, rót ra uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Dưỡng huyết, nhuận tràng, thông tiện.



## **Bài 10**

*Chủ trị:* Bí ỉa do bệnh tật lâu ngày, khô kiệt không còn sức dận.

*Thành phần:* Hành 1 nhánh, mật ong 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, cắt lấy dọc, cho mật ong vào ống dọc hành, nhét đầu cứng vào hậu môn.

*Tác dụng:* Nhuận tràng, thông tiện.

## **Bài 11**

*Chủ trị:* Bí ỉa, phần lớn nguyên nhân do tràng vị tích nhiệt, khí huyết không thông, triệu chứng thường táo bón, bụng đầy, đau nhâm nhảm...

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 16 gam, gừng tươi 6 gam, muối ăn 20 gam, lai phục tử 12 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nát, sao nóng, dùng khăn gói lại đắp vào rốn. Mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Ôn thông, khai bí.

## **Đại tiện ra máu**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Đại tiện ra máu do hư hàn (thích hợp với người bệnh trước tiên đại tiện bình thường, sau đó ra máu, mặt tái, tinh thần mệt mỏi, chân tay lạnh, bụng đau nhâm nhảm, mạch nhỏ, trầm,

người không còn sức....

*Thành phần:* Gừng nướng 3 gam, bạch truật (sao vàng đổ xuống đất) 10 gam, than địa du (đốt tồn tính) 10 gam, cam thảo nướng 3 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào ấm sắc mỗi ngày 1 thang.

## Bài 2

*Chủ trị:* Đại tiện ra máu do hư hàn, trước tiên ra phân, sau ra máu, mặt xanh nhợt, bụng đau nhâm nhảm, chân tay lạnh.

*Thành phần:* Gừng khô 10 gam, thực địa 12 gam, thương truật 15 gam, ngũ vị tử 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, lành các vết trong ruột.

## III. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH HỆ THỐNG TUẦN HOÀN

---

### Cao huyết áp

#### Bài 1

*Chủ trị:* Cao huyết áp.

*Thành phần:* Tỏi, dấm ăn, đường đỏ mỗi thứ 500 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ giấy cho vào lọ, cho đường dấm vào bịt kín, ngâm khoảng 1 tháng trở lên là ăn được. Mỗi ngày

ăn 4-5 nhánh tỏi vào lúc sáng sớm  
đói bụng, uống 1 ít nước ấm ngâm  
này. Ăn liên tục trong khoảng nửa  
tháng có thể làm hạ huyết áp xuống  
và duy trì trong 1 khoảng thời gian.

*Tác dụng:* Hành khí hạ huyết áp.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Cao huyết áp.

*Thành phần:* gừng tươi 2 gam, ngô du 30 gam, rượu  
một ít.

*Cách dùng:* Gừng, ngô du giã nhỏ, cho rượu trắng  
vào sao nóng lên. Trước khi đi ngủ  
đắp vào huyết đông tuyến (chỗ lõm  
vào trong lòng bàn chân khi gập bàn  
chân lại hay giao điểm 1/3 từ đầu ngón  
chân đến gót chân), rồi dùng băng  
băng lại, sáng hôm sau bỏ đi. Mỗi  
ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, hạ áp.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Cao huyết áp, thận hư, tai ù, đau lưng,  
di tinh, gân cốt đau chùng, yếu mệt...

*Thành phần:* Hành 30 gam, đỗ trọng 15 gam, cát  
lợn 250 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái thành đoạn, đỗ  
trọng cạo bỏ vỏ rửa sạch thái nhỏ  
cho vào nồi rồi đổ nước, nấu sôi  
khoảng nửa tiếng gạn lấy nước; cát  
lợn mổ rửa sạch cho khỏi mùi khai,

thái nhỏ. Chảo rán đặt lên bếp lửa cho nóng, đổ dầu ăn vào đun cho nóng gần già cho hành vào (có thể cho thêm chút gừng, tỏi) rán cho dậy mùi, ăn khi còn nóng.

*Tác dụng:* Hạ áp, bổ gan, cường thận, tăng cường gân cốt.

## **Xơ vữa động mạch**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Xơ vữa động mạch, ngực đau khó chịu.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 5-10 củ, gừng tươi 5 lát mỏng, gạo tẻ 50 gam.

*Cách dùng:* Gạo vo sạch cho vào nồi đổ ít nước nấu thành cháo, cho hành củ, gừng vào nấu tiếp một lúc. Ăn khi nóng, mỗi ngày ăn 2 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, dễ chịu.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Xơ vữa động mạch, đau tim thiếu tới lưng.

*Thành phần:* Gừng khô, xích thạch chi, mỗi thứ 1,2 gam, phụ tử 0,6 gam, ô đầu pháo 0,3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên tán nhỏ, trộn mật ong vè thành viên nhỏ như hạt đỗ. Trước tiên uống 1 viên, nếu không đỡ lại uống tiếp.

*Tác dụng:* Thông kinh lạc, thông dương.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Xơ vữa động mạch (thích hợp với người bệnh tâm khí bất túc, ứ huyết). Triệu chứng thường thấy hồi hộp, không còn sức, mệt mỏi rã rời, mặt xanh xám, dễ ra mồ hôi, thỉnh thoảng thấy tức ngực, lưỡi rêu, mạch đập nhỏ, chậm...

*Thành phần:* Tỏi 20 gam, thịt lợn nạc 150 gam, hoàng kỳ, đơn sâm mỗi thứ 10 gam.

*Cách dùng:* Cho hoàng kỳ, đơn sâm vào ấm sắc nước sau đó gạn lấy nước thuốc này, cho vào nồi thịt, cùng tỏi nấu chín lên ăn. Cho 1 chút muối vừa ăn, mỗi ngày ăn 1 lần,...

*Tác dụng:* Ích khí, dưỡng tâm, hoạt lạc.

## **Trúng phong**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Đột nhiên trúng gió, bất tỉnh nhân sự.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng, phèn chua 6 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát vắt lấy 1 chén nước dùng nước sôi pha phèn chua cho tan hết, trộn nước gừng vào cho đều rồi uống.

*Tác dụng:* Khử phong, giải cảm.

## Bài 2

*Chủ trị:* Bỗng nhiên bị ngất, bất tỉnh nhân sự.

*Thành phần:* Gừng tươi dùng tùy ý.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch nhai hoặc giã nát đem chà xát nhiều lần vào chỗ thiên đình trên mặt (giữa trán, giữa 2 lông mày). Có thể dùng nước gừng nhỏ 1 giọt vào khước mắt (nam mắt trái, nữ mắt phải) là tỉnh.

## Bài 3

*Chủ trị:* Trúng gió (thích hợp với người bị hôn mê, bất tỉnh, mạch trầm, yếu).

*Thành phần:* Gừng tươi 9 lát, mộc hương tươi 15 gam, phụ tử tươi, nam tinh tươi (bỏ vỏ, còn gọi là bán hạ) 15 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ rửa sạch cho vào ấm sắc nước uống khi nóng, mỗi ngày 1 thang.

## Bài 4

*Chủ trị:* Trúng gió, thích hợp với người thần kinh trúng gió, do gan thận hư, triệu chứng da tê dại mất cảm giác, miệng méo, mắt xéch, bán thân bất toại.

*Thành phần:* Hành củ 12 gam, gừng tươi 10 gam, tam giác phong 20 gam, củ cát căn (sắn dây) 20 gam, hương chương bì (30 gam).

**Cách dùng:** Tất cả các thứ cho vào chảo, rắc ít muối vào sao nóng lên, dùng khăn gói lại, chườm vào chỗ tê. Mỗi ngày làm 2 lần. Khi nguội sao nóng lại chườm tiếp. Chú ý nóng vừa, không để nóng quá dễ tổn thương da.

**Tác dụng:** Ôn kinh, thông lạc.

## **Bài 5**

**Chủ trị:** Trúng gió (thích hợp với trúng gió kinh lạc).

**Thành phần:** Hành củ 12 gam, thiên thảo (còn gọi là cây cứt lợn) 20 gam, thương nhĩ thảo (ké đầu ngựa) 14 gam, bèo tây đổ 14 gam rể.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ cho vào chảo rắc ít muối, sao nóng lên dùng khăn gói lại chườm vào chỗ tê, đau. Mỗi ngày 1-2 lần. Nguội sao nóng lại chườm tiếp. Chú ý nóng vừa phải tránh tổn thương da.

**Tác dụng:** Thông kinh lạc, giải cảm gió.

## **Bài 6**

**Chủ trị:** Trúng gió (thích hợp với người trúng gió phủ tạng, âm dương bế tắc, khí huyết hư thoát. Triệu chứng thần trí không tỉnh táo, mắt xéch, nuốt thức ăn khó khăn, nói méo tiếng, toàn thân tê dại, bán thân bất toại).

**Thành phần:** Tỏi 10 gam, lá ngải cứu 10 gam, truy phong tán 30 gam, rễ cấm hoa dại 30 gam, rễ dạ quan môn 20 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ giã nát cho vào ít muối sao nóng lên, dùng khăn gói lại chườm vào chỗ tê dại và xung quanh các huyết. Ngươi sao lại chườm tiếp. Mỗi lần chườm khoảng nửa tiếng. Mỗi ngày làm 2 lần. Chú ý không để nóng quá dễ làm tổn thương da.

**Tác dụng:** Ôn kinh, thông lạc.

### **Trúng gió cứng lưỡi**

**Chủ trị:** Trúng gió cứng lưỡi.

**Thành phần:** Hành củ 1 nắm, gà trống đen 1 con.

**Cách dùng:** Gà làm sạch, mổ bỏ ruột rửa sạch cho vào nồi cùng với hành ninh nhừ. Ăn cả cái và nước vào lúc đói bụng. Mỗi ngày ăn vài lần cho hết.

**Tác dụng:** Bổ khí huyết, thông huyết.

### **Trúng gió méo mồm**

**Chủ trị:** Trúng gió méo mồm.

**Thành phần:** Nước gừng 1 ít, thiên nam tinh (tươi, đã già) vừa dùng.

**Cách dùng:** Cả 2 thứ trộn đều. Người bị trúng gió méo mồm lệch trái thì đắp bên phải, nếu bị phải thì đắp bên trái. Mỗi ngày đắp 1 lần.



*Tác dụng:* Ôn kinh thông lạc, chữa méo mồm.

## **Trúng gió cấm khẩu**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Trúng gió cấm khẩu.

*Thành phần:* Nước gừng, trúc lịch (nước dọt tre non), hai thứ bằng nhau, thiên ma 12 gam, khương hoạt, phòng phong, nhục quế, cam thảo mỗi thứ 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc, uống làm 2 lần vào sáng tối.

*Tác dụng:* Khử phong, thông kinh lạc.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Trúng gió cấm khẩu.

*Thành phần:* Tỏi 2 nhánh.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nát đắp vào chân răng.

*Tác dụng:* Khai huyết, thông bế.

## **Thiếu máu**

*Chủ trị:* Thiếu máu, gầy còm, yếu sức, hư tổn sau khi bị bệnh...

*Thành phần:* Nước gừng tươi 20ml, lươn 150 gam, gạo tẻ 100 gam.

*Cách dùng:* Lươn làm sạch bỏ xương, thái nhỏ trộn nước gừng. Gạo vo sạch cho vào nấu cạn như cơm, thịt lươn rắc lên trên mặt, đun lửa cho chín. Khi ăn cho

thêm chút gia vị cho ngon.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, bổ hư, dưỡng huyết.

### **Xuất huyết dưới da**

*Chủ trị:* Xuất huyết dưới da.

*Thành phần:* Tỏi bỏ vỏ, thịt mè rửa sạch thái miếng nhỏ, cho tất cả vào bát, hấp chín uống canh, ăn thịt. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ huyết, giải độc, tán huyết.

## IV. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH HỆ THỐNG TIẾT NIỆU

---

### Bí đái

#### Bài 1

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ lượng vừa dùng, mật ong một ít.

*Cách dùng:* Hành củ giã nát cho mật ong vào trộn đều đắp vào cơ quan sinh dục.

*Tác dụng:* Lợi thủy thông niệu.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, phác tiêu 30 gam.

*Cách dùng:* Cả hai thứ giã nát đắp vào rốn, rồi dùng túi nước nóng chườm lên sẽ đi tiểu tiện được ngay.

*Tác dụng:* Lợi niệu.

#### Bài 3

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành 250 gam, muối ăn 500 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch băm nhỏ cho cùng với muối vào chảo sao nóng lên, dùng khăn gói lại chờ đến khi độ nóng vừa phải chườm bụng dưới và xung quanh rốn. Ngủi sao lại chườm tiếp. Thông thường phải làm vài lần sau từ 2-4

giờ sẽ đi tiểu được. Nếu không thấy tác dụng làm tiếp như vậy 2-3 ngày liền.

*Tác dụng:* Thông dương, hóa khí lợi niệu, tiêu phù.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, ốc đồng 3 con.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch giã nhuyễn, đắp vào bụng dưới, chỗ cánh rốn 3 tấc, đắp gạc lên dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi niệu.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 1 nắm, kiến 1 con, xạ hương 3 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào bát giã nhuyễn, đắp vào rốn sẽ thông đi đái được ngay.

*Tác dụng:* Lợi niệu, thông thủy.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Bí đái (thích hợp với bí đái đột ngột).

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, hạt bồ kết (tạo giác tử) 60 gam, xạ hương 0,15 gam.

*Cách dùng:* Cho hành, hạt bồ kết vào nồi nấu sôi, rắc xạ hương vào xông bộ phận sinh dục, sau đó lấy nước này rửa bộ

phận sinh dục. Thông thường chỉ vài phút sau là đi tiểu được.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi thủy.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 8 củ, tỏi 4 củ, hoa tiêu 30 gam, hồ tiêu 15 gam, lá bắp cải già 8 cái, muối ăn 1 nhúm.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào xoong nấu thành 1 chậu nước thuốc chờ nguội bớt đem rửa bộ phận sinh dục để nó ra mồ hôi là cho thể đi đái được.

*Tác dụng:* Lợi thủy, thông niệu.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* gừng tươi 1 lát, ngải cứu 3-6 gam.

*Cách dùng:* Gừng đắp vào chỗ dưới rốn 3 thốn, trên đặt lá ngải cứu đã hơi nóng, nguội rồi lại hơi nóng, làm 3 lần có thể đi đái được.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi niệu.

## **Bài 9**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Vỏ giấy của củ tỏi.

*Cách dùng:* Vỏ tỏi dán vào lỗ niệu đạo (lỗ đi đái) sẽ thông và đái được.

*Tác dụng:* Lợi thủy, thông niệu.

## **Bài 10**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Tỏi 5 nhánh, ốc ruộng 5 con, xa tiền tử 9 gam.

*Cách dùng:* Tỏi, ốc bỏ vỏ cho cùng với xa tiền tử vào bát giã nhuyễn, đắp vào rốn đặt gác lên, dùng băng dính cố định lại, kiêng ăn ốc.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, lợi niệu.

## **Bài 11**

*Chủ trị:* Bí đái.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, hạt dành dành 6 gam, muối ăn 150 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nhỏ, trộn đều cho một ít nước sôi vào, đắp vào rốn dùng băng dính chặt lại, chậm nhất 2 tiếng sau đi đái được.

*Tác dụng:* Lợi thủy, thông tiện.

## **Bài 12**

*Chủ trị:* Bí đái, thích hợp với người bí đái do chứng hư hàn.

*Thành phần:* Hành 1 nắm, xạ hương 0,9 gam.

*Cách dùng:* Hành giã nhuyễn, rắc xạ hương vào trộn đều đắp vào rốn băng lại.

*Tác dụng:* Ôn kinh, thông tiện.

## Viêm thận mãn tính

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm thận mãn tính.

*Thành phần:* Tỏi vừa dùng, dưa hấu 1 quả.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, dưa hấu rửa sạch cắt đầu quả thành cái nắp, khoét ruột hạt bỏ đi, cho đầy tỏi vào trong, đậy nắp lại, sau đó dùng đất sét đắp kín để vào trong bếp lửa cho đến khi khô, lấy ra đập bỏ đất, tán thành bột, cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần bột đó với nước sôi để nguội. Mỗi lần 5 gam.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu viêm, lợi niệu.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm thận mãn tính.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, cá diếc 1 con.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ thái nhỏ, cá diếc đánh bỏ vảy, mổ bỏ ruột rửa sạch. Cho tỏi vào trong bụng cá, lấy lá sen gói kín lại cho bếp nướng đến khi thơm, ăn khi còn nóng.

*Tác dụng:* Bổ hư, tiêu viêm, lợi niệu.

### Bài 3

*Chủ trị:* Viêm thận mãn tính.

*Thành phần:* Tỏi 50 gam, vịt cỏ 1 con.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, vịt vặt lông mổ bỏ lòng,

rửa sạch, sau đó cho tỏi vào trong bụng vịt lấy dây buộc lại. Đem hấp cách thủy cho chín đủ lên ăn. Cứ 2 ngày ăn 1 con, ăn liền vài con. Chú ý ăn cả thịt, uống cả nước.

*Tác dụng:* Ích âm bổ thận, giải độc, lợi niệu.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Viêm thận mãn.

*Thành phần:* Tỏi 100 gam, ba ba 1 con (khoảng 500 gam).

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, rửa sạch. Ba ba làm sạch ruột. Cho tỏi vào bụng ba ba, hấp chín đủ. Ăn cả canh lẫn thịt ba ba trong vài lần cho hết.

*Tác dụng:* Ích âm bổ thận, tiêu viêm lợi niệu.

### **Phù thũng do viêm thận**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Phù thũng do viêm thận.

*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, hành 7 củ, cá quả 1 con (khoảng 500 gam), bí xanh 500 gam, rễ cỏ tranh 500 gam, táo tàu 300 gam, chè (vẫn dùng để pha nước uống) 200 gam, đường phèn 250 gam.

*Cách dùng:* Gừng, bí xanh, rễ cỏ tranh, táo tàu, chè cho vào nồi đổ 1,5 lít nước, nấu sôi 1 lúc, gạn lấy nước, bỏ bã đi, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn còn 1 lít. Cá



quả làm sạch cho vào nồi đất đổ nước thuốc đã nấu vào, đun nhỏ lửa cho đến khi cá chín đều, cho hành củ, đường phèn vào chia làm 3 lần ăn hết cả cá và nước trong ngày.

*Tác dụng:* Kiện tỳ bổ thận, lợi thủy, tiêu phù.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Phù thũng do viêm thận, phù do đau tim, phù do suy dinh dưỡng..

*Thành phần:* Tỏi 5 củ, hành 7 củ, bí xanh 250 gam, cá quả 1 con (khoảng 300 gam).

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, hành rửa sạch, bí xanh bỏ ruột thái miếng, cá quả đánh vảy, mổ bỏ ruột rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa phải ninh chín đều, ăn cả nước và cái. Mỗi ngày làm 1 lần, ăn liên tục trong 7 ngày.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, trừ thấp, tiêu phù.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Phù do viêm thận hoặc bệnh tim.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, dưa chuột 1 quả, phục linh 20 gam, xa tiền tử 20 gam, trư linh 20 gam.

*Cách dùng:* Phục linh, xa tiền tử, trư linh tán nhỏ. Tỏi, dưa chuột giã nhuyễn cho bột 3 thứ trên trộn đều thành bánh, đắp vào huyết quan nguyên (khi nằm ngửa huyết ở trên đường thẳng từ rốn xuống, cách dưới rốn 3 tấc) sau đó

đặt gác lên, dùng băng chính cố định lại.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Phù thũng do viêm thận, phù chân.

*Thành phần:* Tỏi 180 gam, đậu đỏ 240 gam, lạc nhân 120 gam, cỏ bắc 10 đoạn.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào nồi ninh chín nhừ chia làm 2-4 lần ăn vào lúc đói. Không được ăn muối.

*Tác dụng:* Thông dương hóa thấp, lợi thủy, tiêu phù.

### **Phù thũng do thận hư**

*Chủ trị:* Phù thũng do thận hư.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, cá diếc 1 con.

*Cách dùng:* Tỏi giã nát cho vào bụng cá đã mổ rửa sạch. Bên ngoài bọc giấy ướt đem nướng chín. Mỗi ngày ăn 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn thận, trợ dương.

### **Đái són**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chứng đái són.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, lưu hoàng 9 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ giã nhuyễn, trước khi đi ngủ đắp vào rốn, sáng hôm sau bỏ đi.

*Tác dụng:* Ôn thận.

## Bài 2

*Chủ trị:* Đái són do bàng quang không điều khiển được. Triệu chứng: Bụng dưới đầy căng, đau nhâm nhâm, mệt mỏi, sợ lạnh....

*Thành phần:* Gừng tươi 6 gam, lá ngải cứu 20 gam, hồi hương 20 gam, nhân quả ngân hạnh 12 gam.

*Cách dùng:* Giã nhuyễn những thứ trên đắp vào bụng dưới, sau đó lấy bánh lá ngải cứu vài lần. Mỗi ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Ích khí, thăng dương.

## Viêm tinh hoàn cấp tính

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm tinh hoàn cấp tính.

*Thành phần:* Gừng già đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát mỏng. Mỗi lần lấy 8 lát đắp vào ngoài bìu dái (bên đau) lấy băng băng lại. Mỗi ngày thay 1 lần. Những người bộ phận sinh dục bị lở loét, ngứa không nên dùng.

*Tác dụng:* Trừ thấp, tiêu viêm, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm tinh hoàn cấp và mạn tính.

*Thành phần:* Gừng tươi, bách bộ, kỷ tử mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào bùi dái chỗ đau. Mỗi ngày thay 1 lần. Người bộ phận sinh dục lở loét không dùng.

*Tác dụng:* Giải độc, giảm đau, tiêu sưng.

### **Dương vật sưng đau**

*Chủ trị:* Dương vật sưng đau.

*Thành phần:* Hành đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, cắt giữa lá hành đắp chỗ có nước lá hành chảy ra vào dương vật, lấy băng cuốn lại giữ trong vòng 2 tiếng.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, tiêu sưng, giảm đau.

### **Bùi dái sưng to**

*Chủ trị:* Búi dái sưng to

*Thành phần:* Nước củ hành, bột mỳ 2 thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào bát trộn đều, bôi vào chỗ đau. Mỗi ngày bôi 1 lần trước lúc đi ngủ.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, giảm sưng đau.

## Sa tinh hoàn

### Bài 1

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn, bộ phận sinh dục đau.

*Thành phần:* Vỏ củ hành (vỏ áo ngoài) đủ dùng.

*Cách dùng:* Vỏ hành rửa sạch cho vào ấm sắc nước xông bộ phận sinh dục. Chờ nước ấm đem rửa bộ phận sinh dục. Mỗi ngày làm 2 - 3 lần.

*Tác dụng:* Trừ thấp tán hàn, thông khí, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn.

*Thành phần:* Hành cả cây 5 nhánh, gừng tươi 10 gam, rau mã tử (phơi khô) 60 gam, dấm ăn 150 gam, rượu cao lương 1 ít.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc xông bộ phận sinh dục. Mỗi ngày làm 2 lần vào sáng và tối.

*Tác dụng:* Khử hàn, tiêu sưng.

### Bài 3

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước, đem nhúng bùi dái vào nước đó 1 lúc. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Tán hàn, giảm đau.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn.

*Thành phần:* Nước gừng, đại hồi hương, mỗi thứ 3 gam, muối 3 gam.

*Cách dùng:* Hồi hương cho vào nước gừng ngâm 1 đêm cho muối vào đem sao khô, tán nhỏ. Cho ít rượu vào trộn vè thành viên nhỏ như hạt đỗ. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 viên. Dùng nước cơm hoặc rượu ấm để uống.

*Tác dụng:* Khử hàn, giảm đau.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 20 gam, hành củ cả rễ 20 gam, nhục quế 15 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nhuyễn, hành củ sao nóng, nhục quế tán nhỏ, cả 3 thứ trộn đều, giã nhuyễn làm thành bánh có đường kính khoảng 7cm. Dùng nước ấm rửa sạch xung quanh rốn, sau đó dùng bông thấm cồn sát trùng quanh rốn, đắp bánh thuốc này vào, dùng băng băng chặt lại. Cứ 5 ngày đắp thuốc 1 lần, 2 lần làm 1 đợt. Chú ý chỗ đắp phải sạch sẽ vô trùng để tránh nhiễm trùng.

*Tác dụng:* Trừ thấp, tiêu viêm, giảm đau.

## Bài 6

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn.

*Thành phần:* Gừng tươi, hồi hương, thù du, mỗi thứ 3 gam, hải táo (rong biển), côn bố mỗi thứ 5 gam, tiểu mao 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

## Bài 7

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn do lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, đương quy 15 gam, thịt dê 100 gam.

*Cách dùng:* Tất cả rửa sạch, thịt dê thái miếng nhỏ cho vào nồi ninh chín, ăn cả nước và cái, mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Bổ huyết tán hờ, giảm đau.

## Bài 8

*Chủ trị:* Sa tinh hoàn bất thường, đau đốn.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 2 củ, quất 2 quả, hạt cam 50 gam, đường cát 50 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ cho cùng với 3 thứ còn lại vào ấm, đổ ba bát nước sắc còn 1 bát, chia làm 2 lần uống khi còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau.

## Đái ra máu

*Chủ trị:* Đái ra máu.

*Thành phần:* Hành củ 1 nắm, uất kim 30 gam.

*Cách dùng:* 2 thứ cho vào ấm, đổ 1 bát nước, sắc còn 1 bát, uống lúc nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, chỉ huyết.

## Liệt dương

### Bài 1

*Chủ trị:* Liệt dương.

*Thành phần:* Lá hành (loại trong ống lá nhiều nước là tốt) 3 nhánh, tôm biển bóc nõn 7 con.

*Cách dùng:* Tôm rửa sạch, đút vào ống lá hành, phơi khô tán nhỏ. Uống với nước chè, mỗi ngày 1 thang, uống lâu dài rất tốt.

*Tác dụng:* Thông huyết mạch, cường dương.

### Bài 2

*Chủ trị:* Liệt dương, đái đêm nhiều, sợ lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 150 gam, thực phụ phiến 30 gam, thịt chó 1000 gam, tỏi, hành đủ dùng.

*Cách dùng:* Thực phụ phiến cho vào ấm đun sôi, sau đun nhỏ lửa khoảng 2 tiếng. Gừng, tỏi, hành rửa sạch thái nhỏ cho tất



cả vào ấm nước. Thực phụ phiến nấu chín nhừ, chia làm nhiều lần ăn cả nước và cái.

*Tác dụng:* Ôn thận phù dương.

## Di tinh

### Bài 1

*Chủ trị:* Di tinh do âm hư.

*Thành phần:* Hành củ 7 củ, mai ba ba (sao vàng tán nhỏ) 3 gam, nước tiểu trẻ con (đồng tiện) nửa chén nhỏ, rượu ngon 1/2 chén nhỏ.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc, bỏ hành, uống vào giờ thân (3-5 giờ chiều) ra mồ hôi, sẽ khỏi.

*Tác dụng:* Bổ âm, ích thận.

### Bài 2

*Chủ trị:* Di tinh, liệt dương.

*Thành phần:* Gừng tươi 5 lát, cá trạch 400 gam, táo tàu (bỏ hạt) 6 quả.

*Cách dùng:* Cá trạch làm sạch, mổ bỏ ruột cho vào nồi, cho gừng, táo tàu và nước vào ninh chín dừ. Ăn cả cái và nước, chia làm 2 lần. Mỗi ngày 1 thang, 10 ngày là một đợt.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, bổ thận, bổ dương.

## V. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH HỆ THẦN KINH, HỆ VẬN ĐỘNG

---

### Đau đầu

#### Bài 1

*Chủ trị:* Đau đầu.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 5 củ, thạch cao sống 30 gam, đất đỏ sạch 30 gam, nam hương 6 gam.

*Cách dùng:* Hành củ giã nhuyễn, thạch cao, đất đỏ, nam hương tán nhỏ. Cả 4 thứ trộn đều, sau đó cho 1 ít rượu trắng vào đắp lên trán và huyệt thái dương (chỗ lõm 2 bên thái dương).

*Tác dụng:* Thông huyết, giảm đau.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Đau đầu.

*Thành phần:* Gừng tươi, lai phụ tử (hạt cải củ) hai thứ bằng nhau, xạ hương 1 chút.

*Cách dùng:* Gừng tươi, hạt cải củ giã nát vắt lấy nước, cho ít xạ hương vào, nhỏ vào mũi khỏi đau đầu ngay.

*Tác dụng:* Thông huyết giảm đau.

#### Bài 3

*Chủ trị:* Đau đầu.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, ép lấy nước để người bệnh nằm ngửa, nhỏ nước này vào mũi, lập tức sẽ xông lên não, mắt chảy nước ra sẽ khỏi đau đầu.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau đầu.

*Thành phần:* Tỏi 7 củ, tầm khô 30 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, nung đỏ viên gạch, sau đó để tỏi lên cho thành cao, đặt con tầm khô lên trên tỏi, lấy cái bát úp lại 1 đêm, không để cho lọt khí, sau lấy con tầm này tán bột nhỏ, cho vào mũi miệng ngậm nước.

Bài này rất hiệu nghiệm.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Đau đầu (thích hợp với người bị đau đầu buồn nôn nhưng không nôn được, còn cả chóng mặt, đầu rất nặng...).

*Thành phần:* Nước gừng tươi vừa phải, nam tinh, hoa kinh giới mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Dem 2 thứ sau nghiền nhỏ, cho nước gừng vào trộn đều, vè thành viên to bằng hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 6 gam, mỗi ngày 2 lần uống vào sau bữa cơm.

*Tác dụng:* Hóa đàm, giảm đau.

## Bài 6

*Chủ trị:* Đau đầu phong hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi, xuyên khung mỗi thứ 30 gam, đại phụ tử 2 quả.

*Cách dùng:* Đại phụ tử bỏ vỏ cho vào hấp rồi cho cùng với gừng, xuyên khung vào sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần uống 3 gam, uống với nước chè.

*Tác dụng:* Tán hàn, giải biểu, giảm đau.

## Bài 7

*Chủ trị:* Đau đầu khí hư, lúc đau lúc khỏi. Sáng đau dữ dội, chiều tối nhẹ hơn, tinh thần mệt mỏi. Khi mệt, đầu càng đau hơn. Nghỉ ngơi đỡ chút ít, ăn uống kém, tai ù, thở gấp, chân tay mỏi rã rời không còn sức.

*Thành phần:* Hành củ 15 gam, bạch phụ tử 1 quả, xuyên khung 3 gam.

*Cách dùng:* Hành củ giã nát, cho bạch phụ tử và xuyên khung đã tán nhỏ vào trộn đều đắp vào huyệt thái dương (chỗ lõm 2 bên thái dương).

*Tác dụng:* Bổ khí, giảm đau.

## Bài 8

*Chủ trị:* Đau đầu âm hư, sáng, đêm đau dữ dội.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, du tử 15 gam, rượu trắng 1 ngậm.

**Cách dùng:** Gừng giã nát, du tử tán thành bột cho cả 2 thứ vào chảo sao nóng, ngâm rượu trắng phun vào chảo thuốc, sau đó đắp vào huyết đông tuyến (ở trí trí 1/3 đường thẳng từ đầu ngón chân giữa đến gót chân hay chỗ lõm ở lòng bàn chân khi gập bàn chân lại), dùng băng quấn chặt lại. Mỗi ngày đắp 1 lần.

**Tác dụng:** Bổ âm hư, giảm đau đầu.

## **Bài 9**

**Chủ trị:** Đau đầu do huyết hư, phần lớn nguyên nhân do tắc nghẽn mạch máu, kinh lạc. Triệu chứng đau đầu lâu không khỏi. Đau như có ai đâm dùi vào đầu, chỗ đau thường cố định...

**Thành phần:** Hành củ, lá ngải, xơ mướp mỗi thứ 60 gam, gừng tươi 12 gam, muối ăn 30 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên cho vào giã nát, đem sao nóng, dùng khăn gói lại, chườm vào chỗ đau đầu. Nguội sao nóng lên chườm tiếp. Mỗi lần chườm khoảng 30 phút, mỗi ngày làm 2 lần.

**Tác dụng:** Ôn kinh thông lạc, giảm đau.

## **Bài 10**

**Chủ trị:** Đau đầu huyết hư.

**Thành phần:** Gừng tươi 2 miếng, lá ngải khô 60 gam, cành dâu (tang chi) 14 gam, cám

ngô 60 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên giã nát cho vào chảo sao nóng dùng khăn gói lại chườm vào chỗ đau đầu. Ngủi sao nóng lại chườm tiếp. Mỗi lần 30 phút, ngày làm 2 lần.

**Tác dụng:** Ôn kinh thông lại, giảm đau.

## **Bài 11**

**Chủ trị:** Đau đầu do thận hư, triệu chứng đau đỉnh đầu không chịu nổi, tứ chi lạnh, ngực tức khó chịu...

**Thành phần:** Gừng tươi 15 gam, đại phụ tử 1 quả.

**Cách dùng:** Đại phụ tử nướng chín bỏ vỏ cho cùng với gừng vào ấm đổ 1500ml nước vào sắc kỹ. Chia làm 3 lần uống hết.

**Tác dụng:** Ôn thận nạp khí.

## **Thiên đầu thống (đau nửa đầu)**

### **Bài 1**

**Chủ trị:** Thiên đầu thống (đau nửa đầu) phần lớn nguyên nhân do gan khí uất kết, phong hàn, khí không thoát ra được. Triệu chứng thường đau một bên đầu, khó chịu, buồn bực, mất ngủ...

**Thành phần:** Hành củ 20 gam, gừng tươi 6 gam, bạch phụ tử 6 gam, bạch phượng tâm 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát. Trước tiên bôi một lớp vazolin vào huyết thái dương, sau đó đắp thuốc vào, đặt gạc lên, dùng băng dính băng lại. Mỗi ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Bình gan tiềm dương, giảm đau.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Đau nửa đầu.

*Thành phần:* gừng tươi 60 gam.

*Cách dùng:* Gừng luộc chín, giã nát, đắp vào chỗ lõm trong lòng bàn chân. Đau đầu bên trái thì đắp chân bên phải và ngược lại. Dùng băng băng chặt lại.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, thông kinh lạc, giảm đau.

## **Mất ngủ**

*Chủ trị:* Mất ngủ do thần kinh suy nhược.

*Thành phần:* Hành củ 8 củ, táo tàu 15 quả, đường cát 5 gam.

*Cách dùng:* Hành, táo rửa sạch cho vào ấm, đổ 2 bát nước vào sắc còn 1 bát, uống trước lúc đi ngủ. Dùng lâu dài rất có hiệu quả.

*Tác dụng:* Bổ tỳ, an thần.

## Buồn ngủ

*Chủ trị:* Dương hư thềm ngủ, triệu chứng thần kinh mệt mỏi, thềm ngủ, sợ lạnh, co dúm người lại.

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, phụ tử 5 gam, đẳng sâm 10 gam, bạch truật 6 gam, cam thảo 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc, chia làm 2 lần uống. Mỗi ngày 1 thang. Nếu lưỡi rêu dày cho thêm đậu khấu 6 gam, bán hạ 10 gam, bội lan 8 gam, hoặc hương 15 gam vào cùng các thứ trên.

*Tác dụng:* Ôn dương kiện tỳ.

## Tê thấp

### Bài 1

*Chủ trị:* Tê thấp phong hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi, ma hoàng, lá ngải cứu già mỗi thứ 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm nấu nước, khi còn nóng chà xát toàn thân (dùng khăn nhúng nước thuốc này).

*Chú ý:* Sau khi lau, chà xát xong không để gặp lạnh.

*Tác dụng:* Khử phong tán hàn, thông kinh lạc.



## Bài 2

*Chủ trị:* Tê thấp phong hàn.

*Thành phần:* Gừng khô 60 gam, mộc qua (đu đủ) 25 gam, ô đầu 20 gam, hạt tiêu khô 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc. Đổ 2000ml nước đun nhỏ lửa trong 30-40 phút đem xông chỗ tê. Chờ nước còn ấm không bỏng, đổ ra chậu, dùng khăn mặt nhúng vào nước này đắp lên chỗ tê, làm đi làm lại nhiều lần. Mỗi ngày xông 2 lần. Chú ý nổi nước thuốc xông này có thể dùng nhiều lần.

*Tác dụng:* Khử phong tán hàn, giảm đau, trừ tê.

## Bài 3

*Chủ trị:* Tê thấp phong hàn, viêm khớp, đau thần kinh.

*Thành phần:* Nước gừng tươi, nước hành, nước tỏi, nước lá hẹ, dầu vừng mỗi thứ 120 gam, nước lá ngải cứu 30 gam, rượu trắng 600 gam.

*Cách dùng:* Cho nước gừng, hành, tỏi, hẹ, lá ngải cứu vào ấm, trộn đều rồi cho rượu trắng vào đun to lửa cho sôi. Sau đó trút dầu vừng vào, khuấy đều rồi đun nhỏ lửa cho đến khi thật sánh, cho thêm ít tùng hương, đông đơn vào khuấy đều thành cao cho vào lọ dùng dần. Khi dùng phải hâm nóng, bôi vào khăn đắp vào chỗ tê đau. Cứ 1-2

ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Thông kinh hoạt huyết, khử phong tán hàn, trừ tê thấp.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Tứ chi tê do lạnh, phần lớn nguyên nhân do hàn lạnh nhập vào trong, đi khắp kinh lạc gây ra. Triệu chứng: Các khớp đau nhức, có thể đau một chỗ nhất định, gặp lạnh càng đau thêm, gặp nóng đỡ hơn, vận động khó khăn...

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, lá ngải cứu 20 gam, ba đậu 6 gam, tòng hương 6 gam, thạch xương bồ 20 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nhuyễn đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại, cách ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn kinh tán hàn, thông lạc, giảm đau. Thông thường đắp thuốc này 3-5 lần thấy hiệu quả ngay.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Tay chân tê do gió.

*Thành phần:* Hành 1 nắm, gừng tươi 30 gam, xuyên khung 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ cho vào ấm sắc, xông tay chân đau tê 1-2 lần.

## Bài 6

*Chủ trị:* Chân tê thấp.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, ngô du 30 gam, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng tươi và ngô du cùng tán nhỏ, cho vào chảo, đổ rượu vào sao nóng. Trước khi đi ngủ đắp vào huyết đông tuyền (dưới lòng bàn chân chỗ lõm khi gập bàn chân vào nằm ở 1/3 tính từ đầu ngón chân giữa đến gót chân), sau đó dùng băng băng lại. Mỗi tối đắp 1 lần cho đến khi khỏi bệnh.

*Tác dụng:* Trừ thấp thông lạc, hoạt huyết giảm đau.

## Bài 7

*Chủ trị:* Tứ chi tê do nóng, có triệu chứng khớp thường sưng đỏ, nóng đau, vận động khó khăn có kèm theo nóng sốt, miệng khô khát, lấm mồ hôi, nước tiểu đỏ, mạch nhanh...

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 6 gam, thương nhĩ (quả ké đầu ngựa) 14 gam, rễ hương chương (cây long não) 20 gam, bèo cái đỏ 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát cho 1 ít dầu vừng và lòng trắng trứng gà vào trộn đều sền sệt, đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại. Cứ cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, mát huyết.

## **Viêm khớp**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Viêm khớp cấp tính, sưng đau khớp.

*Thành phần:* Hành củ 50 gam, dấm 1000 gam.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch băm nhỏ. Dấm đun nửa tiếng, sau đó cho hành vào, đun sôi hai lần. Gạn lấy nước dùng khăn bông nhúng vào nước thuốc đang nóng này đắp vào chỗ khớp sưng đau. Mỗi ngày làm 2 lần.

*Tác dụng:* Thông lạc, giảm đau, tiêu sưng.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Viêm khớp phong thấp.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, ngô du 15 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ giã nhuyễn, đắp vào huyết dưng tuyền dưới lòng bàn chân, dùng băng băng lại. Mỗi ngày làm 1 lần, đắp liên tục cho đến khi khỏi.

*Tác dụng:* Thông lạc, giảm đau hoạt huyết.

## **Đau khớp do lạnh**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Đau khớp do lạnh.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 500 gam, gừng tươi 500 gam, dấm ăn đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành, gừng rửa sạch giã nhỏ, vắt lấy nước. Đổ dấm vào nồi, đun sôi sau đó đổ nước gừng, hành vào trộn đều đun nhỏ lửa cho đến khi thành cao. Phết vào khăn, đắp vào chỗ khớp đau.

*Tác dụng:* Khử thấp tán hàn, thông kinh lạc, giảm đau.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Đau khớp do lạnh.

*Thành phần:* Gừng tươi 60 gam, bột rễ cây long não 6 gam, hành củ cả rễ 30 gam, tro rơm nếp 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ rửa sạch, giã nhỏ trộn đều, cho vào chảo sao nóng, đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Thông kinh lạc, trừ thấp giảm đau.

## **Viêm quanh vai**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Viêm quanh vai, phần lớn nguyên nhân do tác nhân kích thích bên ngoài xâm nhập, làm cho kinh lạc mạch vùng vai bị trở ngại tạo thành khí ứ, mạch huyết không thông. Triệu chứng thường thấy khớp vai đau dữ dội, gặp lạnh càng đau hơn, nóng thì đỡ hơn hoặc điểm đau ở vùng vai cố định, vai đau nặng, đầu ngón chân, ngón tay bị tê dại, hoạt động khó khăn.

*Thành phần:* Nước gừng tươi 10 gam, tỏi 8 gam, rau họ 20 gam, ngô đồng 20 gam, rễ bạch phượng tiên 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ (trừ nước gừng) đem giã nhuyễn, sau đó cho nước gừng, lòng trắng trứng vào trộn đều thành dạng sền sệt đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại, cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Thông lạc, thanh lợi các khớp.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Viêm quanh vai.

*Thành phần:* Hành củ 30 gam, dấm ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn, cho dấm vào trộn đều đắp vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Thông lạc giảm đau.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Viêm quanh vai.

*Thành phần:* Hành củ 10 củ, lá vùng 15 gam, hồ trượng (cốt khí) 15 gam, lá phù dung 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn cho 1 ít rượu nóng vào trộn đều sền sệt, đắp vào chỗ đau, lấy băng băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Thông lạc, giảm đau, trừ tê thấp.

## Bài 4

*Chủ trị:* Viêm quanh vai.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, hành củ 60 gam, xơ mướp 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả giã nhỏ cho ít rượu vào trộn đều, đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại. Cách ngày thay 1 lần. Tác dụng trừ tê, tiêu sưng, giảm đau.

## **Đau ngực, sườn**

### Bài 1

*Chủ trị:* Đau sườn.

*Thành phần:* Hành củ 6 củ, khiếm thảo 9 gam, chỉ xác 6 gam, hoàn phục hoa (bồ bao) 12 gam, hoàng ngọc kim (giã nát) 5 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc, cứ cách 4 tiếng lại uống 1 lần.

*Tác dụng:* Thông lạc, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Đau ngực, phần lớn nguyên nhân do hàn ngưng tâm mạch, khí động trong lồng ngực. Triệu chứng thường thấy đau quặn, ngực đầy tức, thỉnh thoảng thấy đau cũng có khi đau dữ dội...

*Thành phần:* Tỏi 2 củ, gừng tươi 8 gam, dụ đầu (khoai môn) 60 gam, sơn dược 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các vị giã nát, đắp vào chỗ

đau, lấy gạc đặt lên, dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Thông kinh lạc, giảm tê, giảm đau.

## **Đau lưng**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Đau lưng.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng, thủy giao 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cho vào cùng với thủy giao nấu thành cao, bôi vào miếng vải, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Thông kinh giảm đau.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Đau lưng.

*Thành phần:* Gừng tươi 60 gam, hương phụ tử 150 gam, muối 6 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã lấy nước ngâm hương phụ tử 1 đêm, sau đó sao vàng tán nhỏ, cho muối vào trộn đều, sát vào răng vài lần sẽ hết đau.

*Tác dụng:* Ôn kinh thông lạc, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Đau lưng do thận hư, ù tai, mệt mỏi....

*Thành phần:* Gừng tươi 20 gam, ngô 100 gam, xương dê vừa dùng, trần bì 5 gam, thảo quả 2 quả.



*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, ngô vo sạch, xương dê giã nhỏ. Cho tất cả các thứ vào nồi đổ nước đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho thành cháo rồi ăn theo sở thích, có thể cho thêm chút muối vào cho dễ ăn.

*Tác dụng:* Bổ hư tráng yên, ôn kinh giảm đau.

## **Đau chân**

*Chủ trị:* Đau chân (thích hợp với người đau bắp chân, bàn chân, chân sưng, nặng nề....).

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, thương truật 6 gam, hoàng bá 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, thông kinh lạc, giảm đau.

## **Thấp khớp**

*Chủ trị:* Thấp khớp thường thấy sau khi bị bệnh khớp gối sưng to (giống như gối chim hạc nên còn gọi là hạc tất phong) đau, đi lại khó khăn.

*Thành phần:* Nước gừng tươi nửa bát, quả bồ kết bỏ hạt 1 quả, mang tiêu, ngũ vị tử, đường cát mỗi thứ 30 gam, rượu 1 ít.

*Cách dùng:* Bồ kết, mang tiêu, ngũ vị tử, đường cát nghiền nhỏ cho nước gừng vào trộn đều, rồi lại cho rượu vào trộn tiếp bôi vào chỗ đau. Mỗi ngày 2 lần.

*Tác dụng:* Khử phong tán hàn, thông lạc giảm đau.

## **Tứ chi tê dại**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Tứ chi tê dại.

*Thành phần:* Gừng tươi 60 gam, dấm ăn 100 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 vị cho vào nấu nước, sau đó rửa chỗ tê. Mỗi ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết thông lạc.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Tứ chi tê dại.

*Thành phần:* Gừng tươi 60 gam, hành 120 gam, dấm 120 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào nấu, xông chân tay tê. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết thông lạc.

## VI. HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH KHÁC

### **Đái tháo đường**

#### **Bài 1**

**Chủ trị:** Đái tháo đường phần lớn nguyên nhân do ăn quá nhiều chất ngọt, béo, ăn uống không điều độ hoặc tinh thần không thoải mái, lao động quá mức dẫn đến phủ tạng nhiệt, âm hư hỏa vượng gây ra. Triệu chứng uống nhiều, ăn nhiều, đái nhiều...

**Thành phần:** Gừng khô 50 gam, mật cá diếc 3 cái.

**Cách dùng:** Gừng khô sao giòn tán nhỏ cho mật cá vào trộn vè thành viên to như hạt đỗ. Mỗi ngày uống 5-6 viên trong 1 lần. Chú ý uống với nước cơm.

**Tác dụng:** Bình gan, giáng hỏa.

#### **Bài 2**

**Chủ trị:** Đái tháo đường.

**Thành phần:** Hành củ cả rễ 100 gam.

**Cách dùng:** Hành rửa sạch cho vào luộc chín, thái nhỏ trộn ít dầu vừng, muối, mỳ chính làm rau ăn. Mỗi ngày 2 lần.

### Bài 3

- Chủ trị:** Đái tháo đường, miệng khát, uống nhiều, nóng, đi đái nhiều.
- Thành phần:** Gừng tươi 5 gam, muối ăn 4,5 gam, chè xanh (chè uống) 6 gam.
- Cách dùng:** Gừng thái lát cho cùng với chè vào ấm đổ 550ml nước, nấu cạn còn 500ml, sau đó cho ít muối vào khuấy đều, gạn bỏ bã để nước uống vài lần trong ngày.

### Sốt cao không giảm

- Chủ trị:** Sốt cao không giảm.
- Thành phần:** Hành 20 gam, phụ tử tươi (nghiên nhỏ) 65 gam, bột mì 30 gam.
- Cách dùng:** Hành giã nhuyễn rắc phụ tử bột mì và đổ rượu trắng vào trộn đều đắp vào huyệt dũng tuyền (lòng bàn chân) sau đó dùng băng băng lại.
- Tác dụng:** Hạ nhiệt, giảm sốt.

### Cảm nắng

#### Bài 1

- Chủ trị:** Cảm nắng.
- Thành phần:** Tỏi 2 củ.
- Cách dùng:** Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn, lấy đất trong bếp nấu nước, gạn lấy nước trong pha vào tỏi đủ 1 bát nước uống.

*Tác dụng:* Giải cảm.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Cảm nắng.

*Thành phần:* Nước tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Nhỏ nước tỏi vào mũi, cổ họng nóng ho lên là tỉnh. Sau đó dùng nước sôi pha nước tỏi uống là khỏi.

*Tác dụng:* Giải cảm.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Cảm nắng, ngất bất tỉnh nhân sự.

*Thành phần:* gừng tươi, tỏi, lá hẹ các thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, uống nước này là tỉnh.

*Tác dụng:* Thông huyết, giải cảm.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Cảm nắng do cơ thể suy nhược.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng giã nát vắt lấy nước nhỏ vào mũi là tỉnh.

*Tác dụng:* Khai huyết.

## **Say tàu xe**

## **Bài 1**

*Chủ trị:* Say tàu xe.

*Thành phần:* gừng tươi 1 miếng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch thái thành lát thật mỏng, đặt vào trong khẩu trang, sau đó đeo vào miệng. Cũng có thể cầm

tay đưa lên mũi ngửi, hít hơi gừng.  
*Tác dụng:* Chống nôn, giáng nghịch.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Say tàu xe.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái lát mỏng trước khi lên xe dán vào rốn, ngoài dán cao cố định lại.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, chống nôn.

## **Sưng phù chân**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Sưng phù chân.

*Thành phần:* Gừng tươi, mạch gai (rơm lúa mạch), quả bầu khô để lâu, các thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Các thứ cho vào nồi nấu nước xông chân, sau đó rửa chân bằng nước này. Mỗi ngày làm 1,2 lần.

*Tác dụng:* Khử phong, trừ thấp.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Chân sưng phù.

*Thành phần:* Gừng khô, ngô thù, mỗi thứ 12 gam, lá tía tô, cát cánh mỗi thứ 9 gam, cau, quất 6 gam, mộc qua 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm, đổ nửa nước, nửa rượu vào sắc, uống vào lúc sáng sớm chim hót là tốt nhất.

*Tác dụng:* Trừ thấp, giải độc.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Chân sưng phù nề đau.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 100 gam, hạt cải củ 50 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm sắc 1 tiếng, chia làm 2 lần uống khi còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Trừ thấp, tiêu sưng phù.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Chân sưng phù.

*Thành phần:* Tỏi 25 nhánh, dấm ăn 200 gam.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhuyễn cho dấm vào trộn đều ngâm 2-3 ngày. Ngâm chân đau vào nước ấm chừng 5 phút, sau đó ngâm chân vào nước ấm có pha nước tỏi dấm trong vòng 20 phút. Mỗi ngày làm 2-3 lần.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, chữa ngứa.

### **Bài 5**

*Chủ trị:* Sưng phù chân ở người già.

*Thành phần:* Hành củ, cám gạo đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào nấu thành cháo ăn.

*Tác dụng:* Trừ thấp, bổ ích.

### **Bài 6**

*Chủ trị:* Sưng phù chân chạy vào tim. Triệu chứng chân sưng thấy tim đau quận tim, khó thở, nôn mửa. Nặng có thể

thấy thần trí hoảng loạn, ngôn ngữ không chuẩn xác.

*Thành phần:* Gừng tươi, ngô thù du, mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 2 vị giã nát vắt lấy nước, mỗi lần uống 1-2 thìa. Mỗi ngày uống 2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tán hàn, trừ thấp.

## **Phù thũng**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Phù thũng.

*Thành phần:* Hành 7 củ, rễ nho tươi, rễ cỏ lau tươi mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả đem giã nhuyễn, đắp vào rốn, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Phù thũng.

*Thành phần:* Tỏi 3 củ, xa tiền tử 10 gam, ốc đồng (bỏ vỏ) 3 con.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ giã nát sao nóng đắp vào rốn, sau đó dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.



### Bài 3

*Chủ trị:* Phù thũng.

*Thành phần:* Tỏi 50 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn đắp vào dưới rốn và dưới đầu gối. Sau 1 tiếng sẽ chảy chất dịch ra. Bình thường phải đắp 3-4 ngày mới tiêu phù. Sau khi tiêu phù lấy 1 con cá quả và 3-4 quả quất nấu chín dừ lên ăn cả cái và nước.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

### Bài 4

*Chủ trị:* Phù thũng, sưng chân, đầy bụng, đại tiện khó khăn...

*Thành phần:* Nước gừng, mật ong mỗi thứ 50 gam, cau 10 gam, gạo tẻ 100 gam.

*Cách dùng:* Sau khi gạo vo sạch cho vào nồi, đổ vừa nước nấu chín cho mật ong, nước gừng, nước cau (dùng quả cau giã, ép lấy nước) trộn đều lên, sau đó đun nhỏ lửa thành cháo. Ăn thay cơm hằng ngày. Mỗi ngày ăn 1 lần.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

### Bài 5

*Chủ trị:* Phù thũng do dinh dưỡng kém.

*Thành phần:* Tỏi 25 gam, phục linh 25 gam, đậu đỏ 100 gam, táo tàu 50 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần, uống khi còn ấm nóng.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, trừ thấp, tiêu phù.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Phù thũng, nguyên nhân do hàn thấp nhiệt chạy vào trong làm khí huyết ngưng trệ. Triệu chứng mặt, tứ chi, ngực bụng sưng, phù ấn lõm xuống lâu đầy.

*Thành phần:* Hành củ, địa long, thổ tỳ tử mỗi thứ 12 gam, hạt thấu dầu 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát, cho một ít dầu vừng vào trộn đều, đắp vào rốn, đặt gạc lên và dùng băng dính băng lại.

*Tác dụng:* Khử phong trừ thấp, tiêu phù.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Phù thũng nguyên nhân do tỳ, thận hư hoặc khí huyết lưỡng hư gây ra. Triệu chứng phù nề, phần lớn xuất hiện ở lưng, bụng, chi dưới, thiếu khí, mệt mỏi, sợ lạnh...

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, thương lục 60 gam, dây mướp 12 gam, đậu khổ mã 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả giã nát đắp vào rốn, đặt gạc dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn thận dương, hóa khí hành thủy.

### **Bài 8**

*Chủ trị:* Phù thũng do hư nhược.

*Thành phần:* Tỏi 10 gam, đỗ đen 12 gam, hải đới 80 gam, lạc 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào nồi ninh chín nhừ, ăn cả nước lẫn cái, chia làm vài lần ăn cho hết. Mỗi ngày 1 nồi.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi thủy.

### **Bài 9**

*Chủ trị:* Phù thũng do hư.

*Thành phần:* Vỏ gừng tươi 200 gam, vỏ bí xanh (bí đao) 30 gam, ngũ gia bì 12 gam, đại phúc bì 20 gam, phục linh 10 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc kỹ 2 lần lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hành thủy, tiêu phù.

### **Bài 10**

*Chủ trị:* Các loại phù.

*Thành phần:* Hành 7 củ, thương lục 60 gam, muối ăn 7 hạt, dương môn tử 1 ít.

*Cách dùng:* Cho 3 thứ trước vào giã nhuyễn. Trước tiên cho dương môn tử vào rốn, đắp thuốc vừa giã lên. Sau đó đặt gạc dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Thông dương lợi thủy, tiêu phù.

## Mệt mỏi

*Chủ trị:* Mệt mỏi bao gồm nhiều chứng bệnh do phủ tạng hư tổn dẫn đến.

*Thành phần:* Nước gừng 250 gam, mật ong 300 gam, bột nhân sâm 120 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc, đun nhỏ lửa cho thành cao, bỏ vào lọ uống dần. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa với nước cơm.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tì, bổ khí.

## Say rượu

*Chủ trị:* Say rượu không tỉnh.

*Thành phần:* Hành, ốc đồng, trai sông, ốc đậu phụ các thứ vừa dùng.

*Cách dùng:* Hành, ốc rửa sạch giã nát, trai làm sạch lấy thịt để sẵn. Cho hành, ốc, trai, đậu phụ vào nồi, đổ vừa nước nấu kĩ, gạn lấy nước uống khi còn ấm (đổ vào miệng người say) sẽ tỉnh.

## Ngã bất tỉnh

*Chủ trị:* Ngã bất tỉnh, đỡ ngồi dậy ngay, tay nắm tóc giật lên.

*Thành phần:* Nước gừng đủ dùng, bột bán hạ tươi một ít.

*Cách dùng:* Thổi bột bán hạ vào mũi, sau đó nhỏ nước gừng vào. Chỉ cần tim còn ấm, dù 1 ngày cũng sống lại. Sau đó lấy đường trắng pha nước uống hoặc có thể cho thêm nước tiểu trẻ con vào uống để tan máu tụ.

## Cứu thất cổ chết

*Chủ trị:* Người thất treo cổ chết. Phàm là nam nữ thất cổ, thân tuy lạnh vẫn có thể cứu sống. Không được cắt đứt dây ngay mà phải đỡ người và cởi dây từ từ, đặt nằm thẳng chỗ bằng phẳng, mặt ngửa lên, đầu đỡ ngay thẳng. Trước tiên cầm chân tay người đó gập vào duỗi ra, sau đó dùng vật mềm nút chặt hậu môn, lỗ đái lại không để lọt khí ra. Một người ngồi phía đầu, hai chân đạp giữ vai người đó, tay túm chặt lấy tóc, kéo thẳng tay ra để cho yết hầu, cổ họng thông thuận. Sau đó 2 người dùng 2 cái ống cắm vào 2 tai người đó và thổi liên tục, hai tay cũng xoa ngực người đó,

không ngừng nghỉ và dùng bài thuốc sau:

*Thành phần:* Hành lá vài cọng.

*Cách dùng:* Lấy lá hành nhọn chọc vào mũi cho chảy máu. Nam mũi trái, nữ mũi phải. Nếu thất cổ lâu phải tăng cường thổi và xoa như trên.

*Tác dụng:* Khai huyết, hành khí.

## Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh trẻ em

### Cảm trẻ em

#### Bài 1

*Chủ trị:* Cảm cúm ở trẻ em.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, gừng tươi 1 lát, chao đậu nhặt 1 ít.

*Cách dùng:* Tất cả giã nhuyễn hấp chín, chờ khi còn ấm đắp vào thóp. Sau khi đắp có hiện tượng đỏ mồ hôi.

*Tác dụng:* Tán hàn, giải cảm.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Cảm cúm ở trẻ em.

*Thành phần:* Hành củ 12 gam, gừng tươi 10 gam, lá tía tô 20 gam, thương nhĩ tử (quả ké đầu ngựa) 12 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào sắc sau đó đổ vào cốc, xông mũi. Mỗi ngày làm vài lần.

*Tác dụng:* Giải cảm, tán hàn.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Cảm cúm ở trẻ em.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào huyệt thân trụ (chỗ lõm vào ngay dưới đốt sống cổ thứ 3). Sau đó đặt gạc lên dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Giải cảm.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Cảm cúm ở trẻ em.

*Thành phần:* Tỏi 6 gam, bạc hà 6 gam, lá đại thanh 20 gam.

*Cách dùng:* Các vị trên giã nhuyễn cho vào cốc để trẻ hít lấy hơi thuốc này. Mỗi ngày làm vài lần.

*Tác dụng:* Giải cảm.

### **Bài 5**

*Chủ trị:* Cảm phong hàn ở trẻ em.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, chao đậu thơm 3 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nhuyễn, đắp vào huyệt lao cung (giữa lòng bàn tay, chính ở chỗ đầu ngón tay giữa chỉ vào khi nắm tay lại).

*Tác dụng:* Giải cảm.



## Bài 6

*Chủ trị:* Cảm phong hàn ở trẻ em, đau đầu sợ lạnh, mũi tắc, chảy nước liên tục.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, đường đỏ 15 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát sắc nước uống. Pha đường đỏ vào uống khi còn nóng. Uống xong lên giường nằm đắp chăn. Mỗi ngày làm 2 lần.

## Bài 7

*Chủ trị:* Cảm nóng ở trẻ em.

*Thành phần:* Hành, dầu vừng, mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Lá hành cắt ra lấy nước dịch ở trong chảy ra, sau đó nhỏ vài giọt dầu vừng vào trộn đều. Lấy tay chấm nước này xát vào mặt, lòng bàn tay, chân, sau lưng trẻ. Mỗi ngày làm vài lần.

*Tác dụng:* Tán phong, thanh nhiệt.

## Bài 8

*Chủ trị:* Cảm nóng ở trẻ.

*Thành phần:* Hành 2 củ, gạo tẻ 40 gam, chao đậu 10 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái nhỏ, gạo vo sạch cho vào nấu thành cháo. Khi chín cho hành đã thái nhỏ, chao đậu vào nấu thêm 1 lúc là được. Ăn lúc nóng, ăn xong lên giường nằm đắp chăn ra mồ hôi.

## Trẻ tắc mũi không bú được

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ con tắc mũi không ngậm bú được.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch, thái nhỏ cho nước sôi vào pha, xông mũi và hít thật mạnh cho ra mồ hôi. Mỗi ngày làm 3-4 lần.

### Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ em cảm, mũi tắc không bú được.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhỏ, vắt lấy nước bôi vào giữa môi trên và mũi trẻ, mỗi ngày vài lần.

*Tác dụng:* Giải cảm, tán hàn, thông huyết.

## Trẻ con ho

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ ho.

*Thành phần:* gừng tươi 120 gam.

*Cách dùng:* Cho gừng vào nấu chừ nước còn ấm tắm cho trẻ. Mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Tán hàn, giải cảm chữa ho.

## Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ ho.

*Thành phần:* gừng tươi 3 gam, cỏ thần sa 3 gam, ngũ thất phong 10 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc cho đường cát vào uống. Mỗi ngày 1 thang, chia làm 3 lần uống.

*Tác dụng:* Giải biểu tuyền phế, dừng ho.

## Bài 3

*Chủ trị:* Trẻ ho, hen.

*Thành phần:* Nước gừng 9 gam, nước quả lê tươi 15 gam, nước ngó sen 30 gam, nước củ cải 30 gam, xuyên bối (bột) 6 gam, đường cát 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ đem trộn đều, chia làm 6 lần uống. Mỗi ngày uống 3 lần. Trẻ sơ sinh giảm bớt.

*Tác dụng:* Nhuận phế, hóa đờm dừng ho.

## Trẻ con ho lâu ngày không khỏi

*Chủ trị:* Trẻ ho lâu ngày không khỏi, đêm không ngủ được.

*Thành phần:* Tỏi 20 gam, mật ong 15 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nát cho vào cối, đổ nước sôi vào pha trong khoảng 1 tiếng, gạn lấy nước sau đó cho mật ong vào. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Mỗi ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Nhuận phế, tiêu viêm, dừng ho.

### **Trẻ ho, khó thở**

*Chủ trị:* Trẻ ho khó thở.

*Thành phần:* Gừng tươi, mật ong mỗi thứ đủ dùng, con dơi 1 con.

*Cách dùng:* Dơi làm sạch, bỏ ruột sấy khô, tán thành bột để dùng dần. Mỗi lần dùng thái 1 lát gừng cho vào 1 ít mật ong, cho nước sôi pha 1 lúc uống với bột dơi. Mỗi lần uống từ 0,6-1,6 gam (trẻ con tùy tuổi lớn nhỏ có thể tăng giảm). Mỗi ngày uống 2 lần vào sáng và tối. Uống 7 ngày là 1 đợt. Nếu chưa khỏi, nghỉ 5 ngày sau lại uống tiếp.

*Tác dụng:* Dễ thở, hết ho.

### **Trẻ hen suyễn**

*Chủ trị:* Trẻ hen suyễn

*Thành phần:* Hành củ 3 củ, bạc hà 2 gam, hương phụ 6 gam, hổ trượng (cốt khí) 12 gam, tam lăng 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả tán nhỏ cho một ít vazolin vào trộn đều đắp vào huyệt đại chùy, dùng tuyền, dùng băng dính cố định lại. Cách ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Tuyền phế dừng hen.

## Viêm phổi ở trẻ

*Chủ trị:* Viêm phổi ở trẻ.

*Thành phần:* Hành củ, lá ngải mỗi thứ 6 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ giã nát, chia làm 2 phần một phần đắp vào rốn, phần còn lại - chích hổ khẩu (huyệt giữa ngón cái và ngón chỏ, chỗ lõm) chảy ít máu ra, rồi đắp vào dùng băng băng lại. Đến khi đỡ sốt bỏ thuốc đắp đi.

*Tác dụng:* Tuyên phế giảm sốt.

## Trẻ giật mình, ngất

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ con giật ngất phần lớn nguyên nhân do tác động ngoại cảm bị sợ sệt, trong người lại viêm, nhiệt gây nên. Trẻ bị ngất lịm vì sợ gặp gió, phát bệnh, biến chứng nhanh, rất nguy hiểm.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, viễn chí 6 gam, rễ mướp đắng 10 gam, xương bồ tươi 12 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc, sau đó đổ cho đứa trẻ bị ngất uống.

*Tác dụng:* Túc phong, thoát kinh.

## Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ cảm gió ngất.

*Thành phần:* Gừng tươi, thạch xương bồ, hai thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng giã nát, vắt lấy 1 thìa nước, thạch xương bồ cũng giã nát vắt lấy 1 thìa nước. Hai thứ trộn đều đổ cho trẻ uống là khỏi.

## Bài 3

*Chủ trị:* Trẻ bị ngất.

*Thành phần:* Hành củ 20 gam, cỏ bắc 8 gam, lá ngải 12 gam, vỏ đào 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nhuyễn, đắp vào lòng bàn chân, lòng bàn tay dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Túc phong giải kinh.

## Bài 4

*Chủ trị:* Trẻ giật, ngất.

*Thành phần:* Gừng tươi 4,5 gam, giun đất sống 7 con, cát căn tươi (sắn dây) 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả 3 thứ rửa sạch cho nước sôi vào pha, dùng vải màn gạn lọc lấy nước đổ cho uống.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, túc phong (hết gió).

## **Trẻ con vô cớ bị ngất**

*Chủ trị:* Trẻ vô cớ bị ngất.

*Thành phần:* Rễ hành 2 củ, chè đắng 10 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào sắc nước uống. Mỗi ngày 2 lần.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt chấn kinh.

## **Trẻ con chảy dãi**

*Chủ trị:* Trẻ con chảy dãi do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* Gừng khô, phụ tử, cam thảo mỗi thứ 5 gam, bạch truật 10 gam.

*Cách dùng:* Tất cả tán nhỏ cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần với nước cơm. Mỗi lần 1,5 gam.

*Tác dụng:* Ôn trung, tán hàn, hết dãi.

## **Trẻ con trở sữa**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Trẻ con trở sữa.

*Thành phần:* Gừng tươi một ít.

*Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch giã nát vắt lấy nước. Mỗi lần nhỏ vào ít nước sôi để nguội 1 – 2 giọt cho trẻ uống.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, hết trở.

## Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ trớ sữa.

*Thành phần:* Hành 2 củ, sữa 1 chén.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào bát, đặt vào nồi cơm để hấp, sau đó cho trẻ uống.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, hết trớ.

## Trẻ con nôn mửa

## Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ nôn mửa.

*Thành phần:* gừng tươi 10 gam, kê nội kim (màng trong mề gà) 1 cái.

*Cách dùng:* Màng mề gà đốt tồn tính, tán thành bột. Gừng cho vào cốc, đổ nước sôi vào ngâm, sau đó dùng nước này để uống khoảng 0,3 gam bột màng mề gà. Mỗi ngày uống 2 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, hết nôn.

## Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ nôn mửa.

*Thành phần:* Nước gừng, sữa bò mỗi thứ 5ml.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào sắc còn 5ml, sau đó chia làm 2 lần uống. Trẻ sơ sinh giảm đi một nửa.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, hết nôn.



### Bài 3

*Chủ trị:* Trẻ nôn do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* Hành củ 10 gam, lá ngải cứu 20 gam, bột đậu xanh 6 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho giã nát thành hồ đắp vào lòng bàn chân, dùng băng băng lại. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Kiện tỳ giáng nghịch, hết nôn mửa.

### Bài 4

*Chủ trị:* Trẻ nôn do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* gừng tươi 12 gam, phèn chua 6 gam, dấm để lấu 60 gam, bột mỳ 20 gam.

*Cách dùng:* gừng, phèn giã nát cho dấm, bột mỳ vào sao nóng thành hồ, đắp vào lòng bàn chân dùng băng băng lại. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn trong, hết nôn.

### Bài 5

*Chủ trị:* Trẻ nôn mửa do tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* gừng tươi 6 gam, nắm cây tre 6 gam, phục long can (đất trong lòng bếp đun) 12 gam, đường đỏ 30 gam.

*Cách dùng:* Chia các thứ trên làm 2 lần sắc uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, ôn trung, hết nôn.

## Trẻ con tiêu hóa không tốt

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ tiêu hóa kém.

*Thành phần:* Hành củ, củ cải đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả hai rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước uống, mỗi ngày 2-3 lần.

*Tác dụng:* Kích thích tiêu hóa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ tiêu hóa kém, thường thấy trẻ chê bú, ăn ít, hay buồn nôn, đi ngoài phân lỏng, số lần tăng lên...

*Thành phần:* Nước gừng, gạo tẻ đủ dùng.

*Cách dùng:* Gạo tẻ rang vàng cho vào nồi nấu thành cháo, trước khi ăn cho vài giọt nước gừng, mỗi ngày ăn 3 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, tiêu hóa.

## Trẻ con cam sài

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ con cam tích, triệu chứng thường thấy trẻ con đầu to, cổ bé, mặt nổi gân xanh, bụng to hay đi ỉa chảy.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, bì tiêu 9 gam, đào nhân 7 hạt, nhân hạt dành dành 30 hạt, bột mỳ 1 thìa, lòng trắng trứng gà 1 quả, mật ong đủ dùng.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào nghiền nhỏ sau đó cho lòng trắng trứng và mật ong vào trộn đều thành hồ, lấy lá sen gói đắp vào rốn, rồi dùng băng băng lại. Kiên nhẫn ăn lạnh, sống, tanh... Sau 7 ngày đắp, thuốc có màu đen bệnh đỡ.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, hoạt huyết, tiêu tích.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Trẻ con cam sài.

*Thành phần:* Hành 30 gam, gừng tươi 30 gam, cam tích thảo tươi 15 gam, lòng trắng trứng vịt 1 quả.

*Cách dùng:* 3 thứ trước giã nhuyễn, cho lòng trắng trứng vào trộn đều. Trước khi đi ngủ, đắp vào lòng bàn chân, sáng hôm sau bỏ đi. Cứ cách 3 ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, tiêu tích, kiện tỳ.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Trẻ bị cam sài.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, hạnh nhân 9 gam, đinh hương 30 hạt, hồ tiêu sọ 6 gam, nhân hạt dành dành 30 hạt, bột mỳ 1 thìa, lòng trắng trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nhỏ cho ít rượu cao lương vào xào nóng cho lòng trắng trứng vào trộn thành hồ sền sệt, dùng lá sen gói lại đắp vào 2 lòng bàn chân, dùng băng băng lại. Chú ý kiêng ăn

các thứ lạnh, sống, dầu mỡ, cá tanh...  
*Tác dụng:* Tiêu cam sài.

## **Trẻ con ỉa chảy**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Trẻ con bị ỉa chảy.

*Thành phần:*

Hành củ 15 gam, gừng tươi 15 gam,  
hoàng đàn 9 gam, phèn chua 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nhuyễn, đắp vào  
rốn, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng đi ỉa chảy.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Trẻ con bị ỉa chảy.

*Thành phần:* Hành củ 12 gam, gừng tươi 6 gam, lá  
ngải cứu 20 gam, rễ cây xương rồng  
bà (tiêu nhân chuông) 30 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào cối giã nhuyễn, cho  
lòng trắng trứng gà vào trộn thành  
hỗ sền sệt, đắp vào rốn trẻ, dùng băng  
băng lại.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng đi ỉa chảy.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Trẻ con bị ỉa chảy.

*Thành phần:* Hành củ, gừng tươi mỗi thứ 10 gam,  
hoàng đàn 1 gam.

*Cách dùng:* Tất cả giã nhỏ vè thành viên, đắp vào rốn, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Ôn trung, dừng ỉa chảy.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Trẻ con ỉa chảy.

*Thành phần:* Gừng khô 6 gam, hồ tiêu 6 hạt, ngũ bội tử 12 gam, hạt ngô thù du 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ tán nhỏ cho một ít bột mì vào, trộn đều đắp vào rốn, rồi dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, dừng ỉa chảy.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Trẻ ỉa chảy

*Thành phần:* Tỏi 12 gam, lòng trắng trứng gà đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cho ít lòng trắng trứng gà vào trộn đều đắp vào huyết dưỡng tuyền (lòng bàn chân) rồi lấy băng băng lại.

*Tác dụng:* Khai vị tiêu hóa, dừng ỉa chảy.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Trẻ ỉa chảy do bị lạnh.

*Thành phần:* Gừng khô 5 gam, bạch truật sao 15 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm đổ 1 bát nước sắc còn ½ bát, uống khi còn ấm. Mỗi ngày

1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung dùng ỉa chảy.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Trẻ ỉa chảy do suy dinh dưỡng (thích hợp với hư lý, nhiệt lý không nên dùng).

*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước. Trứng gà luộc chín, bóc vỏ lấy lòng đỏ nghiền nhỏ cho vào nước gừng, sau đó uống với nước sôi để nguội không được uống nước chè.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ, bổ khí, dùng ỉa chảy.

## **Trẻ bị kiết lý trực trùng**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Trẻ con bị kiết lý trực trùng.

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, bạch chỉ thơm 3 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ tán nhỏ cho mật vào trộn thành cao, sau đó lấy rượu rửa rốn, đắp cao vào. Dùng vải băng lại, sau đó dùng khăn hơi nóng chườm lên chỗ đắp cao này.

*Tác dụng:* Ôn trung, dùng đi kiết lý.

## Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ bị kiết lỵ trực trùng.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng, đường trắng 50 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn dùng vải gói lại vắt lấy nước. Cứ 10ml nước tỏi cho 50 gam đường, sau đó đổ thêm nước sôi để nguội thành 100ml khuấy đều cho đường hòa tan hết. 2 tuổi trở xuống ngày uống 3 lần, mỗi lần 5ml. 2-5 tuổi mỗi lần uống 8ml, mỗi ngày 3 lần. 5 tuổi trở lên mỗi lần 10ml, mỗi ngày 3 lần.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, dùng kiết lỵ

## Bài 3

*Chủ trị:* Trẻ bị kiết lỵ trực trùng.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, rau sam (tươi) 500 gam, hành củ, gừng, muối ăn vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nhuyễn, rau sam rửa sạch thái thành đoạn cho vào nước sôi trần cho chín vớt ra. Hành củ rửa sạch thái lát mỏng. Gừng rang thơm giã nhỏ. Cho nước tỏi, rau sam, bột gừng, hành, muối vào bát, trộn đều làm rau ăn.

*Tác dụng:* Giải độc, sát khuẩn, dùng đi kiết lỵ.

## Trẻ bị giun đũa

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ bị giun đũa.

*Thành phần:* Nước hành 2 gam, bách bộ, cau, cúc mần (còn gọi là nga bất thực thảo, địa hồ tiêu) mỗi thứ 6 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên chia làm 2 lần sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, đuổi giun, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Trẻ bị giun đũa.

*Thành phần:* Hành 30 gam, dầu thực vật 15 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái thành đoạn. Chảo đun nóng cho dầu thực vật vào đun sôi cho hành vào xào thơm, ăn lúc đói. Sau khi ăn 2 tiếng thì ăn cơm, ăn liền 3 ngày.

## Trẻ tắc ruột do giun đũa

### Bài 1

*Chủ trị:* Trẻ tắc ruột do giun đũa.

*Thành phần:* Nước hành 15-30 gam, dầu vừng 15-30 gam.

*Cách dùng:* Trước tiên uống nước hành, 2 tiếng sau uống tiếp dầu vừng. Nếu dùng 2 thứ này 6 tiếng sau không thấy ra



giun, uống liên tục cho đến khi giảm bệnh, ra giun.

*Tác dụng:* Đuổi giun, giảm đau.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Trẻ tắc ruột do giun dũa.

*Thành phần:* Hành, dầu đậu đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nát vắt lấy nước. Cho dầu đậu vào trộn đều, uống hết trong một lần. Uống xong không nên nằm để tránh bị nôn. Nếu bị nôn lại uống. Thông thường sau khi uống khoảng 10-15 phút, lấy tay xoa bụng để cho giun tản ra. Lượng dùng 10 tuổi trở lên uống 90 gam, 8-9 tuổi uống 75 gam, 5-7 tuổi uống 60 gam, 3-4 tuổi uống 45 gam.

*Tác dụng:* Đuổi giun, giảm đau.

## **Trẻ con không đái**

## **Bài 1**

*Chủ trị:* Trẻ mới sinh không đái.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 60 gam, gừng tươi 15 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ giã nát làm thành bánh cho vào nồi, đổ tưới 1 ít rượu lên, rồi đun nhỏ lửa cho nóng. Sau đó lấy cái khăn gói lại đắp vào huyệt quan nguyên

(nằm dưới rốn 3 tấc), dùng băng băng chặt lại.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi tiểu. Thông thường 50 phút sau sẽ sẽ đái.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Trẻ không đái.

*Thành phần:* Hành củ 4 củ.

*Cách dùng:* Cho hành và nửa cốc nước vào ấm sắc lấy nước rồi chia làm 4 lần uống sẽ thông và đi đái được. Bài này thường chữa sớm, nếu quá lâu không chữa được.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi tiểu.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Trẻ không đái.

*Thành phần:* Hành củ 3 củ, xạ hương 0,15 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn cho 1 ít xạ hương vào trộn đều, cho vào chiếc muôi sắt, đun nhỏ lửa cho nóng lên dùng vải màn (vải lớp) gói lại dạng bánh, đắp vào chỗ dưới rốn trẻ khoảng 1 tấc, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Thông dương, lợi tiểu.

## **Trẻ mới sinh bí đái bí ỉa**

*Chủ trị:* Trẻ mới sinh bí đái, bí ỉa.

*Thành phần:* Hành nửa nhánh, chỉ xác (sao) 1,5 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ dùng sữa mẹ để sắc, chia làm 2 lần uống.

*Tác dụng:* Thông dương, hóa khí, lợi tiểu.

## **Trẻ con đái són**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Trẻ con đái són.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nhuyễn, sao nóng lên trước khi ngủ đắp vào huyệt khí hải (nằm trên đường trung tuyến dưới rốn 1,5 tấc) đặt gạc lên dùng băng băng chặt lại. Mỗi tối làm 1 lần, sáng hôm sau bỏ đi.

*Tác dụng:* Ôn thận.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Trẻ con đái són (thích hợp với đái són do tỳ vị hư hàn, đau bụng).

*Thành phần:* Gừng tươi 4 gam, táo tàu 4 gam, bạch thược 6 gam, quế chi 4 gam, cam thảo 2 gam, đường mạch nha 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, tán hàn, giảm tiểu.

### Bài 3

- Chủ trị:* Trẻ con đái són do thận hư. Nguyên nhân do thận khí bất túc, hạ nguyên hư lạnh, không thể ôn hòa bàng quang, dẫn đến chức năng bàng quang kém, không ức chế được dẫn đến đái són.
- Thành phần:* Hành củ 12 gam, rễ cây bông 12 gam, hồ tiêu 6 gam, kim anh tử 20 gam.
- Cách dùng:* Các thứ giã nhuyễn cho ít dầu vừng vào trộn đều thành hồ rồi đắp vào rốn, đặt gạc lên, lấy băng dính cố định lại.
- Tác dụng:* Ích thận, giảm tiểu tiện.

### Bài 4

- Chủ trị:* Trẻ đái són do khí hư nhược, nguyên nhân phần lớn do phế khí hư nhược, bàng quang không điều tiết được dẫn đến đái són.
- Thành phần:* Nước gừng 3 gam, đào nhân 12 gam, kê huyết đằng 20 gam, dầu vừng một ít.
- Cách dùng:* Tất cả các thứ trừ nước gừng, dầu vừng tán nhỏ sau đó mới trộn nước gừng, dầu vừng vào thành hồ sền sệt đắp vào lòng bàn chân, dùng băng băng lại.
- Tác dụng:* Bổ khí

## Trẻ con bị sa bùi dái

*Chủ trị:* Trẻ bị sa bùi dái.

*Thành phần:* Hành củ (thái nhỏ) 5 củ, cám lúa mạch 500 gam, dấm ăn 500 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào nồi đun nhỏ lửa cho đến khi thành hồ đặc. Lấy khăn gói lại chườm vào bụng dưới khoảng nửa tiếng, nguội lại đun nóng chườm tiếp. Giữ ở khoảng trên dưới 65°C, không nên quá nóng tránh bị bỏng. Sau khi chườm để trẻ đắp chăn nằm ngủ cho ra mồ hôi rất có hiệu quả.

*Tác dụng:* Khử thấp tiêu sưng.

## Trẻ con uốn ván

*Chủ trị:* Trẻ uốn ván, phần lớn trẻ mới sinh cắt rốn không được vô trùng, rốn bị nhiễm trùng. Triệu chứng các bộ phận co giật. Những trường hợp nặng, tỷ lệ tử vong cao.

*Thành phần:* gừng tươi, hành củ, sinh địa, hạt củ cải, ốc đồng (bỏ vỏ) các thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ rửa sạch giã nhỏ, đắp vào xung quanh rốn, dày 1 đốt ngón tay rồi dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, chấn kinh (chống co giật).

## Bài 2

*Chủ trị:* Uốn ván (thích hợp với uốn ván rốn thời kỳ đầu), thường thấy trẻ khó chịu, miệng mím chặt; khó mở, cổ cứng, miệng bú sữa không chặt.

*Thành phần:* Nước gừng 2 gam, lá ngải cứu 12 gam, bạc hà 6 gam, hoa kim ngân 20 gam, thạch xương bồ 10 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát vắt lấy nước uống, để 1 ít bôi vào rốn.

*Tác dụng:* Chấn kinh.

## Bài 3

*Chủ trị:* Trẻ con uốn ván.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, bạc hà 3 gam, ngải nhung (bánh ngải cứu) 80 gam, xương bồ 10 gam, lá câu đằng 10 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nát sao khô làm thành sợi đem cứu ở thóp, các huyết nhân trung, thừa tướng (chỗ lõm giữa môi dưới và cằm), thiếu thương (chỗ hõm giữa ngón cái và ngón trỏ). Chú ý khi cứu, nhiệt độ vừa phải để tránh bỏng.

*Tác dụng:* Túc phong, chấn kinh.

## Bài 4

*Chủ trị:* Trẻ uốn ván rốn (do mới sinh rốn bị nhiễm trùng).

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi giã nhuyễn. Trước tiên lấy vazolin bôi vào rốn, đắp tỏi, ngải cứu vào rốn và đồng thời nhỏ nước tỏi vào mũi trẻ.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, chấn kinh (chống co giật).

### **Trẻ con sốt không rõ nguyên nhân**

*Chủ trị:* Trẻ sốt không rõ nguyên nhân phần lớn cơ thể do con gì đó cắn bị nhiễm trùng hoặc bệnh phủ tạng chuyển biến nặng dẫn đến, đột nhiên sốt cao, tinh thần hôn mê, không nói năng...

*Thành phần:* Nước gừng 1 gam, nước củ cải 3 gam, hùng hoàng 0,3 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên trộn đều bôi vào lòng bàn tay, lòng bàn chân, lưng. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc.

### **Trẻ co giật**

*Chủ trị:* Trẻ co giật.

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, ngô du tử 15 gam.

*Cách dùng:* Gừng giã nhuyễn, ngô du tử tán thành bột, 2 thứ cho vào nhau trộn đều sao nóng lên, ngậm 1 ngậm rượu phun lên thuốc sao này. Sau đó đem đắp vào lòng bàn chân dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Trấn tĩnh, chống co giật.

## **Trẻ con bị tê liệt**

**Chủ trị:** Trẻ bị tê liệt phần lớn do phong nhiệt dịch lây lan, xâm nhập từ miệng, mũi vào hoặc tà khí xâm nhập kinh lạc hoặc khí huyết hư trệ hoặc gan thận tổn hư gây ra. Bài này thích hợp với trẻ bị tê liệt hậu kỳ, triệu chứng tứ chi cơ bắp đau đớn, liệt, xương cốt biến dạng, cơ mềm nhũn...

**Thành phần:** Hành củ, lá ngải, kinh giới, thạch xương bồ mỗi thứ 20 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên giã nhỏ cho vào chảo sao nóng, dùng khăn gói lại chườm vào chỗ đau. Mỗi lần chườm 30 phút, nguội sao lại chườm tiếp. Mỗi ngày 2 lần.

## **Trẻ cam mắt**

**Chủ trị:** Trẻ cam mắt, giác mạc nhuyễn hóa, buổi tối không nhìn thấy gì.

**Thành phần:** Hành 3 củ, gan dê 60 gam, gạo 100 gam.

**Cách dùng:** Hành rửa sạch, thái đoạn, gan dê rửa sạch thái lát mỏng, gạo vo sạch nấu thành cháo. Đặt chảo đun nóng, cho dầu vào nấu sôi, hành cho vào phi thơm, đổ gan vào đảo. Sau đó đổ gan vào nồi cháo nấu tiếp cho đến khi gan chín đều, chia làm nhiều lần ăn hết trong ngày.

**Tác dụng:** Bổ gan, sáng mắt.



## **Trẻ sơ sinh viêm mũi**

**Chủ trị:** Trẻ sơ sinh viêm mũi.

**Thành phần:** Hành củ cả rễ (không để nát), sữa mẹ đủ dùng.

**Cách dùng:** Hành rửa sạch tránh để nát, dùng kéo cắt phần trên để dài khoảng 4-5 thốn (mỗi thốn trên dưới 2cm), sau đó đổ sữa mẹ vào dọc hành này, dùng chỉ buộc chặt đầu dọc hành lại, cho vào bát hấp chín (chỉ cần 1 lúc) lấy ra, dùng kéo cắt dọc hành, lấy sữa cho trẻ uống. Mỗi ngày 1 lần.

## **Trẻ con bị điếc**

**Chủ trị:** Trẻ bị điếc.

**Thành phần:** Hành 1 củ.

**Cách dùng:** Hành nướng cho nóng sau đó nhét vào tai. Ngày làm 3 lần, chú ý không để nóng quá, tránh bị bỏng hoặc chọc thủng màng nhĩ.

## **Trẻ con thóp không đầy (kín)**

**Chủ trị:** Trẻ thóp không kín.

**Thành phần:** Gừng khô 25 gam, tế tân 15 gam, quế 15 gam.

**Cách dùng:** Tất cả tán nhỏ dùng nước gừng tươi trộn thành hồ đắp vào thóp, chờ đến khi mặt đứa trẻ đỏ lên bỏ thuốc đi.

## Trẻ bị nẻ

**Chủ trị:** Trẻ bị nẻ, nứt.

**Thành phần:** Gừng tươi 10 gam, mộc thông 10 gam, tế tân 5 gam, đương quy 20 gam, quế chi 15 gam, thược dược 20 gam, táo tàu 5 quả, cam thảo 5 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên cho vào ấm đổ vào 1 cốc nước đun sôi sau đó để nhỏ lửa vài phút, xông chỗ nứt nẻ. Đến khi nước thuốc ấm, đổ ra chậu ngâm chỗ nẻ cho đến khi nguội hẳn. Mỗi ngày làm 2 lần. Một thang thuốc có thể dùng lại 4 lần. Vì da trẻ con rất non, cần phải đặc biệt chú ý nhiệt độ, tránh bị bỏng da.

**Tác dụng:** Hoạt huyết, tiêu sưng giảm đau.

## Trẻ con bị ban đỏ

**Chủ trị:** Trẻ con bị ban đỏ phần lớn nguyên nhân do phong nhiệt độc xâm nhập gây ra. Trẻ dưới 1 tuổi rất dễ bị, bệnh tương đối nặng. Khi chuẩn bị nổi ban, người nóng, trẻ khóc quấy khó chịu, tiếp đến là da đỏ lên, các nốt ban nổi lên bé, dần dần đỏ hơn, không cố định.

**Thành phần:** Gừng khô, mật ong đủ dùng.

**Cách dùng:** Gừng khô tán nhỏ cho mật ong vào trộn đều, bôi vào nốt ban đỏ. Mỗi ngày 1-2 lần.

**Tác dụng:** Giải độc.

## Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh phụ nữ

### Kinh nguyệt không đều

#### Bài 1

*Chủ trị:* Kinh nguyệt không đều.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, lá ngải cứu 10 gam, trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào nồi đổ nước nấu, sau khi trứng chín vớt ra, bóc bỏ vỏ lại cho vào nấu tiếp đến khi chín như thì ăn cả trứng và uống nước này.

*Tác dụng:* Ích khí, kiện tỳ, ôn kinh.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Kinh nguyệt không đều.

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, trứng gà ấp (trứng gà lộn) 2 quả, rượu, đường cát đủ dùng.

*Cách dùng:* Trứng đập bỏ vỏ cho cùng với gừng,

rượu vào nấu chín, cho ít đường cát vào ăn.

*Tác dụng:* Dưỡng huyết, ích khí, điều kinh.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Kinh nguyệt không đều, tỳ vị hư hàn.

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, thịt dê 50 gam, đậu phụ 250 gam.

*Cách dùng:* Gừng, thịt dê rửa sạch. Đặt chảo lên bếp cho nóng lên, đổ ít dầu cho sôi lên, cho gừng vào phi thơm, cho thịt dê vào đảo qua đảo lại vài lần rồi đổ nước vào nấu sôi lên, đổ tiếp đậu phụ vào, lại nấu sôi lên cho muối vừa ăn là được.

*Tác dụng:* Bổ tỳ, ích khí, điều kinh.

### **Buồn nôn khi có kinh**

*Chủ trị:* Buồn nôn, mửa khi có kinh.

*Thành phần:* Gừng khô, công đình hương, mỗi thứ 1,5 gam, bạch truật 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả tán nhỏ, uống vào các buổi sáng với nước cơm.

*Tác dụng:* Ôn trung, chống nôn.

## **Vú sưng đau trước khi kinh nguyệt**

- Chủ trị:** Bầu vú sưng đau trước khi có kinh.
- Thành phần:** Gừng sấy khô, cát cánh, tế tân, phòng phong mỗi thứ 4,5 gam, ngô thù du, đương quy mỗi thứ 6 gam, thực địa 9 gam, cam thảo nướng 4 gam.
- Cách dùng:** Tất cả các thứ cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.
- Tác dụng:** Ôn kinh, giảm đau.

## **Đau bụng, đau lưng khi có kinh**

### **Bài 1**

- Chủ trị:** Đau bụng, đau lưng trong thời kỳ kinh nguyệt. Triệu chứng phụ nữ thấy đau bụng dưới, đau lưng trước sau khi có kinh.
- Thành phần:** Hành củ 20 gam, lá ngải cứu 30 gam, hương phụ 20 gam, xương bồ 60 gam, ngũ linh chi 12 gam, muối ăn 60 gam.
- Cách dùng:** Các thứ trên sao nóng lấy khăn gói lại chườm vào bụng dưới.
- Tác dụng:** Ôn kinh, hành khí, thông kinh, giảm đau.

### **Bài 2**

- Chủ trị:** Đau bụng, đau lưng trong thời kỳ kinh nguyệt.

*Thành phần:* Gừng tươi 120 gam, hành củ, muối ăn mỗi thứ 250 gam.

*Cách dùng:* Sao nóng các thứ trên dùng khăn gói lại chườm vào bụng dưới, nguội lại sao chườm tiếp cho đến khi khỏi đau.

*Tác dụng:* Ôn kinh, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Đau bụng, đau lưng trong thời kỳ kinh nguyệt.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 lát, bạch chỉ, muối ăn, ngũ linh chi mỗi thứ 6 gam, ngải cứu đóng thành bánh đủ dùng.

*Cách dùng:* 3 thứ sau nghiền nhỏ, sau khi sát trùng xung quanh rốn, rắc 3 gam thuốc vào, rồi đắp lát gừng lên trên, đắp tiếp ngải cứu lên trên. Đến khi thấy rốn nóng thì thôi. Cách ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn kinh, giảm đau.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau bụng dưới khi hành kinh.

*Thành phần:* Gừng tươi, đường đỏ mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào sắc nước uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Ôn kinh, giảm đau.

## Bài 5

*Chủ trị:* Đau bụng kinh (thích hợp với những trường hợp đau bụng dưới, lạnh, kinh nguyệt ít, màu sẫm lười bị rêu, mạch trầm yếu).

*Thành phần:* Gừng tươi 5 lát, lá ngải, đường đỏ đủ dùng.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc nước uống khi còn ấm. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn kinh, tán hàn, giảm đau.

## Bài 6

*Chủ trị:* Kinh nguyệt ứ huyết, phần lớn do phong thấp nội xâm, máu động trong tử cung, đau bụng dưới, chườm nóng đỡ đau.

*Thành phần:* Gừng tươi 12 gam, long nha thảo 30 gam, ích mẫu 30 gam, đại huyết đằng 30 gam, đường đỏ 10 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào ấm sắc nước chia làm 3 lần uống trong ngày. Chú ý uống khi còn ấm, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn kinh, tán hàn, hoạt huyết, giảm đau.

## Bài 7

*Chủ trị:* Đau bụng kinh, ứ huyết.

*Thành phần:* Hành củ, rễ dâu, rễ thích lê, rễ kim anh tử, muối ăn mỗi thứ 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào chảo sao nóng, lấy khăn gói lại chườm lên bụng dưới và chỗ lưng đau. Ngủ lại sao chườm tiếp. Mỗi lần chườm 30 phút.

*Tác dụng:* Ôn kinh tán hàn, hoạt huyết, giảm đau.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Đau bụng kinh thời kỳ cuối kinh nguyệt.

*Thành phần:* Gừng khô, táo tàu, đường đỏ mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, táo rửa sạch bỏ hạt rồi cho cả 2 thứ này và đường đỏ vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn kinh, giảm đau, tán hàn hoạt huyết.

## **Kinh nguyệt quá nhiều**

*Chủ trị:* Kinh nguyệt quá nhiều.

*Thành phần:* Gừng khô 10 gam, đương quy 1,5 gam, sinh địa 15 gam, thịt dê 500 gam.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ trước rửa sạch thái lát mỏng, thịt dê thái miếng rồi cho tất cả vào nồi cùng gia vị đun nhỏ lửa ninh thật dừ rồi ăn cả nước lẫn cái.

*Tác dụng:* Bổ khí, dưỡng huyết, ôn kinh, thông mạch.



## Bế kinh

### Bài 1

*Chủ trị:* Bế kinh.

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, táo tàu 100 gam, đường đỏ 100 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc nước, chia làm vài lần uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục cho đến khi có kinh nguyệt trở lại.

*Tác dụng:* Bổ huyết, điều kinh, hoạt huyết, tán hoàn.

### Bài 2

*Chủ trị:* Bế kinh (thích hợp với người khí huyết lưỡng hư).

*Thành phần:* Gừng tươi 6 gam, đương quy 30 gam, táo tàu 10 quả, tiên linh tỷ 15 gam, hoàng kỳ 30 gam, thỏ ti tử 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang. Ba tháng làm một đợt.

*Tác dụng:* Ích khí, bổ huyết.

### Bài 3

*Chủ trị:* Bế kinh, thích hợp với người bế kinh huyết khô, bế kinh sau đẻ, bụng đau, huyết hư...

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, đương quy 25 gam, thịt lợn nạc 200 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào nồi nấu chín chia làm 2 lần ăn. Chú ý ăn khi còn nóng, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ huyết, điều kinh.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Bé kinh lâu ngày, thích hợp với người bệnh tật cơ thể suy nhược mất kinh lâu ngày.

*Thành phần:* Gừng tươi, táo tàu, đường đỏ, rễ mã đề lan mỗi thứ 120 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm sắc, chia làm 3 lần uống trong ngày. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục không để gián đoạn cho đến khi hành kinh trở lại.

*Tác dụng:* Dưỡng huyết, ích khí, thông kinh.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Bé kinh.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, lá ngải cứu 10 gam, trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào nồi đổ 2 bát nước to nấu chín trứng đem ra bóc vỏ rồi lại cho vào nồi thuốc đun nhỏ lửa cho đến khi cạn còn ½ bát, ăn cả cái và uống nước.

*Tác dụng:* Tán hàn, ôn kinh.

## Bài 6

*Chủ trị:* Bế kinh phần lớn do thần tử tức ức chế, khí trệ huyết ứ. Triệu chứng thiếu nữ quá 18 tuổi vẫn chưa bị hành kinh hoặc sau chu kỳ kinh nguyệt vài tháng không có kinh nguyệt trở lại...

*Thành phần:* Tỏi 6 gam, hạ khô thảo 30 gam, vỏ quýt tươi 30 gam, đường đỏ 20 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên cho vào ấm sắc chia làm 3 lần uống trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, hóa ứ, trừ thấp điều kinh.

## Bài 7

*Chủ trị:* Bế kinh.

*Thành phần:* Nước gừng tươi, hậu phác đủ dùng.

*Cách dùng:* Hậu phác nướng thơm, thái nhỏ cho 2 thứ vào sắc đặc sau đó gạn lấy nước uống lúc đói.

*Tác dụng:* Thông kinh.

## Bạch đới

### Bài 1

*Chủ trị:* Bạch đới.

*Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, lá ngải cứu 10 gam, trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào nồi cùng nước nấu, khi trứng chín đem ra bóc

bỏ vỏ, rồi lại cho vào nấu kỹ ăn cả cái và nước.

*Tác dụng:* Bổ tỳ, ích khí.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Bạch đới quá nhiều.

*Thành phần:* Gừng nướng 30 gam, bách thảo sương 60 gam.

*Cách dùng:* 2 thứ tán nhỏ mỗi lần uống 3 gam với rượu hâm nóng, ngày 2 lần.

*Tác dụng:* Ôn trung, hết bạch đới.

### **Xích bạch đới**

*Chủ trị:* Xích bạch đới.

*Thành phần:* Gừng khô 15 gam, bạch thược 60 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ tán nhỏ, mỗi lần uống 9 gam với nước cơm, mỗi ngày 2 lần.

*Chú ý:* Không ăn các thứ sống, lạnh.

### **Băng lậu**

## **Bài 1**

*Chủ trị:* Băng lậu.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, bách thảo sương 30 gam, ngải nhung 18 gam, đẳng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ hư, cầm máu.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Băng lậu (thích hợp với người bồng nhiên âm đạo chảy máu không cầm, lượng nhiều, màu nhạt sắc mặt xanh tái, thở gấp, tinh thần ủy mị chân tay lạnh, lưỡi hồng nhạt, mạch yếu).

*Thành phần:* Than gừng (đốt toàn tính) 4,5 gam, nhân sâm 3 gam, phụ phiên 4,5 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nhanh lấy nước uống.

*Tác dụng:* Bổ hư, cầm máu.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Xuất huyết âm đạo không dừng.

*Thành phần:* Gừng khô, đương quy mỗi thứ 9 gam, sinh địa hoàng 12 gam, thịt dê béo 45 gam.

*Cách dùng:* 3 thứ trước tán nhỏ, thịt dê rửa sạch thái miếng. Trước tiên cho thịt dê vào nồi đổ ba bát nước đun to lửa đến khi sôi, cho 3 vị thuốc trên vào rồi đun nhỏ lửa đến khi cạn còn 1 bát chia làm vài lần uống và ăn trong ngày, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ trung, ích khí.

## Viêm âm đạo trùng roi

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm âm đạo do trùng roi.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, rửa sạch giã nát lấy nước dùng miếng vải màn đã khử trùng nhúng vào nước tỏi nhét vào sâu âm đạo trước khi đi ngủ, để khoảng 15 – 30 phút lấy ra. Làm 7 ngày liên tục.

*Tác dụng:* Sát trùng, chữa ngứa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm âm đạo do trùng roi.

*Thành phần:* 1) Hành củ 8-10 củ.

2) Tỏi 9 gam, khổ sâm, sà sàng tử mỗi thứ 6 gam, đường cát trắng 3 gam.

*Cách dùng:* 1) Hành rửa sạch cho vào nấu lấy nước rửa âm đạo, âm hộ.

2) Các thứ này sao khô, tán nhỏ cho vào vỏ của viên thuốc con nhộng, nhét 2 viên này vào âm đạo. Làm liên tục từ 5-10 ngày.

*Tác dụng:* Sát trùng, chữa ngứa.

### Bài 3

*Chủ trị:* Trùng roi âm đạo, âm đạo ngứa dữ dội, bạch đới nhiều.

**Thành phần:** Hành củ, hoa tiêu, phèn chua sống, ngũ bội tử, sà sàng tử mỗi thứ 15 gam.

**Cách dùng:** Cho tất cả các thứ trên nấu nước xông âm hộ. Mỗi ngày xông 2 lần vào sáng và tối.

**Tác dụng:** Sát trùng, chữa ngứa.

### **Phụ nữ âm hộ có ký sinh trùng**

**Chủ trị:** Trong âm hộ có ký sinh trùng.

**Thành phần:** Hành vài nhánh, giun đất 3 hoặc 4 con, mật ong 1 bát.

**Cách dùng:** Hành, giun đất rửa sạch, nướng riêng cho khô giòn, tán nhỏ cùng mật ong cho vào nồi nhỏ nấu thành cao đổ bột 2 thứ trên vào trộn đều, nhét vào âm hộ, ký sinh trùng sẽ chết hết và theo dịch nhầy ra ngoài.

**Tác dụng:** Trừ thấp, thanh nhiệt, sát trùng hết ngứa.

### **Phụ nữ ngứa âm hộ**

#### **Bài 1**

**Chủ trị:** Phụ nữ âm hộ bị ngứa phần lớn do tỳ hư, thấp nhiệt hoặc lây nhiễm ký sinh trùng hoặc huyết hư sinh phong, gan thận âm hư gây ra. Triệu chứng ngứa ngáy trong ngoài âm hộ rất khó chịu, nằm ngồi không yên.

**Thành phần:** Tỏi 20 gam, phượng nhân thảo 60 gam, kim anh tử 30 gam, nha đam tử 6 quả.

**Cách dùng:** Cho các thứ vào ấm sắc chờ khi còn ấm đem rửa âm hộ. Mỗi ngày làm 2 lần.

**Tác dụng:** Sát trùng, hết ngứa.

## **Bài 2**

**Chủ trị:** Phụ nữ âm hộ bị ngứa.

**Thành phần:** Tỏi 6 củ, long nha thảo 60 gam, ngũ bội tử 20 gam, sà sàng tử 12 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên cho vào nồi nấu nước đọi ấm đổ ra chậu ngồi vào ngâm âm hộ. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

**Tác dụng:** Sát trùng, hết ngứa.

## **Phụ nữ sưng âm hộ**

**Chủ trị:** Phụ nữ sưng âm hộ.

**Thành phần:** Hành củ đủ dùng, bột nhũ hương 1 ít.

**Cách dùng:** Hành rửa sạch giã nát cho bột nhũ hương vào trộn đều, đắp vào chỗ sưng.

**Tác dụng:** Giải độc, tiêu sưng.

## **Chứng vô sinh**

### **Bài 1**

**Chủ trị:** Chứng vô sinh chỉ những phụ nữ lấy chồng ở với chồng 2 năm trở lên mà



không có thai. Phần lớn nguyên nhân do thận hư hoặc yếu, thể chất kém, thiếu máu... gây ra.

*Thành phần:* Gừng khô 6 gam, lá ngải cứu 12 gam, bạch thực 10 gam, hương phụ 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc, chia làm 3 lần uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn kinh, hành khí.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Chứng vô sinh.

*Thành phần:* Gừng già, hành củ mỗi thứ 20 gam, lá ngải cứu, xơ mướp mỗi thứ 60 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên thái nhỏ cho vào chảo sao nóng dùng khăn gói lại đắp chườm bụng dưới, ngועi sao lại chườm tiếp. Mỗi lần 30 phút, cách ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Ôn bào, noãn cung.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Chứng vô sinh.

*Thành phần:* Gừng tươi 6 gam, đương quy 12 gam, hồi hương 30 gam, ích mẫu thảo 20 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên cho vào ấm sắc chia làm 3 lần uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, dưỡng huyết, điều kinh.

## Tử cung lạnh không chữa được

### Bài 1

*Chủ trị:* Tử cung lạnh không chữa được.

*Thành phần:* Gừng tươi, đường đỏ mỗi thứ 750 gam.

*Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch giã nhuyễn, cho đường vào trộn đều nấu cách thủy trong 1 tiếng, mang ra phơi nắng 3 ngày, làm như thế 9 lần liên tục. Khi bắt đầu thời kỳ kinh nguyệt thì ăn, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa nhỏ. Ăn liên tục 30 ngày. Trong thời gian uống thuốc này, kiêng không sinh hoạt vợ chồng.

*Tác dụng:* Làm ấm tử cung, dễ nuôi thai sau khi trứng thụ tinh.

### Bài 2

*Chủ trị:* Phụ nữ lạnh âm hộ chỉ những người trước khi đi ngủ, âm hộ lạnh và cảm thấy trong bụng dưới cũng lạnh, ảnh hưởng nhiều đến sinh dục.

*Thành phần:* Gừng khô, con hàu mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ tán nhỏ cho vào rượu trộn đều bôi vào 2 tay, xoa vào 2 vú.

*Tác dụng:* Ôn thận, tán hàn.

## Buồn nôn thời kỳ thai nghén

### Bài 1

*Chủ trị:* Buồn nôn thời kỳ thai nghén, chỉ những người phụ nữ hay nôn ọe, chóng mặt, khó thở, chán ăn hoặc ăn vào nôn ra ngay trong vòng 2-3 tháng đầu thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* gừng tươi 15 gam, táo tàu 30 gam, đường đỏ 30 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 3 thứ vào ấm sắc lấy nước, chia làm 2 lần uống khi còn ấm, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ôn trung, kiện tỳ vị, hết nôn ọe.

### Bài 2

*Chủ trị:* Nôn mửa trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* gừng tươi 20 gam, lô căn (rễ lau) 30 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 thứ vào ấm sắc chia làm 3 lần uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 5-7 ngày.

### Bài 3

*Chủ trị:* Nôn mửa trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* gừng tươi 100 gam, sa nhân 5 gam.

*Cách dùng:* gừng tươi rửa sạch giã nát vắt lấy nước. Nước gừng và sa nhân cho vào bát, đổ  $\frac{1}{2}$  bát nước vào sau đó đem

hấp cách thủy khoảng 30 phút, uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Ôn hòa tỳ vị, chống nôn.

#### **Bài 4**

*Chủ trị:* Nôn ọc trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* Nước gừng 1 thìa canh, nước mía nửa chén.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào bát trộn đều đem hấp nóng lên uống.

*Tác dụng:* Hòa vị, hết nôn.

#### **Bài 5**

*Chủ trị:* Nôn ọc trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* Gừng tươi, trần bì, hạt cải củ mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho 3 thứ vào ấm đổ 1 bát nước vào, đun to lửa cho sôi để nhỏ lửa đến khi cạn còn ½ bát nước, uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Ôn trung, giáng nghịch, hết nôn.

#### **Bài 6**

*Chủ trị:* Nôn ọc trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* Gừng khô 1,5 gam, bán hạ 9 gam, lá tía tô 1,5 gam, phục linh 12 gam, hậu phác 1 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, chống nôn.

## Bài 7

*Chủ trị:* Nôn ọc khi có thai, không muốn ăn uống.

*Thành phần:* gừng tươi, rau hẹ mỗi thứ 200 gam, đường cát đủ dùng.

*Cách dùng:* Hai thứ trước rửa sạch giã nát, vắt lấy nước sau đó cho đường vào khuấy đều uống.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, hết nôn.

## Bài 8

*Chủ trị:* Nôn mửa trong thời kỳ thai nghén (thích hợp với phụ nữ béo, mặt xanh tái, thường nôn mửa nhiều, chóng mặt hoa mắt, tức ngực, miệng nhạt, mạch nhanh).

*Thành phần:* Đẳng sâm 15 gam, gừng tươi 3 gam, bán hạ 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Ngừng nôn.

## Bài 9

*Chủ trị:* Nôn mửa trong thời kỳ thai nghén (thích hợp với những phụ nữ đã nêu ở bài 8).

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, bán hạ 10 gam, phục linh 15 gam, trần bì, hoặc hương mỗi thứ 4,5 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, dừng nôn.

## **Bài 10**

*Chủ trị:* Nôn mửa khá nặng trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* gừng tươi, phục linh mỗi thứ 12 gam, trúc nhự (lớp vỏ cạo dưới vỏ xanh của cây tre), trần bì mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm đổ 2 bát nước, sắc còn 1 bát chia làm 3 lần uống. Mỗi ngày uống 1 thang, uống liên tục vài thang. Kiên ăn thịt dê, ăn dấm.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, chống nôn.

## **Bài 11**

*Chủ trị:* Nôn mửa thời kỳ thai nghén, mức độ nặng.

*Thành phần:* gừng tươi 60 gam, vỏ bưởi 1 quả.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước. Vỏ bưởi rửa sạch cho vào ấm sắc thật đặc, gạn lấy nước, trộn với nước gừng uống.

*Tác dụng:* Ôn trung, hết nôn.

## Phù trong thời kỳ thai nghén

### Bài 1

*Chủ trị:* Phù trong thời kỳ thai nghén.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, hành 7 củ, bí xanh 250 gam, cá quả sống 1 con (khoảng 250 gam).

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, hành rửa sạch, bí gọt bỏ vỏ bỏ lõi, thái miếng, cá quả làm sạch. Cá, bí, tỏi, hành cho vào nồi đổ nước vào nấu cho chín nhừ là được. Mỗi ngày ăn 1 thang, ăn liên tục trong 7 ngày.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

### Bài 2

*Chủ trị:* Phù trong thời kỳ thai nghén do thận hư.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, đậu đen 100 gam, đường đỏ 30 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ rửa sạch thái lát mỏng, đậu đen vo sạch. Đổ 500ml nước vào nồi, đun to lửa đến khi sôi cho đậu đen, tỏi, đường vào đun nhỏ lửa cho đến khi đậu đen chín nhừ, chia làm vài lần ăn. Mỗi ngày ăn 1 thang.

*Tác dụng:* Lợi thủy, tiêu phù.

## Động thai

### Bài 1

*Chủ trị:* Động thai, đau bụng, đau lưng.

*Thành phần:* Hành củ 0,5 gam, đương quy 15 gam, rượu 30ml.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch thái nhỏ cho cùng với đương quy (thái nhỏ) vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn 2 nước, sau đó cho rượu vào đun sôi lên chia làm 3 lần uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ huyết an thai, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Động thai.

*Thành phần:* Gừng tươi 25 gam, lá ngải cứu 15 gam, trứng gà 2 quả.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc đến khi trứng chín, vớt trứng ra bóc bỏ vỏ lại cho trở lại đun một lúc nữa là được. Ăn trứng và uống nước.

*Tác dụng:* Bổ khí, dưỡng huyết, an thai.



## **Động thai ra máu**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Động thai ra máu. Những phụ nữ có thai, đau bụng, thấy có máu ở âm đạo, nhẹ thì chỉ ra máu, nặng có thể sảy thai.

*Thành phần:* Hành củ vừa dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào ấm sắc lấy nước đặc uống, thai chưa bị chết sẽ yên; nếu chết sẽ ra, chưa thấy yên lại uống tiếp.

*Tác dụng:* An thai.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Động thai ra máu.

*Thành phần:* Hành củ 20 nhánh.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào ấm sắc lấy nước đặc uống.

*Tác dụng:* An thai.

## **Phụ nữ có thai đau tim**

*Chủ trị:* Phụ nữ có thai đau tim.

*Thành phần:* Gừng khô, nhân sâm 2 thứ bằng nhau, nước sinh địa hoàng 1 ít.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ trước tán nhỏ, cho nước sinh địa hoàng vào trộn đều, vè thành viên to như hạt đỗ nhỏ. Mỗi ngày uống 50 viên với nước cơm.

*Tác dụng:* Ôn trung, bổ khí.

## **Thời kỳ thai nghén tĩnh mạch giãn, ngoằn ngoèo**

### **Bài 1**

- Chủ trị:* Phụ nữ thời kỳ thai nghén, tĩnh mạch giãn và con queo.
- Thành phần:* Gừng tươi 9 gam, bạch truật 15 gam, cam thảo 9 gam, phụ linh 18 gam.
- Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.
- Tác dụng:* Hoạt huyết, hóa ứ, ôn kinh, thông lạc.

### **Phụ nữ có thai bị bí đái**

- Chủ trị:* Phụ nữ có thai bí đái.
- Thành phần:* Hành củ, muối đủ dùng.
- Cách dùng:* Hành rửa sạch thái nhỏ cho muối vào trộn đều đem sao, dùng khăn gói lại chườm vào rốn và dưới rốn sẽ thông.
- Tác dụng:* Thông dương, lợi niệu.

### **Nhau thai không ra**

### **Bài 1**

- Chủ trị:* Nhau thai không ra.
- Thành phần:* Hành củ đủ dùng.
- Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào nồi nấu nước đặc rồi đem xông, sau đó rửa âm hộ.
- Tác dụng:* Thông dương khí, ra nhau thai.

## Bài 2

*Chủ trị:* Nhau thai không ra.

*Thành phần:* Hành củ, gừng tươi mỗi thứ 15 gam, nước tiểu trẻ con 1000ml.

*Cách dùng:* Gừng, hành rửa sạch cho cùng nước tiểu trẻ con vào ấm nấu sôi lên, uống tranh thủ khi còn nóng.

*Tác dụng:* Thông dương khí, ra nhau thai.

## Bài 3

*Chủ trị:* Sau khi đẻ, nhau thai không ra, do hàn ngưng, huyết ứ.

*Thành phần:* Gừng khô 9 gam, lá ngải 9 gam, dấm ăn 100 gam, đường đỏ vừa phải.

*Cách dùng:* Gừng, lá ngải đem sắc sau đó gạn lấy nước, cho dấm, đường vào nấu tiếp 1 lúc nữa, uống khi thuốc còn nóng.

*Tác dụng:* Khử hàn, hoạt huyết, ra nhau thai.

## Hay bị nấc sau khi sinh

*Chủ trị:* Bị nấc sau khi sinh.

*Thành phần:* Gừng tươi 45 gam, bạch truật 36 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào ấm, sau đó cho 2000ml rượu, nước sắ cho đến khi còn 1000ml, chia làm 3 lần uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Giáng nghịch, hết nấc.

## Sốt sau khi sinh

### Bài 1

*Chủ trị:* Sốt sau khi sinh.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 5 củ, đồ đen một chén trà, rượu 1 chén.

*Cách dùng:* Đồ đen sao cháy lên, khi bắt đầu có khói thì cho hành vào sao cùng. Sau đó cho rượu, nước vào sắc đến khi còn 1 chén thì uống. Uống khi còn nóng, ra mồ hôi là hiệu nghiệm.

*Tác dụng:* Giải biểu, ra mồ hôi, giảm sốt.

### Bài 2

*Chủ trị:* Sốt sau khi sinh do thiếu máu, lúc sốt, lúc không, đêm sốt cao hơn ngày, có lúc tự ra mồ hôi.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, đương quy 15 gam, hoàng kỳ 18 gam, táo tàu 15 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục vài thang.

*Tác dụng:* Bổ huyết, ích khí, ôn trung, kiện tỳ.

## Sau sinh đau tim

*Chủ trị:* Sau sinh đau tim.

*Thành phần:* Gừng khô 3 gam, xuyên khung 9 gam, đương quy 18 gam, hồng hoa 1,5 gam, cam thảo 3 gam, cam thảo 3 gam, rượu vàng, nước tiểu trẻ con (đồng tiện) 1 chút.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc, uống 1 lần cho hết.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, hóa ứ, thông lạc, giảm đau.

## Đau bụng sau sinh

### Bài 1

*Chủ trị:* Đau bụng sau sinh phần lớn nguyên nhân do sau khi sinh mất quá nhiều máu, dẫn đến tế bào, mạch không đủ chất hoặc do ứ huyết, khí uất khiến mạch tế bào không thông gây đau.

*Thành phần:* Gừng tươi 12 gam, hành củ, hương phụ, tử hoa địa đỉnh mỗi thứ 20 gam, kê huyết đằng 30 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên thái nhỏ sao nóng, dùng khăn gói lại chườm vùng bụng dưới. Ngủi sao lại chườm tiếp. Mỗi lần làm khoảng 30 phút, mỗi ngày chườm 1 lần.

*Tác dụng:* Tán hòa hóa ứ, hành khí giảm đau.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Đau bụng sau sinh.

*Thành phần:* gừng tươi 6 gam, ích mẫu 30 gam, bồ hoàng (cỏ nến) tươi 12 gam, rễ tây thảo (thiến thảo) 12 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc lấy nước, chia làm 3 lần uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hành khí, hoạt huyết, giảm đau.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Đau bụng sau sinh.

*Thành phần:* Nước gừng 10 gam, hành củ 60 gam, tế tân 4 gam, nha tào 3 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Hành củ, tế tân, nha tào nghiền nhỏ cho nước gừng, lòng trắng trứng gà vào trộn đều, đắp lên chỗ bụng đau, sau đó cứu bằng ngải nhung, rồi lên giường nằm tĩnh dưỡng. Không nên ấn, xoa quá nhiều.

*Tác dụng:* Hoạt huyết hóa ứ, hành khí giảm đau.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau bụng sau sinh

*Thành phần:* Gừng tươi, đương quy mỗi thứ 15 gam, thịt dê 250 gam.

**Cách dùng:** Gừng, đương quy rửa sạch thái lát, thịt dế rửa sạch thái miếng, cho tất cả vào nồi đất, đổ 500ml nước đun to lửa đến khi sôi thì đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ. Ăn hết cả cái và nước. Phàm người bị cảm do bên ngoài không dùng.

**Tác dụng:** Ôn kinh, bổ ích, giảm đau.

### **Bị ỉa chảy sau sinh**

**Chủ trị:** Sau sinh bị ỉa chảy do lạnh.

**Thành phần:** Gừng tươi 15 gam, táo tàu, đường đỏ mỗi thứ 30 gam.

**Cách dùng:** Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Sau khi uống lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

**Tác dụng:** Ôn trung, kiện tỳ, tán hàn, dừng đi ỉa chảy.

### **Băng huyết sau sinh**

**Chủ trị:** Băng huyết sau sinh.

**Thành phần:** Gừng già, lá ngải cứu khô mỗi thứ 15 gam.

**Cách dùng:** Cho 2 thứ vào ấm sắc lấy nước thật đặc, uống khi còn nóng.

**Tác dụng:** Ôn kinh, dừng chảy máu.

## **Phù thũng sau sinh**

- Chủ trị:* Phù thũng sau sinh phần lớn nguyên nhân do khí huyết tổn thương dẫn đến.
- Thành phần:* Nước gừng 1 thìa, quế nhục, táo tàu, mật ong mỗi thứ 250 gam.
- Cách dùng:* Cho quế nhục, táo tàu sắc thật kỹ, sau đó cho nước gừng, mật ong vào đun sôi lên, gạn ra uống khi còn nóng.
- Tác dụng:* Kiện tỳ, dưỡng huyết, ôn trung bổ khí.

## **Chân tay lạnh sau sinh**

- Chủ trị:* Chân tay lạnh sau sinh, sợ lạnh, ra mồ hôi...
- Thành phần:* Gừng tươi 15 gam, thịt dê 500 gam, sơn dược tươi 100 gam, sữa bò nửa chén.
- Cách dùng:* Gừng tươi rửa sạch thái lát, thịt dê rửa sạch thái thành miếng nhỏ, sơn dược gọt vỏ rửa sạch. Cho gừng tươi, thịt dê vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa đến khi sôi, vặn nhỏ lửa để suốt trong 6 tiếng, sau đó cho sơn dược vào, nấu tiếp đến khi chín nhừ, rồi cho sữa bò vào nấu sôi lên, cho ít muối vào cho dễ ăn. Tùy khả năng ăn cả cái và nước.
- Tác dụng:* Ôn trung, ích khí, tán hàn, kiện tỳ.



## **Đau toàn thân sau sinh**

*Chủ trị:* Đau toàn thân sau sinh.

*Thành phần:* gừng già 50 gam, thịt dê 1500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, thịt dê rửa sạch thái miếng, cho tất cả vào nồi đổ nước hầm cho chín nhừ, chia làm nhiều lần ăn hết cả nước và thịt.

*Tác dụng:* Tán hàn, giảm đau.

## **Trúng gió sau sinh**

*Chủ trị:* Trúng gió sau sinh.

*Thành phần:* Tỏi 30 nhánh.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ cho vào ấm, đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, đổ cho người bệnh uống sẽ tỉnh.

*Tác dụng:* Khử phong, tán tà.

## **Lòi rom sau sinh**

*Chủ trị:* Lòi rom sau sinh.

*Thành phần:* Tỏi 1 nắm.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ cho vào ấm đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, đem xông và rửa hậu môn.

*Tác dụng:* củng cố ruột.

## Sưng âm hộ sau sinh

- Chủ trị:* Sưng âm hộ sau sinh.
- Thành phần:* Hành củ vừa dùng, nhũ hương (tán nhỏ) một ít.
- Cách dùng:* Hành củ rửa sạch giã nát cho nhũ hương vào trộn đều, đem hơi nóng dịt vào âm hộ, dùng rửa đi.
- Tác dụng:* Giải độc tiêu sưng.

## Đới hạ sau sinh

### Bài 1

- Chủ trị:* Đới hạ sau sinh (thích hợp với cả xích bạch đới sau sinh).
- Thành phần:* Tỏi, chao đậu mỗi thứ 150 gam, thịt dê 100 gam.
- Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào nồi đổ nước, nấu chín nhừ, ăn làm nhiều lần.
- Tác dụng:* Ôn kinh, ích khí, giảm đới.

### Bài 2

- Chủ trị:* Sau sinh bạch đới không dứt.
- Thành phần:* Tỏi 30 gam, thịt dê 500 gam, chao đậu 15 gam.
- Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào nồi nấu chín kỹ, chia làm vài lần ăn hết trong ngày. Ăn liên tục 3 thang.
- Tác dụng:* Kiện tỳ, ích khí, hóa trệ.

### Bài 3

*Chủ trị:* Huyết đói sau sinh.

*Thành phần:* Gừng tươi 150 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch cho vào ấm, đổ 800ml nước, sắc còn 300ml, chia làm 3 lần uống khi còn nóng.

*Tác dụng:* Ôn kinh, tán hàn, hóa ứ trệ.

### Bài 4

*Chủ trị:* Sau sinh huyết đói.

*Thành phần:* Gừng tươi 150 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, thái lát cho vào ấm sắc lấy nước uống khi nóng.

*Tác dụng:* Ôn kinh, hóa ứ.

### Khí hôi sau sinh không dứt

*Chủ trị:* Sau sinh khí hôi không dứt.

*Thành phần:* Gừng sấy khô 6 gam, đương quy 15 gam, xuyên khung 6 gam, đào nhân 10 gam, cam thảo 6 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm, đổ nước sắc kỹ uống. Mỗi ngày 1 thang, người có khí hư cho thêm hoàng kỳ, đẳng sâm.

*Tác dụng:* Ôn kinh, hoạt huyết, hóa ứ giảm đau. Thông thường uống bài thuốc này phụ nữ sau sinh tử cung sẽ hồi phục nhanh, giảm bớt các cơn đau do co tử cung.

## Các chứng khác sau sinh

### Bài 1

- Chủ trị:* Các chứng bệnh ảnh hưởng đến phụ nữ sau sinh con.
- Thành phần:* Nước gừng 100 gam, rượu vàng 50 gam, mỡ lợn 100 gam.
- Cách dùng:* Các thứ trên cho vào ấm đun sôi, chờ nguội hẳn cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 thìa, uống với nước sôi để nguội.
- Tác dụng:* Bổ hư, ôn trung, kiện tỳ.

### Bài 2

- Chủ trị:* Trị các bệnh sau sinh như thiếu máu, chóng mặt, đau bụng hư hàn, đau lưng, thiếu máu, thân nhiệt thấp, chân tay lạnh...
- Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, đương quy 60 gam, thịt dê 500 gam.
- Cách dùng:* Gừng, đương quy thái nhỏ gói lại, thịt dê rửa sạch thái thành miếng nhỏ cho cùng với gói thuốc vào nồi đun to lửa cho sôi, sau đó nhỏ lửa hầm cho thịt chín nhừ, cho thêm 1 ít gia vị vào. Chia làm 2 lần ăn hết trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.
- Tác dụng:* Bổ khí, ôn trung, kiện tỳ.

## Bồi dưỡng sau sinh

### Bài 1

*Chủ trị:* Bồi dưỡng sau sinh.

*Thành phần:* gừng tươi 300 gam, móng giò lợn 2 chiếc, dấm ngọt 600 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch gọt bỏ vỏ thái lát mỏng, móng giò rửa sạch chặt thành miếng cho cả 2 thứ cùng với dấm ngọt vào nồi ninh chín dừ, chia làm vài lần ăn hết trong ngày. Nếu nấu thật kỹ, để sau 2 tuần ăn hiệu quả càng cao hơn.

### Bài 2

*Chủ trị:* Điều dưỡng sau sinh, tăng sữa.

*Thành phần:* gừng tươi 30 gam, đu đủ, dấm ăn mỗi thứ 500 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm đất nấu thật kỹ chia làm vài lần ăn.

*Tác dụng:* Ôn kinh, kiện tỳ, hóa ú, thông sữa.

## Tăng sữa cho con bú

### Bài 1

*Chủ trị:* Tăng sữa cho con bú.

*Thành phần:* Gừng tươi 100 gam, đu đủ 2 quả, thịt lợn béo 250 gam, dấm ăn 500 gam, đường đỏ đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng gọt vỏ rửa sạch, đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt rửa sạch, các thứ thái miếng cho cùng với thịt lợn, dấm, nước vào nồi nấu sôi lên để nhỏ lửa cho chín nhừ, cho ít đường đỏ vào, chia làm vài lần ăn hết trong ngày.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, đường huyết, thông sữa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Thiếu sữa.

*Thành phần:* Hành 3 củ, móng giò lợn 2 chiếc, rượu gạo 50ml, đậu phụ đủ dùng, xì dầu 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, móng giò làm sạch chặt miếng cho cùng với các thứ khác vào nồi nấu chín nhừ thì ăn.

*Tác dụng:* Bổ huyết, ích khí, thông sữa.

## Sa dạ con

### Bài 1

*Chủ trị:* Sa dạ con phần lớn nguyên nhân do sinh quá mất sức hoặc sau khi sinh lao động quá sớm hoặc sinh quá nhiều hoặc do thận hư..

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, hoàng bá 6 gam, hạt thẩu đầu 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên đem giã nát, đắp vào huyết bách hội (nằm giữa xoáy tóc đỉnh đầu) lấy gạc đắp lên dùng băng dính cố định lại. Cách ngày thay một lần.

*Tác dụng:* Bổ khí co dạ con.

### Bài 2

*Chủ trị:* Sa dạ con.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, bạch tiên bì 20 gam, sà sàng tử 20 gam, bèo cái tía 30 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ vào ấm sắc, chờ còn ấm dùng để rửa âm hộ. Mỗi ngày 1 lần, làm liên tục 7 ngày.

*Tác dụng:* Co dạ con.

### Bài 3

*Chủ trị:* Sa dạ con sau sinh.

*Thành phần:* Gừng già 60 gam, hồng cúc 30 gam, hồ tiêu 30 gam, dạ dày lợn 1 cái, rễ kim anh 120 gam, rễ hồng bì ma 15 gam.

*Cách dùng:* Dạ dày lợn rửa sạch, cho 3 vị thuốc trước vào trong buộc chặt lại cho vào nồi đất. Cho tiếp rễ kim anh và hồng bì ma vào nồi, đổ nước vừa đủ, ninh cho chín nhừ, chia làm vài lần ăn. Trước tiên uống nước sau ăn cái.

*Tác dụng:* Bổ trung, ích khí, co dạ con.

### Phụ nữ suy kiệt

*Chủ trị:* Phụ nữ yếu, suy kiệt.

*Thành phần:* Gừng tươi, hoa tiêu mỗi thứ 120 gam, cá sống 1 con (khoảng 1,3kg) rượu vừa dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, cá đánh vảy, không mổ bỏ ruột, rửa sạch, sau đó cho gừng, hoa tiêu vào đáy nồi, đặt cá lên trên rồi đổ rượu vào, đun nhỏ lửa đến khi rượu cạn, cá ra bỏ ruột, ăn khi còn nóng, chia làm 2-3 lần ăn cho hết. Ăn liên tục 10 con. Lần thứ nhất sau khi ăn phải tránh gió, thấy ra mồ hôi là có hiệu quả.

*Tác dụng:* Ôn kinh, thông lạc, hành khí.



## Viêm tuyến sữa cấp tính

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa cấp tính.

*Thành phần:* Hành củ 15 gam, bối mẫu 10 gam, liễn hoa, ngân hoa, bồ công anh mỗi thứ 30 gam, trần bì 6 gam, nhũ hương, một được mỗi thứ 5 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ cho vào ấm sắc, gạn lấy nước chia làm 3 lần uống, có thể uống cùng với rượu gạo. Mật khác lấy bã thuốc này giã nát đắp vào chỗ đau trên vú. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa cấp tính. Lúc đầu vú xuất hiện cục cứng, sưng đau, sữa không thông, người nóng sốt, sợ lạnh sau đó chỗ sưng viêm to nhanh, đỏ và rất đau, rồi có mủ.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nát vắt lấy nước uống, còn bã đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau.

### Bài 3

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa thời kỳ đầu.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 3 củ, bán hạ sống 3 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch, giã nhuyễn nhét vào lỗ mũi bên vú bị viêm đau. Mỗi ngày làm 1 lần.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc.

### Bài 4

*Chủ trị:* Bầu vú bị sưng (thích hợp với bầu vú bị sưng đỏ, đau, cứng thời kỳ đầu sốt).

*Thành phần:* Hành 5 củ, sài hồ, trần bì, xuyên khung, hoàng cầm, địa cốt long, hạt dành dành đen, mỗi thứ 6 gam, thạch cao 24 gam, liên kiều 9 gam, lá quất 20 lá.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc 2 lần nước để uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 3-4 ngày.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng giảm đau.

### Bài 5

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa (thích hợp với thời kỳ đầu bầu vú sưng tấy đỏ, rất đau, người sốt cao, sợ lạnh).

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 10 củ, lá cúc đại 30 gam, bồ công anh tươi 100 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn đắp vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa thời kỳ đầu sốt cao.

*Thành phần:* 1) Gừng tươi 3 gam, độc cước liên (còn gọi là 7 lá 1 hoa) 10 gam.

2) Bột triết nhĩ căn đủ dùng, lòng trắng trứng gà 1 ít.

*Cách dùng:* 1) Cho các thứ vào sắc uống.

2) Trộn đều 2 thứ với nhau, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu viêm.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa cấp tính.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Sao nóng hành, giã nhuyễn đắp vào chỗ đau. Dùng cục ngói nung nóng chườm lên trên. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

## **Bài 8**

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa cấp tính.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, giáp chu 20 gam, cao ban long 9 gam.

*Cách dùng:* Cho 3 thứ vào ấm thuốc đổ 1 chén nước, 2 chén rượu sắc đến khi còn 1 chén, uống lúc nóng cho ra mồ hôi.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau.

## **Bài 9**

*Chủ trị:* Viêm tuyến sữa cấp tính.

*Thành phần:* Gừng tươi, đại hoàng, giới thảo mỗi thứ 0,6 gam, phục long can (đất trong lòng bếp) 30 gam, dấm ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Cả 4 thứ trên giã nhỏ cho 1 ít dấm vào trộn đều thành hồ bôi vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Giải độc tiêu sưng, giảm đau.

## Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh ngoại khoa

### Tổn thương phần mềm

#### Bài 1

*Chủ trị:* Tổn thương phần mềm. Phần lớn bị va đập, ngã, cơ bắp, dây chằng bị tổn thương, thường có triệu chứng bị sưng đỏ hoặc tím bầm.

*Thành phần:* Gừng tươi 12 gam, thân cân thảo, cực lê căn, rễ bí xanh mỗi thứ 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc, xông chỗ đau. Mỗi ngày 2-3 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, hóa ứ, tiêu sưng giảm đau.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Tổn thương phần mềm.

*Thành phần:* Hành củ 12 gam, tang chi (cành dâu) 20 gam, thấu cốt thảo, thân cân thảo mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nát cho một ít rượu vào trộn, đắp vào chỗ đau, lấy băng băng lại, cách ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Giãn gân cốt, hoạt huyết, hóa ứ, tiêu sưng, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Tổn thương phần mềm.

*Thành phần:* Gừng già 6 gam, hành củ, lá hẹ, dây mướp mỗi thứ 20 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nhuyễn, đắp vào chỗ đau, lấy băng băng lại. Cách ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tiêu sưng, giảm đau.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Tổn thương do ngã, cơ bắp chân tay trầy da, đau xương (xương không gãy) sưng, tím cục bộ...

*Thành phần:* Nước gừng 9 gam, hành 5 củ, bột đại hoàng sống, bột mì vừa dùng, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn, cho bột đại hoàng, nước gừng, rượu trắng vào trộn đều, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tiêu sưng, giảm đau.

## Bài 5

*Chủ trị:* Tổn thương do ngã.

*Thành phần:* Hành củ vừa dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn sao nóng, cho ít rượu vào trộn đều, đắp vào chỗ đau, nguội sao lại đắp tiếp. Mỗi lần khoảng 30 phút. Mỗi ngày làm 2 lần.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, hành khí, giảm đau.

## Bài 6

*Chủ trị:* Ngã, giập cơ đau, tổn thương phần mềm.

*Thành phần:* Rễ hành tươi, rễ rau hẹ tươi mỗi thứ 1 nắm, lòng trắng trứng gà 1 quả, rượu, bột mỳ đủ dùng.

*Cách dùng:* Rễ hành, hẹ rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước, cho ít rượu, bột mỳ vào trộn đều thành hồ, đắp vào chỗ đau, đặt gác lên, dùng băng dính cố định. Đắp khoảng 12 tiếng thì bỏ đi.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tiêu sưng, giảm đau.

## Bài 7

*Chủ trị:* Phần mềm chân tay bị tổn thương.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 lát, lá đa, lá thầu dầu mỗi thứ vừa dùng.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ giã nhuyễn, cho 1 ít cồn 75°C vào trộn đều thành hồ đắp vào chỗ đau, băng lại. Mỗi ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tiêu sưng, giảm đau.

## Lưng bị tổn thương giãn dây chằng

### Bài 1

*Chủ trị:* Lưng bị tổn thương, phần lớn do va đập, làm quá sức dẫn đến cơ, gân dây chằng, kinh lạc bị tổn thương, khí huyết không thông, bong gân..

*Thành phần:* Gừng tươi 60 gam, hành củ 5 củ, dây mướp 30 gam, giấm đất 4 con.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát, cho 1 ít rượu trắng vào trộn đều, đắp vào chỗ đau. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Lưng bị tổn thương.

*Thành phần:* Gừng tươi 20 gam, lá ngải, rễ cốt khí mỗi thứ 60 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nát, sau đó sao nóng, đắp vào chỗ đau, dùng băng dính băng lại, cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, thông lạc, giảm đau.



### Bài 3

*Chủ trị:* Lưng bị tổn thương.

*Thành phần:* Hành củ 20 gam, quế chi 20 gam, muối ăn 60 gam, tiểu hồi hương 30 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên băm nhỏ, sao nóng lấy khăn gói lại, chườm vào chỗ đau. Nguội lại sao chườm tiếp. Mỗi lần khoảng 30 phút, mỗi ngày làm 2-3 lần.

*Tác dụng:* Ôn kinh, thông lạc, giảm đau.

### Bài 4

*Chủ trị:* Tổn thương lưng.

*Thành phần:* Nước gừng nửa chén con, hành củ cả rễ 5 củ, rễ đại hoàng 60 gam.

*Cách dùng:* Đại hoàng giã nhỏ cho nước gừng vào trộn đều thành hồ. Hành giã nhuyễn sao nóng, dùng khăn gói lại chà xát vào chỗ đau cho nóng đỏ lên sau đó đem hồ đại hoàng và nước gừng đắp lên, dùng băng băng lại. Mỗi ngày đắp một lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, thông lạc, giảm đau.

### Bài 5

*Chủ trị:* Lưng bị tổn thương.

*Thành phần:* Gừng tươi, đại hoàng (tán bột) đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng giã nát vắt lấy nước (lọc cần thận) trộn với đại hoàng thành hồ

đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại.  
Mỗi ngày 1 lần dùng thuốc cho đến  
khi khỏi.

*Tác dụng:* Thông kinh lạc, giảm đau.

## **Chân, tay bong gân**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Chân tay bong gân.

*Thành phần:* Hành củ, đương quy, kinh giới mỗi thứ  
đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 3 thứ cho vào nồi nước đun sôi kỹ  
lên xông chỗ đau. Mỗi ngày xông 2  
lần.

*Tác dụng:* Làm tan tụ máu, thư giãn gân, giảm  
đau.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Bong gân chân tay.

*Thành phần:* Gừng tươi, hành củ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hai thứ rửa sạch, giã nhuyễn, trộn  
với bột mỳ đắp vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Thư giãn gân, hoạt huyết, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Bong gân chân tay.

*Thành phần:* Nước gừng, đại hoàng (tán bột) đủ  
dùng.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ trộn vào nhau thành hồ đắp  
vào chỗ đau, dùng băng băng lại.

*Tác dụng:* Làm tan tụ máu, giảm đau.

## **Bong gân chân**

*Chủ trị:* Bong gân chân.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Dùng tỏi sát vào lòng bàn chân rồi nhai nuốt 1 nhánh tỏi với nước sôi để nguội.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau.

## **Mắt cá chân bị thương**

*Chủ trị:* Mắt cá chân bị tổn thương, sưng đỏ, tụ máu.

*Thành phần:* Hành củ 60 gam, hoa tiêu 12 gam, băng phiến 0,6 gam.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch giã nhuyễn, hoa tiêu băng phiến tán nhỏ. Cả 3 thứ trộn đều vào nhau, đắp vào chỗ đau dùng băng băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Tan vết tụ máu, tiêu sưng giảm đau.

## **Đau cổ**

*Chủ trị:* Đau cổ, phần lớn nguyên nhân do tư thế nằm ngủ không thoải mái hoặc bị cảm gió khiến cổ khí huyết ngưng trệ, kinh lạc tê dại, cứng đờ, khó cử động, đau.

*Thành phần:* Gừng tươi 12 gam, cát căn 20 gam, bồ công anh 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn cho 1 ít rượu vào trộn đều thành hồ rồi đắp vào chỗ đau. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Hành khí, hoạt huyết thông kinh lạc, giảm đau.

### **Ngất sau khi bị ngã**

*Chủ trị:* Bị ngất sau khi ngã.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ giấy giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào mũi 3-5 giọt là tỉnh.

*Tác dụng:* Thông quan, khai huyết.

### **Bị thương trong đấu**

#### **Bài 1**

*Chủ trị:* Bị thương trong đấu, phần lớn nguyên nhân do tác nhân bên ngoài gây nên khiến bị chấn động não tủy. Triệu chứng nôn mửa, ngất, hôn mê, đau đầu...

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, rễ rau hẹ 20 gam, vỏ rễ ngô đồng 60 gam.

*Cách dùng:* Tất cả rửa sạch giã nhuyễn, cho thêm 1 chút rượu nóng vào trộn đều, đắp vào chỗ đau, dùng băng băng lại. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tan vết máu, tiêu sưng, giảm đau.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Bị thương trong đầu (thích hợp với người bị chấn động não nhẹ).

*Thành phần:* Hành củ 30 gam, não (óc) dê 80 gam, đào nhân 12 gam, tích thực 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn cho 1 ít rượu trắng vào trộn đều, đắp vào chỗ đau băng lại. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tan máu tụ, khai huyết.

## **Ho do tổn thương bên trong**

## **Bài 1**

*Chủ trị:* Ho do tổn thương bên trong, chỉ những người bị ho do ngã, va đập, mang vác nặng gây tổn thương phủ tạng gây nên...

*Thành phần:* Gừng tươi 30 gam, táo tàu 20 gam, quế chi 60 gam, bồ kết 1 quả, cam thảo 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào ấm sắc sau đó bỏ bã đi, nấu nước này đặc lại thành cao, cho thêm lê tươi hoặc đường đỏ vào chế thành cao, cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày 3-4 lần, mỗi lần 1-2 thìa uống với nước sôi để nguội.

*Tác dụng:* Kiện tỳ, tuyên phế, dừng ho.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Ho do tổn thương bên trong.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, ngũ vị tử 12 gam, tiêu bối mẫu 12 gam, tế tân bắc 3 gam, trần bì 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc 2 lần, gạn bỏ bã lấy nước nấu với đường phèn, mỡ lợn, mút quất. Chia làm vài lần uống hết trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Thanh phế, giáng nghịch, hóa đờm, dừng ho.

## **Tổn thương trong bụng**

*Chủ trị:* Tổn thương trong vùng bụng, phần lớn nguyên nhân do lao động, vận động thể thao, dùng lực quá mạnh gây ra hoặc do ngã, va đập...

*Thành phần:* Tỏi 12 gam, rau hẹ 30 gam, hồ tiêu 6 gam, cau 12 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn cho 1 ít rượu nóng vào trộn đều, đắp lên chỗ đau. Cách ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, hành khí.

## **Bị tổn thương không rõ vị trí**

*Chủ trị:* Tổn thương không rõ vị trí.

*Thành phần:* Gừng tươi, rễ rau họ mỗi thứ 30 gam, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Hai thứ rửa sạch giã nát cho rượu vào trộn đều đắp lên chỗ cảm giác đau nhất.

*Tác dụng:* Làm tan máu tụ nếu có, giảm đau.

## **Tụ máu do bị đánh**

*Chủ trị:* Tụ máu do bị đánh.

*Thành phần:* Lá gừng 1 nắm, dương quy 90 gam.

*Cách dùng:* Hai thứ sao khô tán nhỏ. Mỗi ngày 1 gam uống với rượu ấm, 3 lần/ngày.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, tan máu tụ, tiêu sưng, giảm đau.

## **Bị thương chảy máu ngoài**

*Chủ trị:* Bị thương chảy máu ngoài (thích hợp với vết thương tương đối nông, máu chảy không nhiều).

*Thành phần:* Bột than gừng (đốt tồn tính) đủ dùng.

*Cách dùng:* Bột tán thật nhỏ, rắc vào vết thương rồi lấy băng băng lại là được.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, cầm máu.

## Vết lở loét chảy máu không cầm

*Chủ trị:* Vết lở loét chảy máu không cầm.

*Thành phần:* Nước hành đủ dùng.

*Cách dùng:* Nước hành cho vào muôi canh hơi nóng, nhúng vào bông đắp vào vết loét.

*Tác dụng:* Cầm máu, giải độc, giảm đau.

## Bệnh uốn ván

### Bài 1

*Chủ trị:* Uốn ván.

*Thành phần:* Hành 3 nhánh, ba đậu 7 hạt, hạt thầu dầu 40 hạt.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ giã nhuyễn, vè thành viên to, nắm viên thuốc này vào trong lòng bàn tay, nam trái, nữ phải đến khi ra mồ hôi thì thôi.

*Tác dụng:* Khử phong, giải kinh giật.

### Bài 2

*Chủ trị:* Uốn ván.

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 2 nhánh, hoa cao lương đỏ 3 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên giã nhuyễn vè thành viên nắm vào lòng bàn tay, nam tay trái, nữ tay phải đến khi ra mồ hôi thì thôi.

*Tác dụng:* Tán phong, giải kinh giật.



### Bài 3

*Chủ trị:* Uốn ván.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, uy linh tiêu (mộc thông) 15 gam, dầu vừng 3 gam, rượu 1 ít.

*Cách dùng:* 2 vị trước già nhuyễn cho 1 ít dầu vừng vào trộn đều, uống với rượu nóng, mồ hôi ra là khỏi.

*Tác dụng:* Khử phong, giải kinh.

### Bài 4

*Chủ trị:* Người lớn, trẻ con bị uốn ván.

*Thành phần:* Gừng khô, bạch chỉ, phòng phong, khương hoàng, nam tinh sống, bạch phụ tử 180 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên tán nhỏ cho vào lọ dùng dần. Người lớn mỗi lần uống 9 gam. Trẻ con mới sinh mỗi lần uống 0,9 gam, uống với rượu. Trẻ con mới sinh có thể lấy ít bột thuốc này rắc vào rốn.

*Tác dụng:* Khử phong, giải kinh.

## Gãy xương

### Bài 1

*Chủ trị:* Gãy xương.

*Thành phần:* Gừng tươi 10 gam, rau hẹ 20 gam, cua núi 60 gam, nga bất thực thảo (cỏ the hay cúc mẩn) 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn sau khi chỉnh lại xương gãy, đắp vào chỗ đau và băng lại.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Gãy xương.

*Thành phần:* Nước hành đủ dùng, đương quy 12 gam, ngưu tất 20 gam, tam thất 20 gam, mã đề 14 gam.

*Cách dùng:* 4 thứ sau giã nát, trộn vào 1 ít nước hành thành hồ, đắp vào chỗ xương gãy, sau khi đã chỉnh xương, dùng băng băng chặt lại.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, liền xương.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Gãy xương.

*Thành phần:* Gừng tươi 16 gam, rễ đào 16 gam, rau hẹ 65 gam, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Sau khi chỉnh lại xương, các thứ trên giã nhuyễn, trộn với rượu đắp vào chỗ xương gãy, băng chặt lại.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau, liền xương.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Gãy xương.

*Thành phần:* Nước gừng đủ dùng, bọ hung 5 con, hạt mã tiền 3 gam, rễ cây gai 30 gam.

*Cách dùng:* Ba thứ sau giã nát cho 1 ít nước gừng, lòng trắng trứng gà vào trộn đều, đắp vào chỗ xương gãy sau khi đã chỉnh, băng chặt lại.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau liên xương.

## **Đinh nhọt**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Đinh nhọt.

*Thành phần:* Hành 30 gam, mật ong 15 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn trộn với mật ong đắp vào chỗ mụn nhọt, đặt gạc lên dùng băng băng cố định.

*Tác dụng:* Giải độc, hết ngứa, đau.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Đinh nhọt.

*Thành phần:* Hành già, mật sống mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Chích mụn đầu đinh ra, thuốc già nhuyễn đắp vào hai bên cho đầu đinh ra, lấy nước dấm nấu lên rửa.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Mụn nhọt, đầu đinh...

*Thành phần:* Hành đủ dùng, ớt 1 con to, bò cạp (toàn trùng) 5 con, hạnh đào nhân 1 quả.

*Cách dùng:* Rết, bò cạp, hạnh đào nhân già nát vè thành viên. Hành sắc lấy nước uống với viên thuốc đã làm (uống nước khi còn nóng). Uống xong ra mồ hôi sau đó lên giường nằm nghỉ.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

## **Bài 5**

*Chủ trị:* Mụn nhọt độc.

*Thành phần:* Hành củ già, bồ công anh tươi, mật ong, các thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành, bồ công anh già nhuyển, cho mật ong vào trộn đều, đắp vào chỗ mụn nhọt mọc. Chú ý mụn nhọt ở bụng, rốn không dùng bài thuốc này.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

## **Lở chân**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Lở loét chân còn gọi là loét bắp chân mạn tính. Triệu chứng lúc đầu ngứa, đau, đỏ, sưng, vỡ ra, nước rỉ liên tục, da thịt chỗ đó xám lại, lâu ngày không lành, người nặng có thể gây viêm xương.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng, bột nhẹ 1 ít, ngũ linh chi, hoàng bá mỗi thứ 1 ít.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch già nát cho vào ấm sắc lấy nước rửa sạch vết lở, thấm

khô, rắc lên vết lở. Sau đó lấy bột ngũ linh chi, hoàng bá cho 1 ít nước sôi để nguội vào trộn đều đắp lên chỗ lở loét, lấy giấy đặt lên, cố định lại, làm 3-5 lần là khỏi.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Lở loét bắp chân.

*Thành phần:* Hành củ đủ dùng, mỡ lợn 1 miếng, táo tàu vài quả.

*Cách dùng:* Táo tàu đốt tồn tính cho cùng với mỡ lợn và hành vào giã nát, đắp vào chỗ đau, đặt gạc lên dùng băng băng cố định. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, sinh cơ.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Lở loét bắp chân.

*Thành phần:* Hành 7 củ, mật ong 1 chén con.

*Cách dùng:* Hành củ rửa sạch, giã nhuyễn, cho mật ong vào trộn đều đắp vào chỗ đau, băng lại. Mỗi ngày thay 1 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, thu miệng vết đau nhanh.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Lở loét bắp chân.

*Thành phần:* Hành đủ dùng, muối ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Hành, muối cho vào ấm sắc lấy nước rửa chỗ loét.

*Tác dụng:* Sát khuẩn tiêu sưng, kín miệng vết loét.

## Ung nhọt

### Bài 1

*Chủ trị:* Ung nhọt vừa mọc.

*Thành phần:* Gừng khô 30 gam, dấm ăn 1 ít.

*Cách dùng:* Gừng khô sao vàng cháy, tán nhỏ cho dấm trộn đều đắp vào xung quanh chỗ ung nhọt để hở đầu nhọt sẽ tự khỏi.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

### Bài 2

*Chủ trị:* Ung nhọt độc.

*Thành phần:* Hành sống, mật ong đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhỏ, trộn đều với mật ong, đắp vào chỗ nhọt độc, dùng băng băng lại, mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

### Bài 3

*Chủ trị:* Ung nhọt độc, sưng tấy, mưng mủ.

*Thành phần:* Tỏi 125 gam, đại hoàng (tán bột) 31 gam, mang tiêu 63 gam, dấm ăn 63 gam, vazolin vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ giã nhỏ cùng mang tiêu. Vazolin bôi vào chỗ nhọt mọc, sau đó

đắp thuốc vừa giã lên, dày khoảng 3cm, rộng hơn nhọt. Sau 1 tiếng bỏ thuốc đi dùng nước ấm rửa sạch. Bột đại hoàng trộn với dấm thành hồ đắp lên trên cái nhọt, 6-8 tiếng sau bỏ đi. Thông thường chỉ làm 1 lần là khỏi, nếu chưa khỏi lại làm lần nữa.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, tiêu nhọt.

## **Nấm ngoài da**

*Chủ trị:* Nấm ngoài da.

*Thành phần:* Tỏi (để lâu năm) 10 gam, phèn chua 10 gam, lưu hoàng 30 gam, ôxít kẽm 6 gam, lô cam thạch 6 gam, dấm ăn vừa dùng.

*Cách dùng:* 3 thứ dầu giã nhỏ trộn với ôxít kẽm, lô cam thạch cho vào bát đổ dấm vào trộn đều thành hồ, sau đó đặt lên bếp đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, để nguội hắt bôi vào chỗ bị nấm. Mỗi ngày bôi 2 lần.

*Tác dụng:* Sát trùng, đỡ ngứa.

## **Nấm đầu**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Các loại nấm đầu.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng, dầu vừng 1 ít.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ giã nhuyễn, cho ít dầu vừng vào trộn đều thành hồ. Người bị nấm đầu nhất thiết phải cạo bỏ hết tóc, sau đó mới đắp thuốc này vào rồi dùng băng băng lại. Sau khi đắp thuốc sẽ có cảm giác nóng bức. Mỗi ngày hoặc cách ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Sát trùng, đỡ ngứa.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Nấm đầu.

*Thành phần:* Hành củ 6 gam, lá sen 20 gam, giun đất (địa long) 20 gam, kinh giới 6 gam, bồ công anh 30 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, bôi vào chỗ da đầu bị nấm. Mỗi ngày bôi 2 lần.

*Tác dụng:* Sát khuẩn, đỡ ngứa.

## **Nấm bàn tay**

*Chủ trị:* Nấm bàn tay.

*Thành phần:* Hành 30 gam, dấm ăn 20 gam, lá diếp cá (ngư tinh thảo) 60 gam.

*Cách dùng:* Thuốc rửa sạch cho vào nồi nấu nước, đem xông rửa chỗ tay nấm. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Sát trùng, đỡ ngứa.



## Nấm bàn chân

### Bài 1

*Chủ trị:* Nấm bàn chân.

*Thành phần:* Tỏi 120 gam, chân gà 4 đôi, lạc 120 gam.

*Cách dùng:* Chân gà rửa sạch cho vào nồi luộc khoảng 2 tiếng, sau đó cho tỏi, lạc vào nấu tiếp khoảng 1 tiếng là được. Ăn một lần tốt nhất.

*Tác dụng:* Trừ thấp, đỡ ngứa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Nấm bàn chân.

*Thành phần:* Tỏi 20 gam, cám gạo 12 gam, lá ngải cứu 60 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các thứ trên cho vào nồi nấu nước, sau đó để ấm ngâm chân đau vào. Mỗi lần ngâm khoảng 15 phút, mỗi ngày ngâm 1-2 lần.

*Tác dụng:* Sát trùng, đỡ ngứa.

## Viêm lỗ chân lông

*Chủ trị:* Viêm lỗ chân lông.

*Thành phần:* Hành củ, dầu vừng, mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch phơi khô, đổ dầu vừng vào chảo phi hành đến khi bốc khói đổ ra để nguội dùng dần. Khi dùng

lấy hành đã phi cháy chấm dầu vùng  
bôi vào chỗ viêm. Mỗi lần bôi từ 20-  
30 phút. Bôi liên 3 ngày.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu viêm, hết sưng.

### **Ngứa bộ phận sinh dục**

*Chủ trị:* Ngứa bộ phận sinh dục.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ cho vào nồi nấu nước,  
xông rửa bộ phận sinh dục. Mỗi ngày  
1 lần.

*Tác dụng:* Sát trùng, đỡ ngứa.

### **Bệnh mẩn ngứa**

*Chủ trị:* Bệnh mẩn ngứa.

*Thành phần:* Nước hành 6 gam, phục long can (đất  
lòng bếp) 10 gam, vôi để lâu 12 gam,  
bách thảo sương 12 gam, ngải nhung 6  
gam.

*Cách dùng:* Thuốc trên giã nhuyễn đắp vào chỗ  
ngứa. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Tiêu nhiệt, trừ thấp, hết ngứa.

## Bệnh dị ứng

### Bài 1

*Chủ trị:* Bệnh dị ứng.

*Thành phần:* Hành 5 củ, liên kiều 9 gam, cát cánh, đạm trúc điệp 5 gam, hắc chi 3 gam, phấn thảo 5 gam, hoàng cầm 3 gam, bạc hà 3 gam, chao đầu 3 gam, thiên y (xác con ve) 3 chiếc.

*Cách dùng:* Cho thuốc vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, trẻ em giảm 1 nửa.

### Bài 2

*Chủ trị:* Dị ứng do ăn tôm, cá, cua. Triệu chứng nổi ngứa toàn thân, khó chịu.

*Thành phần:* Gừng tươi 50 gam, dấm ăn  $\frac{1}{2}$  bát, đường đỏ 100 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái sợi cho vào ấm cùng với dấm, đường đỏ sắc kỹ 2 lần, gạn lấy nước uống. Chia làm 2-3 lần uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Giải độc, tán phong, trừ thấp, hết ngứa.

## Bệnh mê đay

### Bài 1

*Chủ trị:* Bệnh mê đay.

*Thành phần:* gừng tươi 30 gam, dấm ăn 200 gam, đường đỏ 60 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái sợi nhỏ cho cùng với dấm, đường vào ấm đun sôi khoảng 5 phút, gạn lấy nước uống. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 20-30ml. Có thể pha thêm nước sôi để uống.

### Bài 2

*Chủ trị:* Nổi mê đay do huyết hư.

*Thành phần:* Mầm tỏi 30 gam, phương hoàng y (vỏ giấy trong vỏ cứng quả trứng gà) 10 gam, thiến thuế (xác con ve bỏ đầu và chân) 3 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Sơ phong, đỡ ngứa.

### Bài 3

*Chủ trị:* Bệnh mê đay do phong hàn.

*Thành phần:* gừng tươi 12 gam, lá ngải cứu 15 gam, khổ sâm 30 gam.

*Cách dùng:* Cho thuốc vào ấm sắc lấy nước rửa, sát vào chỗ nổi mê đay. Mỗi ngày 1-2 lần, làm cho đến khi khỏi bệnh.

*Tác dụng:* Tán hàn.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Bệnh mề đay phong hàn.

*Thành phần:* Tỏi 15 gam, đại phong tử 30 gam.

*Cách dùng:* Cho 2 thứ vào sắc nước, rửa, sát vào chỗ nổi mề đay. Mỗi ngày 1-2 lần.

## **Bài 5**

*Chủ trị:* Nổi mề đay do gió lạnh.

*Thành phần:* gừng tươi 9 gam, dấm ăn 100 gam, đu đủ 60 gam.

*Cách dùng:* Cho ba thứ vào ấm sắc đến khi cạn dấm, lấy gừng, đu đủ ra chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày. Mỗi ngày 1 thang, ăn liên tục cho đến khi khỏi.

*Tác dụng:* Giải biểu, đỡ ngứa.

## **Viêm da do thần kinh**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Viêm da do thần kinh.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ, dấm đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ giã nhuyễn gói vào khăn ngâm vào dấm 1 lúc, sát bôi lên chỗ da viêm. Mỗi ngày 2 lần, làm liên tục 1 tuần.

## Bài 2

*Chủ trị:* Viêm da do thần kinh.

*Thành phần:* Hành 7 củ, tỏi vỏ tía 20 gam, băng phiến 1,5 gam, đường cát, hạt thầu dầu mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Hành, tỏi nướng qua giã nhuyễn cùng với ba thứ còn lại bôi vào chỗ viêm. Mỗi ngày hoặc cách ngày bôi 1 lần.

### Viêm da do nhiễm trùng

*Chủ trị:* Viêm da do nhiễm trùng (da chân tay bị sát, xước, dính nước gây viêm nhiễm sưng đau).

*Thành phần:* Hành 4 củ, bạch chỉ 45 gam, quảng đan 15 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào nồi cùng bạch chỉ đổ 1,5 lít nước. Sau khi đun sôi cho quảng đan vào đun sôi là được. Nước còn nóng ngâm vào chỗ đau từ 2 - 3 tiếng, mỗi ngày ngâm 2 lần.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, giảm đau.

### Nẻ da

## Bài 1

*Chủ trị:* Nẻ da do giá rét.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát, vắt lấy nước đun cô đặc thành cao, bôi vào chỗ nứt. Mỗi ngày 2-3 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, liền da.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Nẻ da do lạnh.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ già nhuyển, ngày hè đắp vào chỗ mà mùa đông năm trước bị nẻ để 1 ngày 1 đêm thì bỏ đi. Sau đó rửa sạch chỗ đắp, 3-4 ngày sau lại đắp tiếp lần nữa.

*Tác dụng:* Giải độc, chống khô.

## **Bài 3**

*Chủ trị:* Bị nẻ thời kỳ đầu, chỗ nẻ bị đỏ, sưng lên, xung quanh vết nẻ ngứa hoặc tê cứng.

*Thành phần:* gừng tươi 6 gam, liễu chi (cành liễu), tang cho (cành dâu), quế chi, lạp mai chi mỗi thứ 30 gam.

*Cách dùng:* Các thứ trên rửa sạch, thái nhỏ cho vào ấm sắc, sau đó ngâm chỗ nẻ vào. Mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, liền vết nứt.

## **Bài 4**

*Chủ trị:* Nứt nẻ da thời kỳ đầu.

*Thành phần:* Thân cây tỏi 20 gam, thân cây ớt 20 gam, dây mướp 60 gam, củ cải 60 gam.

*Cách dùng:* Thái nhỏ các vị sắc nước ngâm chỗ

đau. Mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, hoạt huyết, liền vết nứt.

## **Bài 5**

*Chủ trị:* Nứt nẻ da thời kỳ đầu.

*Thành phần:* gừng tươi 60 gam, lá ngải cứu 60 gam, ớt 12 gam, phôi tiêu 20 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào nồi đun, ngâm chỗ đau, mỗi ngày 1-2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, hoạt huyết, liền vết nứt nẻ.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Nứt nẻ da thời kỳ đầu.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước bôi vào chỗ nẻ. Mỗi ngày 2-3 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, liền vết nứt nẻ.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Nứt nẻ da thời kỳ đầu.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 7 củ, hạt tiêu 7 hạt, lá ngải 6 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước rửa chỗ nẻ (nước khi còn nóng). Mỗi tối rửa 1 lần, làm liên tục cho đến khi khô.

*Tác dụng:* Nhuận da, liền chỗ nẻ.



## Bài 8

*Chủ trị:* Nứt nẻ da đã phá mạnh.

*Thành phần:* Gừng lát khô (sao vàng) 30 gam, phèn chua 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ tán nhỏ, rắc vào chỗ đau. Mỗi ngày hoặc cách ngày 1 lần, sau đó băng lại.

*Tác dụng:* Giải độc, liền vết nứt, giảm đau, giảm ngứa.

## Bệnh trĩ

### Bài 1

*Chủ trị:* Bệnh trĩ.

*Thành phần:* Hành 1000-1500 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào nồi nấu chín, cho vào lọ sành rộng miệng, sau đó ngồi lên miệng. Thấy khó chịu thì thôi (như thấy đầy bụng).

*Tác dụng:* Tiêu trĩ, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Bệnh trĩ.

*Thành phần:* Hành 10 củ, rễ cà 5 cái, ngõa tùng (cây tùng thân thảo mọc trên núi) 30 gam, phác tiêu, hoa hòe, hoa tiêu, ngũ bội tử mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào chiếc túi vải buộc chặt lại cho vào chậu đổ 2 lít nước đun

nóng lên rồi ngâm trĩ vào. Mỗi ngày  
ngâm 7-8 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu trĩ.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Bệnh trĩ.

*Thành phần:* Tỏi, rau sam mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào ấm sắc lấy nước  
xông, rửa trĩ vào sáng và tối. Mỗi ngày  
1 thang.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu viêm, giảm đau.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Bệnh trĩ ngoại.

*Thành phần:* Hành, hạt gấc vừa dùng.

*Cách dùng:* Dọc hành cắt lấy nước trong cho 1 ít  
mật ong vào trộn đều. Hạt gấc sắc  
nước xông trĩ sau đó lấy nước hành  
và mật ong đã trộn bôi vào chỗ trĩ  
đau.

*Tác dụng:* Tiêu sưng, giảm đau.

## **Bệnh rò rỉ**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Rò rỉ thể nặng.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ đủ dùng.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch cho vào ấm sắc nước  
thật đặc xông chỗ đau, lấy tay ấn hậu

môn vào. Sau đó dùng khăn nhúng vào nước này đắp tiếp vào chỗ đau. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

## **Bài 2**

*Chủ trị:* Lòi rom thể nặng.

*Thành phần:* Gừng sấy khô 3 gam, bạch truật 10 gam, đẳng sâm 10 gam, cam thảo 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Bổ khí, co rom.

## **Ngứa da đầu dữ dội**

*Chủ trị:* Ngứa da đầu dữ dội.

*Thành phần:* Hành, rau hẹ mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ rửa sạch, thái ngắn dùng dầu ăn xào thật nhanh, ăn thay rau. Mỗi ngày 1-2 lần, ăn liền vài ngày sẽ hết ngứa.

## **Chứng tay chân ra nhiều mồ hôi**

*Chủ trị:* Chứng tay chân ra nhiều mồ hôi.

*Thành phần:* Gừng khô 4-6 lát, phèn chua 30 gam.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ cho vào ấm sắc chừng ½ giờ gạn lấy nước, bỏ bã, sau đó lại cho thêm ít nước nóng vào ngâm chân, ngâm tay. Trong khi ngâm tiếp tục

đổ thêm nước nóng vào. Mỗi lần ngâm khoảng 15-30 phút. Mỗi ngày ngâm 1 lần sẽ hết ra mồ hôi.

## Mồ hôi chân

### Bài 1

*Chủ trị:* Mồ hôi chân.

*Thành phần:* Gừng khô, phèn chua mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Cho cả 2 thứ vào ấm sắc lấy nước rửa chân. Mỗi ngày 2 lần, rửa liên tục vài ngày sẽ hết ra mồ hôi.

### Bài 2

*Chủ trị:* Lòng bàn chân ra mồ hôi, thối chân.

*Thành phần:* Tỏi 15 gam, mật đà tăng (ôxit chì) 5 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn cho mật đà tăng vào trộn đều. Trước khi đi ngủ đắp vào lòng bàn chân, sáng bỏ đi. Mỗi ngày 1 lần, đắp liền 7 ngày sẽ hết.

## Chân tay bị nứt

*Chủ trị:* Chân tay bị nứt do lạnh, khô.

*Thành phần:* Nước gừng tươi, bã rượu, muối tinh, mỗi thứ đủ dùng.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ nghiền nát sao đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 1 lần. Lúc đầu vừa đắp vào sẽ hơi xót, đau, cố chịu 1 lúc, da khô cứng sẽ mềm ra.

**Tác dụng:** Nhuận da, trị nẻ.

### **Chân tay tróc da**

**Chủ trị:** Chân tay tróc da.

**Thành phần:** Gừng tươi 50 gam, rượu trắng 125 gam.

**Cách dùng:** Gừng rửa sạch thái lát cho rượu vào ngâm 24 tiếng, sau đó dùng nước bôi lên tất cả những chỗ da tróc. Mỗi ngày 2 lần.

**Tác dụng:** Thông khí huyết, ngừng tróc da.

### **Côn trùng cắn bị thương**

#### **Bài 1**

**Chủ trị:** Côn trùng cắn bị thương, phần lớn do các loại côn trùng độc cắn dẫn đến da sưng đỏ, bỏng đau đớn, khó chịu.

**Thành phần:** Tỏi 6 gam, cúc hoa, rau diếp cá mỗi thứ 30 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ giã nhuyễn, đắp vào chỗ đau băng lại.

**Tác dụng:** Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

## Bài 2

*Chủ trị:* Côn trùng cắn bị thương.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, giã nát vắt lấy nước bôi vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Giải độc, giảm đau.

## Bài 3

*Chủ trị:* Côn trùng cắn bị thương (ong, kiến đốt)...

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn đắp vào chỗ đau.

*Tác dụng:* Giải độc, giảm đau.

### Ong, bò cạp đốt cắn (bị thương)

*Chủ trị:* Ong, bò cạp đốt cắn bị thương.

*Thành phần:* Hành 2 nhánh, mật ong 30 gam.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn cho mật ong vào trộn đều, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần. Thông thường đắp 3 ngày là khỏi.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

## **Rết cần (bị thương)**

*Chủ trị:* Rết cần bị thương.

*Thành phần:* Gừng tươi, hùng hoàng đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước, hùng hoàng nghiền thành bột cho nước gừng vào trộn đều thành hồ bôi vào chỗ rết cần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

## **Rắn cần**

*Chủ trị:* Rắn cần bị thương.

*Thành phần:* Tỏi 1 nhánh, hùng hoàng 15 gam, xạ hương 0,3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nát đắp vào chỗ rắn cần. Thông thường 3 ngày sau là khỏi.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau. Tuy nhiên bài thuốc này chỉ có tính sơ cứu tại chỗ, sau đó cần phải đưa bệnh nhân tới bệnh viện.

## **Rắn độc cần**

*Chủ trị:* Rắn độc cần.

*Thành phần:* Tỏi 3 nhánh, bột hùng hoàng 1,5 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ giã nát, rắc hùng hoàng vào trộn đều, uống với nước.

*Tác dụng:* Giải độc, giảm đau.

*Chú ý:* Bài thuốc này chỉ cấp cứu tại chỗ, sau đó phải đưa ngay bệnh nhân đến bệnh viện để cứu chữa.

### **Chó dại cắn**

*Chủ trị:* Chó dại cắn.

*Thành phần:* Hành, tỏi, cam toại, cam thảo mỗi thứ 15 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên giã nhuyễn đắp vào vết thương chó cắn, đắp gạc lên, băng chặt lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

*Chú ý:* Bài thuốc này chỉ dùng sơ cấp tại chỗ nhằm hạn chế sự phát triển của bệnh nên cần đưa bệnh nhân đến bệnh viện để cứu chữa.



## Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh ngũ quan

### Mất tiếng

#### Bài 1

*Chủ trị:* Mất tiếng phần lớn do nhiệt, phong hàn xâm nhập cổ họng dẫn đến.

*Thành phần:* Tỏi 6 gam, gừng tươi 3 gam, lá ngải 20 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả.

*Cách dùng:* Cho 3 vị thuốc giã nhuyễn, cho lòng trắng trứng gà vào trộn đều, đắp vào huyệt đại trụy (nằm chỗ lõm vào đốt sống thứ 7, khi ngồi cúi xuống) và huyệt dũng tuyền ở lòng bàn chân. Sau đó dùng băng băng chặt lại.

*Tác dụng:* Tuyên lợi, phế khí, khai âm.

## Bài 2

*Chủ trị:* Mất tiếng.

*Thành phần:* Gừng tươi 0,3 gam, muối 1 quả, bạc hà 3 gam, nước củ cải 12 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả thuốc trên vào ấm sắc nước uống, chia làm vài lần uống trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Giáng hỏa, nhuận phế, khai âm.

## Viêm họng

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm họng cấp tính.

*Thành phần:* Tỏi già 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn vè thành viên nhỏ như hạt đậu, đắp vào huyệt kinh cửu khoảng 5-6 tiếng, da phồng lên, lấy kim chích ra là khỏi.

*Tác dụng:* Giải độc, tán nhiệt, tiêu viêm, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm họng, sưng đau họng, phát bệnh và quá trình bệnh không nguy cấp, họng sưng đỏ, đau rất nhẹ. Có khi ăn nuốt khó khăn, khi nói âm thanh không bình thường.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, lấy 1 nhánh nhét vào lỗ mũi, mỗi ngày đổi 2 lần.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

### **Bài 3**

*Chủ trị:* Họng sưng đau.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ, giã nhuyễn, đắp vào huyết dương cốc (chỗ lõm gần cổ tay khi co ngón tay cái lên) đến khi phồng lên là khỏi.

*Chú ý:* Tay đắp phải rửa, sát trùng sạch sẽ, để phòng nhiễm trùng.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

### **Bài 4**

*Chủ trị:* Đau họng.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc bỏ vỏ, giã nát chế thành viên như hạt đậu. Trước tiên lấy giấy có lỗ nhỏ dán lên trên huyết liệt khuyết, sau đó lấy viên tỏi đã giã đắp lên, đặt gạc băng lại, khi phồng lên chích bỏ nước vàng là khỏi.

## Hóc xương cá

### Bài 1

*Chủ trị:* Hóc xương cá.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, nhét 1 nhánh vào lỗ mũi, xương tự ra.

*Tác dụng:* Tiêu trừ xương cá.

### Bài 2

*Chủ trị:* Hóc xương cá.

*Thành phần:* Tỏi 1 nhánh to, đường cát vừa dùng.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, bẻ đôi nhánh tỏi nhét chặt vào 2 lỗ mũi, không để lọt khí ra ngoài. Nuốt thìa đường khô, nếu thấy hiệu quả ăn tiếp 1 thìa nữa là khỏi, kiêng uống nước chè.

*Tác dụng:* Tiêu trừ xương cá.

## Hoa mắt

*Chủ trị:* Hoa mắt.

*Thành phần:* Hành củ 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, giã nát nhét vào lỗ mũi.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc.

## Mắt ngứa

*Chủ trị:* Ngứa bên mắt.

*Thành phần:* Gừng khô (đốt thành than), phèn chua mỗi thứ 0,2 gam, lá phúc bồn tử (tươi là tốt nhất) 3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên nghiền nhỏ, cho mật ong vào trộn đều, bôi lên khăn tay. Khi đi ngủ, đắp lên da mắt 1 đêm. Sáng sớm dậy bỏ đi.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, đỡ ngứa.

## Đồng tử co nhỏ

*Chủ trị:* Đồng tử co nhỏ lại.

*Thành phần:* Gừng tươi, sài hồ, quế chi, đơn bì, xương bồ mỗi thứ 15 gam, cam thảo 6 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả các vị thuốc vào ấm sắc nước uống. Uống liền 5 thang.

*Tác dụng:* Sáng mắt.

## Thần kinh thị giác kém

*Chủ trị:* Thần kinh thị giác kém hoặc nhãn cầu co lại vào trong.

*Thành phần:* Gừng già 30 gam.

*Cách dùng:* Gừng nướng nóng lên giã nhuyễn, đắp vào mi tâm (giữa 2 lông mày). Hằng ngày trước khi đi ngủ thì đắp, sáng ra bỏ đi, dùng băng dính cố định lại. Đắp liên tục khoảng 10 ngày.

*Tác dụng:* Ôn kinh, sáng mắt.

## **Cận thị**

*Chủ trị:* Mắt cận thị.

*Thành phần:* Gừng tươi (bỏ vỏ) 6 gam, phèn chua (bột) 6 gam, hoàng liên (bột), băng phiến mỗi thứ 0,6 gam.

*Cách dùng:* Gừng giã nhuyễn trộn đều với 3 vị sau. Người bệnh nằm ngửa, dùng miếng vải màn dài 12cm, rộng 3cm đắp lên mắt. Sau đó bôi thuốc này vào khu vực từ trên lông mày 1 đốt ngón tay đến 2 bên huyệt thái dương. Khu vực mắt đắp lên trên vải màn dày 1 chút. Sau khi đắp nằm nghỉ đến khi thuốc khô thì thôi. Mỗi ngày đắp 1 lần.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, sáng mắt.

## **Tắc mũi**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Tắc mũi.

*Thành phần:* Gừng khô, mật ong mỗi thứ đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng khô tán bột cho ít mật ong vào trộn đều sau đó dùng bông chấm vào thuốc nhét vào trong lỗ mũi sẽ thông.

## Bài 2

*Chủ trị:* Tắc mũi không ngửi thấy gì.

*Thành phần:* Hành sống 1 nhánh.

*Cách dùng:* Hành thái thành 3 đoạn, sáng sớm dùng củ, trưa dùng đoạn giữa, tối dùng đoạn cuối. Tùy theo thời gian già các đoạn hành này nhét vào mũi.

*Tác dụng:* Thông khí.

## Viêm mũi

### Bài 1

*Chủ trị:* Viêm mũi mạn tính.

*Thành phần:* Hành củ cả rễ 2 nhánh, bạc hà 4,5 gam, bạch chỉ 4,5 gam, thương nhĩ tử (sao giòn tán nhỏ) 9 gam.

*Cách dùng:* Cho tất cả vào ấm sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Tuyên phế, thông khiếu.

### Bài 2

*Chủ trị:* Viêm mũi, viêm xoang. Triệu chứng thường thấy đầu thỉnh thoảng đau, nước mũi chảy liên tục, mũi tắc, hắt hơi....

*Thành phần:* Hành củ 6 gam, dây bí đỏ 12 gam, dây mướp 12 gam, nga bất thực thảo.

*Cách dùng:* Tất cả rửa sạch giã nát vắt lấy nước nhỏ vào mũi, mỗi lần 2-3 giọt. Mỗi

ngày vài lần.

*Tác dụng:* Tiêu viêm, thông mũi, dừng chảy nước mũi.

## **Mũi chảy máu cam**

### **Bài 1**

*Chủ trị:* Mũi chảy máu cam.

*Thành phần:* Hành tươi 1 nhánh.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch, lấy dao cắt ra sau đó dùng bông thấm nước hành cho ẩm, nhét vào lỗ mũi chảy máu.

*Tác dụng:* Dừng chảy máu.

### **Bài 2**

*Chủ trị:* Chảy máu cam.

*Thành phần:* Hành 8 gam, sinh phụ tử (bột) 30 gam, bột mỳ 15 gam, rượu trắng 1 ít.

*Cách dùng:* Hành rửa sạch giã nhuyễn trộn bột sinh phụ tử, bột mỳ, rượu vào cho thật đều rồi đắp vào lòng bàn chân và băng chặt lại.

*Tác dụng:* Làm mát huyết, cầm máu.



### Bài 3

*Chủ trị:* Chảy máu cam.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, giã nhuyễn đắp vào gan bàn chân. Lỗ mũi trái chảy máu thì đắp vào chân phải và ngược lại. Nếu chảy máu cả 2 lỗ mũi thì đắp cả 2 chân, dùng băng băng lại. Tác hỏa, cầm máu.

### Ù tai

*Chủ trị:* Ù tai phần lớn do đại nộ thương gan, khí đạo bất thông gây ra.

*Thành phần:* Nước hành 3 gam, nước gừng tươi 1 gam, thạch xương bồ, kim bồn thảo mỗi thứ 20 gam.

*Cách dùng:* 2 thứ sau giã nhỏ vắt lấy nước trộn đều với nước hành và nước gừng nhỏ vào tai. Mỗi ngày 2-3 lần sẽ khỏi.

### Trước và sau tai có hạch

*Chủ trị:* Trước và sau tai có hạch.

*Thành phần:* Gừng tươi 3 gam, đẳng sâm 5 gam, sài hồ 6 gam, bán hạ 3 gam, hoàng cầm 6 gam, táo tàu 3 gam, cam thảo 3 gam, thạch cao 1 ít.

*Cách dùng:* Tất cả cho vào ấm sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Tán kết hóa hạch.

## Thủng màng nhĩ

**Chủ trị:** Thủng màng nhĩ (thích hợp với người bị viêm tai giữa dẫn đến thủng màng nhĩ).

**Thành phần:** Màng củ tỏi.

**Cách dùng:** Lấy bông thấm cồn 75° ngoáy sạch lỗ tai, lấy hết ráy tai, tuyệt đối không để cồn chảy vào trong tai tránh kích thích màng nhĩ. Tùy theo lỗ thủng màng nhĩ to hay nhỏ mà cắt màng củ tỏi, dùng cái nhíp nhỏ đầu đưa vào dán chỗ thủng. Nếu không đúng chỗ có thể dùng cái ngoáy tai bằng bông chỉnh thật nhẹ nhàng. Sau khi dán thuốc này có cảm giác hơi đau nhưng sẽ hết ngay. Cuối cùng dùng bông thuốc nút chặt lỗ tai. Khoảng 1 tuần đến 2 tháng luôn luôn theo dõi xem tình trạng màng nhĩ nối liền như thế nào. Có thể dùng thêm thuốc kháng sinh để tránh viêm nhiễm.

**Tác dụng:** Kích thích mọc lại màng nhĩ.

## Côn trùng vào tai

**Chủ trị:** Côn trùng vào tai.

**Thành phần:** Gừng tươi đủ dùng.

**Cách dùng:** Gừng rửa sạch, giã nát vắt lấy nước nhỏ vào tai.

**Tác dụng:** Giải độc, đuổi côn trùng.

## Bệnh đau răng

### Bài 1

*Chủ trị:* Đau răng (đau răng do răng sâu).

*Thành phần:* Tỏi vài nhánh, bột nhẹ 0,6 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn rắc bột nhẹ vào trộn đều đắp vào huyết hợp cốc (chỗ lõm giữa ngón cái và ngón trỏ trên bàn tay). Lấy 1 cái vỏ hến úp lên trên, lấy băng băng chặt lại trong vòng 2-3 tiếng sau thì bỏ thuốc đi, thấy 1 chỗ phồng rộp lên lấy kim khâu bỏ. Sau khi ra nước, dùng thuốc đỏ bôi vào sát trùng là được. Nam trái, nữ phải. Trước khi đắp thuốc phải dùng bông nhúng cồn sát trùng trên huyết và các vỏ hến để tránh nhiễm trùng.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, sát trùng, giảm đau.

### Bài 2

*Chủ trị:* Các loại đau răng.

*Thành phần:* Gừng già, phèn chua (bột) đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, đặt lên viên ngói cho vào bếp sấy cho khô giòn, tán nhỏ. Khi dùng cho 1 ít phèn chua vào trộn đều, bôi vào chỗ răng đau là khỏi.

*Tác dụng:* Giảm đau.

### Bài 3

*Chủ trị:* Đau răng do sâu.

*Thành phần:* Hành 60 gam, tang mộc (gỗ dâu) đủ dùng.

*Cách dùng:* Trên mặt đất đào 1 cái lỗ sâu từ 7-10cm, đốt cành dâu ở trong đó, đưa củ hành vào ngọn lửa này. Dùng 1 cái bát úp kín vào miệng lỗ đất, để cho củ hành bị hun đen, sau đó cho vào bát, rót vào 1 cốc nước sôi ngâm 1 lúc. Dùng nước này súc miệng khoảng 3-4 lần là khỏi.

*Tác dụng:* Sát trùng, giảm đau.

### Bài 4

*Chủ trị:* Sưng đau chân răng.

*Thành phần:* Gừng tươi 100 gam, mướp 500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch thái lát, mướp rửa sạch thái miếng. Cho cả hai vào ấm sắc nước uống 3 tiếng, chia làm 2 lần uống trong ngày.

*Tác dụng:* Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

### Bài 5

*Chủ trị:* Đau răng.

*Thành phần:* Gừng tươi 6 gam, tỏi 6 gam, lá chè 12 gam, uy linh tiên 12 gam.

*Cách dùng:* Giã nhuyễn các vị thuốc cho 1 ít dầu vừng, lòng trắng trứng vào trộn đều đắp vào huyết hợp cốc (chỗ lõm giữa ngón cái và ngón trỏ) và đắp vào huyết dũng tuyến (chỗ lõm dưới gan bàn chân nằm ở điểm 1/3 từ đầu ngón cái đến gót chân). Dùng băng dính cố định lại.

*Tác dụng:* Giáng hỏa, giảm đau.

## **Bài 6**

*Chủ trị:* Đau răng, đau lợi.

*Thành phần:* Tỏi 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi hơi nóng thái thành lát dán vào chỗ răng đau, lạnh lại hơi dán úp cho đến khi đỡ đau. Cũng có thể dùng tỏi sống sát vào răng.

*Tác dụng:* Giải độc, sát trùng, giảm đau.

## **Bài 7**

*Chủ trị:* Đau răng do bị lạnh.

*Thành phần:* gừng khô, hoa tiêu hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Cả 2 thứ tán nhỏ, chấm vào chỗ răng đau sẽ khỏi.

*Tác dụng:* Tán hàn, giảm đau.

## Cam răng tẩu mã

**Chủ trị:** Cam răng tẩu mã phần lớn nguyên nhân do dịch lây lan, phúc cầm ngoại tà, tích độc ăn vào chân răng gây ra. Phần nhiều thấy ở trẻ em. Lúc đầu hai bên chân răng hoặc má cứng, tấy đỏ, đau, tiếp đến là mềm nhũn, màu trắng xám rồi biến thành màu đen, có nước máu đen sẫm chảy ra, mùi thối...

**Thành phần:** Gừng tươi 6 gam, hùng hoàng 3 gam, băng phiến 1 ít.

**Cách dùng:** Trên củ gừng khoét 1 cái lỗ nhỏ, cho bột hùng hoàng vào sau đó lại dùng vỏ gừng bịt lại, Bột mì trộn dẻo bọc kín đem đốt tồn tính. Sau đó để vào chỗ râm 3 tuần sau đem tán bột cùng với băng phiến, cất vào lọ dùng dần. Khi dùng bôi bột này vào chỗ đau chân răng.

**Tác dụng:** Tiêu sưng, giảm đau.

## Chảy máu răng

**Chủ trị:** Chảy máu răng.

**Thành phần:** Tỏi 25 gam, mỡ lợn một ít.

**Cách dùng:** Tỏi giã nhuyễn. Lấy mỡ lợn bôi vào gan bàn chân, sau đó đắp tỏi lên và băng chặt lại.

**Tác dụng:** Giáng hỏa cầm máu.

## Sưng cứng lưỡi

### Bài 1

*Chủ trị:* Sưng cứng lưỡi phần nhiều xảy ra ở trẻ con. Triệu chứng lưỡi sưng to, cứng đầy mồm, không chuyển động được, không đau.

*Thành phần:* Gừng khô, bồ hoàng hai thứ bằng nhau.

*Cách dùng:* Gừng, bồ hoàng sao giòn tán nhỏ bỏi vào lưỡi sẽ khỏi.

### Bài 2

*Chủ trị:* Lưỡi sưng.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 lát, phèn chua 1 ít.

*Cách dùng:* Lát gừng chấm bột phèn chua bôi đều vào lưỡi sẽ hết sưng.

*Tác dụng:* Giải độc, tiêu sưng.

## Lở miệng

### Bài 1

*Chủ trị:* Lở miệng.

*Thành phần:* Hành 25 gam, ngô du 15 gam, phục tử 15 gam, băng phiến 0,6 gam.

*Cách dùng:* Giã nhuyễn tất cả các vị thuốc trên đắp vào gan bàn chân. Nam trái, nữ phải sau đó lấy băng băng lại.

*Chú ý:* Đắp thuốc trước khi đi ngủ, sáng hôm sau bỏ đi.

## Bài 2

*Chủ trị:* Lở miệng, lưỡi.

*Thành phần:* Gừng sấy, ngô du mỗi thứ 15 gam, hạt gấc 3 hạt.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên nghiền nhỏ, đắp vào rốn, lấy băng dính cố định lại. Mỗi ngày đắp 1 lần.



## Hành, gừng, tỏi chữa bệnh ung thư

### Ung thư phổi

*Chủ trị:* Ung thư phổi, phần lớn do phế tỳ khí hư, phế thận âm hư... dẫn đến. Triệu chứng ho, đau ngực, tức ngực đêm có máu....

*Thành phần:* Gừng tươi 20 gam, gà trống trắng 1 con, lõi dừa 60 gam, vỏ sam mộc 60 gam, rượu gạo 100 gam.

*Cách dùng:* Gà thịt mổ sạch cho các vị thuốc vào cùng, hấp chín nhừ. Chia làm vài lần ăn hết trong ngày (ăn cả cái và uống nước).

*Tác dụng:* Bổ ích khí âm, giải độc, tán kết.

## Ung thư thực quản, dạ dày

### Bài 1

*Chủ trị:* Ung thư thực quản, dạ dày.

*Thành phần:* Tỏi đủ dùng, cá diếc sống 1 con (khoảng 400 gam).

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ thái mỏng, cá diếc mổ sạch cho đầy tỏi vào trong bụng cá. Bên ngoài dùng giấy gói lại, sau đó đắp đất sét kín, đốt tồn tính rồi tán thành bột, cất vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5 gam. Uống với nước cơm.

*Tác dụng:* Giải độc, cầm máu, lành vết thương.

### Bài 2

*Chủ trị:* Ung thư đường tiêu hóa.

*Thành phần:* Tỏi 100 gam, dấm ăn 200 gam, rau hẹ (rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước) đủ dùng.

*Cách dùng:* Hai vị trước đun chín ăn tỏi uống nước. Nếu nôn ra dịch nhầy, lại uống thêm nửa bát nước rau hẹ. Mỗi ngày 1 thang.

*Tác dụng:* Hóa kết, hành ứ.

## Ung thư trực tràng

**Chủ trị:** Ung thư trực tràng.

**Thành phần:** Hành củ, hoàng bá, rễ hoàng cầm mỗi thứ 12 gam, rễ hoàng liên 40 gam, tử thảo bì 60 gam.

**Cách dùng:** Tất cả các thứ trên giã nát đắp vào chỗ đau, sưng gỗ lên ở bụng, sau đó đặt gạc lên dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày đắp thuốc 1 lần.

**Tác dụng:** Thanh nhiệt, hóa ứ, tán kết.

## Ung thư vú

**Chủ trị:** Ung thư vú.

**Thành phần:** Tỏi 20 gam, tiên nhân chuông 60 gam, sơn từ cô 30 gam, huyết kiến sấu căn 60 gam.

**Cách dùng:** Tất cả giã nhuyễn đắp vào chỗ hạch cứng đau trên bầu vú, đắp gạc lên dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

**Tác dụng:** Giải độc, tán kết.

**Chú ý:** Những bài thuốc chữa bệnh bằng hành, gừng tỏi trên có tác dụng ngăn ngừa nếu bệnh tật còn ở thời kỳ đầu.

## Hành, gừng, tỏi với dưỡng sinh, thẩm mỹ

### Bạc tóc

#### Bài 1

*Chủ trị:* Bạc tóc khi còn trẻ.

*Thành phần:* Vỏ gừng tươi 300 gam, xuyên tiêu 95 gam, cốt tủy bồ 60 gam, rượu trắng 1000ml.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên cho vào bình, bịt kín, ngâm khoảng 10 ngày. Sau đó lấy rượu thuốc này bôi vào tóc. Mỗi ngày 2-3 lần tóc dần sẽ đen trở lại.

#### Bài 2

*Chủ trị:* Bạc tóc (tóc bạc ít, tóc đen nhiều).

*Thành phần:* Gừng già tươi 1500 gam.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, bỏ vỏ cho vào nồi có mỡ, đậy nắp chặt, lấy đất sét nhào kỹ hàn kín xung quanh nồi, không để

hở. Sau đó đặt lên bếp đun nhỏ lửa từ sáng sớm đến khi hoàng hôn là được, đem ra tán nhỏ, cho vào lọ dùng dần. Khi dùng nhỏ sạch tóc bạc, sau đó lấy bột này rắc ấn vào lỗ chân tóc vừa nhỏ. Cũng có thể rắc vào da đầu chân tóc, sau đó nhỏ bỏ tóc bạc.

### **Rụng tóc**

*Chủ trị:* Trị rụng tóc, kích thích mọc tóc.

*Thành phần:* Vỏ gừng tươi (sấy khô) 30 gam, nhân sâm 30 gam, gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* 2 vị trước tán nhỏ, gừng tươi thái lát, chấm bột đó vào chỗ da đầu rụng tóc. Cách ngày bôi một lần.

### **Rụng lông mày**

*Chủ trị:* Rụng lông mày.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 lát, bán hạ tươi đủ dùng, dầu vừng 1 ít.

*Cách dùng:* Bán hạ nghiền nhỏ cho 1 ít dầu vừng vào trộn đều. Trước tiên lấy lát gừng xát vào chỗ lông mày rụng sau đó bôi bột bán hạ giã này vào. Mỗi ngày làm 2 lần.

*Tác dụng:* Kích thích mọc lông mày.

### **Trọc đầu**

*Chủ trị:* Trọc đầu.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát, sao nóng đắp vào đầu. Mỗi ngày 2-3 lần.

*Tác dụng:* Thông khí huyết, dễ mọc tóc.

## HÓI ĐẦU

*Chủ trị:* Hói đầu.

*Thành phần:* gừng khô 90 gam, xích thước 10 gam, hồng hoa 60 gam, đương quy, sinh địa, trắc bách diệp mỗi thứ 100 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên thái nhỏ cho vào lọ đổ 3 lít cồn 75° vào ngâm 15 ngày (bịt kín miệng lọ). Lấy rượu thuốc này bôi vào chỗ đầu hói. Mỗi ngày 3-4 lần.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, mọc tóc.

## Tai bị cứng, nề

### Bài 1

*Chủ trị:* Tai bị lạnh cứng, nề.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát, vắt lấy nước, bôi vào chỗ tai đau nề, 2 lần/ngày.

### Bài 2

*Chủ trị:* Tai bị lạnh cứng, lở đau.

*Thành phần:* gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước, sau đó nấu thành cao. Hàng ngày bôi

sáng bôi vào chỗ đau.  
*Tác dụng:* Giải độc, lên da.

## **Lang ben**

*Chủ trị:* Lang ben.

*Thành phần:* Gừng tươi 1 miếng.

*Cách dùng:* Gừng cắt bỏ 1 lát dùng mặt cắt này xát vào chỗ lang ben, khi nước khô lại cắt bỏ lát khác, chà xát tiếp. Làm cho đến khi da chỗ đó đỏ lên thì thôi. Mỗi ngày làm 3-4 lần, làm liên tục 3 tháng liền, tránh nghỉ ngắt quãng.

*Tác dụng:* Hoạt huyết, ích da, loại bỏ nấm.

## **U, cục thịt thừa thường**

*Chủ trị:* U, cục thịt thừa bình thường, nốt ruồi...

*Thành phần:* Tỏi vỏ tía 1 củ.

*Cách dùng:* Tỏi bỏ vỏ, giã nhuyễn thành hồ. Dùng băng dính dán kín xung quanh chân cục, u thịt đó sau đó dùng cồn 75° sát trùng chỗ cục, u thịt rồi lấy kéo đã sát trùng cắt bỏ đầu u này để chảy máu là tốt nhất. Tỏi giã nhuyễn đắp lên đó, dùng gạc và băng dính dính lại. Thông thường 4-5 ngày sau, u cục thịt thừa đó sẽ rụng. Nếu chưa hiệu quả làm lại lần nữa. Ngoài ra nếu không cắt bỏ đầu u, cục thịt thừa cũng được. Nếu không cắt, lấy nhánh tỏi cắt bỏ 1 lát rồi bôi lên chỗ u, cục thịt thừa đó. Mỗi ngày bôi từ 6-8 lần.

Thông thường làm liên tục 20 ngày, u cục thịt đó sẽ rụng.

## Hôi miệng

*Chủ trị:* Hôi miệng, chảy máu liên tục.

*Thành phần:* Gừng khô, táo tàu mỗi thứ 15 gam, xương bồ 1 gam, tế tân, kê thiệt hương mỗi thứ 0,3 gam.

*Cách dùng:* Tất cả các thứ trên sấy khô, tán nhỏ. Mỗi ngày lấy 1,5 gam gói vào khăn ngâm trong miệng và nuốt nước. Mỗi ngày làm 3 lần.

## Hôi nách

### Bài 1

*Chủ trị:* Hôi nách.

*Thành phần:* Tỏi 30 gam, mật đà tăng 10 gam.

*Cách dùng:* Tỏi bóc vỏ giã nhuyễn rắc mật đà tăng (đã tán nhỏ) vào trộn đều. Mỗi lần dùng 5 gam thuốc này đắp vào nách, đặt gạc lên, dùng băng dính cố định lại. Mỗi ngày làm 1 lần, 7 ngày 1 đợt.

### Bài 2

*Chủ trị:* Hôi nách.

*Thành phần:* Gừng tươi đủ dùng.

*Cách dùng:* Gừng rửa sạch, ép lấy nước bôi vào nách. Mỗi ngày vài lần.



## Nhuận da

**Chủ trị:** Nhuận da.

**Thành phần:** Nước gừng tươi 120 gam, sữa bò 250 gam, nhân sâm (bột), bạch phục linh (bột) mỗi thứ 25 gam, tiêu hồng (bột) 0,3 gam.

**Cách dùng:** Nước gừng, sữa bò nấu sôi lên sau đó cho ba vị thuốc sau vào đun nhỏ lửa thành cao. Chế thành viên như hạt đỗ, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 viên, uống bằng nước sôi để nguội.

**Tác dụng:** Kiện tỳ, ích vị, bổ khí dưỡng huyết.

## Giữ cho trẻ lâu

**Chủ trị:** Giữ cho trẻ lâu, thích hợp với người trung niên, lâu già.

**Thành phần:** Gừng khô 30 gam, đậu vàng, đậu xanh, gạo tẻ, đậu đỏ mỗi thứ 750 gam, vừng 375 gam, hoa tiêu 75 gam, tể trà 500 gam, tiểu hồi hương 150 gam, muối trắng sao khô 30 gam, bột mạch vữa dùng.

**Cách dùng:** Đậu vàng, đậu xanh, đậu đỏ, gạo tẻ vào nấu chín thơm. Vừng hoa tiêu, tể trà, tiểu hồi hương, gừng, muối già nhỏ cho vào nồi các thứ đậu nấu chín ở trên, trộn đều sau đó cho bột mạch vào rồi đổ ra chảo, sao cho đến khi chín vàng, cho ra lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 3 thìa, uống với nước sôi để nguội.

## **MỤC LỤC**

### **Chương I**

#### **HÀNH, GỪNG, TỎI VÀ NGUYÊN LÝ CHỮA BỆNH**

I. Tìm hiểu nguồn gốc văn hóa của hành, tỏi, gừng .....	5
II. Nhận thức của y học đối với giá trị dược phẩm của hành .....	9
III. Nhận thức của y học đối với giá trị dược phẩm của gừng .....	11
IV. Nhận thức của y học đối với giá trị dược phẩm của tỏi .....	12
V. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của hành .....	13
VI. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của gừng .....	15
VII. Y học hiện đại nghiên cứu tác dụng dược lý của tỏi .....	17
VIII. Kiêng kỵ khi dùng hành, gừng tỏi .....	19

### **Chương II**

#### **HÀNH, GỪNG, TỎI PHÒNG CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP**

■ Phòng cảm .....	21
■ Phòng cảm cúm ở trẻ .....	22
■ Phòng bệnh cảm cúm .....	23

■ Phòng bệnh ho gà .....	23
■ Phòng viêm phế quản mãn tính .....	24
■ Phòng hen suyễn .....	24
■ Phòng viêm màng não lây nhiễm .....	25
■ Phòng bệnh lỵ .....	26
■ Phòng cảm nắng .....	26
■ Phòng bệnh cao huyết áp .....	27
■ Phòng bệnh nứt nẻ tai .....	27

### *Chương III*

## **HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA BỆNH TRUYỀN NHIỄM VÀ BỆNH KÝ SINH TRÙNG**

■ Bệnh cảm cúm lây nhiễm .....	29
■ Bệnh quai bị .....	30
■ Bệnh viêm màng não lây nhiễm .....	31
■ Bệnh bạch hầu .....	31
■ Bệnh ho gà .....	32
■ Bệnh sởi .....	36
■ Bệnh lỵ .....	37
■ Bệnh dịch hạch .....	41
■ Bệnh lao phổi .....	41
■ Bệnh lao xương .....	43
■ Bệnh sốt rét .....	43
■ Bệnh trùng hút máu .....	46
■ Bệnh giun đũa .....	47
■ Bệnh giun kim .....	49
■ Bệnh giun móc .....	49

**Chương IV**  
**HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH NỘI**  
**KHOA**

**I. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh hệ thống hô hấp**

■ Bệnh cảm cúm thông thường .....	51
■ Bệnh ho .....	56
■ Bệnh hen suyễn .....	61
■ Bệnh ho sơ suy nhược .....	62
■ Bệnh ho do tuổi già .....	62
■ Ho lâu ngày không khỏi .....	63
■ Viêm phế quản mạn tính .....	64
■ Hen ho, hen suyễn ở người già .....	65
■ Hen suyễn do cơ thể hư nhược .....	70
■ Hen suyễn nhiều năm .....	70
■ Hen suyễn người già .....	71
■ Viêm màng phổi .....	72
■ Bệnh viêm phổi .....	73
■ Bệnh sung phổi có mủ (phế ung) .....	74

**II. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh hệ thống tiêu hóa**

■ Bệnh nôn mửa .....	74
■ Bệnh nôn mửa lâu ngày .....	80
■ Bệnh nôn khan .....	80
■ Thở huyết (nôn ra máu) .....	81
■ Nấc .....	82
■ Ợ khí .....	83
■ Nghẹn .....	84
■ Chán ăn .....	86
■ Tiêu hóa kém .....	87
■ Bệnh tả .....	88

■ Viêm dạ dày cấp tính .....	90
■ Buồn nôn, ợ chua .....	90
■ Dạ dày toan, nóng ruột.....	90
■ Đau dạ dày .....	91
■ Viêm mạn tính .....	99
■ Dạ dày xuất huyết.....	101
■ Đau bụng.....	102
■ Bệnh ỉa chảy .....	104
■ Bệnh tả .....	106
■ Đi ỉa chảy lâu ngày không dứt.....	107
■ Viêm ruột .....	110
■ Viêm gan .....	112
■ Xơ gan .....	113
■ Xơ gan hóa báng nước .....	114
■ Ngộ độc ăn uống.....	117
■ Ngộ độc do ăn cua cá .....	117
■ Uống chè đầy bụng.....	119
■ Đầy bụng do ăn củ ấu .....	119
■ Bí đại tiện .....	119
■ Đại tiện ra máu .....	123

### **III. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh hệ thống tuần hoàn**

■ Cao huyết áp .....	124
■ Xơ vữa động mạch .....	126
■ Trúng phong .....	127
■ Trúng gió cứng lưỡi .....	130
■ Trúng gió méo mồm .....	130
■ Trúng gió cấm khẩu .....	131
■ Thiếu máu .....	131
■ Xuất huyết dưới da .....	132

#### **IV. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh hệ thống tiết niệu**

■ Bí đái .....	133
■ Viêm thận mãn tính .....	137
■ Phù thũng do viêm thận .....	138
■ Phù thũng do thận hư .....	140
■ Đái són .....	140
■ Viêm tinh hoàn cấp tính .....	141
■ Dương vật sưng đau .....	142
■ Bí đái sưng to .....	142
■ Sa tinh hoàn .....	143
■ Đái ra máu .....	146
■ Liệt dương .....	146
■ Di tinh .....	147

#### **V. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh thần kinh, hệ vận động**

■ Đau đầu .....	148
■ Thiên đầu thống (đau nửa đầu) .....	152
■ Mất ngủ .....	153
■ Buồn ngủ .....	154
■ Tê thấp .....	154
■ Viêm khớp .....	158
■ Đau khớp do lạnh .....	158
■ Viêm quanh vai .....	159
■ Đau ngực, sườn .....	161
■ Đau lưng .....	162
■ Đau chân .....	163
■ Đau khớp .....	163
■ Tứ chi tê dại .....	164

## **VI. Hành, gừng, tỏi chữa các bệnh khác**

■ Đái tháo đường .....	165
■ Sốt cao không giảm .....	166
■ Cảm nắng .....	166
■ Say tàu xe .....	167
■ Sưng phù chân .....	168
■ Phù thũng .....	170
■ Miệt mỏi .....	174
■ Say rượu .....	174
■ Ngã bất tỉnh .....	175
■ Cứu thất cổ chết .....	175

### ***Chương V***

## **HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH TRẺ EM**

■ Cảm cúm trẻ em .....	177
■ Trẻ tắc mũi không bú được .....	180
■ Trẻ ho .....	180
■ Trẻ ho lâu ngày không khỏi .....	181
■ Trẻ ho khó thở .....	182
■ Trẻ bị hen suyễn .....	182
■ Viêm phổi ở trẻ .....	183
■ Trẻ giật mình, ngất .....	183
■ Trẻ cảm gió ngất .....	185
■ Trẻ chảy dãi .....	185
■ Trẻ trớ sữa .....	185
■ Trẻ nôn mửa .....	186
■ Trẻ tiêu hóa không tốt .....	188
■ Trẻ cam sài .....	188
■ Trẻ ỉa chảy .....	190

■ Trẻ bị kiết lỵ trực trùng .....	192
■ Trẻ bị giun đũa .....	194
■ Trẻ bị tắc ruột do giun đũa .....	194
■ Trẻ không đái .....	195
■ Trẻ mới sinh bí đái, bí ỉa .....	196
■ Trẻ đái són .....	197
■ Trẻ bị sa búi đái .....	199
■ Trẻ uốn ván .....	199
■ Trẻ bị sốt không rõ nguyên nhân .....	201
■ Trẻ bị co giật .....	201
■ Trẻ bị tê liệt .....	202
■ Trẻ bị cam mắt .....	202
■ Trẻ sơ sinh bị viêm mũi .....	203
■ Trẻ bị điếc .....	203
■ Trẻ bị thóp không đầy .....	203
■ Trẻ bị nẻ .....	204
■ Trẻ bị ban đỏ .....	204

## *Chương VI*

### **HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH PHỤ NỮ**

■ Kinh nguyệt không đều .....	205
■ Buồn nôn khi có kinh .....	206
■ Vú sưng đau trước khi có kinh .....	207
■ Đau bụng, đau lưng khi có kinh .....	207
■ Kinh nguyệt quá nhiều .....	210
■ Bế kinh .....	211
■ Bạch đới .....	213
■ Xích bạch đới .....	214
■ Băng lậu .....	214
■ Viêm âm đạo do trùng roi .....	216
■ Phụ nữ ở âm hộ có ký sinh trùng .....	217



■ Phụ nữ ngứa âm hộ .....	217
■ Sưng âm hộ .....	218
■ Chứng vô sinh .....	218
■ Tử cung lạnh khó có thai .....	220
■ Buồn nôn thời kỳ thai nghén .....	221
■ Phù trong thời kỳ thai nghén .....	225
■ Động thai .....	226
■ Động thai ra máu .....	227
■ Phụ nữ có thai đau tim .....	227
■ Tình mạc giãn ngoằn ngoèo khi có thai ..	228
■ Phụ nữ có thai bị bí đái .....	228
■ Nhau thai không ra .....	228
■ Bị nấc sau khi sinh .....	229
■ Sốt sau khi sinh .....	230
■ Sau sinh đau tim .....	231
■ Đau bụng sau sinh .....	231
■ Bị ỉa chảy sau sinh .....	233
■ Băng huyết sau sinh .....	233
■ Phù thũng sau sinh .....	234
■ Chân tay bị lạnh sau sinh .....	234
■ Đau toàn thân sau sinh .....	235
■ Trúng gió sau sinh .....	235
■ Lòì rom sau sinh .....	235
■ Sưng âm hộ sau sinh .....	236
■ Đói hạ sau sinh .....	236
■ Khí hôi sau sinh không dứt .....	237
■ Các chứng khác sau sinh .....	238
■ Bồi dưỡng sau sinh .....	239
■ Tăng sữa cho con bú .....	240
■ Sa dạ con .....	241
■ Phụ nữ suy kiệt .....	242
■ Viêm tuyến sữa cấp tính .....	243

*Chương VII*  
**HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH**  
**NGOẠI KHOA**

■ Tổn thương phần mềm .....	247
■ Lưng bị tổn thương giãn dây chằng .....	250
■ Chân, tay bong gân .....	252
■ Bong gân chân .....	253
■ Mất cá chân bị thương .....	253
■ Đau cổ .....	253
■ Ngất sau khi bị ngã .....	254
■ Bị thương trong đầu .....	254
■ Ho bị tổn thương bên trong .....	255
■ Tổn thương trong bụng .....	256
■ Bị tổn thương không rõ vị trí .....	257
■ Tụ máu do bị đánh .....	257
■ Bị thương chảy máu ngoài .....	257
■ Vết lở loét chảy máu không cầm .....	258
■ Bệnh uốn ván .....	258
■ Gãy xương .....	259
■ Đỉnh nhọt .....	261
■ Lở chân .....	262
■ Ung nhọt .....	264
■ Nấm ngoài da .....	265
■ Nấm đầu .....	265
■ Nấm bàn tay .....	266
■ Nấm bàn chân .....	267
■ Viêm lỗ chân lông .....	267
■ Ngứa bộ phận sinh dục .....	268
■ Bệnh mẩn ngứa .....	268
■ Bệnh dị ứng .....	269

■ Bệnh mê đay .....	270
■ Viêm da do thần kinh .....	271
■ Viêm da do nhiễm trùng .....	272
■ Nẻ da .....	272
■ Bệnh trĩ .....	275
■ Bệnh lở rôm .....	276
■ Ngứa da đầu dữ dội .....	277
■ Chứng tay chân ra nhiều mồ hôi .....	277
■ Mồ hôi chân .....	278
■ Chân tay bị nứt .....	278
■ Chân tay tróc da .....	279
■ Côn trùng cắn bị thương .....	279
■ Ong bò cạp đốt, cắn (bị thương) .....	280
■ Rết cắn (bị thương) .....	281
■ Rắn cắn .....	281
■ Rắn độc cắn .....	281
■ Chó dại cắn .....	282

### *Chương VIII*

## **HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA CÁC BỆNH NGŨ QUAN**

■ Mất tiếng .....	283
■ Viêm họng .....	284
■ Hóc xương cá .....	286
■ Hoa mắt .....	286
■ Mắt ngứa .....	287
■ Đồng tử co nhỏ .....	287
■ Thần kinh thị giác kém .....	287
■ Cận thị .....	288
■ Tắc mũi .....	288
■ Viêm mũi .....	289
■ Mũi chảy máu cam .....	290
■ Û tai .....	291

■ Trước và sau tao có hạch .....	291
■ Thủng màng nhĩ .....	292
■ Côn trùng vào tai .....	292
■ Bệnh đau răng .....	293
■ Cam răng tẩu mã .....	296
■ Chảy máu răng .....	296
■ Sưng cứng lưỡi .....	297
■ Lở miệng .....	297

### *Chương IX*

#### **HÀNH, GỪNG, TỎI CHỮA BỆNH UNG THƯ**

■ Ung thư phổi .....	299
■ Ung thư thực quản, dạ dày .....	300
■ Ung thư trực tràng .....	301
■ Ung thư vú .....	301

### *Chương X*

#### **HÀNH, GỪNG, TỎI VÀ DƯỠNG SINH THẨM MỸ**

■ Bạc tóc .....	303
■ Rụng tóc .....	304
■ Rụng lông mày .....	304
■ Trọc đầu .....	304
■ Hói đầu .....	305
■ Tai bị cứng, nề .....	305
■ Lang ben .....	306
■ U, cục thịt thừa thường .....	306
■ Hôi miệng .....	307
■ Hôi nách .....	307
■ Nhuận da .....	308
■ Để trẻ lâu .....	308

**Cty VĂN HÓA ĐÔNG SƠN**  
**Liên kết xuất bản & phát hành**  
**Tel: (04) 987.1837**

---



## **HÀNH, GỪNG, TỎI - 700 BÀI THUỐC TRỊ BỆNH**

**Nhà xuất bản Thanh Hóa**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**BÙI CAO TIÊU**

*Biên tập:*

**Mạnh Hùng**

*Trình bày:*

**Cty VH Đông Sơn**

*Sửa in:*

**Hà Thu Duyên**

---

In 700 cuốn khổ 13x19 tại Công ty CP in và TBGD Khuyến học

Quyết định XB số: 30 - 2006/CXB/34 - 108/ThaH

In xong và nộp lưu chiểu quý IV/2006



Y học cổ truyền từ lâu đã thừa nhận được tính trị bệnh của 3 gia vị dân gian:

"Lá hành trừ phong, ra mồ hôi, giải độc, tiêu viêm. Củ hành thông dương, giải độc. Nước hành giải độc đuôi côn trùng. Hạt hành bổ thận, sáng mắt. Rễ hành thông khí, giải độc".

"Tỏi vị đắng tính ôn, cay làm thông trệ khí, noãn tù vị, trị khó tiêu, sát trùng. Lá tỏi làm tỉnh táo thần khí, chữa khó tiêu".

"Gừng trị mồ hôi. Nước gừng trị long đờm, ho. Vỏ gừng làm mát, hòa tù vị, chữa tiêu viêm. Gừng khô giải hàn. Lá gừng trợ tiêu, tiêu nhọt".



387 9.2