



TỦ SÁCH ĐÔNG Y



# 365

Hồng Hạnh  
(Biên soạn)

# Mẹo vặt dân gian trị bệnh



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

# **365** MẸO VẶT DÂN GIAN TRỊ BỆNH

Tủ sách ĐÔNG Y

# 365 MẸO VẶT DÂN GIAN TRỊ BỆNH

Hồng Hạnh (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

**PHẦN I**

**MẸO VẶT DÂN GIAN CHỮA CÁC BỆNH**

**VỀ ĐƯỜNG RUỘT**

### **1. Chữa đái buốt bằng rau má**

Trị đái buốt, đái dắt, dùng rau má tươi già nhuyễn, chắt nước cốt uống.

### **2. Chữa đái đục bằng đào**

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

### **3. Chữa đái són**

Ngân hạnh sao, mỗi tuổi 1 hạt, nhiều nhất không quá 7 hạt, bó vỏ cứng, già nát. Mỗi sáng sớm hàng ngày uống với nước sữa đậu nành pha đường. Uống liên tục sẽ có tác dụng.

### **4. Chữa viêm bóng đái**

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

### **5. Chữa táo bón**

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

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

## **6. Chữa đại tiện ra máu**

- Vỏ cù ấu 60g, địa du 15g, tiêu sơn cản 6g, ô mai 10g, cam thảo chẽ 6g, sắc uống.

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

Ngoài ra, còn dùng rễ và thân cây cà tím phơi khô làm thuốc chữa trị đại tiện ra máu, nhuận trường, lợi tiểu.

## **7. Chữa tiểu tiện không thông**

Lấy 7 quả khế, cắt mỗi quả lấy một miếng khoảng 1/3 phía gần cuống, đỗ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống lúc nóng. Đồng thời lấy một quả khế giã nát với một củ tỏi, đắp vào rốn.

## **8. Đau lạnh bụng**

- Trần bì 6g, ô dược 3g, gừng 3g, sắc uống.  
- Cảnh anh đào đốt thành than, tán bột, uống với rượu hâm nóng.

## **9. Chữa rối loạn tiêu hóa**

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

## **10. Viêm ruột, tiêu chảy**

Lá dứa 30g sắc uống.

## 11. Chữa đái buốt, đái dắt

Búp tre phơi hợp với rau má mỗi thứ 20g.

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

Trẻ em đái són: Dùng mỗi ngày cho ăn 12 quả vải khô để điều trị.

## 12. Tiêu chảy

- Vô quá vải, ô mai, ổi mỗi loại 10g, sắc uống.

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

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

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

## 13. Kiết lỵ ra máu

- Trám và ô mai lượng bằng nhau đốt thành tro, mỗi ngày 9g, pha với nước corm uống.

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

## 15. Chữa đau lạnh bụng bằng trần bì

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

## **PHẦN II**

# **MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH HUYẾT ÁP CAO**

## 1. Canh song nhī chữa bệnh cao huyết áp

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

## 2. Cháo cà chua chữa bệnh cao huyết áp

Cà chua 250g, gạo rang (lượng vừa), đường trắng 150g, nước cốt bông hồng (lượng vừa). Dùng dao rạch chữ thập trên thân quả cà chua rồi cho vào nước sôi luộc sơ, xé bỏ vỏ, xắt hạt lựu cho gạo vào nồi nước sôi nấu chín, thêm nước cốt bông hồng rồi bắc ra. Thuốc có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lương huyết bình can, thích hợp cho người bệnh cao huyết áp và có mỡ trong máu.



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

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

### 4. Cà rốt chữa cao huyết áp

- Cà rốt 250g, dâu tây 250g. Cà rốt cạo vỏ, thái miếng. Dùng máy ép hai thứ cà rốt và dâu tây lấy nước cốt. Lấy hỗn hợp trên hòa với 5 ml nước cốt chanh và 2-3 miếng đường phèn. Chia uống vài lần trong ngày.

- Cà rốt 250g, quýt 100g, chuối tiêu chín 150g, 2 miếng đường phèn. Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng, dùng máy ép lấy nước. Quýt vắt lấy nước cốt. Chuối tiêu bóc vỏ, đánh nhuyễn rồi đổ nước cà rốt và nước quýt vào, quấy thật đều, chế thêm đường phèn, chia uống vài lần trong ngày. Loại nước này có mùi thơm khá đặc biệt, dễ uống và giá trị bổ dưỡng rất cao, đặc biệt thích hợp cho những người bị cao huyết áp và chán ăn.

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

## 5. Hoa ngâu chữa cao huyết áp

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

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

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

### **PHẦN III**

## **CHỮA BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM**

## 1. Chữa tiêu chảy ở trẻ nhỏ

500g cà rốt. Gọt vỏ, thái mỏng, nấu với 1 lít nước cho thật nhừ. Sau đó nghiền nát rồi cho thêm ít muối và nước cho đủ 1 lít, đun sôi trở lại. Lọc lấy nước cho trẻ uống làm nhiều lần, mỗi lần 100-150 ml.

## 2. Chữa chứng lở loét bằng gạo té

*Triệu chứng:*

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

*Bài thuốc:*

Lấy 1 nắm gạo té đã giã trắng, nghiền thật mịn như phán. Khi trẻ ngủ thì thoa lên chỗ lở loét, chỉ vài ba lần là khỏi.

## 3. Chữa sưng rốn, máu ở rốn, chảy nước ở trẻ em

*Bài 1:* Trẻ bị chảy máu ở rốn, có khi chảy vọt ra. Lấy đương quy nhai dịt vào chỗ đau.



*Bài 2:* Trị trẻ em rốn chảy nước, không khô. Lấy long cốt 'tán nhò rắc vào rốn sẽ khô.

*Bài 3:* Sắc kinh giới lấy nước mà rửa rốn. Nên lưu ý, không để trẻ đái ướt rốn.

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

*Bài 3:* Lấy rau sam khô hoặc rau sam tươi đem sấy khô, hay đốt tồn tính, tán thành bột mịn.

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

#### **4. Chữa chứng trẻ em ho nặng thở gấp bằng cây tía tô**

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

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

#### **5. Chữa trẻ bị trùng thiêt bằng cây dâu tằm**

*Triệu chứng:*

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

**1 Long Cốt:** Tên khoa học là *Ox Dracoid*, (*Fossilia Ossis Mastodij*). *Ox Dracoid natus*. Long cốt là một vị thuốc do kết quả hóa thạch của xương một số loài động vật thời cổ đại như voi niamut, tê giác, lợn rừng, v.v. Theo đông y long cốt có vị ngọt, sáp, tính bình, có khả năng trấn kinh, an thần, sáp tinh và làm hết mồ hôi, dùng chữa trường hợp hồi hộp mất ngủ, thần trí không yên, ta lý lâu ngày, vết loét lâu ngày không lành.

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

## 6. Chữa trẻ bị nhiễm trùng rốn

*Bài 1:* Đốt lá ngai ra tro nhét vào rốn, lấy bông băng chắt.

*Bài 2:* Trẻ nhỏ nhiễm trùng rốn, sưng lâu không khỏi. Đốt tổ ong lấy bột mà bôi sẽ khỏi.

*Bài 3:* Lấy hột đào bỏ vỏ, tán mịn dắp lên.

## 7. Chữa trẻ lèn sởi bằng rau diếp cá

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

## 8. Chữa trẻ ho khi bị lèn sởi bằng quả lê

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

## 9. Chữa trẻ rốn lồi sưng mọng

Đại hoang, mẫu lệ (mỗi vị 5 tiền)

Phác tiêu (2 tiền) tán nhó.

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

### **10. Chữa trẻ tưa lưỡi bằng rau ngót**

Giã nát lá rau ngót tươi sạch, vắt lấy nước hòa với mật ong, thấm vào bông hoặc miếng gạc sạch chà lên lưỡi, lợi và vòm họng trẻ, chi hai lần trẻ lại bú được bình thường.

### **11. Chữa tưa lưỡi trẻ em bằng cây cỏ mực**

Có mực (tỏi cây tươi trừ rễ) 8g

Hẹ (lá tươi) 4g

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

### **12. Trẻ em bị phong nhiệt, chán ăn**

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

- Hoa đậu ván trắng 15-20g, sắc với nước, thêm chút đường vào uống hàng ngày, liên tục trong nhiều ngày.

### **13. Trẻ em ra mồ hôi trộm**

Ăn mía hoặc uống nước mía vài lần trong ngày.

### **14. Chữa trẻ lâu mọc răng bằng cây mía**

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

## 15. Phòng sởi

*Bài 1:* Hạt anh đào 30 hạt, giã nát, hành cá rẽ 10 củ, sắc uống. Khi uống có thể tra thêm ít đường vừa đủ. Mỗi ngày 2 lần.

*Bài 2:* Cùi trám xanh 30g sắc uống.

## 16. Ngừa trẻ lên đậu

*Bài 1:* Hoà Hùng Hoàng với dầu mè, đỗ lên lõi mũi và miệng trẻ.

*Bài 2:* Giã nát quá trám tán nhó như bột, trộn lẫn với bột làm bánh, cho trẻ ăn tuỳ thích. Ăn chừng 1 cân thì vĩnh viễn không lên đậu.

## 17. Chữa trẻ nhở tóc lơ thơ

Trẻ nhở tóc thưa thớt, sắc lá dào, lá liễu với nước, giã gan heo vắt lấy nước, hòa với nước ấy mà bôi lên đầu tóc, tóc sẽ mọc.

## 18. Chữa trẻ miệng bị cam lở bằng cây mía

*Triệu chứng:*

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

*Bài thuốc:* Lấy vỏ mía đốt cháy, tán nhô rắc vào là khói.

## 19. Hạ sốt cho bé

*Chườm nước đá:*

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

*Nhỏ mũi:*

Nếu bác sĩ đã chỉ định dùng thuốc nhỏ mũi có kháng sinh, hãy dùng dụng cụ bóp - hút bằng cao su, rửa lỗ mũi cho bé bằng nước muối sinh lý rồi dùng ống nhỏ giọt nhỏ thuốc vào mũi bé. Sau khi dùng, phải rửa ống nhỏ giọt bằng cồn 90 độ. Trước khi dùng thuốc nhỏ mũi, để thuốc vào một chén nước ấm để hâm cho thuốc ấm lên.

*Xông:*

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

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

## 20. Chữa trẻ ù tai bằng củ hành

*Bài 1:* Lấy 2-3 thăng muối ăn, chưng nóng lên rồi gói lại, nặm áp tai lên làm gối, lạnh thì thay mồi khác. Cách này trị cá bệnh tai nghe tiếng o - o.

*Bài 2:* Lùi hành vào tro nóng để cho hành nóng lên thì nhét vào lỗ tai, 1 ngày thay 3 lần.

*Bài 3:* Giã nát hột cải tươi trộn với sữa người, bọc bông nhét vào tai. Mỗi ngày thay 1 lần.

## 21. Chữa trẻ bị nước vào tai bằng cây bạc hà

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

## 22. Chữa trẻ hóc xương

- Lấy 1 chút tiêu bột đê gân mũi trẻ, trẻ hắt hơi xương sẽ văng ra.

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

- Lấy 1 nắm phèn đen, rửa sạch, vò với nước sôi, l้าง trong, cho trẻ ngâm.

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

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

### **23. Chữa trẻ nhỏ ghẻ lở bằng lá sung**

Lá sung non giã nát xát lên nhiều lần.

### **24. Chữa trẻ bị chàm mặt cây râm bụt**

*Triệu chứng:*

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

*Bài thuốc:* Dùng 100g vỏ cây râm bụt, 10g bồ kết, 10g gừng tươi. Vỏ cây râm bụt cạo bỏ vỏ bần bên ngoài rồi thái nhó, quả bồ kết bóc bỏ hạt, gừng tươi thái nhó.

Cá ba thứ cho vào nồi, đổ 1.000ml nước đun cạn còn 100ml, gạn bỏ bã để cho trong rồi cho vào nồi đun nhó lửa, cô đặc sền sệt, để nguội cho vào lọ bôi dần.

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

### **25. Chữa trẻ bị mề đay**

*Bài 1:* Tán nhó phục long can (đất lòng bếp) trộn với lòng trắng trứng gà đắp lên. Hết khô, thay lượt khác.

*Bài 2:* Trộn bột gừng khô với mật, đắp lên.

*Bài 3:* Thái miếng mỡ heo đắp lên.

*Bài 4:* Nấu 1 cân lá liễu với 1 đấu nước, còn 3 thăng rửa chõ vết đỏ lúc nước ấm, ngày 7-8 lần

*Bài 5:* Tán đậu đỏ ra bột rắc lên. Nếu chưa mọc nhọt thì hoà với lòng trắng trứng gà mà đắp.

## **PhẦN IV**

# **MẸO TRỊ BỆNH CHỐC ĐẦU**



### **1. Chữa chốc đầu cho trẻ em bằng dầu vừng**

Chân gà tươi đốt tồn tính 4 cái, phèn 8g, hoàng cầm 10g, hoàng bá 10g, đại hoàng 10g.

Cá 5 vị trên tán thành bột rồi hòa với dầu vừng bôi vào chỗ lở. Mỗi ngày 1 lần.

### **2. Chữa chốc đầu ở trẻ em bằng rau sam**

Dùng 1 lượng lớn rau sam, cho vào nồi to, nấu thật đặc, cô nước đó thành cao bôi lên chỗ bị chốc.

Hoặc lấy rau sam đốt thành tro hòa với mỡ heo bôi lên.

### **3. Chữa chốc đầu cho trẻ em bằng củ hành**

*Bài thuốc:* Dùng hành, tốt nhất là hành tươi, già nát, trộn với một ít mật ong (có thể thay bằng mật mía) thành dạng nhu bột nhão rồi đắp lên vùng chốc lở trong 5-7 giờ.

Sau đó, dùng nước sắc lá trầu không gội cho sạch. Sau vài ba lần, trẻ sẽ hết chốc đầu.

#### **4. Chữa chốc đầu cho trẻ em bằng hạt mùi**

- Lấy hạt mùi tán nhô trộn với dầu vùng bôi lên.
- Mỗi ngày gội 1 lần, làm trong 5-6 ngày sẽ khỏi.

#### **5. Chữa trẻ con chốc đầu bằng hạt hồ đào**

Hồ đào (cà vó) thiêu tàn tính đê nguội, thêm nửa phần kinh phấn, trộn đều, tán nhô, hòa với dầu thầu dầu bôi lên chỗ chốc đầu đã rửa sạch bằng nước trầu không hay nước bạch đồng nũ.

#### **6. Chữa bệnh chốc đầu ở trẻ em**

Giã nát rau sam tươi, thêm nước, sắc đặc bôi lên hay đốt ra than, hòa với mồ lợn bôi vào.

Ngoài ra lấy rau sam tươi, giã nhô đắp lên mụn nhọt, ngoài mụn dễ ra.

#### **7. Chữa chốc đầu bằng hạt đậu xanh**

Đậu tằm tươi giã nát bôi lên chỗ chốc, khi lớp này khô thì gỡ xuống, bôi lớp mới.

#### **8. Chữa chốc đầu cho trẻ em bằng quả cau**

Lấy hạt cau xay nhô phơi trong bóng râm cho khô, trộn dầu vùng đê bôi đắp.

#### **9. Chữa chốc đầu cho trẻ em bằng bồ kết**

Bồ kết 10 quả, gừng tươi 1 củ, chè xanh 1 nắm (không dùng lá non) nấu lấy nước gội đầu cho trẻ.

Sau đó, dùng hạt cau già rang cháy thành than rồi tán thành bột (hoặc dùng 3 quả bồ kết, 1 củ nghệ rang giòn, tán nhó) rắc lên vùng chốc lở.

Cũng có thể lấy hạt mùi tán nhó trộn với dầu vùng bôi lên. Mỗi ngày gội 1 lần, làm trong 5-6 ngày sẽ khôi.

### **10. Một số bài thuốc chữa chốc đầu đơn giản cho trẻ**

Dùng hành, tốt nhất là hành tươi, già nát, trộn với một ít mật ong (có thể thay bằng mật mía) thành dạng như bột nhão rồi đắp lên vùng chốc lở trong 5-7 giờ. Sau đó, dùng nước sắc lá trầu không gội cho sạch. Sau vài ba lần, trẻ sẽ hết chốc đầu.

- Bồ kết 10 quả, gừng tươi 1 củ, chè xanh 1 nắm (không dùng lá non) nấu lấy nước gội đầu cho trẻ. Sau đó, dùng hạt cau già rang cháy thành than rồi tán thành bột (hoặc dùng 3 quả bồ kết, 1 củ nghệ rang giòn, tán nhó) rắc lên vùng chốc lở. Cũng có thể lấy hạt mùi tán nhó trộn với dầu vùng bôi lên. Mỗi ngày gội 1 lần, làm trong 5-6 ngày sẽ khôi.

- Rau má 20g, bồ công anh 16g, kim ngân hoa 16g, hạ khô thảo 12g, hoa kinh giới 12g. Sắc kỹ, uống thay nước hằng ngày. Trường hợp trẻ còn bú, cho cả mẹ và con cùng uống.

- Chân gà tươi đốt tồn tính 4 cái, phèn 8 g, hoàng cầm 10 g, hoàng bá 10 g, đại hoàng 10 g. Cá 5 vị trên tán thành bột rồi hòa với dầu vùng bôi vào chỏ lở. Mỗi ngày 1 lần.

## 11. Chữa rụng tóc bằng cây cỏ mực

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

## 12. Một số bài thuốc từ chuối

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

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

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

## 13. Một số bài thuốc hay từ chuối

*Sỏi thận, mật, hàng quang:* Lấy nước từ cây chuối hột, uống vào buổi sáng một chén. Dùng liên tục 1-2 tháng mới hiệu quả. Hoặc: Lấy quả chuối hột già hoặc mồi chín vàng, đốt không cháy hoàn toàn (đốt tồn tính), sau tán thành bột, uống mỗi lần một muỗng cà phê bột chuối với 30 ml rượu nếp trước bữa ăn 30 phút, ngày uống 2 lần và liên tục 1-2 tháng. Cần kiên trì, sẽ hiệu quả.

#### **14. Chữa vết mụn trên da và chữa rụng tóc**

Tía tô có giá trị dinh dưỡng cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P. Loại thực vật này không chỉ được dùng làm hương liệu để chế biến đồ ăn mà còn có rất nhiều tính năng chữa bệnh. Những công dụng chính của tía tô như sau:

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

#### **15. Chữa vết thương và chốc đầu**

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

## **PHẦN V**

# **MẸO DÂN GIAN TRỊ BỆNH ĐAU RĂNG**

## 1. Nhức răng

Khi cảm thấy đau răng, bạn chỉ cần dùng một cục nước đá nhấn vào huyệt hợp cốc trên bàn tay (chỗ gân mềm giữa ngón trỏ và ngón cái) chừng 5-10 phút. Cơn đau của bạn sẽ giảm một nửa.

Mẹo vặt trên giúp chữa đau răng mà không cần mổ miệng. Các dây thần kinh nhạy cảm ở khu vực này kích thích một vùng nào đó của não nên ngăn chặn các tín hiệu đau đớn từ gương mặt và tay.

## 2. Răng và nướu răng

Nếu không có đồ cạo lưỡi săn ở nhà, có thể rắc chút muối ăn hoặc bột nối vào bàn chải đánh răng và đánh nhẹ trên lưỡi. Nướu răng sẽ dễ tróc ra hơn, đồng thời còn có thể giết những vi khuẩn đóng trên lưỡi một cách mau chóng. Khi xong nhổ súc miệng kỹ và nhổ hết muối còn thừa ra.

Để tránh tổn kém, bạn có thể chế thuốc súc miệng tại nhà bằng cách pha một nửa thuốc sát trùng loại hydrogen peroxide 3% với một nửa nước. Thuốc này

cũng có công dụng sát trùng và làm giảm plaque.

Ăn vặt bằng phô mai loại cheddar là tốt cho răng nhất vì phô mai này có công dụng làm ngưng tiết ra chất acid làm hại răng trong một thời gian.

### **3. Chữa đau răng bằng ké đầu ngựa**

Ké dầu ngựa 10g, té tân: 2g. Sắc nước ngâm cho tới khi hết đau.

### **4. Chữa đau nhức răng bằng quả vải**

Hạt vải gọt vỏ ngoài, lấy nhân, sấy khô, tán hột, rây mịn. Khi dùng, chấm thuốc vào chỗ răng đau làm nhiều lần trong ngày.

Chú ý: Người bị chứng hàn thấp, khí trệ không được dùng.

### **5. Chữa đau nhức răng bằng chuối hột**

Lấy củ cây chuối hột, giã nát cùng một chút phèn chua và muối ăn, sau cho vào vải sạch vắt lấy nước cốt đủ để ngâm 3-5 lần trong ngày, làm như vậy trong 3-5 ngày liên sẽ hết đau nhức.

### **6. Bồ kết chữa đau răng**

Lấy 1 quả dã khô đen, đẽ cá hạt, nướng cho hơi cháy vỏ ngoài, nghiền nhó cùng với diêm sinh lấy từ 10 đầu que diêm. Ngâm với rượu trắng cho thật đặc trong 2-3 ngày (muốn có thuốc dùng ngay, đun nhó

lùa trong vài phút). Khi dùng, nhấp ít một ngâm vào chỗ răng đau trong 10 - 15 phút rồi nhổ đi. Ngày làm 2 - 3 lần.

### **8. Cúc áo hoa vàng chữa đau răng**

Lấy một cụm hoa rửa sạch, đặt trực tiếp vào chỗ răng bị đau, cắn nhẹ dần dần. Sau vài phút, cơn đau nhức dịu dần. Có thể lấy cụm hoa phơi khô, già nhó, rồi ngâm vào rượu trắng trong vài giờ (để càng lâu càng tốt). Khi dùng, nhấp một ít rượu thuốc này, ngâm vào chỗ đau, không nuốt. Ngày làm 2 - 3 lần. Có người còn dùng hoa cúc áo thay thuốc tê để nhổ răng.

### **9. Sao đen chữa đau răng**

Lấy 50 - 100g vỏ thân, cạo sạch lớp vỏ ngoài, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô, ngâm với 100ml rượu 30 - 40 độ, càng lâu càng tốt. Dung dịch có màu nâu đen, hơi đục. Mỗi ngày ngâm 2 - 3 lần rượu này trong 15 phút, rồi nhổ đi. Hoặc nấu vỏ thân sao đen, sắc lấy nước đặc, cũng ngâm nhô nước. Thuốc làm giảm đau nhanh, chắc lợi.

### **10. Trám trắng chữa đau răng**

Vỏ thân thu hái quanh năm, tốt nhất vào mùa xuân, cạo bỏ lớp vỏ ngoài, rửa sạch, phơi khô, lấy 30 - 50g thái mỏng, sắc lấy nước đặc, ngâm nhô nước. Ngày làm nhiều lần. Dùng riêng hoặc phối hợp với rễ cà dại, rễ chanh và vỏ cây lai hay cây trầu.

Hoặc dùng quả trám trắng đốt thành than, tán bột, trộn với ít xạ hương, rồi bôi vào răng đau.

### **11. Đốt mắt ở cành thông chữa đau răng**

Cành thông thu hái quanh năm, tốt nhất vào mùa hè thu. Cắt về, cạo sạch vỏ, bỏ giác trắng, chỉ lấy toàn lõi đó. Phần này có tên thuốc trong y học cổ truyền là tùng tiết, đem chặt nhỏ, ngâm rượu, càng đặc càng tốt. Hàng ngày ngâm rồi nhô nước.

### **12. Chữa đau răng, sâu răng bằng rau húng quế**

Lấy lá húng quế tươi, sắc đặc súc miệng và ngâm thường xuyên.

### **13. Chữa sâu răng bằng hoa nhài**

Nghiền nhó rễ hoa nhài với một lượng thích hợp, cho thêm vào lòng đùi trứng gà vào trộn đều rồi ngâm vào chỗ bị đau.

### **14. Ăn bưởi, uống trà tốt cho răng**

Nướu răng chảy máu là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn chưa hấp thu đủ lượng vitamin C cần thiết. Chỉ cần ăn một quả bưởi là có thể cung cấp lượng vitamin mà cơ thể cần cho cả ngày.

Trà có fluor, giúp bảo vệ răng, chống các chất dinh dưỡng trên răng như kẽm cao su. Uống một cốc trà trước bữa cơm cũng giống như phủ lên răng một lớp màng bảo vệ, khiến



cho những chất đường không thể bám lại trên răng.

### **15. Cầm máu khi chảy máu chân răng, chảy máu cam, thổi huyết, đi tiểu ra máu, đi tiểu ra máu vì bệnh kiết lỵ, phụ nữ bị băng huyết.**

Thường dùng 30g rau má, 15g cỏ nhọ nồi, lá trắc bá, sao sắc nước uống.

### **16. Chanh dùng để đánh răng**

Răng của bạn hay của các thành viên trong gia đình bạn thường bị vàng vì nhựa thuốc lá, vì nước phèn. Mặc dù gia đình bạn đã dùng nhiều loại kem đánh răng nhưng vẫn không khôi. Xin mách cho bạn là bạn nên dùng nước cốt trái chanh để đánh răng. Răng của bạn sẽ trắng bóng và chắc chắn. Mỗi tuần bạn dùng chanh đánh răng một lần là đủ.

### **17. Chữa đau trong lỗ tai bằng củ nghệ**

Nghệ vàng mài, nho vào chõ đau.

### **18. Chữa hôi miệng**

Trước khi ngủ ăn 2 quả lê.

## **PHẦN VI**

# **MẸO CHỮA BỆNH ĐẦU ĐINH**



### **1. Chữa chứng ung nhọt đinh độc bằng hạt đậu đỗ**

Lấy đậu đỗ tán nhỏ, trộn với nước đắp vào chỗ đau là tan ngay.

### **2. Chữa chứng đầu đanh ở trẻ em bằng gạo té**

Lấy 1 bát gạo té để nguyên không vo, cho vào nồi nấu như nấu cơm.

Đợi nồi cơm sáp sôi, bọt nước dâng lên nắp nồi. lấy nước bôi lên nhọt.

### **3. Các mẹo dân gian chữa đinh râu**

- Lá bồ công anh (cây diếp dài) 80g, hoa cúc 80g. Giã nát cho thêm tí muối lọc lấy nước uống, bã đắp tại chỗ.

- Lá táo chua 80g cho vào tí muối giã đắp tại chỗ.

- Huyền sâm 20g, sinh địa 12g, thạch cao 40g, kim ngân 40g, bồ công anh 40g, gai bồ kết 16g, đan sâm 12g. Sắc uống ngày một thang.

### **4. Chữa đinh nhọt sưng tấy bằng rau kinh giới**

Dùng 1 nắm lá kinh giới, thái nhỏ, cho vào nồi, đổ thêm 5 thăng nước. Sắc còn 2 thăng thì chia làm nhiều

lần uống.

### **5. Chữa đinh, nhọt sưng tấy bằng rau sam**

Dùng 1 lượng rau sam và vôi bàng nhau, cùng tán nhòmịn, trộn với lòng trắng trứng gà đắp lên.

### **6. Chữa đinh râu bằng búp dứa dại**

Lấy búp dứa dại và lá đinh hương già đắp.

### **7. Chữa chứng đinh nhọt chảy máu bằng hạt vừng**

Uống 1 tô dầu vừng sẽ cầm máu ngay.

### **8. Lá bồ công anh chữa đinh râu**

Lá bồ công anh (cây diếp dại) 80g, hoa cúc 80g, giã nát cho thêm tí muối lọc lấy nước uống, bã đắp tại chỗ.

### **9. Lá táo chua chữa đinh râu**

Lá táo chua 80g cho vào tí muối già đắp tại chỗ.

## **PHẦN VII**

# **MẸO GIẢI ĐỘC NHIỄM TRÙNG**

## 1. Bột than chữa được chất độc

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

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

## 2. Chữa ngộ độc cá hoặc cua

- Ngộ độc cá hoặc cua: Ăn sống lá tía tô hoặc nấu tía tô lấy nước uống.

- Giải độc, do ăn nhầm phái lá ngón, nấm độc, thạch tín hoặc do say sắn:

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

+ Trá m xanh 30g sắc uống.

### **3. Rau muống chữa vết thương, vết mổ sâu rộng**

Ăn rau muống hằng ngày kích thích sinh da chóng đầy miệng (những trường hợp có cơ địa sẹo lồi không nên dùng trong thời gian chưa liền sẹo).

- *Giảm đường máu:* Bệnh nhân tiểu đường nên dùng rau muống thường xuyên.

### **4. Rau muống chữa dị ứng bội nhiễm ngoài da**

Rau muống tươi một nắm rửa sạch, đun sôi kỹ, để vừa ấm, rửa chỗ thương tổn. Hoặc: Rau muống 30g, râu ngô 15g, mã thày (cù năn) 10 cù. Sắc uống hằng ngày đến khi khỏi.

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

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

Chạch 30g (bò ruột), giun đất khô 10g, rau sam 50g sắc nước uống bò bã. Ngày 1 lần

Hoặc:

Chạch 30g, Đại táo 15g, gia vị vừa đủ. Nấu canh ăn ngày một thang, liền 10 ngày.

### **6. Cấp cứu ngộ độc thức ăn**

Nếu mới ăn trong vòng từ 1-2 giờ thì dùng biện

pháp làm cho nôn ra; hoặc có cách khác là lấy 20g muối ăn hoà với 200ml nước sôi để nguội, cho uống nhiều lần để người bệnh nôn thức ăn ra, nếu chưa nôn được lấy đưa hoặc ngón tay móc vào họng để người bệnh có cảm giác buồn nôn.

Nếu đã ăn sau 2-3 giờ đồng hồ, tinh thần còn tỉnh táo, thì uống thuốc cho đi đại tiện ra phân lỏng, thúc cho thức ăn độc mau bài tiết ra ngoài. Thực hiện cách này như sau: Lấy 30g đại hoàng, đun kỹ rồi uống. Nếu là người già thì hòa 20g bột sắn dây vào nước nóng rồi uống sẽ lập tức đi ngoài phân lỏng.

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

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

## 7. Muối khử độc

Muối còn có công dụng khử độc. Nếu chất độc bị nhiễm là Nitrat d'argent, muối trừ bạn chỉ việc uống một ly nước có hòa 10g hay 15g muối.

**Hư nhiệt, phiền khát:** Thịt cù ấu tươi 50g, địa cốt bì 15g, câu kỵ từ 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo chế 6g, sắc uống.

**PHẦN VIII**

**CHÚA MẨN NGỨA VÀ BỆNH NGOÀI DA**

### **1. Chữa mẩn ngứa bằng bèo cái**

Bèo cái 50g rửa sạch, sao vàng, sắc với nước uống hằng ngày. Dùng trong 2-3 ngày

### **2. Chữa mẩn ngứa ở trẻ em - rửa ngoài**

*Bài 1:* Hoàng bách, kim ngân hoa, sa sàng tử mỗi thứ 9g

Khổ sâm, hoàng liên, phèn chua mỗi thứ 6g

Sắc với 500ml nước, cho thêm lượng nước vừa để rửa chỗ đau, mỗi ngày rửa 2-3 lần.

*Bài 2:* Sinh địa, giềng răng ngựa, hoàng bách mỗi thứ 20g

Sắc nước rửa ngoài, dùng trong mẩn ngứa cấp ra nhiều chất dịch

### **3. Bách bộ chữa mẩn ngứa, mề đay, mũi đỏ**

Đào lấy củ già rửa sạch cắt bỏ rễ 2 đầu, đem đập vừa chín, hoặc nhúng nước sôi, củ nhỏ để nguyên, củ lớn bối đồi, phơi nắng hoặc tẩm rượu, sấy khô.

Rửa sạch củ bách bộ, ú mềm rút lõi, xắt mỏng phơi khô, dùng sống. Tẩm mật một đêm rồi sao vàng (dùng chín).

Ít sâu một nhung dẽ hút ấm, mốc, nên sau khi phơi hay sấy khô, nên cất vào chỗ khô tránh ẩm.

Trị mề đay: Bách bộ 29g, bàng sa, hùng hoàng mỗi thứ 8g, sắc nước, rửa.

Trị mũi đỏ (tửu tra ty): Ngâm Bách bộ trong cồn 95 độ trong 57 ngày, chế thành 50% Tinctura Bách bộ, bôi ngoài ngày 23 lần. 1 tháng là 1 liệu trình.

#### **4. Chữa mẩn ngứa bằng rau húng quế**

Lấy lá húng quế tươi, rửa sạch, vò nát rồi chà xát lên chỗ mẩn ngứa.

#### **5. Chữa mẩn ngứa ở trẻ nhỏ**

*Bài 1:* Long đán thảo, hoàng linh mỗi thứ 3g. Sinh địa, sa tiền thảo mỗi thứ 10g. Sắc uống ngày một thang, uống làm hai lần.

*Bài 2:* Tỳ giải, thạch xương bồ, ích trí nhân, địa phu tử mỗi thứ 5g. Uống ngày một thang, làm hai lần.

*Bài 3:* Bạch tiên bì, khổ sâm, phòng phong, xác ve mỗi thứ 5g, sắc uống ngày hai lần.

*Bài 4:* Sa tiền thảo tươi, sinh địa tươi, hoa cúc đại mỗi thứ 5g. Sắc uống ngày một thang, uống làm hai lần.

*Bài 5:* Đại táo bỏ hạt, nướng chín rồi cùng với báng

phiến, hoàng bách mỗi thứ đều nhau, nghiền thành bột trộn với sữa bôi lên chỗ ngứa.

*Bài 6:* Cam thạch lò nung, thạch cao nung, xích thạch chi. 3 thứ bằng nhau nghiền thành bột rắc lên chỗ đau. Dùng chữa mẩn ngứa ra nhiều dịch.

*Bài 7:* Trứng gà nấu chín, dùng lòng đỏ trứng, cho vào nồi sấy sém, cõ dầu, bôi ngoài chỗ mẩn ngứa.

*Bài 8:* Đậu phụ khô đốt tòn tách, nghiền bột trộn đều với trà, bôi vào chỗ bị bệnh. Lấy lá murop dǎng và lá murop lượng vừa đủ, phơi khô, thái vụn, nghiền bột, thêm mật cá trắm, dầu hạt cải vào trộn đều, bôi xát vào vùng nổi cục.

*Bài 5:* Vó ốc, dùng lửa nhó đốt luyện, nghiền bột mịn, trộn dầu hạt cải bôi vào. Dùng lá ổi sắc nước bôi vào vùng nổi cục.

## 6. Chữa mẩn ngứa, dị ứng bằng cây lô hội

Nhựa lô hội bôi trên tổn thương sau khi dấp rửa bằng nước nóng 3-4 lần.

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

Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

## 7. Các phương pháp phòng và trị rôm sảy

*Cách 1:* Dùng nước ấm, pha thêm chút muối; tùy theo lượng nước nhiều ít mà vắt thêm vào đó một hoặc nửa quả chanh.

Cần chú ý là 10 lít nước chỉ cho khoảng một thìa cà phê muối ăn là đủ.

Nếu chanh và muối quá nhiều sẽ gây xót và bất lợi.

Cách này sau tắm có thể mang lại cảm giác mát khá lâu.

*Cách 2:* Dùng một, hai quả murop đắng (khô qua) tươi, già nát (có thể đun chín), cho vào miếng vải sạch, lọc vắt lấy nước để tắm.

*Cách 3:* Dùng một trong các thứ lá sau, vò hoặc già nát (có thể đun chín) lọc vào nước để tắm:

Lá sài đất (lộc mui), lá thòm lòm (đuôi tôm), lá khế, lá đơn đỏ (đơn mặt trời), lá đào ăn quả, lá phóng lúa (cây sống đời - nên đun chín để đỡ mùi hăng), lá bồ công anh (diếp dại), chè xanh.

Nước tắm phòng tránh rôm say bao giờ cũng nên có pha chút muối ăn nêu trên.

Muối vừa giúp sát trùng lại góp phần giữ ấm, vừa giúp da tỏa nhiệt tốt hơn, mang lại cảm giác dễ chịu sau tắm lâu hơn so với nước không có muối.

## 8. Ngứa, mề đay

Dị ứng, hoặc chứng mẩn cảm, là phản ứng của cơ thể khi bị ảnh hưởng của thời tiết, hoặc những chất lạ xâm nhập từ bên ngoài. Các hiện tượng nhu nghẹt mũi, sổ mũi, mắt bị ngứa và chảy nước mắt, buồng phổi có cảm giác nóng ran, co thắt... đều là những triệu chứng của dị ứng.

Mỗi ngày uống từ 200mg - 300mg chất Niacin (bày bán chung với các sinh tố trong nhà thuốc tây) sẽ làm các triệu chứng dị ứng giảm đi thấy rõ rệt. Nên uống trước khi đi ngủ.

- Lá đào tươi 500g thái nhỏ, ngâm vào cồn 500ml trong 24-48 giờ.

Lọc bỏ bã, dùng bôi ngày 2-3 lần

- Lá đinh lăng khô 80g, nước 500ml. Sắc cồn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày.

## 9. Dị ứng với bột ngọt

Ra tiệm ăn xong một tô phở, một tô hủ tíu... rồi bắt đầu cảm thấy khó chịu, chóng mặt, bần thần, hoặc khát nước cả ngày hôm đó... hãy uống từ 50-100mg sinh tố B6 (Lưu ý: liều lượng B6 trên 50mg không nên dùng thường xuyên, có thể sinh biến chứng.)

Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút uống một viên sinh tố B5 loại 250mg sẽ không bị nghẹt mũi khi nằm ngủ, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng



khác. Thuốc này tuyệt đối an toàn, có thể dùng mỗi ngày (không tạo biến chứng khi dùng nhiều hoặc dùng thường xuyên).

## 10. Chữa mẩn ngứa ở trẻ

Thương truật 45g, tùng hương 60g, đại phong từ 150g, ngũ bội tử 15g, khô sâm, hoàng bách, phòng phong mỗi thứ 45g, bạch tiên bì 15g, hạc phong 60g.

Tất cả nghiên thành bột, dùng hai tờ giấy, đặt lên 6g thuốc cuộn thành điếu. Sau khi châm lùa, xông khói vào chỗ đau mỗi lần 15 phút, dùng trong mẩn ngứa mạn tính.

### *Một số điểu cần tránh*

Tránh dùng xà phòng rửa da sẽ làm mẩn ngứa nặng thêm. Nếu vảy hơi dày có thể dùng dầu gai bôi lên cho mềm da. Nếu đắp chăn quá dày sẽ gây ngứa, không nên dùng chăn len, mặc áo len.

Không nên dùng kháng sinh hay gây dị ứng, nên thử test cẩn thận trước khi tiêm, hoặc hết sức thận trọng khi dùng đường uống.

## 11. Chữa ngứa phát ban do phong nhiệt

Thương nhĩ từ, địa phu từ mỗi thứ 6g

*Hoặc dùng:*

Bồ công anh 15g, cúc hoa, kim ngân hoa mỗi vị 9g, cam thảo 5g. Sắc uống ngày một thang.

Có thể dùng lá đơn tướng quân 20g hoặc nhăn đồng đằng, thô phục linh, thương nhĩ tu mỗi vị 20g. Sắc uống.

## 12. Các bài chữa mẩn ngứa ở trẻ bằng ăn uống

*Bài 1:* Muớp 30g, rửa sạch, thêm chút muối, nấu chín ăn cá bã uống nước.

*Bài 2:* Rau saun, rau muống, mỗi thứ 30g nấu canh uống.

*Bài 3:* Rau muống 30g, râu ngô 15g, mã thày 10g, nấu canh ăn.

*Bài 4:* Đậu xanh, bách hợp, mỗi thứ 30g, nấu cháo ăn.

*Bài 5:* Cá chạch tươi luộc bỏ bã, ăn canh.

*Bài 6:* Gạo nếp 50g, rau câu 30g, nấu cháo ăn.

*Bài 7:* Ý dì nhân, bột mã thày, mỗi thứ 30g, cùng nghiền bột mịn nấu cháo.

*Bài 8:* Xích đậu, bí đao lấy vỏ mỗi thứ 30g, sắc uống thay trà, có thể uống thường xuyên.

*Bài 9:* Nước chè xanh, nước quả tươi hoặc nước cà chua uống thường xuyên.

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

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



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

*Hoặc có thể dùng:*

Lá đơn tướng quân 15g, sài đất, kim ngân hoa mỗi vị 12g. Cỏ nhọ nồi 10g, núc nác 8g, thổ phục linh 15g. Sắc uống.

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

#### **14. Chữa mụn nhọt, nấm**

Vô trùng gà 5 cái, vôi bột chín 15g, cho vào trong vỏ trứng nung chín, tán bột, trộn với dầu vừng bôi.

#### **15. Chữa vết thương té ngã xây sát, chảy nước**

Vô trùng gà, vỏ trai lượng bằng nhau, nướng thành than, tán bột. Trộn với dầu hạt cải bôi vào chỗ ngứa.

#### **16. Chữa vết thương chảy máu**

Vô trùng gà tán bột rắc lên.

#### **17. Chữa bệnh ngoài da do thấp nhiệt bằng cây thổ phục linh**

Thổ phục linh 24g, kim ngân hoa 18g, sài đất 14g, bồ công anh 12g, ké đầu ngựa 14g, hạ khô thảo 14g, cam thảo nam 12g, nhân trần 18g, cúc tần 10g, rễ chanh 10g.

Đỗ vào nồi 6 bát nước, đun nhỏ lửa còn lại 2 bát,

chia 2 lần uống trong ngày vào trước bữa ăn. Liều dùng thông thường từ 13-30g dưới dạng thuốc sắc hay cao lỏng hoặc hoàn tán mỗi ngày.

*Lưu ý:* Không được uống nước trà trong thời gian đang dùng thuốc có vị thô phục linh.

### **18. Chữa chân bị nứt, các ngón chân sưng đau**

Dùng rễ và cây cà khô nấu nước, ngâm rửa nhiều lần.

### **19. Chữa chứng vàng da bằng hạt ý dĩ**

Lấy rễ bo bo sắc uống thay nước, bệnh rất mau khỏi.

### **20. Chữa eczema**

- Số lượng bèo cai tuy theo vết chàm to hay nhỏ. Rửa sạch bằng nước thường 3-4 lần. Thêm chút muối, giã nát, đắp cá nước lần cái lên chỗ bị eczema. Thường chỉ đắp 1-2 lần chỗ mầm không cháy nước nữa và điều trị trong vòng 7-10 ngày là khỏi hẳn.

- Lá ớt tươi 30g, me chua 20g, hai thứ giã nát đắp, dùng 5-10 ngày là khỏi.

- Lá lô hội cắt từng đoạn rồi xé mỏng, áp vào da. Bôi nhựa lô hội vào chỗ bị chàm. Hàng ngày bôi phủ lên nhưng không được kỳ rửa, khi nhựa này khô đóng vảy bong ra thì có thể đã lên da non. Nếu chàm chảy nước nhiều, có thể cô nhựa lô hội thành cao đặc sệt mà phết vào, phủ dày cho đến khi ra da non.

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

## 21. Chữa ghẻ bằng thuốc nam

Vò tráng cây xoan 50g thái mỏng, sao giòn. Qua bồ kết 50g bồ hòn, sao giòn. Hai vị tán bột, ráy mịn, trộn với dầu vùng hoặc dầu lạc 100 ml thành cao sền sệt, bôi 1 đến 2 lần lên chỗ ghé.

Về nước tắm: Có thể chọn 1-3 loại trong các thứ lá: lim, xà cù, xoan, xoan leo, ba chạc, cỏ lào, cúc tần, bồ giác.

Cho lá vào nồi đun sôi, thêm 20g phèn chua, đẽ nguội, dùng nước này tắm. Không chà xát vùng ghé để khỏi gây xước da chảy máu, dễ nhiễm trùng. Ghé nhiễm trùng hoặc bị gai xước da, không được dùng lá lim, lá xà cù, lá xoan để tránh ngộ độc.

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

*Bài 1:* Rễ, cành, lá kiến cò 20g, rễ cây muồng trâu 20g, rượu trắng 45 độ 100 ml.

Các vị thuốc cắt ngắn, giã dập, ngâm rượu trong 1 tuần. Lấy tắm bông tắm rượu thuốc bôi lên chỗ ghé ngày 2 lần.

*Bài 2:* Hạt máu chó 50g, dầu vừng 100 ml (có thể lấy dầu lạc). Lấy hạt máu chó già nát, cho vào dầu đun sôi 15 phút để nguội, ngày bôi 1 đến 2 lần lên chỗ bị.

*Bài 3:* Lá hẹ 100g, lưu huỳnh 25g (tán mịn). Lá hẹ băm nhó, sao với ít dầu thực vật, khi chín túi cho bột lưu huỳnh vào đảo đều, lấy vài gói kỹ, chà xát nơi bị ghe.

## 22. Chữa nấm da trâu bằng rau quả

*Bài 1:* Lá muối lượng vừa đủ, rửa sạch, để ráo nước, già nát, xát lên chỗ bị.

Ngày 1 lần, 7 lần là một liệu trình. Hạn chế dùng nước rửa ở chỗ nấm. Nói chung, điều trị 2 - 3 liệu trình sẽ thấy rõ hiệu quả.

*Bài 2:* Vỏ quả thạch lựu tươi lượng vừa đủ, một chút phèn chua rửa sạch, thái mỏng các miếng thạch lựu. Dùng miếng đó chấm vào phèn chua đã nghiền thành bột mịn xát lên chỗ bị bệnh, ngày 2 - 3 lần, liên tục xát 10 - 15 ngày sẽ thấy rõ hiệu quả.

*Bài 3:* Táo tàu 30 quả, thô phục linh 30 g. nấu với hai bát nước sắc còn nửa bát, uống hết trong ngày. Uống liền nửa tháng sẽ thấy rõ hiệu quả.

*Bài 4:* Hạt quả nhãn (cạo bỏ vỏ đen ngoài) mẩy hạt, nghiền thành bột mịn, hòa trộn vào giấm ta vẫn ăn, lấy bông nhúng vào thuốc xát bôi lên chỗ bị nặng 3 - 4 lần. Xát 15 ngày liền sẽ thấy rõ hiệu quả.

*Bài 5:* Ô mai 60g, khổ sâm 100g, giấm ăn lượng vừa đủ.

Ngâm ô mai và khổ sâm trong giấm 7 - 10 ngày, dùng bông nhúng vào thuốc bôi lên chỗ nấm, ngày 2 - 3 lần. Bôi liền 15 ngày thấy rõ hiệu quả.

### **23. Chữa phong ngứa bằng quả khế**

Dùng vỏ cây khế nấu nước rửa, hay dùng lá khế vò xát vào.

### **24. Chữa vàng da, bệnh ngoài da bằng cây khoai lang**

Nấu cháo đặc bằng khoai với gạo hoặc bột ngô.

- Đắp mụn nhọt: Khoai lang củ 40g, lá bồ công anh 40g, đường hoặc mật mía già nhuyễn bọc vào vải, đắp lên mụn nhọt.

- Hút mủ nhọt đà vỡ: Lá khoai lang non 50g, đậu xanh 12g, thêm chút muối, già nhuyễn bọc vào vải đắp.

- Ngứa lở âm nang: Sắc lá rau lang với ít muối, ngâm rửa hàng ngày vào buổi tối.

- Bóng: Lá khoai tươi rửa sạch, già nhuyễn đắp lên vết bóng.

### **25. Khử ngứa ở tay**

Bạn hơ tay trên lửa hoặc dùng nước ấm rửa sạch tay. Bạn cũng có thể dùng nước gừng sống xoa nhẹ vào tay, cảm giác ngứa sẽ hết. Nếu quá ngứa, bạn có thể

dùng sữa bò, nước cam hay trứng tươi rửa tay.

## 26. Phòng và chữa nước ăn chân bằng lá lốt

Muốn đề phòng nước ăn chân, trước hết chúng ta cần chú ý giữ chân sạch, nhất là các kẽ ngón chân là nơi thường ẩm và bẩn, rất thuận lợi cho bệnh phát triển.

Sau khi lội nước bẩn phải rửa chân kỹ bằng nước sạch, rồi lau khô bằng khăn sạch, đặc biệt chú ý các kẽ ngón chân, không để bẩn và ẩm ướt.

Khi thấy các kẽ ngón chớm bị ngứa đỏ, không nên gãi nhiều, móng tay sắc và bẩn có thể làm xây xước chỗ ngứa, gây nhiễm khuẩn khó chữa thêm.

Có thể nấu ngay một số lá để ngâm rửa chân sẽ đỡ ngứa và ngăn chặn được bệnh không phát triển, như:

Nấu nước lá lốt xông chân, rồi ngâm rửa chân. Nấu nước kim ngân đặc rửa chân. Lấy búp ổi (hoặc lá muối già) giã với muối, xát nhẹ vào chỗ ngứa, ngày 2-3 lần.

- Lấy lá trầu không, vò nát, xát vào các kẽ ngón chân, hoặc lấy nước vắt ở lá trầu bôi vào các kẽ ngón chân, các nốt loét ngứa sẽ khỏi nhanh.

- Dùng nước lá trầu không và phèn chua:

Lấy 10 lá trầu không đun sôi với nửa lit nước, để nguội, cho một cục phèn chua to bằng đầu ngón tay cái, đánh tan. Dùng nước này rửa kỹ các kẽ ngón chân bị loét ngứa. Sau đó có thể kết hợp bôi thêm các loại

thuốc mỡ sát khuẩn.

- *Rắc thuốc bột phèn chua, hoàng đăng:*

Lấy 20g phèn chua, 100g hoàng đăng. Đẽ phèn chua lên một mảnh sắt, đun cho phèn chảy ra cho đến khi thấy phèn trắng khô, đem ra tán thành bột. Hoàng đăng cũng thái nhô, tán thành bột. Trộn lần 2 thứ bột, đẽ vào lọ sạch, nút kín. Khi bị nước ăn chân lấy bột này rắc vào các kẽ ngón chân bị ngứa loét.

## 27. Chữa chứng giờ leo

- Lấy 1 ít gạo té giã cho nát mịn, dùng nước vo gạo hay nước cơm hoà đặc sền sệt đắp lên vết “giờ leo”. Thấy khô lại tắm nước vo gạo lên cho ướt.

- Lấy 1 vốc đậu xanh giã thật mịn, trộn với nước vo gạo cho đạt sền sệt đắp lên vết thương. Hễ khô lại tắm nước vo gạo.

- Dùng lá hoặc hoa phù dung, âm can (phơi khô trong bóng râm). Tán bột, trộn với giấm gạo, bôi vết thương, ngày bôi 3 - 4 lần.

## 28. Hắc lào, nấm tổ đỉa chân

- Lá dào tươi giã nát vắt lấy nước, dầu dừa vừa đủ, trộn đều đẽ bôi.

- Lá ô môi đẽ tươi, rửa sạch, giã nát, xát vào nhung vết hắc lào, lở ngứa, làm vài lần là khỏi. Có thể chế rượu lá ô môi với tỷ lệ 1/5 đẽ bôi (dùng rượu 25-30 độ).

- Lấy một quả chuối hột còn xanh tươi nhiều nhựa, cắt đôi, cầm xát trực tiếp vào nơi hắc lào, bệnh đỡ nhanh, dùng liên tục 7-8 ngày là khỏi.

### **29. Chữa viêm da, mụn trứng cá, cầm máu, làm lành vết thương**

Nghiền rau sam tươi thành nước sền sệt, đắp lên chỗ da ngứa, ghẻ, mụn trứng cá, kết quả rất khá quan. Đặc biệt, rau sam tỏ ra đặc hiệu với các bệnh viêm da do dị ứng có tính di truyền.

Thậm chí, rất nhiều người tin dùng rau sam làm sạch da mặt và ngăn ngừa mụn trứng cá khi áp dụng cách pha chế sau: pha 70cc trà sam với 30cc cồn và 20cc glixerin.

Đối với các vết thương nhẹ, các chấn thương xương, ... ta có thể lấy nước chất rau sam thoa lên vết thương, hay đắp lá tươi già nhuyễn, hoặc sắc nước sam đặc để uống. Nếu là các vết thương ngoài thì có thể bôi rượu rau sam.

### **30. Chữa bệnh vẩy nến bằng lá ót**

Lá ót cay 1 nắm, tinh tre đằng ngà cạo lấy 1 chén, lá sống đời 7-9 lá, thiên niên kiện: 300g.

Cho tất cả vào nồi với 2 lit nước đun sôi kỹ, uống dần thay nước chè, uống chừng 3 ấm thì khỏi.



### **31. Chữa da lở ngứa, bệnh tổ đỉa ngứa giữa lòng bàn tay, lở loét do giang mai bằng cây núc nác**

Vỏ núc nác, khúc khắc, mỗi vị 30g. Sắc nước uống trong ngày.

### **32. Chữa giang mai, lở loét hay nổi nhọt**

Lấy vỏ cây gạo tươi bó lớp vỏ thô 80g, khúc khắc 50g, lá xấu hổ (trinh nữ) 30g, bồ cu ve 30g, bồ kết 10g, lá thầu dầu tía (đu đu tía) 10g, lá cà độc dược 10g.

Ngày sắc một thang chia ra uống trong 2 ngày (theo Bách gia trân tàng của Lân Ông). Kiêng rượu và các chất cay nóng khi dùng thuốc.

### **33. Chữa lang ben trắng**

Dùng 1 chén dầu vừng hòa với rượu uống ngày 3 lần, uống đến khi khỏi.

### **34. Chữa nấm ngoài da**

Nhân Bạch quả, lượng vừa phải cắt lát, xát vào chỗ da bị nấm.

### **35. Chữa vàng da do thấp nhiệt**

Đơn buốt nấm lá 30-60g, hoặc phổi hợp với 30-60g đại táo. Sắc nước uống.

### **36. Nẻ da do lạnh**

Hạt trám đốt thành tro, trộn mồi mỡ lợn bôi.

### 37. Chữa chai chân

Lấy nhân hạt gấc, giữ cà màng hạt, giã nát, thêm một ít rượu trắng 35-40 độ, bọc trong một cái túi nylon. Dán kín miệng túi, khoét một lỗ nhỏ rộng gần bằng chỗ chai chân, buộc vào nơi tổn thương, 2 ngày thay thuốc một lần. Băng liên tục cho đến khi chỗ chai chân rụng ra (khoảng 5-7 ngày sẽ có kết quả).

### 38. Chữa ẩm ngứa do mồ hôi bằng sắn dây

Bột sắn dây 5g, thiền hoa phấn 5g, hòa thạch 20g  
Trộn đều, tán nhó, rắc những nơi ẩm ngứa.

### 39. Chữa chứng khô ráo, nứt nẻ

- Bột nhẹ 12g, định phấn (bột chì) 12g, mật đà tăng 9g. Tán 3 vị thuốc trên thành bột mịn. Lấy hạt nhân trắng trong tạo giác từ rồi dùng nước tương thủy (nước cất), ngâm nở mềm thành dạng cao.

Sau đó dùng cao ngâm này trộn đều với bột thuốc đã tán mịn, thấy đặc sệt thành cao là được. Cắt dùng dần. Hàng ngày lấy cao này bôi lên vết nứt một lớp mỏng. Ba vị thuốc trên hợp lại tác dụng tốt cho thanh nhiệt, tiêu sưng, giải độc, chữa da dê ghé lở, nấm.

- Xuyên tiêu 10-15g. Sắc, nấu lấy nước để dùng ngâm chân tay ngày 2 lần.

Chờ ráo nước nơi đau, lấy tủy nāo lợn hoặc nāo dê bôi lên vết nứt một lớp mỏng. Không có tủy nāo

lợn, dê thì có thể thay thế bằng mỡ lợn.

Ngoài ra, xuyên tiêu lại hoãn giải được đau nhói, còn túy nǎo lợn hay dê hoặc mỡ làm tươi nhuận da.

#### **40. Phòng chống bệnh rubella**

*Bài 1:* Kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, kinh giới, bạc hà, ngưu bàng tử, cát cánh mỗi thứ 6g, đậu xị 5g, cam thảo 4g, lô căn 15g, sắc uống.

Liều lượng này dùng cho trẻ nhỏ, tùy theo lứa tuổi có thể tăng thêm cho hợp lý.

Nếu sốt cao, thêm thạch cao 20g, tri mẫu 9g.

Ban női có sắc đỏ thêm đan bì 10g, xích thược 10g;

Hạch női sưng to thêm hạ khô thảo 10g, côn bố 10g;

Chảy máu cam thêm bạch mao căn 10g, hoàng cầm 10g;

Ngực đầy tức khó chịu thêm chi tử (sao đen) 10g.

*Bài 2:* Kim ngân hoa 8g, liên kiều 8g, kinh giới tuệ, ngưu bàng tử, cát cánh mỗi thứ 5g, bạc hà 4g, trúc diệp 4g, cát căn 6g, thăng ma 6g, cam thảo 8g, sắc uống.

Nếu sốt cao, môi khô miệng khát thì gia thêm sinh thạch cao 15g, sài hồ 6g;

Hầu họng sưng đỏ đau thì gia bán lam căn 10g, thuỷ thoái 3g, huyền sâm 6g, xạ can 6g;

Ngứa nhiều gia câu dăng 6g, địa phu tử 6g;

Ban női sắc nhạt gia phong phong 6g; mắt đỏ gia hoàng cầm 6g, cúc hoa 10g;

Ho ít đờm gia tiền hồ 6g, tang diệp 6g, hạnh nhân 6g;

Hạch sưng to gia hạ khô thảo 10g, bối mẫu 6g.

*Bài 3:* Kim ngân hoa, liên kiều, ngưu bàng tử, phong phong mỗi thứ 10g, trúc diệp, bạc hà, cát cánh, cam thảo mỗi thứ 6g, sắc uống.

Nếu ho nhiều thì gia thêm hạnh nhân; sốt cao gia cương tàm, đan bì;

Ngứa nhiều gia thuyền thoái; đại tiện táo gia qua lâu nhân;

#### **41. Các bài chữa bệnh tổ đỉa bằng Đông y**

*Bài 1:* Dùng một nắm nhó lá đào tươi (50g) rửa sạch, giã nhó đắp vào tổn thương, sau 30 phút tháo ra để thoáng, ngày đắp 2 lần.

*Bài 2:* Khoảng 100g lá móng tay rửa sạch, sắc trong 1 lít nước, ngâm tay chân bị bệnh trong 15-20 phút, ngày ngâm 2 lần.

*Bài 3:* Nếu ngứa nhiều nhưng không có hiện tượng nhiễm trùng, dùng bột đại hoàng (khoảng 15g gói trong vải móng, sạch) tắm với rượu trắng xoa lên nơi ngứa.

*Bài 4:* Xông khói thương truật: Cho vài miếng thương truật lên bếp than hoa đang cháy nó, khi khói thuốc bốc lên, hơ vùng tổn thương trên khói thuốc.

*Bài 5:* Ké đầu ngựa 20g, hy thiêm thảo 20g, sao khô. Sắc nước uống hàng ngày.

#### **42. Nấm ăn chân, ghẻ**

- Lấy lá đào tươi già nát, đập.
- Lá cúc tần tươi (20-40g) rửa sạch, nấu nước tắm.
- Lấy bã xát mạnh vào nốt ghẻ. Độ 2-3 lần là khỏi

#### **43. Nứt môi, lở mép**

Trám xanh sao, tán bột, trộn mồ lợn để bôi.

#### **44. Chữa bệnh chàm bằng ớt**

Lá ớt tươi 1 nắm, me chua 1 thìa, hai thứ già nhão. Lấy vải sạch gói lại. đắp lên nơi bị chàm đã rửa sạch bằng nước muối.

PHẦN IX

MẸO CHỮA MỘT SỐ  
BỆNH THƯỜNG GẶP



## 1. Chữa khó ngủ

- Uống 200 mg chất magnesium cùng với 25 mg sinh tố B6 khoảng 2 tiếng trước khi đi ngủ có thể tránh được việc trằn trọc trên giường. Có thể tăng liều lượng trên gấp đôi nếu cần (và chỉ gấp đôi là tối đa).

Magnesium là một khoáng chất giống như sắt (Iron), đồng (copper), kẽm (zinc)... có thể tìm thấy ở bất cứ tiệm thuốc tây nào.

\*Lưu ý: Sinh tố B6 uống quá nhiều sẽ có hại. Nhớ tuân theo cách dùng trên nhãn thuốc.

- Lấy 10g hoà nhài, tâm sen 10g, hạt muồng 12g rồi sắc lấy nước uống. Mỗi ngày uống một thang chia 3 lần. Trong trường hợp mới bị mất ngủ, chỉ cần uống thang thuốc này từ 3 đến 5 ngày liên tục sẽ cho kết quả hữu hiệu.

## 2. Bệnh béo phì

Theo kinh nghiệm của các chuyên viên săn sóc da, song song với đường ruột, da đóng một vai trò quan trọng trong sự bài tiết mỡ và những chất cặn bã. Khi da bài tiết ra nhiều mỡ, bạn có thể bớt lo lắng về

những túi mỡ càng ngày càng to hơn của mình. Hiệu năng bài tiết của da có thể tăng lên nhờ những việc sau:

- Uống nhiều nước lạnh (khoảng hai lít mỗi ngày).
- Đừng ăn mặn. Chất muối có tác dụng giữ nước lại trong cơ thể.

Bạn cũng cần hiểu rằng: ngoài việc giải phẫu, y học không có cách nào khác để lấy túi mỡ dư này ra, nếu bạn không tự khép mình vào một kỷ luật tuyệt đối trong việc ăn uống hàng ngày và luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.

*Mẹo vặt:* Có một loại thực phẩm càng ăn nhiều càng bớt béo. Đó là đậu (bất cứ loại đậu nào, luộc, nấu canh, nấu ragu...). Đậu có rất ít calo và rất nhiều chất xơ, vừa tốt cho đường tiêu hóa, vừa làm bớt béo.

### 3. Bệnh huyết trắng

Nhiều người ngăn ngừa bệnh huyết trắng bằng cách sát trùng đồ lót của họ. Có nhiều cách sát trùng. Bạn có thể ngâm nước chlorine một ngày trước khi giặt. Bó đồ lót vào đun sôi trong 5 phút. Dùng bàn ủi nóng đè mạnh trên chỗ đồ lót tiếp xúc với tử cung và chung quanh đó. Có nhiều người thử dùng lò vi sóng... nhưng phương pháp này không an toàn (đồ lót thường bị bốc cháy trong lò).

#### **4. Bột nổi trị chứng sinh bụng**

Khuấy một muỗng cà phê bột nổi vào một tách nước ấm. Uống một hơi, sẽ trị được chứng sinh bụng, no hơi, và ợ chua.

Căn cứ y học: Bột nổi, tên hóa học là sodium bicarbonate, có công dụng giải tỏa chứng đầy hơi trong bao tử và trung hòa được chất chua của a-xít trong bao tử. Nhiều loại thuốc trị bệnh bao tử (antacid) bán trên thị trường có chứa chất này.

*Lưu ý:* Không nên dùng thường xuyên vì bột nổi có chứa nhiều chất sodium - nôm na là nhiều chất muối, dùng nhiều có hại.

#### **5. Khi bị nhói tim**

Khi bị nhói tim mà không có sẵn thuốc antacid ở nhà, có thể dùng một lát gừng đập nhó rồi nuốt, hoặc uống canh gừng, trà gừng... Loại thuốc này có hiệu quả tương đương hoặc hơn thuốc antacid mà ít gây những ảnh hưởng phụ.

Dùng axit để chống axit. Đối với một số người, việc uống vào một thìa cà phê giấm được pha loãng với nước (trước hay trong bữa ăn) có công dụng chống lại bệnh nhói tim. Lượng axit này làm dạ dày bị chua và sẽ điều chỉnh để ít tiết ra chất axit hơn. Việc ăn canh chua trong bữa ăn cũng có ảnh hưởng tương tự. Dù sao, chỉ nên xem đây như một mẹo vặt vì nó không có hiệu quả trong tất cả mọi trường hợp.

## 6. Ngài tằm đực trị "yếu sinh lý"

Dược liệu được dùng theo những công thức sau:

- Ngài tằm đực 7 con, sao giòn, tán nhô mịn; tôm he bóc vỏ 20g, giã nhuyễn, hai thứ trộn đều với 2 quả trứng gà. Đem rán hoặc hấp chín. Ăn một lần trong ngày.

- Ngài tằm đực 100g, dâm dương hoắc 60g, kim anh 50g, ba kích 50g, thục địa 40g, sơn thù 30g, ngưu tất 30g, kỵ tử 20g, lá hẹ 20g, đường kính 40g. Tất cả thái nhô, phơi khô, ngâm với 2 lít cồn 40 độ, càng lâu càng tốt. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30ml trước hai bữa ăn chính và khi đi ngủ.

Trong y học phương Đông có một số món ăn thức uống có tác dụng chữa trị xuất tinh sớm và liệt dương, được cho là khá hiệu quả sau:

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

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

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

- Lòng gà 40g, ba kích thiên 40g, gia vị vừa đủ. Lòng gà làm sạch, cắt thành từng đoạn rồi đem hầm với ba kích thiên. Nêm gia vị thích hợp. Ăn liên tục 7-10 ngày.

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

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

Nấm, măng chần qua nước sôi, để ráo nước. Xé nhò trộn đều với thịt gà, ướp với rượu, muối, gừng, hành, tiêu. Tôm rửa sạch, lột vỏ, cắt khúc, trộn với bột trứng đã đánh, chiên tôm tấm bột với dầu mè (có thể thêm ít mỡ gà). Sau đó cho tất cả vào nồi nấu với nước luộc gà. Hai ngày ăn một lần. Ăn liên tục 15 lần.

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

- Toá dương 20g, tang thầm (qua dâu tằm chín đen) 20g. Hai thứ tán nhò, hâm trong phích nước sôi với 10g mật ong. Sau 15 phút là uống được. Uống thay nước trà hàng ngày. Lưu ý: những người bị tiêu chảy không nên dùng loại nước này.

- Dâm dương hoặc 15g, thực địa 15g, sơn thù 10g, ba kích thiên 16g, trạch đà 10g. Cắt thực địa thành miếng nhỏ, mỏng. Các vị thuốc còn lại đem tán vụn. Hâm tất cả trong phích nước sôi. Sau 20 phút là dùng được. Uống thay nước trà trong ngày.

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

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

- Câu kỷ tử 50g, thổ ty tử 50g, ngũ vị tử 30g, xa tiền tử 50g, phúc bồn tử 120g. Tất cả sấy khô, tán nhò. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 10g bột thuốc hâm với nước sôi trong bình kín 15 phút. Uống thay nước trà trong ngày.

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

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

## **7. Thể phong thấp ứ đọng ở bì phu (mãn tính)**

*Triệu chứng:*

Vùng da bị viêm màu xám nhạt, có vẩy, da thô và dày cộm lên, thỉnh thoảng ngứa, ban đêm ngứa nặng, rêu lưỡi trắng nhạt hoặc nhốt, mạch nhu hoàn. Tuỳ theo điều kiện cụ thể mà dùng một trong hai bài thuốc sau:

Bạch truật 12g, vỏ núc nác 10g, kinh giới 6g, phong phong 10g, khổ sâm 10g, bán hạ 10g, thô phục linh 16g, hạt ý nhĩ 10g, bèo cái 10g, nước 1000ml, sắc còn 450ml, chia uống 3 lần: sáng, trưa, chiều tối, uống lúc đói bụng

## **8. Chữa táo bón**

- Uống từ 1 đến 3 thìa canh dầu mineral trước khi đi ngủ để làm tròn hậu môn và hết táo bón vào sáng hôm sau. Dầu này có màu trắng trong suốt, bán tại các tiệm thuốc Tây.

- Giống lươn nước ngọt cũng giúp bớt táo bón. Sau bữa ăn có món lươn, bạn sẽ thấy việc đại tiện dễ dàng hơn vào hôm sau.

## 9. Chữa đau lưng

Bệnh đau lưng phần lớn là do vận động lung quá mạnh hoặc thận hư. Người bệnh nằm sấp trên giường để lộ vùng lưng, dùng quạt sưởi thổi hơi nóng vào hai mảng sườn, mỗi bên chừng bốn đến năm phút, mỗi ngày một lần. Bằng phương pháp này, đau lưng do vận động, một tuần sẽ khỏi, đau lưng vì thận hư vài tuần sẽ khỏi...

Các bệnh đau lưng vì các vết thương cũ, mới gây nên, vì đau thần kinh tọa, lấy gừng già cắt thành lát nhô ngâm trong cồn 75% rồi châm lùa đốt, sau đó lấy tay thoa nước ấy xoa mạnh lên chỗ đau. Mùa hè, chỉ dùng nước gừng già không cũng được.

Tỷ thấp cũng dẫn đến đau lưng, đặc điểm của dạng đau này là vùng lưng tê nhức, ấm ỉ suốt ngày, vùng lưng nhu đeo vật nặng, mặt lưỡi trắng bệch và dày lên. Muốn khỏi bệnh phải trừ thấp dưỡng tỳ bạch truật: 60g, ý dì nhân 45g, cho vào ba bát nước đun còn một bát, mỗi liều uống trong một ngày chia làm ba lần, uống liền ba ngày sẽ thấy công hiệu.

- Dùng vitamin B5: Nếu bạn thường bị nhức mỏi, sung khớp xương, mỏi lưng, mỏi vai... mà mọi thứ thuốc khác đều chữa không hết, hãy thử dùng vitamin B5.



Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần một viên 100 mg kèm theo một viên B-complex 100 mg (B-100). Bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hết nhức mỏi sau 2-4 tuần uống đều đặn. Tiếp tục uống đều mỗi ngày, bệnh sẽ không trở lại.

- Dùng các thuốc khác như dầu cá (cod liver oil), niacin, các sinh tố A, C, E khi bị nhức mỏi.

## 10. Chứng viễn thị (mắt lão)

Dùng khăn nhúng nước thật ấm, vắt ráo và đắp lên mắt chừng 15 phút. Làm như vậy mỗi khi bị mỏi mắt. Mỗi ngày vài lần đều đặn trong nhiều tháng, sẽ thấy bệnh viễn thị bớt dần.

Căn cứ y học: Hầu hết mọi bệnh về mắt như viễn thị, cận thị... đều bắt nguồn từ sự mất quân bình của áp suất trong nhân cầu. Nước ấm có thể giúp mắt điều hòa được áp suất này. Phương pháp này đã được thí nghiệm trên một số người bị viễn thị và có kết quả khả quan.

Lưu ý: Phương pháp này chưa được thử qua với những người cận thị.

## 11. Chữa chứng đậu mùa, đậu mọc

Lấy hoa cai cù sắc nước cho uống thường xuyên. Nếu không có hoa thì lấy hạt cai cù nghiền nhó hoà với nước nóng cho uống.

## 12. Diếp cá chữa viêm phổi

Để chữa viêm phổi, viêm ruột, viêm thận phù thũng, lỵ, lấy rau diếp cá 50g, sắc lấy nước, ngày uống 2-3 lần, cần dùng 3-5 ngày.

Còn để chữa viêm phổi do sỏi, dùng rau diếp cá, rau dền đỏ, lá đậu sắng, cam thảo đất mỗi thứ 50g, sắc 3 bát nước còn lại 1 bát, chia làm 3 phần, uống trong ngày.

## 13. Diếp cá chữa trĩ

Rau diếp cá 6-12g. Sắc lấy nước xông và rửa vùng bị trĩ. Kết hợp ăn sống lá diếp cá vào các bữa ăn càng hiệu nghiệm.

## 14. Diếp cá chữa sởi, mụn nhọt, giải nhiệt, thông tiểu tiện, điều hòa kinh nguyệt

Rau diếp cá 6-12g, vò nát, thêm nước sắc uống hàng ngày 1 thang. Uống trong vài ngày.

## 15. Diếp cá chữa cầm máu trĩ

Rau diếp cá 2 kg, bạch cập 1 kg, tất cả sấy khô tán bột, ngày uống 6-12 g, chia 3 lần.

## 16. Diếp cá chữa sưng tắc tia sữa

Rau diếp cá 20g, táo đỏ 10g, sắc với 600ml nước còn lại 200ml, chia 3 phần uống hết trong ngày.



### **17. Diếp cá chữa viêm tuyến sữa**

Rau diếp cá 30g, rau cái trời 30g, giã nát thêm chút nước, vắt lấy nước cốt uống, còn bã chung nóng với giấm rịt vào chỗ vú sưng đau. Ngày 1-2 lần.

### **18. Diếp cá chữa tiểu buốt, tiểu dắt**

Rau diếp cá 50g, rau má tươi 50g, rau má đê tươi 50g vò nát trong nước, sau gạn lấy nước trong uống, ngày 1-2 lần sẽ khói.

### **19. Diếp cá chữa kinh nguyệt không đều**

Rau diếp cá tươi 30-40g, sắc lấy nước uống thường xuyên sẽ khói.

### **20. Diếp cá chữa sốt xuất huyết**

Lấy rau diếp cá, lá rau ngót, lá có mực, mỗi thứ 100 g, sắc lấy nước đặc uống trong ngày.

### **21. Trốc mép**

Thoạt đầu, chúng ta thấy khó chịu ở mép. Nhìn kỹ trong gương thấy xuất hiện một chùm những nốt rộp nhu nốt bong, chung quanh là một viền màu hồng hay đỏ. Trong vòng 2 tuần, các vết đó đỏ lại thành cái vẩy móng, thế là khói.

#### *Để đề phòng trốc mép, nên*

- Tránh những sự việc làm mình cảm động hoặc phải suy nghĩ thái quá.

- Hạn chế phơi mình ra nắng - nếu cần, nên dùng những loại kem bảo vệ da nhu kem có kẽm oxit, bôi lên môi.

- Tránh không tiếp xúc với người đang bị trốc mép.

- Chú ý rửa tay sạch để tránh sự lây lan.

*Để giảm đau, nên:*

- Đắp nước lạnh, nước đá lên chỗ trốc.

- Uống nước lạnh.

- Không được lấy, nhê chỗ đau.

- Có thể dùng thuốc giảm đau nhu aspirin, acetaminophen.

- Nếu bị đau nhiều, bác sĩ có thể cho bạn dùng thuốc acyclovir còn có tên là Zovirax.

## 22. Bệnh trĩ, nhọt nước

- Vô cù ấu sấy khô, đốt tàn tính, tán thành bột, trộn đều với dầu vừng, bôi hoặc đắp.

- Để chữa trị, có thể dùng hạt gác già nát, thêm một ít giấm thanh, gói bằng vải, đắp vào hậu môn để suốt đêm. Mỗi đêm đắp thuốc một lần.

- Lá đào, có thể dùng cà rễ cây đào đun lấy nước rửa.

## 23. Đau bụng

Rễ đào 30g sắc uống

## 24. Đau mắt sưng đỏ

Ngâm hoàng liên vào nước lê ép, nhô vào mắt ngày vài lần.

- Hồi hộp mắt ngứa, hay quên: Cùi nhãn 100g, gạo nếp 120g, nấu cháo ăn.

## 25. Bệnh tiêu chảy

Bệnh tiêu chảy du lịch thường do vi khuẩn E.E.coli gây ra. Vi khuẩn này hiện diện ở mọi nơi, thậm chí trong ruột già của chúng ta.

### *Uống nhiều nước*

Bạn có thể lấy làm lạ vì chuyện này ngược với lối suy luận thông thường. Nhưng chính vì lối suy luận này mà mỗi năm, hàng trăm ngàn trẻ em trên thế giới đã chết vì cơ thể bị khô cạn nước (do cha mẹ chúng nghĩ rằng cho uống nước làm bệnh nặng hơn). Việc uống nhiều nước thật sự sẽ làm bạn đi tiêu chảy nhiều hơn. Nhưng cuối cùng, hệ thống tiêu hóa sẽ đạt đến một điểm bão hòa và cơn tiêu chảy ngưng lại sau điểm này. Ngược lại, nếu không uống nước, cơ thể bạn sẽ bị khô kiệt trong vòng một hai ngày.

Tuy nhiên, bạn nên uống loại nước đã được lọc kỹ (bán trong chai hoặc lọc qua các hệ thống lọc nước) và được đun sôi. Nhớ để nước sôi trên bếp trong 5 phút mới giết hết vi khuẩn gây bệnh.

Trường hợp không thể tìm ra nước lọc thì sao?

Vẫn cứ uống nhiều nước, cơ thể bạn sẽ tự phản ứng được, còn hon là để nó bị khô kiệt. Triệu chứng khô kiệt nước có thể nhận thấy được khi bạn đứng lên mà thấy hơi xâm xẩm hoặc chóng mặt.

### *Uống thuốc Pepto-Bismol*

Thuốc này được bán rộng rãi ở mọi tiệm thuốc tây, có thể giảm bớt chứng tiêu chảy hơn phân nữa, làm phân đặc lại, và có thể giết vi khuẩn.

Các thuốc trị tiêu chảy khác là Kaopectate, Quiagel và Donnagel cũng có hiệu quả tương tự (theo kinh nghiệm của nhiều người thì thuốc Kaopectate có công hiệu rõ nhất).

Chỉ cần một viên kháng sinh. Điều này dễ hiểu vì kháng sinh có thể giết chết vi khuẩn. Thường thì kháng sinh loại nào cũng có công dụng này, nhưng tốt nhất là các loại doxycylin hoặc vibramycin, TMP/SMZ. Thông thường, chỉ cần một hai viên là đủ chặn đứng chứng tiêu chảy.

## **26. Bệnh buồn phiến**

Dùng bàn tay xoa bóp mạnh ở các bắp thịt phía sau gáy và hai bên gân cổ chạy xuống vai. Nếu có thể, nhờ một người khác đấm bóp thêm phần trên của lưng, từ khoang trái tim trở lên đến gáy. Cơn buồn chán sẽ nhẹ hẳn đi sau 3-5 phút đấm bóp.

## 27. Bệnh đau mắt đỏ

*Nguyên nhân có thể do:*

- Phản ứng của mắt đối với một số phấn hoa, bụi bám, lông thú hoặc nước bẩn, dung dịch mỹ phẩm...

Vi trùng bệnh đau mắt tạo ra nhiều ghèn. Trong cả hai trường hợp vừa kể, cần nhờ thuốc đau mắt theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Đắp mắt bằng một tấm gạc tẩm thuốc kháng sinh. Bệnh sẽ khỏi sau 2, 3 ngày chữa trị.

- Một loại vi-rút khác thường gây bệnh đau mắt cùng bệnh cúm và cảm lạnh. Loại vi-rút này sinh ra ít ghèn hơn nhưng chảy nhiều nước mắt. Bệnh này phải mất từ 14 tới 21 ngày mới khỏi hẳn.

*Sau đây là một số biện pháp làm giảm bệnh:*

- Không được dùng tay sờ lên mắt. Muốn lau, rửa, phải dùng khăn sạch.

- Nhâm mắt lại và lấy khăn thấm nước ấm (không nóng) đắp lên mắt, mỗi lần để lâu chừng 5 phút. Làm như vậy, có tác dụng làm tan được một phần những ghèn ở mắt.

- Dùng ống nhò giọt để nhỏ thuốc. Thuốc đau mắt sẽ làm đỡ ngứa và dịu mắt.

- Ngưng tô điểm mắt bằng các loại son, phấn, lông mi giả. Không trao đổi hay dùng chung những thứ đó với người khác.

- Không dùng băng, gạc, vải che mắt. Những vật

đó có thể làm mắt nhiễm bẩn thêm.

- Ngưng sử dụng các loại kính đeo ở mắt để phóng đại (kinh của người thợ đồng hồ hay kim hoàn).

- Rửa tay luôn luôn dùng khăn mặt riêng. Bệnh đau mắt đỏ rất dễ lây lan từ người này qua người khác do tiếp xúc bàn tay, khăn lau...

Cần tới bác sĩ nếu tự chữa mà bệnh không đỡ sau 2, 3 ngày, hoặc thấy mắt đau nhức và nhìn ra ánh sáng bị chói.

## 28. Đau bụng khó tiêu

Để chữa đau bụng, đầy bụng do lạnh, lấy lá bưởi non luộc chín hay nướng chín đắp vào rốn khi còn nóng.

Bưởi là cây đa năng; lá, hoa, quả đều có thể dùng làm thực phẩm, làm thuốc. Trong Nam dược thần hiệu, Tuệ Tĩnh đã viết: “Bưởi làm cho thu thái, trị được nôn nghén khi có thai, chữa lười ăn, đau bụng, tích rượu ăn không tiêu”; “vỏ bưởi có trù đòn, hòa huyết, giảm đau, đau ruột, tiêu phì thũng, khi dùng bó cùi trắng lấy vỏ vàng sao dùng”.

*Chữa đau dạ dày:* Lấy một vốc hạt bưởi rửa sạch cho vào cốc thủy tinh, rót nước sôi vào, đậy kín, sau 2-3 giờ lấy nước uống. Có thể thêm ít đường cho dễ uống. Uống liên tục nhiều ngày.

*Chữa đau bụng, ăn không tiêu:* Sắc nước vỏ bưởi uống, ngày dùng 4-12g dưới dạng thuốc sắc.

*Chữa tri:* Rễ bưởi đào rửa sạch, thái nhô (20 g/ngày) sắc uống.

*Chữa sa biu tinh hoàn, biu đau tức:* Bưởi non mới hình thành hạt: 1 quả, gọt vỏ sao vàng, hạ thổ nấu nước uống. Dùng vài ngày.

*Chữa đau bụng do lách to:* Vỏ bưởi 12g sắc với 1 bát nước, còn nửa bát. Uống liên tục một tuần.

Ngoài ra, nước ép múi bưởi được dùng làm thuốc chữa tiêu khát (dái tháo nhạt), thiếu vitamin C. Tâm gửi cây bưởi được dùng chữa các bệnh khớp, ăn uống khó tiêu.

*Lưu ý:* Nước ép bưởi khi dùng chung với thuốc tây có thể không tốt cho sức khỏe vì nó chứa furanocoumarin - một chất có thể ảnh hưởng lên quá trình hấp thụ dược phẩm.

Các nhà nghiên cứu cũng khuyên không đánh răng ngay sau khi ăn bưởi, vì các loại quả chua chứa nhiều axít nên dễ làm yếu men răng và gây mòn răng.

## 29. Chữa bệnh thuỷ đậu

### 1. Loại nhẹ

**Triệu chứng:** Sốt nhẹ hoặc không sốt, chảy nước mũi, ho ít, ăn uống bình thường, các nốt đậu mọc rách màu hồng nhạt, ngứa nhiều.

*Chữa sơ phong thanh nhiệt.*

**Bài thuốc:** Lá dâu tằm tươi 30g rửa sạch, lá tre tươi

20g, cò mèn chàu tươi 20g rửa sạch thái ngắn, cam thảo đất tươi 20g thái ngắn. Nước 1.000 ml, sắc còn 300ml, mỗi lần uống 30-50 ml, chia uống trong ngày.

Nếu người bệnh không sốt nóng, mụn đậu mọc thưa ít, ăn ngon, tiêu tiêu bình thường, có thể không cần uống thuốc, nên dùng nước đun sôi để nguội tắm rửa, tránh gió và điều dưỡng tốt.

## 2. Loại nặng

**Triệu chứng:** Sốt cao, buồn phiền, khát, thủy đậu mọc dày, sắc tím tối, mặt đỏ, miệng môi khô hồng, niêm mạc miệng có những nốt phong.

**Phép chữa:** Thanh nhiệt giải độc là chủ yếu.

**Bài thuốc:** Vỏ đậu xanh hoặc đậu xanh cá vò 20-30 g, rau om tươi 20g rửa sạch, quả dànіh dànіh 16 g, kim ngân hoa 16 g, rễ cỏ tranh 12 g. Bài thuốc này nên sắc 2 lần. Lần đầu cách sắc như bài thuốc trên, lần sau đổ 600 ml nước sắc còn 200 ml, đòn lại với nước thứ nhất, cô lại còn 300 ml chia 2 lần uống trong ngày. Trẻ em tùy theo tuổi có thể dùng 1/2 liều. Dùng liên tục cho đến khi khỏi hẳn.

## 30. Chứng chuột rút, tê lạnh ngón tay, chân

### Ăn nhiều thực phẩm có chất sắt

Chất sắt đầy đủ sẽ giúp cho thân thể chống lạnh hữu hiệu hơn. Thực phẩm có nhiều chất sắt bao gồm các loại thịt đỏ (nhó bò hết mỡ), gà vịt, cá, và các rau cải

có màu xanh đậm.

### *Không dùng nhiều cà phê, thuốc lá*

Thuốc lá làm máu lưu thông chậm hơn vì chúng tạo nên một lớp màng tích tụ trong hệ thống động mạch. Chất nicotine trong thuốc lá cũng như cafein trong cà phê có khả năng làm mạch máu bị co nhỏ lại và khiến cho máu giảm tốc độ lưu thông. Khi máu lưu thông chậm hơn, những nơi xa xôi như đầu ngón tay, chân thường trở nên lạnh vì không tiếp nhận đủ nhiệt lượng cần thiết.

### *Cẩn thận khi "sưởi ấm" bằng rượu mạnh*

Bạn từng uống một ngụm rượu mạnh giữa trời lạnh? Ấm làm sao cái cảm giác đó. Chất alcohol trong rượu có tác dụng ngược với nicotine hay cafein. Nó này làm các mạch máu trương cẳng lên và máu lưu thông dễ dàng hơn. Các triệu chứng lạnh bàn chân hay bàn tay thường giảm ngay sau một vài ngụm rượu.

Tuy nhiên, chỉ nên dùng phương pháp này khi bạn không ở cách quá xa nhà hoặc những chỗ có thể sưởi ấm. Nếu bạn đang bị lạc một mình trong rừng và phải đi bộ nhiều cây số mới tìm được chỗ sưởi, rượu có thể làm bạn cạn nguồn thân nhiệt (vì nhiệt lượng đã theo máu tràn ra hết từ chi rồi). Khi nguồn thân nhiệt bị cạn hết, một người đi bộ giữa rừng có thể bị chết cứng trước khi tìm được làng mạc để sưởi ấm.

### Mẹo vặt:

- Khi bị chuột rút, hãy bấm mạnh môi trên bằng ngón tay trỏ và ngón cái độ nửa phút, sẽ hết.

- Bột phấn trị hôi chân sẽ giúp bạn bớt bị cóng bàn chân. Các tuyến mồ hôi tập trung nhiều nhất ở bàn tay, bàn chân và dưới nách. Khi mồ hôi tiết ra nhiều, nó sẽ bay hơi và làm làn da nơi đó trở nên lạnh hơn. Việc dùng bột phấn rắc vào đê hút mồ hôi chân trước khi mang tất sẽ làm chân bớt bị cóng hơn rất nhiều.

- Với nhiệt độ ấm áp vừa phải trong phòng, bạn cho bàn tay (hoặc bàn chân) vào một chậu nước thật ấm, ngâm độ phút. Kế đó, bước ra một nơi thật lạnh và lại ngâm tay trong một chậu nước thật ấm trong 10 phút. Làm như vậy mỗi ngày từ 3 đến 6 lần, cách ngày lại tiếp tục như vậy.

## 31. Chữa phù mặt

Do bị bệnh gan, mặt bị phù lên, gây đau đớn khó chịu. Trong khi chờ đi bác sĩ, có thể chữa tạm thời bằng cách lấy khoai tây già nhỏ, đun trong miếng vải mùng, đắp lên mặt trong 30 phút, sẽ thấy dễ chịu.

## 32. Ngăn chặn cận thị trong cuộc sống hàng ngày

Rất hiếm khi cận thị xảy ra do di truyền, nguyên nhân chủ yếu là do sự căng thẳng trong tập trung nhìn điểm gần, chẳng hạn như nhìn vào máy tính, xem tivi quá lâu. Muốn chống cận thị, sau khi làm việc ở máy



tính được 45 phút, nên nghỉ 1-2 phút; mỗi ngày dành ra khoảng 20 phút ngồi nhắm mắt và hít thở thật sâu.

### 33. Táo bón

#### *Uống nhiều nước*

Trung bình một người lớn cần uống từ một lít ruối đến hai lít ruối mỗi ngày. Nếu bạn uống ít nước và đang bị táo bón, đây là vấn đề chính của bạn. Hãy uống nhiều nước hoặc các chất nhu trà, nước trái cây, nước ngọt...

#### *Ăn nhiều chất xơ*

Thiếu chất xơ (fiber) là nguyên nhân thông thường của bệnh này. Người bị táo bón thường là những người có thói quen ăn nhiều thịt, ăn ít đậu, trái cây, rau cài... Những chất này là nguồn cung cấp chất xơ cần thiết trong cơ thể. Chẳng hạn như một trái táo sẽ cung cấp khoang một phần mươi tông số chất xơ cần dùng mỗi ngày. Một chén đậu cung cấp một phần ba nhu cầu chất xơ. Trong các loại đậu nấu chín, bắp rang, lạc, hạt điều... cũng có rất nhiều chất xơ.

#### *Ăn ít dầu*

Mọi thứ dầu ăn như dầu salad, dầu đậu nành... đều không tốt cho việc tiêu hóa. Chúng có khuynh hướng tạo thành một lớp màng bọc chung quanh thành dạ dày, làm cho sự tiêu hóa và hấp thụ chất béo đường tại dạ dày và ruột non trở nên khó khăn hơn, đồng thời cũng làm tiến trình tiêu hóa bị đình trệ (có khi đến hai mươi giờ đồng

hở). Sự đình trệ này làm các thực phẩm bị lên men thối, tạo chũng sinh bụng, và có thể sinh ra một số chất độc có hại cho cơ thể.

Bác sĩ này cũng nói thêm rằng các loại dầu ăn này chỉ không tốt cho bộ máy tiêu hóa nếu tiêu thụ dưới dạng dầu ăn. Với dạng nguyên thủy của nó như salad, đậu nành... thì hoàn toàn không có hại vì chất dầu tiết ra rất ít, không đủ tạo thành lớp màng che dạ dày và thành ruột.

### *Tập thói quen đi đại tiện mỗi ngày*

Chúng ta nhiều lúc chạy theo thời giờ đến nỗi ăn uống không đều, không đúng bữa. Việc bài tiết cũng vì thế mà trở nên thất thường. Nhiều lúc bạn có nhu cầu đi đại tiện, nhưng vì không phải lúc, hoặc vì bận rộn, dành nhịnh lại chờ khi khác. Đó là một trong những nguyên nhân chính tạo ra bệnh táo bón.

Để tránh rơi vào tình trạng này, bạn nên tự do tập cho mình một thói quen đi vệ sinh vào một giờ giấc nhất định trong ngày, lúc mà bạn có đủ thời giờ. Thường sau một bữa ăn là tốt nhất. Chẳng hạn, bạn hãy tập vào ngồi trong nhà vệ sinh chừng mười phút sau bữa ăn tối. Sau vài ba ngày, bạn sẽ có thói quen đại tiện vào buổi tối, và sẽ không cảm thấy có nhu cầu cũng như phải “nán lại” trong những lúc bận rộn nữa.

### *Thuốc trị táo bón loại uống*

Có hai loại thuốc trị táo bón được bán trên thị

trường, đều gọi chung là laxative. Loại hóa học có công hiệu nhanh nhưng không nên dùng nhiều, vì thuốc này dễ gây lệ thuộc thuốc, bệnh nhân phải dùng nó mỗi lần muốn đi đại tiện, nếu bỏ thuốc sẽ bị táo bón.

Loại thứ hai cũng gọi là laxative, nhưng thường có thêm chữ “natural” (thiên nhiên) hoặc “vegetable” (làm từ thực vật). Những thuốc này thường được bào chế từ những loại thực vật có nhiều chất xơ. Khi dùng thuốc này, bệnh nhân phải uống với nhiều nước để làm cho chất xơ này nổ ra, như vậy mới có công hiệu. Nhìn chung, loại này tốt hơn loại hóa học nhiều và không gây lệ thuộc thuốc. Tuy nhiên, bệnh nhân cần nhớ là nếu không uống nhiều nước theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc, chất xơ có thể tích tụ lại trong dạ dày hoặc đường ruột, gây đầy bụng, khó tiêu.

#### *Thuốc trị táo bón loại nhét qua hậu môn*

Nếu bạn thật sự đau khổ vì chứng táo bón của mình và muốn giải quyết thật nhanh thì đây là giải pháp tốt. Thuốc được bán trên thị trường dưới 2 tên gọi là “enema” và “suppository”. Tuy nhiên, loại thuốc nhét hậu môn này là lựa chọn cuối cùng và không nên dùng thường xuyên, vì chúng có thể gây lệ thuộc thuốc và ăn mòn ruột già.

#### *Những thực phẩm, thuốc men có hại*

Những thực phẩm có khuynh hướng làm đầy bụng, no hơi như đậu, bắp cải, bông cải trắng... đều không tốt

nếu bạn bị táo bón.

Một số thuốc có chứa chất canxi cũng không tốt (như thuốc chữa bệnh dạ dày).

Các thuốc trị dị ứng (antihistamine), thuốc lợi tiểu diuretic, thuốc ngủ narcotic, thuốc làm dịu đau sedative... cũng là nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp gây nên chứng táo bón.

### Rặn

Động tác này không có lợi cho người bị táo bón; nó dễ làm hậu môn bị chảy máu, gây ra những biến chứng nguy hại. Ngoài ra, hành động rặn, ngược với lối suy nghĩ thông thường, lại làm hậu môn co lại, khiến phân khó ra hơn. Mặt khác, hành động này cũng làm áp suất máu trong người vọt cao lên.

Nhìn chung, hành động rặn phân xét ra có hại nhiều hơn lợi. Và nếu bạn có thể áp dụng đúng mức những phương pháp được đề cập đến ở trên, việc rặn phân có lẽ đã không còn cần thiết nữa.

### Mẹo vặt:

- Uống từ 1 đến 3 thìa canh dầu mineral trước khi đi ngủ để làm trơn hậu môn và hết táo bón vào sáng hôm sau. Dầu này có màu trắng trong suốt, bán tại các tiệm thuốc Tây.

- Giống lươn nước ngọt cũng giúp bớt táo bón. Sau bữa ăn có món lươn, bạn sẽ thấy việc đại tiện dễ dàng

hơn vào hôm sau.

### **34. Trị dứt bệnh mắt cườm, mắt có vảy**

Một số người khi có tuổi, bị một số tế bào già, màu đục che thủy tinh thể (con ngươi) mắt lại. Từ ngoài nhìn vào giống như một vài đốm hoặc như vảy cá, hoặc như tro than trong hột xoàn. Những người này thường cảm thấy mắt bị mờ đi trong giai đoạn đầu, và có khi không thấy được nữa khi những vảy này quá nhiều hay quá lớn.

Tại các nước tiên tiến hiện nay, bạn có thể giải phẫu để làm mắt sáng lại. Nếu không muốn giải phẫu, một số sinh tố có thể giúp bạn rất nhiều trong việc phục hồi thị giác một phần hay hoàn toàn lành hẳn. Bác sĩ Mary E.. M.D., chuyên khoa sinh tố trị liệu tại Arkansas đưa ra phương pháp hồi phục tạp, nhưng đã được thí nghiệm tại Đại học Y khoa Georgia có hiệu quả 100% trên tất cả các bệnh nhân được chữa trị. (Những bệnh nhân này bắt đầu thấy có tiến bộ sau 1, 2 ngày dùng thuốc, và sau thời gian tối đa là 9 tháng, hột cườm, vảy cá của những người này hoàn toàn biến mất.)

*Cách chữa:*

Mỗi ngày uống đều đặn các sinh tố sau đây cho đến khi hột cườm biến mất.

15mg sinh tố B2 (Riboflavin).

5 viên sinh tố C loại 1.000mg chia đều uống trong ngày.

1 viên sinh tố E loại 400 IU. (Lưu ý: sinh tố E có thể

làm cho cao máu, nên đo máu mỗi ngày và hạ xuống còn 100 IU, hoặc 200 IU, nếu áp suất máu lên cao hơn 140 (số đo cao) và 90 (số đo thấp).

100cg đến 150 mcg chất Selenium.

15000 IU. đến 30000IU. chất Beta-Carotene.

Các sinh tố C, E, B2, Selenium và Beta-Carotene có thể tìm thấy tại các tiệm thuốc tây. Nếu tìm không thấy có thể hỏi dược sĩ tại tiệm đó.

Lưu ý: Sữa và đường thường làm bệnh này tệ thêm. Tránh các thực phẩm có chứa hai thứ trên, bao gồm cà mèt, đường hóa học, và các loại trái cây ngọt.

### **35. Chữa chứng hột xoài mới phát bằng rau giệu**

Rau giệu, bèo tía, gừng sống 3 thứ lượng bằng nhau. Rửa sạch, giã nát, cho thêm ít muối sắc kỹ lấy 1 chén nước, uống khi còn nóng. Bã dùng đắp vào chỗ đau.

*Chú ý:*

Trước khi đắp thuốc cần dùng nước vôi vẽ một vòng tròn quanh chỗ đau để độc khỏi chạy lan sang chỗ khác.

### **36. Chữa chứng đờm ẩm bằng cây tía tô**

*Triệu chứng:*

Người già thường hay động khí, khí lên thì đàm lên, khí hạ thì đàm xuống, khí lưu thì đàm lưu hành, khí ngưng trệ thì đàm ngưng trệ.

*Bài thuốc:*

Dùng hạt tía tô, hạt củ cải, hạt cai bẹ, mỗi vị 3 đồng cân cho vào nước

Lựa lấy những hạt chìm vì đó là hạt chắc, đem sao qua, theme vào 5 lát gừng sắc uống

**37. Chữa ban sởi, ho, viêm phổi, sốt cao, đái dắt, tiêu độc bằng rau ngót**

Ngày dùng 20-40g lá tươi, sắc uống.

**38. Chữa huyết vận, mày đay, phong lở ngứa bằng rau muống**

Dùng 7 ngọn rau muống tía non, 1 cục đường thé, đập nát mà đắp.

**39. Chữa lèu đậu, đóng vảy không bong bằng rau sam**

Lấy rau sam rửa sạch, già nát, vắt lấy nước cốt, cho thêm mõ nước heo, mật ong hai lượng bằng nhau, cò thành cao

- Thường xuyên thoa, vảy sẽ bong và lên da non.

**40. Đau chướng mạng sườn**

Xơ quýt (cát lạc) 10g, vỏ quýt xanh 10g, hương phụ 10g, sắc uống.

**41. Kém ăn**

Trần bì 6g, tiêu tam tiên 6g, kê nội kim (màng mề

gà) 6g, sắc uống.

#### **42. Hỗ trợ chữa phù do suy tim, viêm thận**

Hàng ngày lấy một quả chuối tiêu chín ăn chung với cơm mỗi bữa. Tác dụng chống phù là nhờ khả năng lợi tiểu của chuối.

#### **43. Đau gân cốt**

Vò dừa, cùi vò quýt, hương phụ, rễ đào mỗi thứ 20g, sắc uống.

#### **44. Chữa viêm khớp do phong thấp**

Muối ăn 1 kg, tiêu hồi hương 0,5 kg cho vào trong nồi rang nóng, lấy vải bọc lại, chườm lên vết đau...

Lá thông tươi 3kg, già nhô, rái trên giường nóng, lấy vải phủ lên, tươi lên 300 gram giấm nóng rồi nầm lên đó, đắp chán kín khi ra mồ hôi mới thôi. Mỗi ngày một lần.

#### **45. Bầm mắt**

Những phương pháp dưới đây hoàn toàn không đắt tiền, nhưng bạn sẽ thấy chúng hết sức hữu hiệu trong việc làm tan vết bầm trong thời gian ngắn nhất.

##### **Đắp nước đá**

Cú 2 tiếng đồng hồ, bệnh nhân nên đắp nước đá lên vết bầm ở mắt trong 10 phút, làm liên tục trong 2 ngày. Bạn có thể dùng một bao nylon đựng nước đá

đập nhó để đắp; hoặc đến hiệu thuốc mua một mặt nạ chuyên dùng đắp lên mắt. Mặt nạ này làm bằng ni lông dày, trong có một chất lỏng giữ lạnh. Đeo mặt nạ vào ngăn đá tủ lạnh vài giờ trước khi dùng, khi hết lạnh lại bỏ tiếp vào ngăn đá.

### *Điều dùng Aspirin*

Aspirin là một trong những thần dược chuyên trị đau nhức. Thuốc này chắc chắn có thể làm dịu cảm giác nhức nhối của vết bầm, nhưng nó cũng sẽ làm cho vết bầm của bạn lan rộng hơn. Đó là do aspirin có tác dụng làm loãng máu, khiến máu lưu thông nhanh hơn, làm tăng tình trạng xuất huyết dưới da.

Vì vậy, khi có vết bầm ở mắt, tuyệt đối không dùng aspirin hoặc ibuprofen. Để giảm đau, hãy dùng tylenol hoặc các thuốc có chất acetaminophen.

### *Có gắng điều hắt hơi*

Hắt hơi là một việc khó tránh. Nhưng nếu bạn đang bị bầm mắt, việc hắt hơi nhiều sẽ làm mắt bầm hơn do các bọt khí nhỏ xíu len vào dưới da, khiến mắt sưng thêm. Nhận định này được rút ra từ kinh nghiệm nhiều năm của bác sĩ Jeffers.

## **46. Trị đau khớp xương đơn giản**

Khi bị đau khớp xương, bạn sẽ thấy đi lại khó khăn, làm gì cũng nặng nề, khó chịu. Bạn hãy dùng 30g gừng sống, già nát, trộn thêm 30g bột mì và

ruou trắng (hoặc cồn 70%), đao cho đều rồi đem đắp lên chỗ đau. Người nhẹ thì độ 1-2 ngày là khỏi, người nặng thì mất khoảng 4 ngày.

#### **47. Thuốc trị bệnh đang trí, hay quên**

Mỗi ngày uống một viên nhân sâm (ginseng), có thể giúp chữa bệnh hay quên. Công dụng này của nhân sâm chưa được thí nghiệm trên loài người. Nhưng ở loài chuột, nhân sâm đã làm cho chúng trở nên nhớ dai và thậm chí thông minh hơn. Nhân sâm được bán như một loại thuốc bổ. Khi uống, nhớ tuân theo chỉ dẫn trên nhãn thuốc và các khuyến cáo của cơ quan FDA.

Căn cứ y học: Kết quả nghiên cứu trong nhiều năm qua cho thấy, các sinh tố B1, B6, B12, C, đồng, sắt, kẽm, iốt, chất vôi, magiê, potassium, mangan, folate, choline, niacin và nhất là lecithin có thể có ảnh hưởng tốt tới việc phục hồi trí nhớ. Nhân sâm là một dược phẩm thiên nhiên có chứa hầu hết các sinh tố cần thiết. Trong nhiều thí nghiệm về tác dụng của rễ cây nhân sâm trên loài chuột, các nhà khoa học đã phát hiện, nhân sâm chẳng những có tác dụng tốt trên trí nhớ mà còn làm những con chuột trở nên thông minh hơn.

#### **48. Chữa bệnh khó thở, khò khè ở người già**

Lấy 120g đường phèn, giã vụn rồi chưng chín cùng với 120g mật ong; Vừng đen 250g, gừng sống 120g, già lấy nước, bô bâ. Đem trộn 2 thứ trên và cho vào một

cái bình sành. Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi tối, mỗi lần một muỗng café.

Lấy một quả bưởi, chỉ lấy vỏ, cạo bỏ hết phần cùi tráng bên trong, thái nhó, trút vào trong một cái chén có nắp đậy, cho thêm một lượng vừa đủ đường mạch nha hoặc mật ong, đem chưng cách thủy cho chín nhừ. Mỗi ngày 2 lần, sáng và tối lấy ra một muỗng, hòa thêm một ít rượu để uống.

#### **49. Bệnh đau bắp chân**

Mọi người đều cảm thấy hơi nhức ở bắp chân khi đi bộ nhiều. Khi bạn đã có tuổi, có thể chỉ đi bộ năm mươi phút mà bắp chân đã nhức nhối không chịu nổi. Bạn bị chứng đau bắp chân. Thuật ngữ chuyên môn gọi là “chứng đau cách hồi”.

Bệnh mạch máu khi xảy ra ở tim sẽ gây nhói tim hoặc đau tim cấp tính, nếu xảy ra ở đầu sẽ gây xuất huyết não, xảy ra ở tay chân gây bệnh đau bắp tay hay đau bắp chân.

Nhu vậy, sự đau nhức ở bắp chân thật ra chỉ là một triệu chứng báo trước một bệnh về mạch máu của bạn. Bệnh này có thể làm chết người hay tàn phế. Khi nhận biết triệu chứng này, bạn hãy:

- *Bỏ hút thuốc ngay*
- *Tập thể dục*
- *Để ý đến huyết áp và mức cholesterol.*

## 50. Chữa bệnh bằng hạt bí ngô

Ngoài một hàm lượng lớn các khoáng chất và dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, hạt bí ngô còn chứa delta 7-phytosterol, một hoạt chất sterol đặc hiệu giúp phòng ngừa và điều trị chứng rối loạn lipid máu, đồng thời làm chậm tiến triển bệnh xơ vữa động mạch...

Hạt bí ngô có đủ các protein và khoáng chất như sắt, Mg, Ca, Zn, Selen..., chất xơ; các axit béo không no như omega-3 và omega-6; vitamin E; beta caroten; tiền chất prostaglandin; và một số axit amin khác như axit glutamic, arginine...

Đặc biệt, chất delta7-phytosterol chỉ được tìm thấy trong hạt bí ngô mà không có ở bất kỳ loại dầu thực vật nào khác. Chính delta7-phytosterol quyết định khả năng phòng ngừa và điều trị bệnh của hạt bí ngô, song hàm lượng của nó lại phụ thuộc phần lớn vào điều kiện khí hậu, thổ nhưỡng và thời vụ gặt hái...

### Tác dụng của hạt bí ngô:

- Giảm các triệu chứng của bệnh phì đại tiền liệt tuyến như hạn chế số lần tiêu tiện ban đêm, giảm thể tích nước tiểu tồn dư, cải thiện chứng khó tiêu, đi tiểu buốt và nhiều lần.
- Làm dịu tình trạng hoạt động quá mức của bàng quang - nguyên nhân gây tiêu són, tiêu rát và đái dầm thường gặp ở người già hai giới.
- Phòng ngừa và điều trị chứng rối loạn lipid máu,

làm chậm tiến triển chứng xơ vữa động mạch.

Hiện nay, thành phần delta7-phytosterol đặc hiệu với hàm lượng cao của hạt bí ngô có thể được điều chế dưới dạng viên nang mềm Peponen. Người dân châu Âu, Mỹ đang sử dụng phổ biến dung dịch này như một dạng bổ sung dinh dưỡng quan trọng

### 51. Công dụng đặc biệt của ớt

Có lẽ ít ai biết, ngoài vai trò là gia vị khó thiếu trong các món ăn, ớt còn là một vị thuốc chữa bệnh rụng tóc rất hữu hiệu, và thêm nhiều công dụng đặc biệt khác nữa.

Để chữa bệnh hói, rụng tóc, có thể ngâm ớt tươi nguyên quả với rượu trắng khoảng từ 10-20 ngày. Sau đó dùng rượu này bôi lên vùng bị rụng tóc. Kết quả sẽ rất khả quan.

Ngoài ra, theo các nghiên cứu mới đây, trong ớt có chất capsicain kích thích não bộ sản xuất ra chất endorphin, một morphin nội sinh có tác dụng giảm đau, đặc biệt có ích cho người bị viêm khớp mãn tính và ung thư.

Hàm lượng các hoạt chất tự nhiên chứa trong ớt có khả năng tác động tích cực đến glucose và các hóa chất khác của não bộ, giúp cho giấc ngủ tối nhanh và sâu hơn.

Ngoài ra, trong ớt còn chứa rất nhiều vitamin như

vitamin C, B1, B2, acid citric, acid malic, beta caroten...

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: ăn 5-10g ót mỗi ngày.

## 52. Chữa bệnh với trà

Trà được biết đến với tác dụng làm sạch và khoe răng, phòng chống sâu răng, giải nhiệt. Ngoài ra, chè còn rất hữu ích trong việc phòng bệnh tai biến mạch máu não, phòng trị bệnh ung thư. Vừa xem ti vi vừa uống trà không chỉ có thể loại trừ ảnh hưởng của tia bức xạ từ ti vi phát ra mà còn bảo vệ và tăng cường thị lực; nước trà còn giúp da mặt săn thô, đen sạm trở nên trắng mịn màng.

Khi thưởng thức một tách trà thơm, bạn sẽ cảm thấy tâm hồn thư thái hơn rất nhiều. Ngoài ra, khi được tắm ướp với các loại hoa khác nhau, ấm trà đó còn có tác dụng chữa bệnh như: trà hoa sen chữa bệnh mất ngủ, trà hoa hồng làm mịn da, trà hoa nhài giúp giảm căng thẳng...

## 53. Chữa bệnh không ngủ được bằng hổ đào

Hổ đào nhân, hạnh nhân, sinh khuương mỗi vị 40g. Giã nát, dùng mật viên to bằng hạt ngô. Buổi tối trước khi ngủ ngâm 1-2 viên, dùng nước gừng ngâm chung

## 54. Hạt gấc - vị thuốc quý của mọi nhà

Trong nhân dân, nhiều gia đình có thói quen để

dành hạt gấc sống hoặc đã qua đồ xôi. Khi cần đến thì chặt đôi đem mài với ít rượu hoặc giấm thanh để bôi chỗ sưng tấy do mụn nhọt, sưng quai bị; bôi nhiều lần trong ngày, cứ khô lại bôi; rất mau khỏi. Có người già nhân hạt gấc với một ít rượu, đắp lên chỗ vú sưng, đắp liên tục, ngày thay thuốc 1 lần, rất chóng khỏi.

Để chữa trị, có thể dùng hạt gấc già nát, thêm một ít giấm thính, gói bằng vải, đắp vào hậu môn để suốt đêm. Mỗi đêm đắp thuốc một lần.

Nó được dùng trong những trường hợp ngã, bị thương, sang độc, phụ nữ sưng vú, hậu môn sưng thũng. Hạt gấc có thể dùng uống (ngày 1 nhân nướng chín) nhưng chủ yếu là dùng bôi ngoài, không kể liều lượng.

- Chữa chai chân (thường do dị vật găm vào da, gây sưng hóa các tế bào biểu bì ở một vùng của gan bàn chân, ảnh hưởng tới việc đi lại): Lấy nhân hạt gấc, giữ cá màng hạt, già nát, thêm một ít rượu trắng 35-40 độ, bọc trong một cái túi nylon. Dán kín miệng túi, khoét một lỗ nhỏ rộng gần bằng chỗ chai chân, buộc vào nơi tổn thương, 2 ngày thay thuốc một lần. Bằng liên tục cho đến khi chỗ chai chân rụng ra (khoảng 5-7 ngày sẽ có kết quả).

### **55. Tẩy giun sán**

Nếu bạn bị chứng sán xo mít, cách tốt nhất là dùng rau sam tươi sắc lấy nước đặc. Sau đó hòa nước sam với một ít giấm và muối để uống. Thời gian uống công hiệu

nhất là vào buổi sáng, khi bạn chưa ăn uống gì. Uống nhu vậy vài ngày liền sẽ có tác dụng tẩy sán rất tốt. Để chữa bệnh giun đũa thì nên dùng ba nắm rau sam tươi, rửa sạch cho vào siêu đất sét còn lại một bát. Chú ý uống vào lúc đói, uống vài lần giun sẽ ra hết.

Còn đối với bệnh giun kim, mỗi ngày nên dùng 50-100g rau sam tươi, rửa sạch, già vắt lấy nước cốt uống, chừng 5-7 ngày sẽ kết quả. Lưu ý không dùng rau sam chữa khi đang bị tiêu chảy.

### **56. Tẩy giun đũa**

Nước dừa, cùi dừa mỗi loại 50g, ô mai 15g, vỏ lụu, rễ lụu 10g, sắc uống.

### **57. Trị khí hư bạch đới, đàn bà, con gái đau bụng lúc có kinh**

Dùng rau má phơi khô tán thành bột uống; mỗi sáng dùng 2 thìa cà phê bột.

Thiếu máu, suy nhược cơ thể: Long nhãn 10g, hạt sen 15g, hồng táo 10g, lạc 10g, gạo nếp 30g, nấu cháo. Mỗi buổi sáng, buổi tối ăn 1 lần.

Thô huyết: Tâm gửi đào, ngó sen đốt thành than, có lác, mỗi thứ 9g, sắc uống.

### **58. Thiếu máu**

Cùi vải khô, táo tàu mỗi loại 10 quả, sắc uống.



## 59. Trà và những điều cấm kị

Không uống trà khi đói bụng. Vì chất trà sẽ đi vào tạng Phế làm lạnh hai tạng Tỳ và Vị.

- Không uống trà quá nóng. Người ta tính rằng nếu uống trà nóng trên 65 độ C sẽ dễ bị tổn thương vách trong của bao tử dẫn đến đau bao tử. Nhiệt độ lý tưởng khi uống trà là 56 độ C.

- Không uống trà lạnh. Vì dễ gây lạnh bụng dẫn đến biếng ăn và tích đàm.

- Không nấu trà quá lâu. Vì những chất phenol, chất béo và hương trà sẽ bị mất đi trong quá trình oxy hóa. Nấu trà lâu cũng làm cho nước trà bị đục, trông mất ngon.

- Không nấu trà nhiều lần. Theo kinh nghiệm, đun trà lần đầu thì dung chất là 50%, lần hai còn 30%, lần ba còn 10%, lần thứ tư thì trà đã chẳng còn là trà mà đã thành nước độc.

- Không uống trà trước khi ăn. Vì như thế sẽ kích thích bao tử tiết ra nhiều chất chua làm mất cảm giác ngon miệng, khiến cơ thể hấp thụ kém đi.

- Không uống trà ngay sau khi ăn. Vì điều này sẽ tạo ra một phản ứng kết tủa khiến bao tử khó hấp thụ được chất sắt - một chất rất cần cho cơ thể - trong thức ăn.

- Không uống thuốc bằng nước trà. Vì trà sẽ làm

cho thuốc mất tác dụng. Người xưa từng có câu: “trà diệp thủy giải được” (nước trà có thể hóa giải tất cả các thuốc men.)

- Không uống trà đê qua đêm. Vì khi đê lâu như vậy, rất có thể trong nước trà đã xuất hiện những loài vi sinh và nấm mốc.

### **60. Cách lấy mảnh thuỷ tinh trong da thịt**

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

### **61. Cách lấy gai nhô trong da thịt**

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

### **62. Cách lấy mạt sắt cắm trong da thịt**

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

### **63. Cách chữa vô ý nuốt phải dị vật**

- Nếu do vô ý nuốt phải các vật cứng bằng kim loại như tiền xu, cúc áo... vào đường tiêu hóa, lấy hải



táo nâu xào với mỡ lợn rồi nuốt từ từ, vật cứng sẽ theo xuống dạ dày.

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

#### **64. Hóc xương cá**

Hạt trán non nghiền nát, ngâm nuốt dần.

#### **65. Chữa chứng gai độc xorc vào thịt sinh lở đau bằng đậu đen**

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

#### **66. Chữa hóc xương cá bằng củ kiệu**

*Củ kiệu:*

Kiệu là loại cây thảo, thân hành màu trắng, có nhiều vảy móng bọc bên ngoài.

*Kiêng kỵ:*

Người phát nóng do ‘khí hư’ hoặc ‘âm hư’, mồ hôi ra nhiều, đau đớn không nên dùng độc vị. Kiệu có tính hoạt lợi, không bị tích trệ cũng không nên dùng

*Bài thuốc:*

Dùng kiệu 1 nhúm, nhai nát, cuốn một đầu sợi dây nhó vào trong, nuốt đến chỗ xương bị hóc, cầm đầu

dây kéo ra từ từ.

### **67. Chữa bị hóc xương cá, hay hôn mê bằng quả trám**

*Bài thuốc:*

Dùng quả trám già lấy nước uống.

Hoặc sắc lấy nước uống, liều không hạn chế.

### **68. Cách lấy dăm gỗ trong da thịt**

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

Nếu không, chườm chỗ đau đó vào nước đá chừng mươi lăm phút rồi lấy kim sạch khêu dăm ra.

### **69. Cách xử trí dị vật**

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

*Dị vật ở mũi:*

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

- *Dấu hiệu và triệu chứng:* đau, phù nề, thở ngáy, khó thở, chảy mũi nhầy, đôi khi nhầy máu (nếu dị vật nằm lâu trong mũi)

*- Điều trị:*

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

*Dị vật trong tai:*

- *Dấu hiệu và triệu chứng:* đau, điếc tạm thời, chảy mủ tai.

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

*Côn trùng chui vào tai:*

- *Dấu hiệu và triệu chứng:* nghe ứ ứ, sột soạt rất lớn trong tai, đau tai, khó chịu.

*- Điều trị:*

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

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

#### *Nuốt phải dị vật:*

Dấu hiệu và triệu chứng: hoi trẻ và người xung quanh những chuyện đã xảy ra, và tìm kiếm những vật nhô khác quanh trẻ. Trẻ than đau bụng.

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

#### *Hít phải dị vật:*

Những vật nhô trơn láng có thể hít vào trong phổi gây khó thở, nhất là khi chúng có tính xốp và phồng to lên khi tiếp xúc với dịch co thắt. Những hạt đậu nhô cũng là yếu tố nguy cơ quan trọng, một số người còn có phản ứng dị ứng khi tiếp xúc với chúng.

- *Dấu hiệu & triệu chứng :* giảm âm phế bào khi dị vật rơi vào phổi, ho khan, khó thở. Hỏi người xung quanh chuyện gì đã xảy ra, và tìm kiếm bằng chứng của gói đậu, gói kẹo...

- *Điều trị:* điều trị nghẹt thở nếu cần( nếu bệnh nhân không thể thở được), gọi xe cấp cứu càng sớm

càng tốt và theo dõi sát tình trạng hô hấp trong lúc chờ đợi. Trấn an bệnh nhân và tìm ra chính xác những gì bệnh nhân đã hít.

#### *Di vật rơi vào mắt:*

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

- *Dấu hiệu và triệu chứng:* mắt bị kích thích và đau, chảy nước mắt, xốn mắt, nhìn mờ.

- *Điều trị:* cho bệnh nhân ngồi đối diện với ánh đèn để bạn có thể nhìn thấy rõ dị vật cần được lấy ra. Banh hai mi mắt nhẹ nhàng bằng ngón cái và ngón trỏ để khám. Yêu cầu bệnh nhân cử động mắt lên xuống và qua lại 2 bên. Báo bệnh nhân chớp mắt. Nếu nhìn thấy được dị vật và nó không bám chặt hoặc không bám vào mống mắt thì hãy nhẹ nhàng dội rửa nó ra. Nghiêng đầu bệnh nhân sang một bên và đổ nước vào mắt, giữ cho mi mắt mở. Tiếp tục rửa nước như vậy trong vòng 30 phút và cho phép bệnh nhân chớp mắt đều đặn. Nếu dội nước không hiệu quả và dị vật không bám chặt vào mắt, hãy cố gắng loại bỏ nó bằng một miếng gạc sạch, ẩm. Nếu bạn vẫn không thể loại bỏ được dị vật, hãy đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

## 70. Lấy ráy tai không đau

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

*Căn cứ y học:* Thuốc hydrogen peroxide có công dụng sùi bọt, làm tan ráy tai thành những vụn nhô; chúng sẽ bám vào bông gòn và được lấy ra khỏi tai

## 71. Chữa quai bị bằng cây lô hội

Lá lô hội già nát, đắp lên chỗ sưng đau. Đồng thời dùng lá lô hội 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

## 72. Chữa chứng sưng quai bị bằng rau muống

Dùng 1 bó rau muống tươi, rửa sạch, luộc chín, ăn cá nước lăn cái. Ăn vài lần thì khỏi.

## 73. Chữa quai bị bằng rau sam

Rau sam già nát, đắp vào chỗ sưng đau.

## 74. Chữa quai bị bằng cây hoa thủy tiên

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

PHẦN X

MẸO CHỮA BỆNH Ở MŨI

### **1. Chữa viêm mũi bằng củ lạc**

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

### **2. Chữa viêm mũi dị ứng bằng lá bạc hà**

Bạc hà, cây cút lợn, hương nhu mỗi thứ 12g. Các thứ rửa sạch, đỗ 500 ml nước, đun sôi, đỗ vào ca cá bã thuốc, bịt giấy, đục lỗ nhó cho hơi qua lỗ vào mũi, ngày xông 1 - 2 lần.

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

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

### **3. Mẹo vặt chữa nghẹt mũi**

Trước khi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 250 mg. Bạn sẽ hết nghẹt mũi, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác. Nếu đã thử tất cả những cách trên nhiều lần mà vẫn không chữa được chứng nghẹt mũi kinh niên, bạn nên tìm một bác sĩ chuyên khoa về mũi. Bác sĩ này có thể chụp X-quang mũi bạn để tìm ra

nguyên nhân gây bệnh (vi khuẩn, dị ứng, ảnh hưởng phụ của thuốc...). Bệnh khoang mũi nếu kéo dài quá lâu có thể ảnh hưởng đến mắt và ngay cả não bộ nữa.

#### **4. Thuốc nam chữa viêm mũi họng bằng bạc hà**

Bạn có thể chữa viêm họng bằng một phương pháp cực kỳ đơn giản:

Lá húng chanh: 3 - 5 lá.

Rửa sạch, nhai dập và ngâm cùng 2g muối, nuốt nước dần.

#### **5. Chữa trị viêm mũi dị ứng**

Viêm mũi dị ứng là bệnh viêm niêm mạc mũi mạn tính. Mũi ngứa, hay nghẹt mũi, khứu giác giảm, hắt hơi, chảy nước mũi màu vàng nhẹ. Trời nóng chảy liên tục kèm theo phát sốt, đau đầu, ra mồ hôi

Rêu lưỡi móng, hoặc hơi vàng, chất lưỡi đỏ nhẹ, mạch phù sác.

*Bài 1:*

Kim ngân hoa 12g

Cát cánh 8g

Thương nhĩ tử 8g

Hoàng cầm 12g

Tầm ngưu 8g

Thiên hoa phấn 12g

Triết bối mẫu 12g

Cam thảo 6g.

Sắc uống ngày 1 thang.

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

### Bài 2

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

## 6. Chống ngạt mũi

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

## 7. Sổ mũi

Thông thường, nước mũi chảy dọc xuống theo vách sau của mũi và cổ họng, kế đó được đánh văng lên do một số tế bào móng như chỉ (các tế bào này lúc nào cũng phe phẩy qua lại, có công dụng như một cây chổi quét dọn những vật có thể làm nghẽn lối không khí lưu thông; đồng thời, các nhu động này cũng làm nước mũi bay hơi để làm ấm không khí).

Trong những mùa không khí quá khô, chất đờm trong cổ họng bị khô lại và trớ nên dính như keo. Chất này làm nhu động phe phẩy của những tế bào hình sợi chậm lại (một số loại vi khuẩn cũng có khả năng làm các tế bào này bị tê liệt, không phe phẩy được). Khi đó, nước mũi sẽ đóng lại thành vũng ở vách sau của mũi,

không khí ra vào mạnh thường tạo nên tiếng kêu sot soạt, và như thế là bạn đã bị sổ mũi.

Bây giờ bạn đã biết được nước mũi ở đâu mà chảy ra hoài như vậy; giai đoạn kế tiếp là tìm cách ngăn chặn chúng bằng những phương pháp sau đây:

### *Rửa mũi bằng nước muối*

Nước mũi đọng lại thành chất keo thường là nguyên nhân của chứng sổ mũi. Vì thế, bạn nên rửa chất keo này bằng nước muối để các tế bào hình sợi có thể hoạt động bình thường trở lại.

Hãy pha nửa thìa cà phê muối vào 1/4 lít nước (tương đương với khoảng 2/3 lon bia). Bạn có thể dùng dụng cụ nhó giọt hoặc một chai thuốc nhó mũi đã hết, cho nước muối vào đó, ngửa mặt lên cho nước muối có thể chảy vào mũi. Kế đó xịt nước muối vào mũi; trong lúc xịt, nhớ hít nhẹ để giúp nước muối vào mũi sâu hơn.

Bạn sợ nước muối vào mũi sẽ tạo cảm giác khó chịu? Không đâu, dung dịch nước muối được pha như trên có nồng độ gần bằng nồng độ muối trong cơ thể, và bạn sẽ cảm thấy nó giống như nước mũi, nước miếng của chính bạn, hoàn toàn không chút khó chịu nào. Mỗi lần rửa mũi, nên xịt chừng vài ba lần, sẽ thấy có hiệu quả.

### *Súc miệng bằng nước muối*

Cùng với dung dịch nước muối pha sẵn với nồng độ như trên (nửa thìa cà phê muối trong 1/4 lít nước), hãy ngâm một ngụm vào miệng, rồi ngửa cổ lên cho nước muối chảy vào cổ họng. Đừng nuốt, hãy tổng hơi

lên cho nước muối bị đẩy ngược trở lại, tạo nên tiếng động trong cổ họng.

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

### *Uống nhiều nước*

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

### *Đừng ăn cay*

Có lẽ bạn từng có cảm giác nước mũi chảy ra khi ăn quá cay. Các chất cay như tiêu, ớt, mù tạt, càri... có tác dụng kích thích nước mũi chảy ra nhiều hơn.

### *Đừng uống sữa*

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

### *Có phải bạn thường sổ mũi khi lo nghĩ nhiều?*

Một số người thường bị sổ mũi hay nghẹt mũi khi buồn phiền hay lo lắng nhiều. Bác sĩ Jerold tại Đại học



y khoa Washington cho biết, hệ thần kinh đảm nhiệm việc điều hành và giữ ấm đường hô hấp. Khi một người lo lắng hay buồn phiền, thần kinh hệ thường không hoàn thành được nhiệm vụ này. Nếu bạn để ý thấy chuyện này có xảy ra cho mình, hãy cố quên đi sự buồn phiền bằng cách tìm những chuyện vui!

### *Chỉ dùng thuốc khi cần thiết*

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

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

### *Ngăn ngừa bằng máy phun hơi ẩm*

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

## **8. Chữa viêm mũi, viêm xoang bằng dây mướp**

### *Bài 1:*

Dùng dây mướp: Lấy khoảng 1 mét ở đoạn gần

gốc; cắt thành từng khúc nhỏ, phơi ở chỗ mát cho khô, sau đó đem sao vàng, tán mịn.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4 - 6g, chiêu thuốc bằng rượu. Có tác dụng chữa viêm mũi dị ứng và viêm xoang.

### *Bài 2:*

Hái quạ ké, đem sao vàng, tán mịn, cắt vào lọ nút kín dùng dần. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 3g. Có tác dụng trị viêm mũi dị ứng.

### *Bài 3: Thuốc nhó mũi tự chế*

Lấy 1 bát dầu vừng, cho vào nồi, dùng lửa nhỏ đun đến khi sôi, sau khi sôi đun thêm khoảng 15 phút; chờ dầu nguội, đổ vào lọ đã sát trùng, nút kín, dùng dần.

Mỗi ngày nhó vào mũi 3 lần. Lần đầu chỉ nhó 2-3 giọt, khi đã quen có thể tăng lên 4-5 giọt.

Sau khi nhó không cử động mạnh vài ba phút, chờ cho dầu lan ra ngấm vào niêm mạc mũi.

Tác dụng: Chữa viêm mũi dị ứng và viêm xoang. Kinh nghiệm cho thấy, nhiều người sử dụng 2-3 tuần bắt đầu thấy hiệu quả.

## **9. Chữa mũi chảy máu bằng cây hành ta**

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

## **10. Chữa viêm mũi mãn tính (ty uyên) bằng củ kiệu**

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

### *Kiêng kỵ:*

Người phát nóng do ‘khí hư’ hoặc ‘âm hư’, mồ hôi ra nhiều, đau đau không nên dùng độc vị. Kiệu có tính hoạt lợi, không bị tích trệ cũng không nên dùng.

## **11. Chữa viêm xoang đơn giản bằng cây dâu tằm**

### *Bài 1:*

Lá dâu: 9g

Hoa cúc: 6g

Hạnh nhân ngọt: 6g

Gạo té: 50g.

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

### *Bài 2:*

Mai rùa (quy bán) 15g

Thục địa 9g

Trần bì 6g

Mật ong liều lượng thích hợp.

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

## **12. Chữa viêm mũi dị ứng – Không dùng thuốc**

*Cách 1:* Dùng 2 ngón tay trỏ hướng vào hai bên lỗ mũi, ấn đẩy lên đẩy xuống 2 huyệt nghinh hương (sát cạnh cánh mũi), làm cho 2 lỗ mũi lúc thu lại, lúc phồng ra, đồng thời hít vào mạnh, tắc bên nào hít

bên đó, thở ra đường miệng. Nếu 2 lỗ mũi vẫn tắc dùng ngón trỏ và ngón cái cùng bên cầm đầu chót mũi lắc qua lắc lại, vừa lắc vừa hít mạnh đến khi thật thông thì thôi. Cuối cùng, dùng ngón tay cái để vào đầu mũi (tì chấn) phía sát đường nhâm trung môi trên bật ngược mũi lên 5-7 lần. Mỗi ngày làm từ 3-7 lần.

*Cách 2:* Dùng 1 tép tỏi già nát đắp vào huyệt dũng tuyến, mỗi tối 1 lần. Cách xác định huyệt: lấy ở điểm nối 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn nối giữa gốc ngón chân 2 (kể từ ngón cái) và điểm giữa bờ sau gót chân, trong chõ lõm ở gan bàn chân.

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

### **13. Chữa trị sổ mũi, ho bằng rau ngổ**

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

### **14. Chữa viêm xoang (đau đầu chảy nước mũi) bằng quả nhót tây**

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

### **15. Những lưu ý khi bị viêm xoang**

Xoang nằm trên đường đi của không khí, qua mũi

vào phổi. Khi đi qua xoang, không khí được sưởi ấm. Nếu xoang bị viêm nhiễm, sưng phồng bạn sẽ bị ngạt mũi, nhức đầu, ho và nhiều khi đau đầu tới mức không ngủ được. Nếu bạn hút thuốc và có hiện tượng bất bình thường ở mũi, các triệu chứng trên sẽ nặng hơn, như:

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

*Hít một hơi không khí lạnh có thể làm dịu đau hoặc:*

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

*Chú ý:*

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

Trường hợp xoang nặng, phải tiến hành tiêu phẫu thuật.

PHẦN XI

MẸO CHỮA NÔN Ợ CHUA

### **1. Buồn nôn do thai nghén**

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

### **2. ChữaỢm giọng đầy hơi bằng quả chanh**

Qua vắt hết nước, thái miếng nhào mịn. Ăn ngày 3 quả.

### **3. Nôn mửa**

Chặn đứng lập tức chứng nôn mửa. Có nhiều lý do gây nên sự nôn mửa, từ việc ăn quá no, uống rượu quá say cho đến chứng say sóng khi đi tàu, xe, phi cơ... hoặc nhiều khi nôn mửa chỉ vì nhìn thấy những vật quá do bẩn.

Cũng có lúc nôn mửa là một trạng thái tự nhiên của cơ thể giúp cho chúng ta không bị các chất độc làm hại (như trường hợp ăn trúng nấm độc). Nếu nôn mửa trong trường hợp này, tốt nhất là hãy để tự nhiên cho cơ thể có dịp tống hết chất độc ra. Trong những trường

hợp khác, bạn có thể dùng những phương pháp bên dưới giúp ngăn chặn cơn nôn mửa của mình.

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

#### **4. Uống nước đường hoặc mật giúp giảm nôn mửa**

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

#### **5. Uống nước gừng chặn đứng cơn nôn**

Hai ba viên thuốc gừng khi uống vào có công dụng chặn đứng cơn nôn mửa. Nếu bạn không có sẵn thuốc gừng ở nhà, có thể nhai sống vài lát gừng, hoặc pha nước trà gừng với thật nhiều gừng, cũng có công hiệu không kém.

#### **6. Dùng cách xoa bóp huyệt đạo chữa nôn**

Ở đây bạn không cần phải có kim, chỉ cần dùng móng tay ấn mạnh vào huyệt Hợp cốc (chỗ lõm trên mu bàn tay giữa ngón cái và ngón trỏ, nơi xương của hai ngón này nối nhau theo hình chữ V. Phần gần mềm phía trong chữ V này là huyệt Hợp cốc).

Hay ấn mạnh và xoáy ngón tay vào huyệt này liên tục trong vòng vài phút, chứng nôn mửa sẽ chấm dứt. Bạn cũng có thể dùng phương pháp tương tự với phần



gân nằm trong chữ V giao nhau giữa ngón chân trỏ và ngón chân giữa trên lưng bàn chân.

### 7. Nôn ợ

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

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

Tre non tươi 15g; gừng tươi 5g nướng. Đem tre non và gừng giã nát, cho 10ml nước chín, trộn đều vắt lấy nước cho uống nhiều lần trong ngày.

### 9. Chống ợ chua

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

- Buổi tối, bạn hãy thử uống một ly sữa nóng và nâng cao đầu giường hoặc sử dụng thêm gối để gối đầu.

- Bạn hãy đi khám ở bác sĩ điều trị của bạn, có thể vị này sẽ kê toa thuốc để chữa chứng dạ dày thừa acid.

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

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

## 11. Quýt chữa nôn mửa

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

## 12. Q hơi

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

## 13. Chữa nôn mửa bằng quýt

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

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

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

PHẦN XII  
MẸO CHỮA TRỊ VẾT THƯƠNG

## 1. Thuốc sát khuẩn vết thương

Dùng ngoài, búp sim nấu nước rồi cô đặc được dùng rửa, sát khuẩn vết thương.

## 2. Trị đau, té bắp thịt bằng thực phẩm

Khi bạn làm việc quá nhiều thì bắp thịt và các khớp xương sẽ đau, té, bạn nên ăn nhiều thức ăn có chứa canxi như là sữa bò, vững, tôm, cá, rong biển, đậu, rau xanh, vì canxi trong những thực phẩm đó có tác dụng rất tốt với việc làm giảm đau, té bắp thịt và khớp xương.

Sau khi lao động mệt mỏi, bạn nên uống một ít mật ong; mật ong sẽ làm tăng canxi trong máu, công hiệu trị liệu lại rất nhanh.

## 3. Chữa vết loét lâu ngày không liền miệng bằng cây núc nác

Vỏ núc nác tán bột rắc lên vết lở loét, mụn nhọt vỡ lâu ngày không liền miệng vết thương sẽ mau lành.

## 4. Chữa vết thương đang chảy máu bằng quả cau



Cau khi dùng, cạo lấy mốc, sao qua, lấy 40g giã nhó với bồ hóng (20g), dít vào vết thương đang cháy máu, máu sẽ cầm ngay.

### **5. Chữa bị thương do ngã bằng cây tía tô**

Dùng lá tía tô già nát đắp vào, vết thương tự kéo miệng.

### **6. Chữa bong gân, đau lưng bằng lá đại**

Dùng lá cây đại (bông sú) rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với một ít muối ăn rồi đắp lên chỗ sung do bong gân. Dùng lá đại khác ho lua cho héo và đắp lên phía ngoài của lá già nhuyễn lúc này, lấy băng hoặc vải sạch băng lại để giữ thuốc. Làm như vậy ngày 1-3 lần trong vòng 1-2 ngày (tùy theo bệnh nặng hay nhẹ) là khỏi.

Nếu bị đau thắt lưng do tuổi già, đau thần kinh tọa, thoái hóa cột sống, chấn thương hoặc hội chứng thắt lưng hông, cũng làm thuốc như cách trên. Ở vùng thắt lưng khó băng thuốc, nên dùng băng keo to bắn dán chặt thuốc lại.

Nếu đã làm thuốc mà vẫn không khỏi hoặc khớp sung to, biến dạng và có cử động bất thường nghi sai khớp hoặc gây xương, cần đến ngay bệnh viện để được kiểm tra bằng X-quang và can thiệp ngoại khoa kịp thời.

### **7. Chữa gân cốt đau nhức, sưng tấy bằng khoai sọ**

Khoai sọ, gừng tươi cả hai thứ liều lượng bằng nhau. Tất cả đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, giã nát, đắp vào

chỗ bị bệnh, mỗi ngày thay thuốc 2 lần.

### **8. Chữa nhiễm khuẩn quanh vết thương**

Lá cúc tần 40g, lá xạ can 20 g. Rửa sạch, già nho, đắp lên chỗ lở loét quanh vết thương.

### **9. Chữa sưng tay bằng cây đào**

Lá đào, lá cà tím, lá co roi ngựa (lượng bằng nhau), già đắp lên chỗ sưng tay.

### **10. Chữa tụ máu bầm tím bằng cây mua bà**

Lá tươi già trộn nước vo gạo đắp.

### **11. Dùng muối để sát trùng**

Khi có vết thương hoặc ghe lõi, ghe ngứa, pha nước muối để tắm rửa sẽ có tác dụng sát trùng rất hay.

### **12. Chữa sưng tay**

Chặt đôi hạt gấc sống hoặc đã qua đồ xôi đem mài với ít rượu hoặc giấm thanh đê bôi chỗ sưng tay do mụn nhọt, sưng quai bị; bôi nhiều lần trong ngày, cứ khô lại bôi; rất mau khỏi. Có người già nhân hạt gấc với một ít rượu, đắp lên chỗ vú sưng, đắp liên tục, ngày thay thuốc 1 lần, rất chóng khỏi.

### **13. Vết thương chảy máu**

Dùng rễ tăm xuân lượng vừa đủ, sấy khô tán bột rắc vào tổn thương, cũng có thể trộn với dầu vùng để đắp.



### **14. Chữa viêm bả vai bằng quạt sưởi**

Dùng quạt sưởi thổi hơi nóng vào chỗ bả vai bị đau, khoảng năm đến mươi phút (nếu trước khi quạt, bôi ít rượu gió thì hiệu quả càng cao). Mỗi ngày thổi hai lần, chừng ba tuần sau sẽ khỏi.

### **15. Rửa vết thương**

Lá xoài tươi 200g, cho vào 1 lít nước, đun sôi 10 phút, dùng để rửa vết thương.

### **16. Trị vết sưng**

Khi bị đánh, bị ngã, bị sưng, bị trặc, bị bầm ngoài da thịt... hãy lấy muối trộn với dầu hoả b López vào chỗ đau, sẽ bớt.

### **17. Chữa vết thương, vết đứt bằng cây đào**

Lấy lá đào và lá dâu tằm, giã đắp, máu sẽ cầm lại.

### **18. Chữa vết thương do ngã bằng đỗ quyên**

Nếu đau nhức nhiều, dùng lá đỗ quyên tươi giã đắp vào nơi đau

Hoặc: lấy lá đỗ quyên khô tán bột rắc vào vết thương để cầm máu.

Nếu bầm giập, sưng tấy nhiều, dùng lá tươi đỗ quyên cùng nghệ vàng lượng vừa đủ dùng, giã nát chế thêm chút rượu để đắp bó vào nơi thương tổn.

Kết hợp lấy rễ đỗ quyên 20-30g, sắc lấy nước uống

ngày 3 - 4 lần.

### **19. Chữa chấn thương đau nhức do đụng dập**

Chua me đất hoa đỏ 100-200g. Sắc uống ngày một thang. Có thể dùng giã nát đắp tại chỗ sưng đau.

Chú ý: Do có tác dụng trực ứ huyết nên thận trọng dùng cho phụ nữ có thai.

### **20. Chữa chứng mang tai sưng do phong nhiệt bằng hạt đậu đỏ**

Lấy 1 vốc đậu đỏ tán thành bột, trộn dần với mật ong rịt vào chỉ qua 1 đêm là tan.

### **21. Chữa sưng hạch, nổi bướu ở vùng cổ bằng khoai sọ**

Khoai sọ 1500g, súva biển 300g, củ mā thầy 300g. Khoai sọ rửa sạch, thái lát, sấy khô, nghiền thành bột mịn, tẩm với nước sắc súva biển và mā thầy, viên thành cở hạt đậu xanh, sấy khô. Mỗi lần uống 3 - 6g, chiêu bằng nước ấm, ngày uống 2 - 3 lần.

### **22. Chữa sưng tấy bằng quả cà**

Dùng quả cà mài với giấm, hay giã nhò chung cùng giấm, đắp vào chỗ sưng.

### **23. Chữa đau, mỏi mắt bằng nước đá**

Đau, mỏi mắt và đau đầu thường liên quan tới

xuất hiện trở lại tuần hoàn máu ở vùng gần cổ. Một chút nước đá sẽ có tác dụng cải thiện khi xuất hiện vấn đề này.

Đang hoạt động bình thường bỗng thấy mắt không nhìn rõ mọi thứ xung quanh, điều này cho thấy bạn đang bị đau và mỏi mắt. Muốn khắc phục nhanh, hãy lấy một chiếc bình uống nước hoặc một chiếc bình nhựa có đường kính 10cm rồi cho 8-10 cục đá cộng thêm một chút nước lạnh đủ để đầy 8/10 chiếc bình, đậy chặt nắp cho nước khỏi chảy ra, sau đó lấy một chiếc khăn bọc lại đặt vào chỗ bắp thịt ở cổ hoặc sau gáy. Chỉ một lát sau, cơn đau sẽ giảm.

Có thể đặt thêm một tấm đệm phía dưới để điều chỉnh độ cao sao cho thích hợp. Tuy nhiên, biện pháp này chỉ mang tính chất giải quyết tức thời. Để khắc phục triệt để, bạn nên tìm đến bác sĩ chuyên khoa để khám bệnh và cần có chế độ nghỉ ngơi hợp lý. Ngoài ra, những người đau đầu do cao huyết áp không nên sử dụng cách chữa này.

#### **24. Chảy máu do chấn thương**

Hạt nhân tán nhó, đắp vào vết thương.

#### **25. Làm tan u cứng trên bắp thịt bằng khoai tây sống**

Khi tiêm vào bắp thịt trong một thời gian dài và liên tục, đặc biệt là tiêm kháng sinh sẽ dễ làm bắp thịt nỗi những u cứng, làm ảnh hưởng đến sự hấp thụ thuốc

và làm đau khi tiến hành tiêm.

Người ta thường dùng phương pháp chườm nóng hoặc xoa bóp, nhưng hiệu quả không mấy mĩ mãn, vậy bạn hãy lấy khoai tây sống, cạo vỏ ngoài, cắt thành miếng mỏng khoảng 0,5-1 cm, dùng vài băng cố định vào chỗ cứng, thường 24 giờ những chỗ cứng sẽ bị tiêu trừ.

## **26. Thuốc sát khuẩn vết thương**

Dùng ngoài, búp sim nấu nước rồi cô đặc được dùng rửa, sát khuẩn vết thương.

## **27. Chữa vết lở tròn, ngứa, chảy nước vàng bằng lạc**

Xương chó 2 phần, vỏ trứng gà ấp đã nở một phần đem đốt cháy tán mịn, hòa dầu lạc phết vào vết lở.

## **28. Chữa vết thương chảy máu bằng cây tía tô**

Lấy lá tía tô non, nhai nhuyễn dắp kín vết thương, máu sẽ ngưng chảy.

Tiếp theo dùng lá tía tô khô, hay lá tía tô sao cho khô giòn, tán thành bột mịn, rắc lên vết thương, máu sẽ ngưng hẳn.

## **29. Chữa vết thương ngoài da, xuất huyết bằng rau mồng tơi**

Dùng rau mồng tơi trộn với đường phèn giã nát dắp vào chỗ bị thương.



### **30. Các tổn thương chảy máu lở loét sâu**

Dùng mo nang tre đốt tòn tính lấy bột, rắc lên chỗ tổn thương sau khi đã rửa vết thương sạch.

### **31. Chữa chứng thương hàn vàng da bằng hạt vừng**

Dùng hạt mè đen còn tươi giã nát, ép lấy 1 tách dầu. Đổ thêm nửa tách nước, cho thêm vào 1 lòng trắng trứng gà, khuấy đều, uống hết 1 lần. Uống vài lần thì khỏi.

### **32. Chữa nhiễm khuẩn ngoại khoa**

Nước sắc lá bạch đồngぬ tắm vào gạc vỗ trùng đắp lên vết thương nóng hoặc nhó liên tục 1 - 2 lần/ngày trên vết thương sâu. Kết quả nhanh chóng mau hết mù, không gây sốt, chống phù nề. Hiệu quả rõ rệt sau 4 - 5 ngày dùng thuốc

### **33. Chữa sưng họng bằng hạt rau cải**

Lấy 1 vốc hạt cải, giã nát, hoà với nước cho đặc sệt như bùn, đem rít vào dưới hầu, hễ khô bong ra lại rít tiếp.

### **34. Chữa sưng tấy, quai bị, viêm dạ dày**

Dùng vỏ gạo tươi (bỏ vỏ gỗ ngoài) thái miếng 30-40g, sắc lấy nước uống.

### **35. Chữa đụng dập, bầm máu, sưng tấy đau**

- Rượu xoa bóp làm khí huyết lưu thông, tiêu viêm, giảm đau, giãn gân cơ.

- Ô dầu, huyết giác mỗi vị 40g, nghệ già 30g, thiến niêm kiện, địa liền mỗi vị 20g, long não 15g, đại hồi, quế chi mỗi vị 12g. Tán nhò các vị thuốc, ngâm với một lít rượu trong một tuần, lọc bỏ bã, thêm rượu cho vừa đủ một lít. Xoa nhẹ nhàng lên chỗ bị sưng đau.

- *Hoặc dùng:* Ngưu tất, hồng hoa, ô dầu, bán hạ, bạch phụ tử, địa liền, thương truật, đậu khấu, mỗi vị 15g, sáp ong 20g, dầu thầu dầu 200ml. Tất cả các vị sao, tán thành bột, cho vào dầu thầu dầu và sáp ong nấu thành cao. Dùng vừa xoa vừa đắp.

### **36. Bị vấp ngã, vết thương sưng tím**

Lá tre tươi 100g, sắc đặc, pha thêm một chén rượu.

Uống hàng ngày cho đến khi khỏi.

Phụ nữ có thai không được uống. Khi toàn thân đau nhức thì nấu nước lá tre xông tắm và uống nước sắc (nói trên).

*Chữa sang chấn dụng giập trong những trường hợp bị ngã, bị thương, tụ máu:* Dùng hạt gác đốt vỏ ngoài cháy thành than (nhân bên trong chí vàng, chưa cháy), cho vào cối giã nhô, cứ khoảng 30-40 hạt thì cho 400-500 ml rượu vào ngâm để dự trữ dùng dần. Dùng rượu ngâm hạt gác bôi vào chỗ sang chấn, có tác dụng tốt gần như mật gấu.

### **37. Vết thương chảy máu và băng huyết**

Hoa gạo lượng vừa đủ, đốt thành than uống.

### **38. Chữa bỏng**

- Lá khoai tươi rửa sạch, giã nhuyễn dấp lên vết bỏng
- Dùng rễ tăm xuân tươi nấu nước rửa hàng ngày hoặc bột rễ tăm xuân trộn với dầu vùng dấp lên tổn thương.
- Lấy phần thịt xoài chín cắt lát hoặc giã nhuyễn dấp, có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, diệt khuẩn
- Chuối tiêu bóc vỏ giã nát, ép lấy nước, xoa vào chỗ bỏng.
- Lá chè tươi 100g, nghệ 50g

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

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

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

- Nghệ già 1 cú, dầu lạc hay dầu vừng vừa đú. Nghệ già nát, nấu với dầu lạc hay dầu vừng, quấy đều. Sau đó cho thuốc vào lọ sạch, dùng dần. Khi bị bóng, lấy tăm bông sạch quét thuốc bôi vào chỗ bóng. Chỗ bóng sẽ khỏi nhanh và không thành sẹo.

### **39. Làm dịu vết bóng**

Khi bạn vô tình bị bóng, hãy nhanh chóng lau vết thương và lấy miếng vái mềm ấn vào, giúp vết thương nhanh trở lại nhiệt độ bình thường và da ít bị phồng rộp hơn.

### **40. Cách xử trí khi bị bóng lửa và nước sôi**

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

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

- Khẩn trương đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí tiếp. Nếu là bóng do nước sôi, không được cởi bỏ quần áo vì có thể dẫn tới việc lột da vùng bị bóng và làm mức độ bóng nặng thêm do bị thâm nhiệt qua lớp quần áo, tất... và dễ gây nhiễm trùng vết bóng.

- Không bôi nước mắm, vôi, kem đánh răng... lên

vết bóng vì có thể làm nhiễm trùng.

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

#### **41. Chữa bóng bằng gạo tẻ**

Lấy cám khô rang lên, tán thật nhòm mịn, hòa với nước cơm thoa lên vết bóng, hễ khô lại thoa.

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

#### **42. Chữa bóng lửa bằng cà chua**

Cà chua chín tươi, lấy cá thịt và vỏ đắp vào chỗ đau, thay thường xuyên.

#### **43. Chữa bóng bằng hoa gạo**

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

#### **44. Chữa bóng bằng rau mồng tơi**

Dùng mồng tơi tươi, già nát, lấy nước bôi lên chỗ da bị bóng.

#### **45. Chữa bóng lửa, bóng nước sôi, lở ngứa bằng cây bóng**

Giã lá tươi, thêm một chút nước, lấy bã và nước

cột đắp lên chỗ đau, cứ 2 giờ thay thuốc một lần.

Chú ý: Giữ vệ sinh vô trùng.

#### **46. Chữa bỏng bằng cây lưỡi hổ (lô hội)**

Lá lô hội cát tùng đoạn rồi xé mỏng, áp vào da.

Bôi nhựa lô hội vào chỗ bỏng thì mát và lành ngay.

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

#### **47. Chữa bỏng, thúc nhọt chóng mưng mù bằng rau dền**

Lấy lá rau dền già nát đắp lên chỗ tổn thương

#### **48. Khoai tây chữa các vết phỏng**

Trong công việc bếp núc, chẳng may bạn bị phỏng. Dù nguyên nhân của vết phỏng ấy là dầu sôi, mỡ sôi, nước sôi hay lửa bạn cũng đừng bối rối. Bạn chỉ việc cắt một khoanh khoai tây sống mỏng đắp lên chỗ phỏng ấy và để yên một lúc lâu. Điều nên nhớ là trước khi đắp khoai tây lên, bạn không nên rửa nước lên vết phỏng.

#### **49. Chữa bỏng bằng vỏ nhãn**

Vò qua nhãn tán nhò thành bột, trộn với dầu

vùng, bôi.

### 50. Chữa bỏng bằng quả anh đào

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

**PHẦN XIII**

**BÀI THUỐC GIĀ RƯỢU -**

**CHỮA CHẨY MÁU CAM**

### 1. Chữa say rượu

- Trước khi uống rượu, uống 2 viên 50 mg sinh tố B6, kèm theo 1 viên sinh tố B-100 để làm bớt say. (Lưu ý: sinh tố B6 không nên dùng thường xuyên vì có thể gây biến chứng không tốt).

- Việc ăn vài bát cơm với rau luộc trước khi uống rượu có thể giúp bạn “cầm cự” rất lâu. Trong cơm, gạo, cám... có nhiều sinh tố B và carbonhydrat. Trong rau luộc (các loại rau màu xanh đậm như rau muống, rau dền, rau cải xoong) có nhiều khoáng chất, toàn là những chất bị mất nhiều nhất trong lúc uống rượu. Nếu trong lúc ăn cơm bạn lại còn “giải khát” bằng một ly nước cam pha mật nữa... thì có lẽ bạn sẽ là một trong những người còn tinh táo cuối cùng trong bàn rượu, đồng thời là người duy nhất thức dậy sáng hôm sau rất tề chỉnh, làm việc bình thường. Lưu ý: không nên vo gạo kỹ trước khi nấu cơm, sẽ làm mất hết các sinh tố trong gạo.

- Củ ấu tươi 250 g, nhai nuốt.

## 2. Khi say rượu không nên uống nước trà đặc

Nước trà đặc có tác dụng kích thích tim mạch, rượu cũng có tác dụng ấy, hai chất cùng kích thích một lúc, tim sẽ đập nhanh hơn, rất hại cho sức khỏe, không nên lấy trà đặc để giải rượu.

## 3. Cách làm tinh rượu

- Uống 20 ml giấm ăn hoặc ăn củ cải nộm chua ngọt...
- Ăn 3-5 quả cam, quýt tươi.
- Ăn 2 quả trứng gà muối ngâm dấm.
- Uống nửa lít nước muối với tỷ lệ muối 2%.
- Củ đậu tươi hoặc khoai lang sống giã nhó, trộn với đường trắng rồi ăn.
- Giã nhó ngọt sen, vắt lấy nước uống.

## 4. Chữa say rượu từ quýt

Hạt có tính chất như lá. Nước sắc hạt quýt chữa sa đì. Ngày dùng 6-12g.

Các múi quýt chứa đường axít xitic và vitamin C. Nước quýt bổ sung vitamin. Không chỉ giải khát, nước quýt còn giã rượu.

## 5. Chảy máu cam

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

## 6. Cầm máu khi bị chảy máu cam

Tré con thường hay bị chảy máu cam, còn người lớn thì thỉnh thoảng chảy máu ở mũi trong lúc người không có thương tích gì là do huyết áp cao.

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

Thường thường thì máu chỉ chảy một bên nên có thể ăn mạnh lỗ mũi đang chảy máu từ bốn đến năm phút để máu có dịp đông lại. Điều cần nhớ là không được hít mũi trong vài giờ. Ngoài ra, còn một cách khác là dùng một miếng gạc đã sát trùng nhét nhẹ vào lỗ mũi đang chảy máu, chừa một đầu ra ngoài để dễ lấy ra. Để người bệnh nằm yên, đầu cao hơn người.

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

## 7. Chữa chứng chảy máu cam bằng lá xương sòng

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

## 8. Chữa trị chảy máu cam bằng ngó sen

Ngó sen 30g. dùng riêng hoặc dùng phối hợp với lá hẹ (lượng bằng nhau). dùng tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước nhò vào lỗ mũi, máu sẽ cầm ngay.

## 9. Chữa chảy máu cam bằng rau muống

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

## 10. Làm thế nào để chặn hiện tượng chảy máu cam

- 1- Ngồi tựa, ngừa mặt ra sau, mũi hếch lên trời.
- 2- Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp nhẹ vào đoạn giữa mũi.
- 3- Thở bằng đường miệng từ 10-15 phút.
- 4- Dùng vải gạc, thấm nước lạnh đắp lên mũi.
- 5- Chú ý trong suốt thời gian 24 giờ sau khi chảy máu cam, khi nằm: gối đầu cao, để mũi bao giờ cũng ở độ cao hơn tim.
- 6- Cũng trong vòng 24 giờ đó, tránh mang nặng, và cử động mạnh., làm việc căng thẳng hoặc phải ráng sức.

## 11. Chữa trẻ chảy máu cam bằng lá xa tiễn

Giã lá xa tiễn lấy nước cho trẻ uống.

## 12. Chảy máu mũi.

Thường thì máu mũi sẽ tự ngừng chảy trong khoảng 10 phút và lượng máu bị mất cũng không đáng kể. Có thể không cho máu mũi chảy tiếp bằng cách để trẻ ngồi dậy, đầu hơi cúi về phía trước để trẻ khói nuốt máu mũi vào cổ. Hãy bảo trẻ thở bằng miệng, sau đó dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp chặt hai cánh

mũi của trẻ trong vòng khoảng 10 phút. Nếu máu mũi vẫn cháy tiếp có nghĩa là bạn bóp cánh mũi của trẻ chưa đúng chỗ, cần phải bóp lại một lần nữa. Một số bác sĩ khuyên nên nhét một ít bông thấm nước vào lỗ mũi trẻ để cầm máu.

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

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

**PHẦN XIV**

**MẸO CHỮA VẾT THƯƠNG**

**DO CÔN TRÙNG CẮN**

## 1. Cách chữa các vết muỗi, kiến cắn

Thật giản dị, bạn chỉ cần cắt những khoanh hành tây đắp lên chỗ những vết muỗi cắn, kiến cắn, trong vòng vài phút, bạn sẽ cảm thấy hết ngứa ngáy, khó chịu.

Bạn cũng có thể xoa Pommade Phénorgan lên chỗ kiến cắn.

## 2. Cách chữa các vết ngứa do sữa gây ra

Về mùa hè, nếu có dịp nghỉ mát ở vùng biển, chắc các bạn không khỏi bức mình vì những con sứa nổi bập bềnh theo sóng. Nếu chẳng may, trong khi bơi lội bạn chạm phải chúng, tức thì bạn sẽ cảm thấy ngứa ngáy dữ dội, và da của bạn, nơi bị sứa chạm vào, sẽ bị phồng lên như phồng lú.

Gặp trường hợp này, bạn không nên dùng dầu hoặc alcool để xúc. Bạn nên làm như sau đây theo kinh nghiệm của người miền biển.

Bạn hãy lấy đường, thấm một chút nước cho ướt đắp lên chỗ đau. Đường sẽ hút hết các chất độc do sữa

gây ra và vết thương của bạn sẽ hết ngứa ngay.

### **3. Chữa côn trùng đốt bằng quả chanh**

Hay dắp lát chanh tươi lên chỗ bị đốt.

### **4. Chữa trị các loại côn trùng vào lỗ tai, quần áo có rận, rệp, bọ chét, cháy bằng bách bộ**

Đào lấy củ già rửa sạch cắt bỏ rễ 2 đầu, đem đồ vừa chín, hoặc nhúng nước sôi, củ nhỏ để nguyên, củ lớn bóc đôi, phơi nắng hoặc tắm rượu, sấy khô.

Hoặc rửa sạch, ú mèm rút lõi, xắt móng phơi khô, dùng sống.

*Kiêng kỵ:*

Tỳ hưu, tiêu cháy: không dùng.

*Trị các loại côn trùng vào lỗ tai:* Bách bộ (sao) nghiền nát, trộn với dầu mè bôi trong lỗ tai.

*Trị áo quần có rận, rệp, bọ chét, cháy:* dùng Bách bộ, Tần giao nghiền nhó cho vào tre xông khói lên, có thể nấu nước giặt.

*Trị cháy, rận, bọ chét:* Bách bộ 120g, ngâm với 1 lít cồn, sau 24 giờ xúc ở ngoài da.

### **5. Khi côn trùng chui vào tai**

Bạn hãy hướng tai mình vào ánh đèn sáng, vì côn trùng dễ bị thu hút bởi ánh sáng.

## 6. Chữa ong đốt

- Khi bị ong đốt ở tay chân, bạn hãy nặn nọc ong ra.

Sau đó lấy củ hành hay củ tỏi cắt đôi và chà xát vào chỗ bị ong đốt. Nếu bị ong đốt trên đầu, bạn già củ hành hay tỏi cho nhuyễn rồi chà xát lên đầu, chỗ ong chích.

- Dùng vôi tôi nhuyễn bôi vào vết đốt ngay sau khi bị đốt.

- Hạt, lá quất hồng bì già nhuyễn, đắp lên vết đốt.

- Măng tre già nhuyễn, đắp lên vết đốt.

- Thuốc lào tắm nước điểu đắp lên vết đốt.

- Củ ráy dại, cắt một lát xát lên vết đốt.

- Lá, dây, củ dây chia vôi già nhuyễn đắp lên vết đốt.

## 7. Làm gì khi bị ong đốt, ve cắn?

Khi bị côn trùng cắn hay đốt, cần bình tĩnh tìm cách xử trí để vết cắn, đốt nhanh khỏi. Sau đây là một vài xử trí khi bị ong đốt, ve cắn.

Lấy dầu xoa hay cồn chấm vào chỗ ve đốt, ve tự nhả và rơi ra, lấy vôi tôi bôi lên vết cắn.

Lấy cây kim nhó hoặc một đoạn dây kim loại đốt nóng, rồi cắm vào thân ve, nó sẽ tự rơi ra, lấy vôi nhuyễn bôi lên vết đốt.

Nếu đầu ve còn mắc trong da thịt sẽ gây đau nhức, khó chịu, có khi phát sốt. Lấy thuốc lào tắm ướt đắp

chỗ vết cắn rồi băng lại.

## 8. Rắn và côn trùng cắn

Lá anh đào già lấy nước, mỗi ngày uống nửa chén với rượu, đắp bã vào vết thương.

## 9. Ruồi muỗi cắn

Hai loại này có thể mang bệnh truyền nhiễm đến cho bạn, và cũng có thể truyền nọc độc tạo sự ngứa ngáy qua vết chích của chúng. Thường đa số chúng ta nghĩ ruồi không chích, và không ngứa... vì chúng ta chưa từng bị chúng chích. Một số ruồi có khả năng chích và hút máu như muỗi, có những loại ruồi trâu to bằng đầu ngón tay có nọc độc đủ làm trâu bò phải rống lên khi bị chích phái.

Khi bị ruồi muỗi chích, hãy dùng những phương pháp sau đây:

### *Sát trùng vết chích*

Dể tránh bị lây các bệnh truyền nhiễm, bạn nên sát trùng vết chích bằng cách rửa xà bông thật kỹ, sau đó mới thoa alcool hoặc các loại thuốc sát trùng khác có bán tại các nhà thuốc tây.

### *Làm vết chích không bị sưng hoặc nổi mụn.*

Nên dùng một viên aspirin nghiền nát, trộn với một vài giọt nước và đắp lên vết chích côn trùng ngay sau khi bị chích, sẽ làm vết chích không bị nổi mụn và

không bị ngứa. Nếu không có phương tiện nghiền nát viên thuốc, bạn có thể thấm ướt chỗ bị chích, rồi chà viên aspirin lên đó.

Những người bị chứng dị ứng hoặc nhạy cảm với aspirin không nên dùng phương pháp này.

### *Làm vết chích không bị ngứa*

Vết chích ruồi muỗi nhiều lúc làm bạn bị ngứa trong một hai ngày, và nếu bạn bị nhạy cảm hoặc dị ứng, vết này có thể kéo dài nhiều ngày đồng thời sinh ra những biến chứng khác.

Một số phương pháp ngăn ngừa như sau:

Dùng một cục nước đá đặt lên vết chích chừng 5 phút.

Dùng muối ăn trộn với chút nước cho sệt sệt rồi thoa lên vết chích.

Trộn một muỗng cà phê bột nở (baking soda) vào một ly nước, khuấy đều, sau đó thấm vào một miếng bông gòn hoặc khăn giấy rồi dắp lên vết chích từ mười đến hai mươi phút.

Ngoài những phương pháp trên, bạn có thể xoa dịu vết ngứa bằng thuốc chống dị ứng có đè chữ *Antihistamine* trên nhãn hiệu. Loại này thường dùng trị sổ mũi, nghẹt mũi, bán không cần toa tại bất cứ nhà thuốc tây nào.

*Ngừa trước, dùng thuốc thoa chống muỗi, côn trùng*

Có các loại thuốc thoa chống muỗi bán tại nhà thuốc tây hoặc các nơi bán vật dụng cắm trại ngoài trời với giá không mắc lăm. Các thuốc này thường dùng thoa lên khắp người để chống muỗi và các côn trùng khác. Cần thận khi thoa thuốc quanh mắt, vì sẽ rất khó chịu khi thuốc dính vào mắt.

#### *Mẹo vặt:*

Để chống côn trùng, bạn có thể tìm mua các loại nói trên hoặc một trong những mẹo vặt dưới đây cũng có công hiệu rất tốt, và ít tốn kém hơn.

#### *Uống sinh tố B1.*

#### *Sinh tố B1 (Thiamine)*

*Hydrochloride*) khi uống vào sẽ tiết ra làn da mùi thuốc làm các côn trùng không dám đến gần. Loại này bán tự do ở các tiệm thuốc tây. Dùng theo liều lượng hướng dẫn trên nhãn hiệu.

#### *Pha thuốc tây vào nước tắm*

Thuốc tẩy quần áo (*chlorine*) thường tiết ra mùi làm cho các côn trùng không dám đến gần. Trước khi đi cắm trại, bạn nên ngâm mình khoảng 15 phút trong bồn nước có pha khoảng nửa lon sữa bò thuốc tây. Mùi thuốc tây này giữ được côn trùng không dám tấn công bạn trong nhiều giờ.

Các hồ bơi thường cũng được sát trùng bằng *chlorine*, bạn có thể ngâm trong hồ bơi 15 phút trước



khi khởi hành chuyến cắm trại ngoài trời của bạn.

*Chất kẽm có thể làm da bạn trở nên tường đồng vách sắt.*

Việc uống chất kẽm (*zinc*) với liều lượng 60mg mỗi ngày, sau một tháng, người bạn sẽ có khả năng chống không cho côn trùng đến gần. Nếu tiếp tục uống chất này, bạn không bao giờ còn sợ ruồi muỗi nữa. )

## 10. Chữa bọ chét cắn

Các loại bọ chét, chấy, rận thường chỉ bám vào thú vật mà ít khi bám vào hút máu người. Nhưng chuyện này vẫn có thể xảy ra nếu bạn thường tiếp xúc với loài vật, hoặc những côn trùng này theo chó mèo vào nhà rồi ở lại trên thảm, quần áo v.v...

Những chỗ đi cắm trại có nhiều cỏ rậm rạp cũng là môi trường sinh sống của côn trùng loại này hoặc những loài tương tự, nhưng chỉ chuyên sống trong cỏ. Bạn nên nhớ rằng chúng không biết phân biệt đâu là chó mèo hay người. Khi những con vật này bị đói, chúng sẽ bám vào bất cứ động vật gì có thể hút máu được. Khi bị những côn trùng này cắn, bạn nên:

### Lấy chúng ra

Các côn trùng hút máu nhó này có hàm răng rất cứng bấu vào da thịt rất bền bỉ. Khi bạn nắm chúng kéo ra, thường chỉ bứt được thân hình của chúng, còn hàm răng vẫn sẽ bấu chặt vào da thịt của bạn. Hàm răng này

dĩ nhiên không còn hút máu bạn được nữa, nhưng nó có thể gây ra sự nhiễm trùng hoặc những biến chứng tai hại khác. Vì thế, khi bọ chét hay rận, rệp cắn, bạn nên nấm kéo chúng thật từ từ ra khỏi vết cắn. Làm như thế chúng có thì giờ nhả vết cắn ra.

Lửa có tác dụng hữu hiệu nhất trong việc bắt các côn trùng này phải nhả ra. Dùng một cây nhang, một điếu thuốc cháy do hơ vào chúng, cẩn thận kéo bị phỏng. Sức nóng sẽ buộc chúng nhả ra và rơi xuống đất.

Bạn cũng có thể dùng các chất như alcool, xăng, dầu nóng... nhó một giọt vào chúng, chúng sẽ tự động nhả ra.

Những chất này có tác dụng chậm hơn lửa, và thường cần khoảng 5 phút.

#### *Rửa và sát trùng*

Sau khi con vật được lấy ra, hãy rửa chỗ bị cắn bằng xà bông, rồi xức alcool hoặc dầu sát trùng vào chỗ bị cắn.

Bị rận hay rệp cắn cũng gây ngứa hoặc nổi mẩn như muỗi cắn, có thể dùng những phương pháp chống ngứa và nổi mẩn đã trình bày ở phần vết chích ruồi muỗi.

#### *Những biện pháp phòng ngừa*

Các loại bọ chét, rận rệp thường hoạt động mạnh vào mùa hè, nhất là khoảng tháng sáu, tháng bảy. Khi bạn đi vào những khu cỏ rậm, cây cối nhiều, nên cẩn

thận về chúng.

Một cách rất thực tiễn để thử xem trong một vùng có rậm rạp có bọ chét hay không. Dùng một miếng vải trắng cột vào đầu một sợi dây và kéo miếng vải này qua vùng có bạn nghĩ là có bọ chét. Khi vùng cỏ hay bụi rậm này có sự hiện diện của chúng, chúng sẽ bám vào mảnh vải trắng này. Đây là một trong những phương pháp rất hay để chọn chỗ cắm trại của bạn.

Khi phải sinh hoạt trong một vùng có nhiều bọ chét, dĩ nhiên nên mặc y phục càng kín càng tốt để tránh bị chúng tấn công. Những côn trùng này có hàm răng ngắn nên không thể cắn xuyên qua quần áo như muỗi được. Ngoài ra các mẹo vặt chống côn trùng nói ở phần ruồi muỗi cũng có thể được sử dụng hiệu quả đối với bọ chét và các côn trùng khác.

Lưu ý: Vết cắn của bọ chét rừng nhiều lúc có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm như bệnh Lyme, hoặc chứng Rocky Mountain Spotted Fever. Nếu chung quanh vết cắn của bọ chét, rận, rệp... bạn thấy có hiện lên nhiều chấm, mụn nhỏ có khuynh hướng lan rộng ra, hoặc một vòng tròn chung quanh vết cắn. Nên lập tức sát trùng tối đa, và khám bác sĩ ngay sau cuộc cắm trại đó.

### **11. Chữa nốt cắn của sâu, rết hay bị dị ứng da do sâu bọ**

Dùng 3-5 lá húng chanh, rửa sạch, nhai nuốt

nước, còn bã đắp tại tổn thương hoặc giã dập rồi xoa xát lên tại chỗ.

### **12. Cách chữa các vết tiêm bị chai cứng**

Vết tiêm bị chai cứng là do thuốc chưa tan hết, để vết chai tan nhanh, lấy một củ khoai tây sống, cắt đôi đắp vào chỗ chai cứng, hoặc dùng khăn bông nóng đắp lên, vết chai sẽ mau tan.

### **13. Khi đất cát bay vào mắt**

Nếu không may bị đất cát bay vào mắt, bạn chớ dùng tay dụi mắt vì sẽ làm ảnh hưởng tới nhãn cầu. Bạn chỉ cần chuẩn bị một chậu nước sạch, ngâm một nửa trên của mặt vào nước, sau đó mở mắt - nhảm mắt lại nhiều lần, đất cát sẽ tự nhiên rơi vào nước.

Đang đi xe hay cuốc bộ trên đường, đột nhiên bị một vật lạ bay vào mắt; lúc đó, bạn hãy dùng hết sức ho lên mấy tiếng, vật lạ sẽ tự nhiên tiêu tan.

### **14. Mèo giảm đau khi tiêm**

Trong khi đang tiêm, bạn già vờ ho sẽ làm dịu sự đau đớn ở đầu mũi tiêm. Ho sẽ làm áp suất ở ngực và ống tuy sống tăng lên một cách đột ngột và chốc lát, từ đó ngăn chặn các cấu trúc gây đau ở trong khối dây thần kinh nằm trong xương ống.

### **15. Vết đứt chém nhỏ chảy máu**

Một nấm cò mực sạch nhai hoặc già nhuyễn đắp lên vết thương.

### **16. Chữa rắn cắn**

Nếu bị rắn cắn, đun nước muối đặc rửa ngay, nọc độc sẽ không lan ra.

### **17. Chữa ngựa cái cắn bằng rau sam**

Hái rau sam ăn thật nhiều là khói bị độc, mau lành vết thương.

## **PHẦN XV**

# **MẸO CHỮA KHẢN TIẾNG**



### **1. Trị bệnh nói khàn bằng củ lạc**

Nấu 60 - 100g lạc rồi ăn (để cá vỏ bọc ngoài nhân lạc). Ngày ăn 1 lần, nếu ăn cùng mật ong thì hiệu quả tốt hơn.

### **2. Trị mất tiếng hay khan cổ bằng củ cải trắng và gừng**

Giã củ cải trắng hòa với nước gừng mà uống. Lấy một quả khổ tử (mua ở hiệu thuốc bắc) ngâm với nước sôi cho mềm rồi ngâm, nuốt nước trong 2 giờ thì khỏi.

### **3. Chữa khàn, mất tiếng bằng quả lê**

Dùng tuyết lê giã lấy nước, ngâm nước này trong họng, ngày vài lần sẽ khỏi mất tiếng.

### **4. Chữa chứng khản giọng bằng củ cải trắng**

Dùng ít củ cải trắng và một miếng gừng bằng ngón tay cái. Tất cả rửa sạch, cho vào cối sạch giã nát, vắt lấy nước cốt, ngâm rồi nuốt. Vài lần là khỏi.

## 5. Mẹo nhỏ khi bị khàn giọng bằng nước

Hãy uống nhiều nước khi bị khàn giọng. Giọng của bạn bỗng dưng bị khàn khi bạn nói quá nhiều hoặc khi bạn bị cảm lạnh? Dưới đây là những lời khuyên dành cho bạn. Đừng xem thường, nó có thể điều trị cho giọng nói của bạn hoặc ngăn giọng bị khàn trở lại.

Uống nhiều nước. Nếu bạn hút thuốc, hãy bỏ và tránh xa người hút thuốc. Tránh la hét và nói to trong thời gian dài. Đừng nói thì thầm. Nó sẽ khiến bạn khó khăn khi muốn nói to. Tránh các tác nhân gây khứ nước cho cơ thể như rượu cồn, cà phê. Giữ cho nhà cửa không ẩm ướt. Giữ cho cổ họng ẩm như nhai kẹo cao su, súc miệng bằng nước muối. Tránh các thức ăn nhiều gia vị.

## 6. Tắt tiếng

Để tránh làm cổ họng bị khô, bạn có thể dùng những cách dưới đây:

- Hãy thở bằng mũi: Không khí đi vào bằng đường mũi sẽ phải qua nhiều ngõ ngách ẩm ướt trước khi vào đến cổ họng, và những ngõ ngách ẩm ướt này làm cho không khí bớt khô đi.

- Đừng hút thuốc trong lúc bị tắt tiếng: Khói thuốc là nguyên nhân đứng đầu trong các nguyên nhân làm cổ họng bị khô.

- Uống nhiều nước (chừng 10 ly mỗi ngày): Việc này có thể giúp cho cổ họng giữ ẩm nhiều hơn. Nên uống



nước lạnh hoặc nước trái cây. Nước trà quá đậm và các loại rượu có thể làm cổ họng cảm giác khô hơn.

- Ngâm kẹo ho: Các loại kẹo này thường có thể giúp giữ ẩm ướt trong cổ họng. Nên dùng loại có mùi trái cây, tránh loại có bạc hà hay mùi cay.

- Đừng uống thuốc aspirin: Nếu bạn vì hét quá lớn mà bị khan tiếng, thuốc này có thể gây phản ứng phụ cho cổ họng và làm bệnh lâu lành hơn. Các thuốc làm dịu đau có chất acetaminophen (như thuốc Tylenol) đỡ hại hơn aspirin.

Nhìn chung, chỉ với 2 việc là nói ít và giữ cho cổ họng đừng bị khô, bạn đã có thể chữa bệnh tắt tiếng của mình trong vài ngày. Nên khám bác sĩ khi những phương pháp trên không làm giảm được bệnh tắt tiếng của bạn.

### **7. Chữa khản tiếng bằng nước dừa và rau má**

Nước dừa non 1 cốc, rau má 8g. Giã nát rau má, vắt lấy nước cốt pha với nước dừa uống.

## **PHẦN XVI**

# **MẸO CHỮA MỘT SỐ BỆNH PHỤ NỮ**

### 1. Tránh nôn mửa khi có thai

Thật ra, nôn mửa là một dấu hiệu tốt của một bào thai khỏe mạnh. Một phụ nữ bị nôn mửa trong những tháng đầu của thời kỳ thai nghén thường ít bị sảy thai hoặc sinh non.

Người phụ nữ thường bắt đầu nôn mửa khi bào thai được 6 tuần lě. Sự nôn mửa này lên đến cao điểm từ tuần thứ 8, 9 và bắt đầu hạ thấp ở tuần lě thứ 13.

Để bớt sự nôn mửa lại, bạn nên:

Ăn nhiều trái cây có chứa đường glucose như cam, nho...

Tuyệt đối kiêng thức ăn chiên xào có nhiều dầu mỡ.

Ăn vài cái bánh nhạt và uống một ly nước buối sáng trước khi bước xuống giường, tiếp tục ăn mỗi 2, 3 giờ cho đến lúc đi ngủ để giữ mức đường trong máu đừng hạ quá thấp.

Mỗi ngày uống một viên sinh tố B6 loại 50 mg. Lưu ý: Không nên uống B6 đối với bào thai lớn hơn 4 tháng vì sinh tố này làm giảm hiệu năng sản xuất sữa của người mẹ.

## 2. Viêm tuyến sữa cấp tính

*Bài 1:* Lạc 30g, táo tàu 3 quả, hạ khôi thảo 20g. Đem sắc kỹ. Uống nước thuốc và ăn lạc, mỗi ngày 2-3 lần.

*Bài 2:* Nhân hạch đào 30g, hoàng bá 12g, cam thảo 3g, dầu vùng một ít. Tân tất cả thành bột trộn dầu vùng. Chữa viêm tuyến sữa cấp tính. Bôi ngày 2-3 lần.

## 3. Chữa viêm âm đạo

*Bài 1:* Bạch quả 6g, thó phục linh 30g, đu đủ xanh khô 30g. Đem sắc kỹ. Chữa đốm trắng ngoài âm đạo. Uống mỗi ngày 2 lần.

*Bài 2:* Thành phần: Sơn tra, kim ngân hoa, khô sâm, mỗi loại 15g.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm âm đạo thông thường.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## 4. Khí hư

*Bài 1:* Ngân hạnh 15g, hoàng bá 15g, lá liễu 12g. Đem sắc kỹ. Chữa khí hư quá nhiều. Uống ngày 1-2 lần.

*Bài 2:* Thân cây hương dương 30g, hồng táo, hắc táo mỗi loại 10 quả. Bóc lớp vỏ ngoài thân cây hương dương, đập giập táo, đem sắc kỹ. Chữa chứng bệnh khí hư ra màu do. Chia 2 lần uống, mỗi lần cách nhau 4 giờ.

### **5. Viêm cổ tử cung**

Đu đủ xanh khô 30g - thổ phục linh 30g. Đem sắc kỹ. Chữa viêm cổ tử cung. Uống mỗi ngày 2 lần.

### **6. Băng huyết**

*Bài 1:* Vỏ quả vải 30g, đường vừa đủ dùng. Sắc lấy nước, hòa đường vừa ngọt. Chữa băng huyết. Uống mỗi ngày 2-3 lần.

*Bài 2:* Hạt cọ 90g, hạt bông 60g. Rang kỹ đến khi hạt xém đen, cùng tán thành bột. Chữa băng huyết thuộc tính hàn. Mỗi lần uống 9g, ngày 3 lần, uống với nước lã dun sôi.

### **7. Sa dạ con**

*Bài 1:* Chi xác 25g, có ích mẫu 30g. Đem sắc kỹ.

Uống vào sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ, liền trong 5 ngày.

*Bài 2:* Chi xác 15g, thăng ma 12g, lạc thạch đằng 60g. Đem sắc thuốc. Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### **8. Phù thũng sau khi đẻ**

Long nhãn khô, gừng, táo tàu, mẽ nhãn, phục linh, mỗi thứ 10g, sắc uống.

### **9. Bệnh táo bón ở thai phụ**

*Chứng bệnh:* Kích thích tố progesterone của thời kỳ mang thai làm chùng giãn các cơ ruột khiến cho các

nhu động ruột giảm đi và gây ra chứng táo bón trong quá trình mang thai.

*Biểu hiện:* Bạn đi tiêu ra phân khô, cứng với số lần đi ít hơn thường lệ.

*Điều phải làm:*

- Bạn nên ăn thức ăn giàu chất xơ và uống nhiều nước.
- Hãy đi cầu bất cứ lúc nào bạn cảm thấy có nhu cầu.
- Tập thể dục đều đặn.
- Uống mọi thuốc bổ có chất sắt đã được bác sĩ kê toa vào sau bữa ăn no và uống với nhiều nước.
- Hãy đi khám bác sĩ nếu chúng táo bón kéo dài. Tránh dùng thuốc nhuận trường (thuốc xô).

## 10. Đau bụng sau khi đẻ

Đào nhân 9g, đan bì 5g, hồng hoa 3g, sắc uống.

## 11. Viêm tuyến sữa

Hạt quýt tươi 30g, cho ít rượu, rang khô, đổ nước sắc uống.

## 12. Chữa đau bụng, ho, sưng vú từ quýt

Lá quýt cũng chứa tinh dầu. Hơi nóng lá quýt rồi đắp có thể chữa đau bụng, ho, sưng vú, núm vú nứt, lở. Bạn cũng có thể phơi khô lá quýt rồi uống như vó; ngày dùng 6 - 12g.

**PHẦN XVII**

**MẸO TRỊ HÓ**

### 1. Giảm ho bằng quất

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

### 2. Bài thuốc chữa ho, viêm họng cam thảo dây và vỏ rễ dâu

Bách bộ bò lói sao vàng 10g, mạch môn bò lói 10g, vỏ rễ dâu 5g, xạ can 5g, cam thảo dây 5g.

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

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

### 3. Chữa ho bằng cây bồ kết

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



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

#### **4. Chữa ho bằng cỏ lưỡi rắn**

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

*Kiêng kỵ:*

Phụ nữ mang thai phải cẩn thận khi sử dụng.

Ngoài ra, một thông báo khoa học cho biết: cỏ lưỡi rắn ức chế quá trình sinh tinh trùng ở chuột thí nghiệm, vì vậy những vị mày râu yếu sinh lý cũng nên lưu ý.

#### **5. Chữa ho bằng rau khúc**

Rau khúc 30g, gừng tươi 3 lát sắc uống 3 lần trong ngày. Mỗi lần uống từ 40-50ml, uống trước khi ăn, uống 5 ngày liền.

#### **6. Chữa ho có đờm, cầm nôn mửa bằng củ gừng**

Ngậm hoặc nhai nuốt nước 4-20g củ Gừng tươi một ngày, chia ra làm nhiều lần

*Chú ý:* Gừng tươi có tính hơi nóng. Gừng củ già xắt lát, tẩm đường hoặc tẩm muối ngâm chữa ho và làm ấm bụng về mùa đông. Mùa lạnh, một vài lát Gừng thêm vào nước chè tươi làm cho nước thêm hương vị, uống ấm người.

## 7. Chữa ho có nhiều đờm bằng hồng khô

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

## 8. Chữa ho gà bằng quất

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

## 9. Chữa ho khan bằng lá tre non

Dùng lá tre 12g, rau má 12g, vỏ rễ dâu 12g, quả dànè dànè (sao vàng) 8g, lá chanh 8g, cam thảo 6g. Nước 700-800ml, sắc còn 250-300ml để uống.

Chia 2 lần uống trong ngày; cũng có thể tán thô, hãm vào phích uống dần. Dùng cho các trường hợp ho khan, đờm sát, cổ họng khô và ngứa, rêu lưỡi vàng móng.

## 10. Chữa ho lau ngày không khỏi bằng lạc nhân và táo tàu

Lạc nhân cộng với táo tàu, mật ong, mỗi thứ lấy 30g. Sắc lấy nước uống, uống 2 lần/ ngày.

## 11. Chữa ho nhiều đờm bằng nhân lạc

Lạc nhân 30g, nấu chín nhừ rồi trộn lẫn 30g mật ong, ngày ăn 2 lần sẽ khỏi.

## **12. Chữa ho ra máu, chảy máu cam và chảy máu dưới da bằng cây huyết dụ**

Lá huyết dụ tươi 30g, lá trắc bá (sao cháy) và cỏ nhọ nồi, mỗi vị 20g sắc uống.

## **13. Chữa ho suyễn lâu năm bằng đinh lăng**

Rễ đinh lăng, bách bộ, đậu săn, rễ cây dâu, nghệ vàng, rau tần dày lá, củ xương bò 6g, gừng khô 4g. Đồ 600ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

## **14. Hoa ngọc lan chữa ho**

Để chữa ho, có thể lấy 30g hoa ngọc lan hấp cách thủy với 40g mật ong, lấy nước uống. Ngoài ra, hoa ngọc lan còn được dùng chữa nhiều chứng bệnh khác, như: viêm phế quản, đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều...

Ngọc lan là cây thân gỗ khá lớn, có khi cao tới 25-30m. Tuy nhiên, người ta có thể chiết cành trồng vào chậu làm cây cảnh. Lá to màu lục tươi, có lá bắp dinh thành ống bao lấy chồi. Mùa hoa vào tháng 5-8. Hoa mọc thành từng bông ở nách lá phía trên ngọn, có nhiều cánh dài, mảnh, mùi thơm dịu.

*Nhiều bộ phận của cây ngọc lan có tác dụng làm thuốc:*

Hoa: Thu hái khi mới chớm nở, dùng tươi hoặc phơi sấy nhẹ cho khô. Dược liệu có vị đắng, cay, tính ấm dùng chữa ho, viêm mũi, xoang.

**Chữa ho:** Lấy 30g hấp cách thủy với 40g mật ong, lấy nước uống.

**Chữa đau bụng kinh ở phụ nữ:** Ngọc lan 20g, ý dì nhân 30g, hạt đậu ván trắng 30g, hạt mã đề 5g sắc uống trong ngày.

**Chữa viêm mũi, xoang, có chảy nước mũi:** Hoa ngọc lan còn xanh sấy khô giòn, tán bột mịn đựng vào lọ nút kín, mở lọ để ngui và hít mạnh để bột thuốc bay vào mũi, ngày 2-3 lần, rất hiệu quả.

**Lá:** Dùng chữa viêm phế quản mạn tính ở người già. Lấy lá ngọc lan 30g, lá cây dừa 30g thái nhô phoi khô, giun đất đã chế biến 5g dùng sắc uống.

Ngoài ra, lá ngọc lan (bánh te) rửa sạch, giã nát, đắp chữa mụn nhọt sưng tấy...

**Vỏ thân cây:** Lấy vỏ thân cây cao sạch lớp vỏ móng bên ngoài, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô, dùng sống hoặc tắm giấm sao vàng. Lấy 30g sắc với 400 ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày để chữa sốt kinh nguyệt không đều, đại tiện khó.

## 15. Thuốc từ cây khế chua

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

Để làm thuốc, người ta chỉ dùng cây khế chua. Tất cả các bộ phận của cây khế, kể cả cây tằm gửi sống ký

sinh trên đó, đều được dùng chữa bệnh.

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

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

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

Tâm gai cây khế thái nho, lấy 20g, sao vàng, sắc uống chữa sốt, sốt rét, ho gà.

## **16. Chữa viêm họng, ho bằng quả me rừng**

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

Quả phơi khô 10-20g, giã nhão, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống có tác dụng giải cam, tiêu viêm, sinh tàn dịch.

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

## **17. Phòng chống ho**

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

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

## **18. Chữa ho bằng cây chua me đất**

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

Giã nát, thêm ít đường hoặc mật ong, hấp cơm, uống. Có thể dùng riêng lá chua me đất hoa vàng, rửa sạch, nhai với muối, nuốt nước dần dần để chữa viêm họng.

## **19. Chữa ho, viêm họng, tiêu hóa kém bằng cây riềng**

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

## **20. Chữa ho cảm do thời tiết nóng bằng lá húng chanh**

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

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

## **21. Chữa ho đờm, thổ huyết bằng cây thiên môn đông**

Thiên môn, mạch môn, ngũ vị tử, sắc thành cao, luyện với mật dùng để uống. Ngày uống 4-5g cao này. Liều dùng 10g-15g một ngày dưới dạng thuốc sắc hoặc nấu thành cao.

## **22. Chữa ho gà bằng búp dâu**

Lấy búp dâu 16g, mè đất 30g sao vàng, hạ thổ, búp

cây chanh 12g, hoa cây guốc nước mặn 20g sao vàng.

Tất cả thái nhô, sắc nước, rồi hòa với đường. Trẻ em 1-3 tuổi, uống mỗi lần 1 thìa cà phê; 4-6 tuổi mỗi lần 1,5 thìa; 7-9 tuổi mỗi lần 2 thìa; 10-12 tuổi mỗi lần 2,5 thìa; 13-15 tuổi mỗi lần 3 thìa. Ngày uống 2 lần, kiêng ăn chất tanh.

### **23. Chữa ho gà bằng vỏ trứng gà**

Màng vỏ trứng gà 12 cái sấy khô, nghiền thành bột, ma hoàng 1,5g, tử uyên 10g. Cho vào nước nấu 10 phút, bỏ bã lấy nước uống với bột màng vỏ trứng gà. Dùng ngày 1 lần trong 5 ngày.

### **24. Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng rau dền**

Lấy rau dền luộc chín vừa, ăn ca nước lần cái, ăn liền trong vài ngày thì khỏi.

### **25. Chữa ho nóng bằng gạo té**

Lấy một nưa bát cơm gạo té, một lít ruối nước mía nguyên chất. Gạo té cho vào nước mía, nấu thành cháo, ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

### **26. Chữa ho ra máu bằng hoa phù dung**

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

## 27. Chữa ho bằng chanh

Hạt chanh 10g, hoa du đủ đực 15g, lá hẹ 15g.

Tất cả đem nghiền nát, rồi trộn với 20ml nước thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm ba lần trong ngày. Dùng vài ngày.

## 28. Chữa ho nhiều đờm bằng quýt

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

## 29. Chữa ho, đờm khí nghịch bằng trái bưởi

*Bài 1:* Múi bưởi 100g, rượu gạo 15ml, mật ong 30ml. Chung cách thủy cho chín nhừ, mỗi ngày ăn 1 lần.

*Bài 2:* Múi bưởi cát nhuyễn cho vào bình, ngâm rượu, đậy kín 1 đêm, nấu nhừ, dùng mật ong trộn đều, ngâm nuốt thường xuyên.

## 30. Chữa ho, sốt, cảm mạo bằng hoa cúc trắng

Tang diệp, cúc hoa, mồi vị 6g. Liên kiều, bạc hà, cam thảo, cát cánh, mồi vị 4g. Nước 600ml. Sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

## 31. Chữa ho do phế nhiệt

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

### **32. Chữa ho nhiều đờm lẫn máu**

Lấy 1,5kg lê bó hạt, ninh thành cao, cho mật ong với lượng vừa phải vào trộn đều. Mỗi lần lấy ra 2-3 thìa con hòa nước sôi uống. Thuốc có tác dụng nhuận phổi, sinh tân dịch, tan đờm.

### **33. Chữa ho bằng hành ta**

Hành tươi 7 củ đẽ cá lá và rễ, rửa sạch thái nhó, quả lê 1 quả thái lát, đường trắng 50g, sắc với nước để uống nước thuốc, ăn cái, ngày 2-3 lần.

### **34. Chữa ho có đờm bằng cây lô hội**

Lô hội 20g, bó vỏ ngoài, lấy nước rửa sạch chất dinh, sắc uống trong một ngày đến khi khỏi

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

Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

### **35. Chữa ho gà bằng ma hoàng**

*Bài 1:*

Thời kỳ sơ phát: Sốt nhẹ, ớn lạnh, sổ mũi, ho tăng dần, ngày nhẹ đêm nặng, đờm trắng loãng, rêu trắng móng, mạch phù khẩn. Dùng:

Ma hoàng 4g, tử uyên 6g, tô diệp 3g, bạch tiền 6g, bách bộ 6g, hạnh nhân 5g, trần bì 6g, sinh cam thảo 3g.

Đỗ 800 ml nước, sắc làm 300 ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều, ngày 1 thang

### Bài 2:

Thời kỳ ho cơn: Biểu hiện lâm sàng

Ho từng cơn dài, ngày nhẹ đêm nặng, khi ho mặt đỏ gay, mắt đỏ, chảy nước mắt, nước mũi.

Sau cơn ho có tiếng kêu rít như tiếng gà gáy, thậm chí sau khi nôn ra thức ăn và đờm nhớt cơn ho mới đỡ, khi ho nhiều có thể thấy trong đờm có lẩn sợi máu, nặng thì chảy máu mũi hoặc chảy máu dưới kết mạc mắt, mí mắt sưng húp, rêu lưỡi vàng, mạch sác hữu lực. Dùng bài thuốc:

Nam mộc hương 10g, bách bộ 10g, Tiền hồ 10g, bối mẫu 10g, xa tiền tử 6g, thiên trúc hoàng 6g, hải phù thạch 6g, ý dĩ 10g, hạnh nhân 6g

Đỗ 1000 ml nước, sắc làm 400 ml, chia uống 4 lần sáng, trưa, chiều, tối. Ngày 1 thang.

### Bài 3:

Thời kỳ phục hồi: Cơ thể hư nhược, tiếng ho yếu ớt, đàm nhiều trăng loáng, ăn ít, đại tiện lỏng, mệt mỏi, rêu lưỡi trăng móng, mạch trầm vô lực.

Đắng sâm 10g, bạch truật (sao) 6g, trần bì 6g, bán hạ 6g, phục linh 10g, xa tiền tử 6g, ý dĩ 10g, chích cam

thả 3g. Đổ 800ml nước, sắc làm 300ml, uống 3 lần sáng, trưa, chiều, ngày 1 thang.

#### *Bài 4:*

Cơ thể hư nhược, ho khan ít đờm, hai gò má ửng đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng, đêm ngủ đổ mồ hôi trộm.

Sa sâm 10g, mạch môn 6g, gừng vị tử 6g, xuyên bối mẫu 3g, địa cốt bì 6g, bách hợp 6g.

Đổ 800ml nước, sắc làm 300ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều, ngày 1 thang.

### **36. Ho gà trẻ em**

Quất 10g, gừng tươi 6g, thiên trúc hoàng 6g.

Sắc uống, mỗi ngày 1 lần.

### **37. Viêm họng cấp hay mān, viêm amiđan, khô cổ, mất tiếng bằng quả trám**

Dùng trám muối để ngâm hay pha nước uống.

Có thể dùng trám tươi để hầm uống.

### **38. Chữa ho bằng một số loại hoa, quả thường gặp**

#### *Hoa hồng:*

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

#### *Quả quất:*

Chữa viêm họng, ho khan hay ho gió: Lấy một

quả quất, thêm một tí muối, nhai ngâm.

*Chữa ho đờm:*

Lấy quả quất xanh hay chín để ngâm.

*Ho lâu ngày:*

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

*Chữa nôn mửa, ăn không tiêu hoặc hò khạc ra đờm xanh:*

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

*Ô mai mơ:*

Chữa viêm họng, ho đờm, buồn nôn, chóng mặt khi say tàu xe:

Ngâm ô mai mơ muối.

## **PHẦN XVIII**

### **MẸO CHỮA MỤN NHỌT**

## 1. Chữa mụn mẩn ngứa toàn thân – háo nước

*Triệu chứng:*

Khi cơ thể quá nhiệt, khát nước nhiều, người háo, mụn mẩn ngứa toàn thân (từng mảng hay rái rác các mụn nhọt màu đỏ nổi trên mặt da)

Đi tiểu vàng xén (Đông y gọi là nhiệt độc)

*Bài thuốc:*

Hoa kim ngân 10g, cam thảo 3g. Sắc với 200ml nước còn 100ml uống trong ngày.

## 2. Chữa mụn nhọt, ngứa lở bằng cây sài đất

Sắc 20 - 40g sài đất khô với nước, lấy nước uống trong ngày hoặc già cây tươi, vắt lấy nước cốt uống.

## 3. Chữa mụn nhọt bằng khoai lang

Khoai lang củ 40g, lá bồ công anh 40g, đường hoặc mật mía già nhuyễn bọc vào vái, đắp lên mụn nhọt.

#### **4. Chữa mụn nhọt, lở ngứa ở trẻ em bằng cây sả**

Nấu nước lá sả tắm hàng ngày.

#### **5. Chữa mụn nhọt sưng đỏ bằng rau diếp cá**

Lấy vài lá rau diếp cá, giã nát khi đi ngủ thì rít vào chỗ đau, sáng dậy bỏ ra.

#### **6. Chữa mụn nhọt và viêm loét vùng gáy bằng lá đỗ quyên**

Lấy lá đỗ quyên và lá trắc bách diệp còn tươi giã nát. Trộn với lòng trắng trứng gà, cùng mật ong rồi đắp lên vùng bị tổn thương.

#### **7. Trị mụn nhọt bằng cây cỏ**

Mụn nhọt là trên da ban đầu có các nốt sưng đỏ, sau vài hôm thành mủ, thường gặp ở trẻ nhỏ nhiều hơn người lớn. Nếu có kèm theo sốt là bệnh nặng. Bệnh để lâu kéo dài có thể biến chứng nặng ở máu, thận và khớp...

*Thuốc uống có thể dùng bài thuốc sau:*

Bồ công anh 16g, kim ngân hoa 16g, tô mộc 16g, sài đất 16g, huyền sâm 12g, hoàng bá 12g, rau má 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Trẻ em tùy tuổi dùng liều bằng 1/2 hay 1/3 liều của người lớn.

- Nhiều nhà trẻ đã lấy sài đất nấu canh cho các cháu ăn để phòng mụn nhọt.

*Trường hợp chỉ có một hai mụn to, có thể chữa như sau:*

- Khi còn đang sưng tấy đó, chưa thành mù dùng hạt gấc mài trong giấm bôi hằng ngày hoặc giã lá táo, đắp.

- Cũng có thể cho uống thêm: bồ công anh, sài đất mỗi thứ 50g.

- Khi đã thành mù, cần chích nặn mù rồi rửa sạch bằng nước muối nhạt. Sau đó giã lá bồ công anh 50g (tươi) băng lại. Ngày thay băng 1 lần.

Chú ý: Lá bồ công anh cần rửa sạch, loại bỏ lá già, lá sâu mới giã đắp.

## **8. Chữa chứng mụn mọc trong cổ sưng đau bằng hạt ý dĩ**

Lấy 1 vốc bo bo, tán thành bột ngâm, nuốt dần sẽ khói.

## **9. Chữa các loại nhọt**

*Bài 1: Nhọt cháy nước vàng*

Cháy nước vàng mai không khói, nấu dây bí đao mà rửa sẽ khói.

*Bài 2: Nhọt có lỗ*

Hấp cơm 1 quả trứng gà, lấy lòng đỏ nấu cháy đen, lau khô nhọt rồi nhét bột thuốc (tán tròng đỏ trứng ra bột) vào lỗ nhọt, 3 lần là khói.

*Bài 3: Nhọt mọc trong nách*

Đốt tὸn tính cuống quả bầu dài tán nhó bôi lên

đến khi nhọt xẹp mới thôi, hoặc trộn bột ấy với dầu mè, bôi càng hay.

#### *Bài 4: Nhọt mặt người*

Gọi là Nhân diện sang, loại này mọc ở 2 đầu gối, cũng có khi mọc ở hai cùi chó. Dùng 3 tiền lôi hoàn, khinh phấn, chân bạch phục linh (mỗi vị 1 đồng) cùng tán nhuyễn bôi lên là khỏi.

Hoặc lấy bột bôi mẫu đắp lên cũng khỏi.

#### **10. Chữa trứng trẻ đau mọc nhọt bằng đậu đen**

Dùng 1 vốc đậu đen sao tồn tính.

Nghiền trong nước rồi trộn đều và đắp lên nhọt.

#### **11. Chữa ung nhọt độc**

Lấy 40g dầu vừng nấu sôi một lúc lâu thì đổ thêm vào một bát ăn cơm giấm thanh.

Sau chia ra 5 phần, mỗi lần uống 1 phần rất công hiệu.

#### **12. Bị nỗi nhọt trong miệng**

Đôi lúc bạn bị nỗi nhọt trong miệng, nhọt mụt này thường màu đỏ, chung quanh có vành vàng như mù.

Khi ăn uống, súc miệng đánh răng, bạn đều thấy rất rát buốt, khó chịu. Hãy uống 50 mg chất kẽm (zinc) mỗi ngày, nhọt sẽ lành rất nhanh. Thuốc kẽm có bán tại hầu hết các tiệm thuốc Tây. Ngoài ra, để mau lành hơn, bạn nên dùng loại kem đánh răng có nhiều chất

kẽm và bạn sẽ thấy nhọt trong miệng biến mất sau 1-2 lần đánh răng.

### **13. Chữa tất cả các loại ung nhọt bằng lá phù dung**

Lá phù dung phơi khô, nghiền mịn, quá ké dầu ngựa (thương nhĩ tử) sao tòn tính (rang hoặc đốt to lửa cho đến khi mặt thuốc cháy đen như than, nhưng bên trong vẫn giữ nguyên màu thuốc).

Nghiền mịn; hai thứ lượng bằng nhau, hoà với mật ong trộn đều. Dùng để chữa tất cả các loại mụn nhọt như hậu bối, mụn đầu đinh, nhọt bọc, chín mé, sưng vú (nhũ ung).

### **14. Có nhọt trong mũi**

Lá đào non giã nát nhét vào mũi, mỗi ngày thay 3 lần.

### **15. Một số rau quả trị trứng cá khác**

Để chữa mụn trứng cá, lấy lá mướp non rửa sạch để ráo, giã vắt lấy nước cốt. Lau sạch mặt bằng nước hoa hồng rồi thoa nước cốt lá mướp lên chỗ có mụn. Rau diếp cá: Có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, ngăn ngừa mụn trứng cá và mụn nước. Vò nhuyễn lá, vắt lấy nước, trộn với một ít cám gạo, thêm vài giọt dầu oliu, đắp lên mặt 10-15 phút. Rửa sạch bằng nước lạnh.

### **16. Tỏi và mật ong trị trứng cá khác**

Cho 6 nhánh tỏi vào một chén mật ong, phơi trong bóng tối tránh ánh sáng mặt trời 2-3 tháng, đắp

mặt thay mặt nạ, làm da luôn sạch sẽ, mịn màng. Tỏi có tác dụng tăng cường sự bài tiết hoocmôn, trẻ hóa da. Chất alixin trong tỏi khử trùng, hạn chế mụn.

### **17. Đu đủ xanh trị trứng cá**

Lấy một miếng đu đủ xanh (cá vồ và hạt non) xay nát, đắp lên vùng da bị mụn.

### **18. Chuối tiêu và mật ong trị trứng cá**

Nghiền một quả chuối tiêu với 5 thìa mật ong. Đắp lên vùng da bị mụn. Để khoảng 10 phút rồi rửa sạch với nước lạnh.

### **19. Lá lô hội trị trứng cá**

Dùng mũi dao cắt lá lô hội, lấy chất dịch tiết ra từ lá. Sau đó, nhẹ nhàng thoa chất dịch này lên những nốt mụn, để trong 10 phút, rồi rửa sạch bằng nước lạnh. Cách này làm mát và giảm độ sưng tấy của mụn. Làm tuần 2 lần.

### **20. Cà rốt và sữa chua trị trứng cá**

Xay nhuyễn cà rốt rồi trộn đều với sữa chua (thành hỗn hợp sền sệt), xoa lên mặt để khoảng 20 phút rồi rửa bằng nước sạch. Sữa chua diệt vi khuẩn, trị mụn trứng cá, sinh tố A làm lành sẹo, mờ vết thâm.

### **21. Lá bạc hà trị trứng cá**

Lá bạc hà tươi rửa sạch nghiền nát, đắp lên mặt

hàng đêm sẽ giúp làm sạch da, lành những mụn trứng cá bị nhiễm trùng và loại bỏ các loại mụn khác trên mặt.

### 22. Nước chanh và bột quế: trị trứng cá

Chanh quả vắt lấy 1 thìa cà phê nước cốt trộn với 1 thìa cà phê bột quế, bôi lên vùng da bị mụn trên mặt.

### 23. Cà chua trị trứng cá

Cắt quả cà chua thành những lát tròn, mỏng. Nằm lên giường và đặt những lát cà chua lên khắp mặt, đặc biệt ở những nơi nổi nhiều mụn. Giữ trong vòng 15 phút. Sau đó, lột bỏ cà chua trên mặt, rửa mặt bằng nước sạch rồi lau khô bằng khăn sạch.

### 24. Chữa ung nhọt không vỡ bằng phân chim sẻ

Nghiền phân chim sẻ với nước bôi lên đầu nhọt.

Chú ý nghiên cứu thêm chữ không nên tùy tiện sử dụng. Trong tài liệu cổ thì nói phải dùng thử phân của chim sẻ được.

### 25. Chữa chứng mụn nhọt lở loét bằng hạt vừng

Lấy 1 vốc mè đen rang lên, tán nhó

Rửa sạch máu mù trên mụn, nhọt bằng nước nóng pha muối. Sau đó đắp bột mè lên vết thương. Làm vài lần sẽ khói.



## **26. Ung nhọt làm mủ chưa loét**

Dùng lá tầm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giấm đắp lên tổn thương.

## **27. Chữa mụn nhọt, ứ huyết, tê thấp bằng cây mua núi**

8-16g cá cây khô sắc uống.

Cây tươi giã nhuyễn đắp tại chỗ.

## **28. Chữa mụn nhọt bằng lá ót**

Lá ót giã nhỏ với chút muối, dùng đắp vào mụn nhọt đang mưng mủ sê bót đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

## **29. Chữa mụn nhọt, rôm sảy, lèn đậu, lèn sởi**

Kim ngân (còn gọi là nhǎn đồng): mỗi ngày dùng 4-6g hoa hay 10-12g cành lá, sắc uống.

## **30. Chữa trẻ bị đau nhọt**

*Bài 1:*

Cơm nấu sáp sôi, nước bọt cơm dâng lên vung nồi. Lấy nước ấy mà xát lên. Rất hay.

*Bài 2:*

Sao đậu đen tὸn tính, nghiền trong nước rồi trộn đắp lên. (Từ mẫu bí lục)

*Bài 3:*

Đốt vỏ trứng gà trộn mỡ heo đắp lên.

Trẻ nhỏ bị nhọt tai. Lấy tròng trắng trứng bôi lên.

### **31. Chữa mụn nhọt, đơn sưng**

Lấy hoa gạo tươi giã nhuyễn đắp vào.

### **32. Chữa mụn nhọt bằng cây hành ta**

Hành tươi giã nát, trộn với giấm, sào nóng, đắp lên mụn, có tác dụng tiêu độc, chống sưng.

### **33. Chữa mụn nhọt chảy nước vàng bằng khoai sọ**

Lá và thân khoai sọ đốt tàn tính, nghiền mịn, trộn với dầu vùng bôi vào chỗ bị bệnh.

Hoặc chỉ cần dùng lá khoai sọ phơi khô, nghiền mịn, rắc vào chỗ bị bệnh.

Chú ý: Dùng khoai sọ xát lên da có thể gây dị ứng viêm tấy, nhưng giã cùng sống lấy nước bôi vào sẽ đỡ.

### **34. Chữa mụn nhọt sưng đỏ bằng nhựa sung**

Lấy nhựa sung phết lên giấy mỏng, dán kín lên chỗ đau. Nếu mụn chưa vỡ mủ thì nhớ khoét chừa một lỗ bằng đầu đùa ở chính giữa miếng giấy.

### **35. Chữa mụn rò lâu ngày có mủ**

Lá chanh, lá quýt rừng hoặc bưởi bung, tinh tre (mỗi thứ 30g), phơi hoặc sấy khô tán bột mịn, rắc hàng ngày



### **36. Chữa chứng ung nhọt không vỡ mủ bằng hạt bo bo**

Lấy 1 hạt bo bo cho vào miệng nuốt, nhọt sẽ vỡ ra.

### **37. Chữa nhọt độc không rõ nguyên nhân bằng su hào**

*Cách dùng:*

Nấu canh, ăn sống hoặc nấu với thịt. Giã nát đắp ngoài da.

*Kiêng kỵ:* Ăn nhiều hao khí tổn huyết.

*Bài thuốc:* Su hào giã nát nhù đắp chỗ đau. Uống nước ép sau khi giã nát su hào.

### **38. Chữa ung nhọt phá miệng lâu ngày không thu miệng**

Dùng vừng đen sao cháy, tán bột, rắc vào miệng nhọt vài lần, nhọt sẽ thu miệng, phương pháp này theo Nam dược thần hiệu là rất hay.

### **39. Các bài thuốc dân gian chữa mụn nhọt ở trẻ em**

Chữa tất cả các loại mụn, ung nhọt ở thời kỳ chưa vỡ (bé) chữa càng sớm càng tốt, thuốc sẽ làm tan biến.

*Bài 1:*

Con rết sống, to tốt hơn nhó, số lượng bao nhiêu con cũng được, ngâm rượu mạnh cho vừa ngập. Khi nào rượu ngà màu vàng hoặc màu đen là dùng được.

Rượu đế dành dùng lâu dài.

Dùng bông tẩm rượu rết, xoa hoặc đắp lên mụn, làm nhiều lần trong ngày, có khi xoa một lần mụn đã tan.

**Chú ý:** Bài thuốc này dùng cho cả người lớn.

*Bài 2:*

Lá cúc hoa tươi: 1 nắm nhỏ

Lá ớt tươi: 1 nắm nhỏ

Lá dâm bụt tươi: 1 nắm nhỏ

Ba thứ rửa sạch, trộn lẫn, giã nát đắp lên mụn nhọt, ngày đắp 2 lần sẽ giảm đau và tan dần.

#### **40. Chữa mụn nhọt, nhất là nhọt đang mưng mủ bằng dâm bụt, trầu không**

Hoa dâm bụt, lá trầu không, lá thòm lòm mỗi thứ 50 g, giã nát, đắp lên chỗ mụn nhọt.

#### **41. Chữa huyết nhiệt gây ra mụn nhọt, mẩn ngứa dùng bài Ngũ vị tiêu độc ẩm**

*Triệu chứng:*

Dị ứng là một phản ứng không bình thường của cơ thể khi có sự xâm nhập của một chất lạ, thường gọi là “dị nguyên”.

Dị nguyên có thể là bụi, phấn hoa, những lông nhỏ trên cành, lá của một vài loại thực vật, các protein, dịch tiết của các loại côn trùng, hóa chất...

Khi bị bị những tạp chất trên xâm nhập, lập tức trong cơ thể xuất hiện phản ứng kháng nguyên - kháng thể và một chất trung gian sinh học histamin được phóng thích khói các tế bào dưới dạng tự do.

Chính chất này đã gây nên hiện tượng dị ứng làm mẩn ngứa, nổi mề đay, ban đỏ, phù nề, hắt hơi, sổ mũi, co thắt phế quản, khó thở, đôi khi làm giãn mạch, tụt huyết áp...

*Bài thuốc:*

Kim ngân hoa 20g, bồ công anh, cúc hoa, sinh địa, cam thảo đất mỗi thứ 10g. Sắc uống.

#### **42. Nhọt độc sưng nề nhiều**

Dùng lá và cành non tần xuân rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên chỗ tổn thương.

PHẦN XVIX  
MẸO CHỮA BỆNH VỀ TAI

### **1. Chữa tai bỗng dưng điếc bằng hạt vừng đen**

Thường do thận bị bệnh làm thận khí và tám khí không lưu thông với nhau bình thường. Lấy dầu vừng nhỏ vào tai vài giọt, nhó mỗi ngày đến khi nào hết điếc thì thôi.

### **2. Khi bé bị viêm tai giữa**

Khi tai giữa bị viêm, mủ sinh ra và tích tụ ở phía sau màng nhĩ. Do vòi Eustach (một đường dẫn tự nhiên thông từ tai giữa nối với họng) bị tắc do viêm, mủ không chảy qua được sẽ làm trẻ bị đau tai và sốt. Nếu không được điều trị, màng nhĩ sẽ thủng và mủ tai chảy ra ngoài. Lúc mủ thoát được ra ngoài qua lỗ thủng màng nhĩ, áp lực trong tai giảm xuống, trẻ sẽ đỡ đau hơn, hết sốt nhưng sức nghe giảm. Một số trường hợp, lỗ thủng ở màng nhĩ tự liền khi được điều trị, nhưng những trường hợp khác tai tiếp tục chảy mủ, màng nhĩ không liền được, trẻ vẫn nghe kém. Ngoài ra, ở một số trẻ do không phát hiện và điều trị kịp thời, viêm tai giữa

có thể lan lên xương chũm, gây viêm xương chũm, hoặc lên não gây viêm não.

*Vậy làm thế nào để biết trẻ đã bị viêm tai giữa?*

Nếu người mẹ thấy con mình có những dấu hiệu:

- Cháy mù tai

- Đau tai hoặc có thêm vài dấu hiệu như sốt, kích thích, chán ăn, nôn hoặc tiêu chảy... cần nghĩ đến có thể cháu bị viêm tai giữa. Lúc này người mẹ nên đưa con đến cơ sở y tế gần nhất để được chẩn đoán và điều trị theo phác đồ tai họng của chương trình ARI hoặc tốt nhất là đến bác sĩ chuyên khoa tai mũi họng để khám. Nếu bác sĩ soi tai thấy màng nhĩ đỏ, không di động thì chắc cháu đã bị viêm tai giữa. Nếu trẻ bị chảy mù tai trong hai tuần là bị viêm tai giữa cấp, nếu chảy mù trên hai tuần là viêm tai giữa慢 tính.

Khi đã xác định là trẻ bị viêm tai giữa, ngoài việc cho cháu điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc, các bà mẹ cần làm khô tai trẻ.

*Cách làm khô tai trẻ:*

Gấp và cuộn tờ giấy thấm hoặc mành vài bông sạch thành hình sâu kèn, không dùng tăm bông, tăm que hoặc giấy viết.

Đặt sâu kèn vào tai cho trẻ đến khi thấm ướt mù rồi lấy ra.

Đặt tiếp một sâu kèn mới khác, làm nhu vậy cho

dến khi tai khô.

Làm khô tai theo cách trên ít nhất 3 lần/ngày cho đến khi tai khô. Thường phải làm từ 1-2 tuần tai mới khô hẳn.

Viêm tai giữa sau khi đã được điều trị, rất hay tái phát. Kết quả nghiên cứu ở nhiều nước công nghiệp cho thấy những trẻ không được bú mẹ, trẻ bị viêm tai giữa cấp trong 6 tháng đầu của cuộc đời, trẻ có cha mẹ hoặc anh chị có tiền sử viêm tai, trẻ bị hở hàm ếch (ngay cả sau khi đã được mổ chữa) rất dễ bị mắc viêm tai giữa tái phát. Bởi vậy để phòng chống viêm tai giữa cho trẻ trong năm đầu cuộc đời, các bà mẹ nên nuôi con bằng cách cho bú sữa mẹ.

### **3. Chữa nhức trong lỗ tai bằng lá bạc hà**

Lấy 1 nắm lá bạc hà (lá giống rau húng, người ta thường dùng ăn với rau sống), và 2 củ địa liền (tạm nại), già ra vắt lấy nước nhó vào lỗ tai.

### **4. Chữa thối tai bằng quả mướp**

*Bài 1:* Thuốc uống

Xơ quả mướp: 50g

Cách dùng: Xơ của mướp rửa sạch, thái nhỏ, nấu nước, uống một chén con một lần, uống hai lần trong ngày.

*Bài 2:* Thuốc cho vào tai

Lông nhím (đốt tồn tính) 10g

Phèn chua: 5g

Cách dùng: Cà hai vị tán nhó mịn rồi dùng bột thổi vào tai, mỗi ngày hai lần. Cách 2 ngày lại thổi 1 lần. Trước khi thổi thuốc, phải dùng bông sạch lau sạch mù và thuốc cũ. Hàng ngày rửa sạch mù cháy ra.

### Bài 3:

Phèn chua: 5g (phi khô, tán nhó).

Nhện có trứng: 1 con (đốt cháy thành than, tán nhó)

Cách dùng: Hai thứ bột trộn lẫn với nhau hoà với nước sôi, lấy bông thấm nhó vào lỗ tai 1 lần một giọt. Nhỏ ba lần 1 ngày.

### 5. Làm gì khi bị ứ tai?

Ứ tai có thể do một số nguyên nhân không nguy hiểm như ống tai bị bít do ráy tai, nước... Song có một số vấn đề khác phức tạp hơn như nhiễm trùng, xơ cứng chuỗi xương con trong tai.

Ứ tai còn có thể do hạ huyết áp, cao huyết áp, tiểu đường... Do đó, phải tìm hiểu rõ nguyên nhân gây ứ tai, cần khám thần kinh và tai mũi họng, thậm chí phải thực hiện nhiều xét nghiệm để xác định bệnh.

Nếu không tìm được nguyên nhân, có thể giảm ứ tai bằng các cách sau:

- Tránh nghe tiếng động quá lớn.

- Nếu có cao huyết áp cần điều trị ổn định huyết áp.
- Nên ăn nhạt.
- Tránh dùng các chất kích thích thần kinh như cà phê, thuốc lá...
- Tập thể dục thường xuyên.
- Tránh làm việc quá mệt mỏi, nghỉ ngơi điều độ.
- Đừng lo lắng nhiều về tiếng ồn trong tai vì nó không quá nguy hiểm như bạn nghĩ.

## **6. Chữa tai bị thối, chảy mủ ra ngoài bị hôi, thối bằng quả khế chua**

Lấy quả khế chua (quả xanh) bô ra bỏ hết hột đi. già ra, vắt lấy nước rồi lấy lông gà sạch hay bông gòn thấm rồi ngoáy vào trong tai.

Mỗi ngày làm hai lần. Xong lấy thuốc sau đày rác vào tai.

Bắt 5 con gián (không lấy gián đất, mà phải lấy gián có cánh màu đỏ), vặt sạch hai cánh và chân bô đi, rang cho giòn, lấy Ngũ bội sao vàng tán nhó trộn với bột gián, rắc vào tai, sau khi đã lau tai bằng nước khế chua.

## **7. Chữa viêm tai giữa bằng rau diếp cá**

Dùng rau diếp cá khô 20g, táo đỏ 10 trái, nước 600ml. Sắc còn 200ml thì chia làm 3 lần uống trong ngày.

## 8. Điều trị ù tai bằng thuốc nam

Nếu bị ù tai do ánh hướng của tiếng ồn, dùng rau má 10g, lá dâu 10g, tơ hồng xanh 12g, thổ phục linh 16g sắc uống. Nếu huyết áp cao, thêm lá tre 10g; huyết áp thấp thêm ngai cứu 6g; mất ngủ thì thêm lá vông 8g.

*Ù tai do làm việc mệt mỏi, căng thẳng:* Đỗ đen (sao tồn tính), xích đồng mỗi thứ 16g; hà thủ ô, tơ hồng xanh, dày chiểu, hoài sơn mỗi thứ 12g. Nếu ngủ ít, nhịp tim chậm, thêm lạc tiên 12g, ngai cứu 6g.

Ngủ ít, nhịp tim nhanh thêm cúc áo 12g, có mần trầu 10g.

*Ù tai do hoa bốc:* Đỗ đen 12g, cúc hoa 6g, vùng đen 10g, lá tre 6g, rau má 8g, nhân trần 10g. Nếu huyết áp cao, thêm cần tây tươi 50g; huyết áp thấp thêm rau ngót tươi 100g, ngai cứu 6g.

Các thể bệnh trên đều cần kiêng các chất cay, thơm như rượu, ớt, hạt tiêu, các loại rau thơm. Đối với người huyết áp thấp, nhịp tim chậm, không nên dùng cam, chanh, nước dừa, nước đá, rau cai, củ cai.

*Cách sắc thuốc:* 1 thang sắc uống trong 1 ngày. Ngày sắc 2 lần, mỗi lần cho 3 bát nước, đun lấy nửa bát, uống thuốc lúc còn ấm, ngày uống 2 lần sáng, chiều.

**PHẦN XX**

**MẸO CHỮA VIÊM HỌNG, CHỮA NẮC**

### **1. Các chứng đau họng bằng cây bòng**

Sáng ăn 8 lá, chiều 8 lá sê khói ngay.

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

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

### **3. Chữa cổ họng sưng đau bằng phân chim sẻ**

20 hạt phân chim sẻ trộn với đường cát trắng, viên thành 3 viên, gói vào miếng lụa ngâm trong miệng.

Chú ý nghiên cứu thêm chứ không nên tùy tiện sử dụng. Trong tài liệu cổ thì nói phải dùng thử phân của chim sẻ đực.

### **4. Chữa hen suyễn, viêm họng bằng dây dâu tằm**

Lá dây già, lá thầu dây già, trầu sao mật, các vị tán nhó, thăng mật làm viên bằng hạt ngô đồng. Mỗi lần uống một viên với nước sôi.



200

Tủ sách ĐÔNG Y

## 5. Chữa viêm họng

*Bài 1:*

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

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

*Bài 2:*

Bạch cương tàm (con tằm voi) 6 đồng cân

Phèn chua 3 đồng cân

Phèn chua phi 3 đồng cân.

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

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

*Bài 3:*

Bạch cương tàm sao, tán nhó, già lắn với quả mơ muối, viên băng dầu ngón tay, bọc lụa lại mà ngâm, nuốt nước dần...

## 6. Chữa họng sưng đau bằng cây núc nác

Vỏ núc nác 10-15g, sắc nước uống.

Cách dùng và liều dùng: Dùng trong từ 9-15g sắc nước uống.

## 7. Chữa viêm họng bằng lá rẻ quạt

Lá rẻ quạt 1 - 2 miếng bằng ngón tay, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai dập, ngâm với vài hạt muối, khi nào nóng họng thì nhả ra, ngày ngâm 1-2 lần, có thể nuốt nước.

Lá chua me đất 50g, muối 2g. Rửa sạch lá, hai thứ nhai nuốt từ từ.

Rễ đậu chiều 8g, sài đất 20g, lá hoặc rễ rẻ quạt 8g, nghệ 8g. Đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, mỗi lần uống 1 chén, mỗi giờ uống 1 lần cho hết.

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

Mộc hồ điệp 4g, an nam tử 12g, cát cánh 6g, cam thảo 4g, tang bạch bì (vỏ trắng rễ cây dâu tằm) 12g, khoản đông hoa 12g.

Sắc lấy nước, thêm 60g đường phèn vào hòa tan, chia uống nhiều lần trong ngày.

## 9. Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày bằng hồ điệp

Mộc hồ điệp 10g, đường phèn hay kẹo mạch nha 30g Nước 300ml sắc còn 200ml. Chia 3 lần uống trong ngày

## 10. Chữa ho hen nhiều đờm

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

## **11. Chữa tiêu đờm, thông đại tiện**

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

## **12. Chữa viêm họng**

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

## **13. Bệnh hoại huyết**

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

## **14. Chữa cổ họng sưng đau, nói khó, nuốt đau bằng hạt vừng đen**

Dùng dầu vừng, ngâm và nuốt từ từ, thường xuyên rất hiệu nghiệm.

## **15. Chữa đờm lắn máu bằng con gà**

Dùng một con gà, khoảng nửa cân trớ lên vặt lông bỏ ruột. Mạch đông 2 đồng cân. Một cốc nước đái trẻ con. Đổ nước sôi nấu nhừ trong nồi đất. Uống lúc khuya và rạng sáng.

Ăn liền 2-3 con không gián đoạn sẽ khỏi.

Nếu không có gà con dùng gà mái tơ chưa đẻ cũng được. Kị dùng gà trống.

## 16. Chữa trị lao hạch bằng xác ve sầu

Hồ đào bô ra, khoét một nửa quá, cho đầy bột xác ve vào bên trong, dùng đất sét trét kín

Sấy khô, bùn tự rót ra, lấy hồ đào tán bột, uống với nước sắc pha rượu.

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

## 17. Chữa viêm họng, viêm phế quản bằng thảo dược

Ho viêm họng và viêm phế quản là những chứng bệnh thường gặp, nhất là trong mùa thu đông và nên có trong y học cổ truyền nhiều kinh nghiệm chữa trị.

Bệnh được chia làm hai thể cấp tính và mạn tính, nguyên nhân do phong hàn, phong nhiệt và khí táo.

Phong hàn, phong nhiệt xâm nhập vào cơ thể sinh viêm, nhiễm khuẩn khí phế quản, gây ho đờm nhiều; khí táo làm giảm tiết dịch niêm mạc đường hô hấp gây ho khan, viêm họng, ngứa họng.

*Cam thảo:*

Trong nghiên cứu thực nghiệm, cam thảo đã được chứng minh có các tác dụng giảm ho, chống co thắt cơ trơn, chống viêm và chống dị ứng.

Hoạt chất acid glycyrhizic ở cam thảo có tác dụng ức chế sự phát triển của nhiều loài vi khuẩn gây bệnh.

### *Cát cánh:*

Trên thực nghiệm, rễ cát cánh có tác dụng long đờm và giảm ho.

Thử nghiệm lâm sàng trên bệnh nhân cho thấy nhóm hoạt chất saponin của cát cánh có tác dụng tiêu đờm rõ rệt.

Khi uống, saponin gây kích thích niêm mạc họng và phế quản dẫn đến phản ứng tăng tiết dịch nhày ở niêm mạc làm cho đờm loãng, dễ bị tống ra ngoài.

### *Dâu :*

Cao chiết từ lá, vỏ rễ và thân cây dâu có tác dụng ức chế sự phát triển của các vi khuẩn gram dương và có tác dụng an thần nhẹ.

### *Gừng:*

Trên thực nghiệm, gừng có các tác dụng chống co thắt cơ trơn, chống dị ứng, kháng histamin, chống viêm và giảm ho. Hoạt chất cineol trong gừng có tác dụng diệt khuẩn trên nhiều loài vi khuẩn gây bệnh.

### *Mạch môn:*

Rễ mạch môn có các tác dụng kháng khuẩn đối với phế cầu và tụ cầu vàng, chống viêm, ức chế ho trong mô hình gây ho thực nghiệm trên động vật, đồng thời có tác dụng long đờm, làm tăng tiết dịch nhày ở niêm mạc khí phế quản.

**Tía tô:**

Tinh dầu tía tô có tác dụng ức chế các vi khuẩn tụ cầu vàng, liên cầu tan máu, phế cầu. Hoạt chất luteolin trong tía tô có tác dụng chống dị ứng.

**Tiền hồ:**

Tiền hồ có tác dụng kháng khuẩn đối với tụ cầu vàng và một số vi khuẩn khác và có tác dụng long đờm. Trong y học cổ truyền, tiền hồ được dùng làm thuốc long đờm, chữa ho, đờm suyễn, viêm phế quản.

**18. Chữa viêm họng bằng cây húng chanh**

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

**19. Chữa viêm họng bằng quả sung**

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

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

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

Tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, menthol, trần bì, hạt mùi, natri bicarbonat, acid citric trộn đều, làm thành viên to. Mỗi lần xông họng 2-3g. Có thể hòa vào nước, ngâm súc để cho tinh dầu bay lên.



## 21. Chữa viêm tắc thanh quản bằng chanh

Chanh tươi 1 quả thái mỏng

Nghệ tươi 5-10g

Đường phèn 19g (tùy thích).

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

## 22. Chữa hen suyễn

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

## 23. Chữa ho khan do phế nhiệt

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

## 24. Trị chứng đau họng vùng thanh quản

Đau thanh quản là bệnh của nhà chính trị, các tài tử, diễn viên, các thầy cô giáo: vì họ phải nói nhiều. Nhiều môn thể thao kích thích người la hét như jockey, bóng rổ cũng khiến các đấu thủ bị đau thanh quản.

Không khí ô nhiễm, một căn phòng nhiều khói thuốc lá cũng là một nguyên nhân gây bệnh. Khi bạn bị đau thanh quản tiếng nói của bạn bị khản, yếu, có khứ

khó nói hoặc nói không ra tiếng. Họng đau rát, có thể kèm theo hiện tượng sốt, ho, khó nuốt.

Những lúc đó, nếu tiếp tục hút thuốc, uống rượu, ra ngoài trời lạnh nói nhiều, hát, hét đều làm cho bệnh nặng thêm, nên bình thường phải nằm nghỉ, hạn chế nói ít nhất là 2 ngày.

Nếu bệnh kéo dài hơn một tuần lě không thuyên giảm, lại kèm thêm các hiện tượng như sốt, ho ra máu hoặc đờm màu vàng - hay nâu sẫm thì nên lại bác sĩ ngay.

*Trong các trường hợp nhẹ, có thể trị bệnh tại nhà và chú ý:*

- Tránh nói, nếu cần có thể làm hiệu thay nói.

- Nếu giảm nói, nên nói khẽ.

- Mở máy điều hòa làm ấm phòng ngủ; là chđ bạn ở lâu trong ngày.

- Uống nhiều nước ấm (nước trà pha mật ong rất tốt).

- Tắm với hoa sen hay ngâm mình trong nước nóng.

- Không hút thuốc và tránh những nơi có hút thuốc.

- Ngâm thuốc đau họng.

- Nếu cần, dùng aspirin để giảm đau.

**Viêm khí quản:** Lê 2 quả, bột xuyên bối 10g, đường phèn 30g. Bó hạt lê, cho bột xuyên bối và đường phèn vào trong quả lê, hấp ăn ngày 2 lần vào sáng sớm và tối.

### **25. Cà rốt chữa viêm họng viêm phế quản**

1kg cà rốt, 250g trám tươi, 100g đường trắng.

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

Hai thứ đem ép lấy nước rồi đun sôi lên, chế thêm đường trắng, chia uống vài lần trong ngày.

Đây là loại nước giải khát và bổ dưỡng rất hữu ích, đặc biệt thích hợp cho những người bị viêm họng, viêm phế quản, viêm amidan, viêm gan...

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

Chung lá hẹ với đường phèn, lấy nước uống

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

### **27. Chữa khạc ra máu, chảy máu cam bằng cây bạch cập**

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

Chú ý: có thể kết hợp bột bạch cập trộn với nước làm thành bánh nhão đắp lên sống mũi(chữa chảy máu cam).

### **28. Chữa viêm amidan cấp tính bằng cỏ lưỡi rắn**

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

### *Kiêng kỵ:*

Phụ nữ mang thai phải cẩn thận khi sử dụng. Ngoài ra, một thông báo khoa học cho biết: có lưỡi rắn ức chế quá trình sinh tinh trùng ở chuột thí nghiệm, vì vậy những vị mày râu yếu sinh lý cũng nên lưu ý.

### **29. Chữa viêm họng bằng bạch hoa xà thiêt thảo**

Bạch hoa xà thiêt thảo 30g, bồ công anh 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày 1 thang, chia uống 2-3 lần trong ngày.

### **30. Chữa viêm họng bằng cỏ dùi trống**

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

### **31. Chữa viêm họng mãn tính bằng quả Táo tây**

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

### **32. Chữa viêm vòm họng, vòm họng bị lở loét bằng đậu xanh**

Đậu xanh 20g, trứng gà tươi một quả. Đập trứng vào trong bát đánh kỹ. Đun đậu xanh cho chín tới (không đun quá kỹ). Lấy nước đun đậu đánh trứng vào mà húp. Mỗi ngày hai lần vào sáng và tối.

### **33. Ho do hưng nhiệt**

Mía vừa đùi dùng cắt vụn, đổ gạo dính vào nấu chè



ăn mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng - chiều, mỗi lần 1 bát.

### 34. Chữa đau vòm họng

Súc miệng luôn bằng nước muối ấm.

- Uống nhiều nước ấm, ăn súp, uống trà pha mật ong ấm.

- Sưởi ấm phòng ngủ.
- Không hút thuốc.
- Tránh ăn chất cay hay kích thích như hạt tiêu, bột cà ri....
- Mút đường phèn hay kẹo cứng.
- Nếu sốt, có thể dùng thuốc như aspirin hay acetaminophen (acetamol). Cần chú ý, từ 19 tuổi trở xuống không nên dùng aspirin. Người có bệnh đau dạ dày, không được uống aspirin.

### 35. Viêm phế quản

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

### 36. Một số phương pháp chữa nấc đơn giản

Nguyên nhân của hiện tượng nấc là do cơ hoành

- phần chấn ngang giữa ngực và bụng bị “chuột rút”. Thường, hiện tượng này không lâu, nhưng có thể rút ngắn thời gian nấc bằng nhiều cách:

- Dùng ngón tay và ngón trỏ cầm lưỡi kéo ra.

- Ngửa cổ ra phía sau, nhịn thở một lát. Đếm nháy từ 1 đến 10, thó mạnh ra rồi uống một chén nước.

- Để một cái túi giấy trên mũi và miệng, hít vào thór ra nhiều lần.

- Dùng một miếng gạc, lau phía trong vòm miệng

- Ăn chậm một miếng bánh khô.

- Uống nhanh một ly nước.

Những trường hợp nấc kéo dài có thể là triệu chứng của bệnh tim hoặc bệnh giãn da dày (bao tử), cần phải hỏi ý kiến của bác

### **37. Chữa khỏi cơn nấc cụt**

Cũng có thể tìm cách làm gián đoạn tác dụng của phần não bộ ra lệnh nấc cụt, tìm cách làm tăng lượng thán khí (carbon monoxide) trong máu (thán khí làm giảm nấc cụt, dưỡng khí làm tăng nấc cụt). Bạn có thể kiểm chứng bằng cách trong lúc bị nấc, hãy hít một hơi không khí vào đầy buồng phổi, lập tức sẽ có một cơn nấc cụt tiếp nối sau hơi thở này)

Những phương pháp được đề cập dưới đây không nằm ngoài 2 nguyên tắc trên. Một phương pháp có thể rất hiệu quả với người này nhưng vô hiệu với người khác. Bạn cần thử qua một vài cách để biết cơ thể mình hợp với cách nào, và dùng lại cách này cho những lần sau.

### *Hãy nuốt một thìa đường*

Một trong những phương pháp dễ dàng và hiệu quả nhất là nuốt một thìa cà phê đường cát khô. Việc này thường chặn đứng chứng nấc cụt chỉ trong một vài giây. Có lẽ đường trong miệng có tác dụng thúc đẩy hệ thần kinh ban lệnh xuống những cơ ở bụng không được nấc cụt nữa”.

Phương pháp trên được nhiều bác sĩ khác kiểm chứng và công nhận là rất công hiệu.

Đối với trẻ em bị nấc cụt, bạn có thể cho uống thìa cà phê đường pha vào 120 ml nước.

### *Uống một ly nước ngược*

Việc uống nước ngược ở có thể diễn tả một cách đơn giản và dễ hiểu là: Hãy uống một ly nước bằng mép ly đối diện với bạn. Thông thường, khi uống nước, bạn uống ở mép ly gần với bạn hơn, và môi trên bạn nằm trong vòng tròn của vành ly. Khi nấc cụt, hãy uống ở mép ly bên kia, sao cho môi dưới bạn nằm trong vòng tròn của vành ly.

Việc này có vẻ quái lạ và hơi khó làm. Nhưng bạn yên tâm, bác sĩ Richard đã thí nghiệm trên rất nhiều người với kết quả báo đảm 100%.

### *Bơm hết không khí ra khỏi buồng phổi*

Như trên đã nói, nấc cụt xuất hiện do cơ thể có quá nhiều dưỡng khí. Hãy dồn hết không khí ra khỏi phổi thật chậm và đều (bạn sẽ thấy hơi ngập thở, nhưng

hay cố giữ lại vài mươi giây). Phương pháp này tuy hơi khó, nhưng có kết quả khá quan trọng trên rất nhiều người.

### *Nút chặt lỗ tai:*

Dùng hai ngón tay trỏ của nhét chặt vào hai lỗ tai chừng nửa phút. Hành động này kích thích hệ thần kinh và làm hết nấc cục (mẹo vặt này có kết quả trên 95% tổng số bệnh nhân).

Ngoài những phương pháp hữu hiệu nói bên trên, các mẹo vặt dưới đây thường có kết quả khoảng trên 50%. Bạn có thể thử từng mẹo vặt một để tìm phương pháp dễ dàng, thích hợp cho mình:

- Há miệng ra và nhìn sâu vào, bạn sẽ thấy có một cục tròn treo ngay giữa thành trên của cổ họng, đó là cục phát âm. Dùng một thìa cà phê nâng cục này lên vài lần, có thể hết nấc cục.

- Dùng bông gòn quấn vào đầu đũa, gó nhẹ vào vòm trên của miệng (vòm khẩu cái), chỗ phần cứng và mềm gặp nhau.

- Ngồi chồm hõm, tựa mạnh ngực trên hai đầu gối.

- Ngậm và hút một cục nước đá cho đến khi hết nấc cục.

- Nhai và nuốt một miếng bánh mỳ khô.

## **40. Chữa nấc liên tục với một thìa đường**

Nếu bị nấc liên tục không ngưng, bạn có thể ngâm

một thia đường dưới lưỡi, cách này rất hiệu quả. Tuy vậy đến nay người ta vẫn chưa điều tra được nguyên nhân vì sao. Có người cho rằng những hạt đường có tác dụng kích thích thần kinh trong cổ họng, đồng thời lấn át những tín hiệu thần kinh gây nấc khác.

### **37. Chữa nghẹn**

Vò quất 20g, sấy khô, tán thành bột, sắc uống nóng

PHẦN XX

MẸO CHỮA CẢM SỐT

## 1. Tự trị bệnh đau đầu

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

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

## 2. Dâu tây ngăn ngừa cảm cúm

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

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

“Hầu hết mọi người gắn vitamin C với cam, nhưng nếu bạn so sánh 1 lượng cam với 1 lượng dâu tây, dâu tây chắc chắn chứa nhiều vitamin C hơn”, nhà nghiên cứu

Navindra Seeram tại Đại học California, Mỹ, nói.

Seerem cho biết một chế độ ăn giàu vitamin C có thể giúp loại bỏ khả năng bị cảm cúm, hạn chế các triệu chứng nghiêm trọng và rút ngắn thời gian bị bệnh.

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

### **3. Chữa cảm bằng tía tô**

Thông thường, để chữa cảm, tía tô hay được cho vào cháo ăn, nhưng cũng có thể lấy 3g lá tía tô nấu với 4g quýt hoặc vỏ quýt làm nước uống trong 1 ngày. Chủ ý không dùng quýt có phun thuốc trừ sâu.

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

### **4. Cấp cứu cảm nặng**

Đưa ngay người bệnh đến nơi thoáng mát, cởi bớt quần áo, nằm thoải mái, đầu hơi cao, lấy khăn dấp nước lạnh dấp lên đầu, quạt nhẹ, hoặc lau người bằng nước mát...

Nếu bị cảm nặng, lấy nước đá chườm lên đầu, hai nách, hốc xương mó ác và nơi có tĩnh mạch nổi, khi cần có

thể đặt người bệnh trong nước mát để giảm nhiệt nhanh, đồng thời cho uống nước lọc để nguội có pha muối, nếu không uống được nước thì phải tiếp nước ngay.

### **5. Cảm mạo**

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

### **6. Chữa cảm mạo bằng vỏ quýt**

Vỏ quýt tươi 30 g, phong phong 15 g, đỗ 3 cốc nước, sắc lấy 2 cốc, hòa đường trắng uống lúc nóng 1 cốc, sau nửa giờ hâm nóng uống tiếp 1 cốc còn lại.

### **7. Chữa cảm cúm**

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

- Súc miệng nước muối.

- Mút kẹo cứng để đỡ rát cổ họng.

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

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

- Chăm rửa tay luôn, nhất là trước khi ăn để tránh lây lan sang người khác.

- Uống đều một liều aspirin (người 19 tuổi trớ xuống, hay đau dạ dày không dùng aspirin).

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

### **8. Chữa cảm cúm bằng lá khế**

Lá khế tươi 20g giã với lá chanh 10g, thêm nước, gạn uống, chữa cảm nắng. Để chữa ngộ độc nấm, rắn cắn, lấy lá khế, lá hoặc quả đậu ván đó mỗi thứ 20g, lá lốt 10g, giã nát, hòa với 200ml nước sôi để nguội, chắt lấy nước uống làm một lần. Có thể dùng lá khô (liều lượng bằng 1/2 hoặc 1/3 liều lá tươi) sao qua cho thơm, sắc uống, thêm đường cho thật ngọt. Nếu mới bị ngộ độc, chỉ uống 2-3 lần là khỏi.

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

Nho tươi 250g

Chè xanh 25g

Gừng tươi 250g

Mật ong vừa đủ

*Cách làm:*

Nho rửa sạch, bó cuống, nghiền nát, cho vào vài xô sạch vắt lấy nước để sẵn.



Gừng rửa sạch, thái vụn, cung cho vào vai xô vắt lấy nước. Đề chè xanh trong cốc to, rót nước sôi, hâm trong ít phút, cho vào nước nho, nước gừng mỗi thứ 50ml, cho mật ong vừa phải. Uống lúc nước còn nóng.

*Công hiệu:*

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

## 10. Bệnh cảm

*Tỏi:* Thuốc tỏi bán tại các tiệm thuốc tây hoặc tỏi sống cũng có công dụng giết virus và rút ngắn cơn cảm cúm của bạn rất nhanh chóng. Ăn tỏi sống có hiệu quả hơn.

*Nước muối:* Súc miệng bằng nước muối (khuấy đều một muỗng cà phê muối ăn trong nửa lít nước ấm - khi súc miệng, ngừa cổ lên cho nước muối chảy vào cổ họng, thổi hơi lên tạo thành tiếng kêu trong cổ họng - rồi khạc ra). Hành động này giúp cho cổ họng thông hơi, bớt nghẹt mũi, giết vi trùng, và làm khạc ra đờm nhiều hơn.

*Uống trà nóng hoặc canh nóng:* Nên thật nóng miễn là đừng để bị phỏng miệng - uống từng ngụm nhỏ cho đến khi hết chén. Có công dụng thông mũi

*Tắm nước nóng:* Tắm đứng chừng 20 phút với nước nóng bốc hơi cũng có công dụng làm thông mũi và điều hòa nhiệt độ cơ thể. Phương pháp này có công hiệu gần giống như phương pháp xông cổ truyền tại Việt Nam.

*Đừng hút thuốc:* Có lẽ bạn cũng biết qua cảm giác khó chịu khi vừa bị cảm, đang đau cổ họng mà lại châm lửa đốt một điếu thuốc. Ngoài cảm giác khó chịu này ra, khói thuốc lá còn có tác dụng làm cơn bệnh lâu lành hơn.

### 11. Cảm nóng phiền khát

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

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

Mộc hồ điệp 20g

Thuyềん thoái (xác ve sâu) 20g

Hâm với 1.200ml nước sôi, uống thay trà trong ngày.

### 13. Chữa khi bị cảm lạnh

- Nằm nghỉ, nhất là trường hợp bị sốt.

- Uống nhiều nước nóng hoặc lạnh cũng được.

Nước làm tan và rửa sạch phần nào các chất đờm ở họng, làm thông đường hô hấp.

- Dùng thuốc aspirin hay acetaminophen để giảm đau, nhức. Chú ý, từ 19 tuổi trở xuống, hoặc đau dạ dày không nên dùng aspirin.

- Súc miệng bằng nước muối ấm. Uống nước trà



pha mật ong nước chanh hay mút kẹo đều có tác dụng tốt để đỡ đau họng.

- Xông hơi.
- Món súp gà giò (gà nhó) có tác dụng thông mũi và ngắt bệnh.

#### **14. Cách hạ nhiệt khi sốt**

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

- Uống aspirin hoặc acetaminophen với liều lượng thích hợp với độ tuổi cách 3-4 giờ một lần (những người dưới 19 tuổi và những người đau dạ dày không nên dùng aspirin).

- Nằm nghỉ, không hoạt động.
- Không mặc nhiều quần áo hoặc đắp chăn, mền quá dày.
- Tránh cử động mạnh.

#### **15. Bệnh cúm**

*Mẹo vặt:*

- Ngâm chân vào nước nóng: Làm giám chứng nhức đầu hay nghẹt mũi.
- Đừng để cơ thể bị lạnh và y phục bị ẩm.
- Súc miệng nước muối trong cổ họng 4 lần mỗi ngày.

- Cứ 4 giờ lại uống 2 viên Tylenol (bắt đầu từ 12 giờ trưa đến lúc ngủ).

- Ngâm kẹo ho hoặc kẹo sinh tố C thường xuyên.
- Mỗi ngày uống 50 mg thuốc kẽm (zinc) để giảm đau cổ họng. Có 3 loại thuốc kẽm là Zinc-Oxide, Zinc-Sulfate, và Zinc-Gluconate. Chỉ nên mua loại Zinc-Gluconate hoặc các loại có đạm chelated". Các loại khác thường làm cơ thể bị thiếu sắt và các kim loại cần thiết khác

## **16. Nên ăn tối khi bị cảm**

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

## **17. Bạc hà chữa cảm sốt**

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

**Bạc hà nấu gạo té**



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

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

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

#### *Bạc hà nấu kim ngân hoa*

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

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

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

#### *Bạc hà nấu kinh giới*

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

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

lần đều vào nhau.

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

### **18. Muối dùng để xông họng**

Nếu bạn cảm thấy khó chịu ở cuống họng, nuốt nước miếng thấy đau, bạn có thể xông bằng nước muối theo cách thức sau đây:

Bạn hòa 10gr muối vào nửa lít nước sôi. Bạn dùng đũa khuấy đều và hít lấy hơi nước bốc lên. Cố bạn sẽ thấy dễ chịu.

### **19. Muối chữa cảm nắng**

Bạn hay những người trong gia đình bạn thường bị cảm nắng, nhẹ thì thấy váng vất, khó chịu, nặng thì thấy nóng sốt, ốm mưa. Bạn hãy uống hầm cho người nhà uống từng ngụm nước muối, và uống như thế cho đến khi hết khó chịu.

### **20. Chữa sốt phiền khát**

Mía, củ năng vừa đù dùng: rửa sạch, thái vụn, sắc uống thay nước chè.

**PHẦN XXII**

**MẸO CHỮA DỊ ỨNG**

## 1. Chữa dị ứng do gặp mưa

Cần vào chõ ấm tránh mưa lạnh.

Dùng một miếng vải vó cũ cho vào chảo rang lên cho nóng chừng 40 - 45 độ C rồi chườm vào vùng bị nổi dị ứng.

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

## 2. Chữa dị ứng bằng ké đầu ngựa

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

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

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

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

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

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



### **5. Chữa dị ứng với mì chính**

Nhiều người sau khi ra quán ăn một tô phở, một tô hủ tíu... thì cảm thấy khó chịu ở cổ, chóng mặt, bần thần, hoặc khát nước cả ngày hôm đó... Đó là tình trạng dị ứng với mì chính. Hãy uống 50mg-100mg sinh tố B6 (không nên dùng thường xuyên liều lượng này vì có thể sinh biến chứng).

### **6. Chữa dị ứng bằng vitamin B5**

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

### **7. Chữa dị ứng bằng lá đỗ quyên**

Dùng lá đỗ quyên tươi nấu tắm đến khi khói bệnh mới thôi.

### **8. Chữa chứng nổi mẩn khắp mình bằng lá xương xông**

Lá xương sòng và lá khế, hai lượng bằng nhau;

Chua me đất bằng phân nửa, giã nát hoà với nước uống, bã dùng xoa ngoài.

**PHẦN XXIII**

**MẸO CHỮA CÁC TRIỆU CHỨNG**

**VỀ GAN, THẬN, THỰC QUẢN**

### **1. Trà bồ gan**

*Nguyên liệu:* Táo tàu, lạc cù, đường mỗi vị 50g.

*Cách chế biến:* Táo và lạc đem rửa sạch, lạc đẽ nguyên ca vỏ lụa, sắc với nước như đun trà, trước khi bắc ra thêm đường cho đủ ngọt.

*Tác dụng:* Bổ gan, tăng cường chức năng tiêu hóa.

*Cách dùng:* Uống thay nước trà hàng ngày; có thể ăn cà táo và lạc; liên tục 30 ngày.

### **2. Cá trắm luộc chữa viêm gan mạn tính (VGM)**

*Tác dụng:* Đây là một món ăn chữa bệnh rất nổi tiếng. Cá trắm có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết đối với người mắc bệnh VGM; theo Đông y, cá trắm có tính bình, vị ngọt, có tác dụng điều hòa và tăng cường chức năng tiêu hóa (hòa trung, bổ khí, dưỡng vị), dưỡng can, trừ phong, hóa thấp... Là món ăn bổ dưỡng rất tốt đối với người bị VGM.

### 3. Khoai lang khô chống gan nhiễm mỡ

Khoai lang phoi khô chứa những chất rất quý với cơ thể, trong đó có vitamin chống nhiễm mỡ. Việc thiếu vitamin này có thể dẫn đến hỗn loạn chuyển hóa gan, nhiễm mỡ gan, xơ gan.

Khoai lang là loại thực phẩm giàu các chất mangan, canxi, vitamin A, B, choline...

Lá rau lang là loại rau dân giã vừa ngon, vừa mát, bő. Để phòng chống béo phì, có thể ăn cù và rau lang luộc. Tuy nhiên, không nên ăn quá thường xuyên vì nó chứa nhiều canxi, có thể gây sỏi thận.

Trong ngọn dày khoai lang đỏ có một chất gần giống như insulin, do đó, người bị bệnh đái tháo đường nếu ăn dày khoai lang đỏ thường xuyên sẽ có tác dụng chữa bệnh rất hiệu quả.

Ngoài ra, khoai lang còn có tác dụng nhuận tràng, chữa táo bón. Củ khoai lang là một thức ăn tốt với những người bị suy yếu gan.

Những người bị đi tinh, nước tiểu đục dùng khoai lang khô tán bột uống mỗi ngày 20g vào sáng sớm và tối trước khi đi ngủ. Uống liên tục vài ba tuần sẽ có hiệu quả tốt.

Phụ nữ kinh nguyệt không đều, máu xấu thường ăn khoai lang mỗi tháng 15-20 ngày. Ăn vài tháng sẽ có hiệu quả tốt.



Vỏ khoai lang chứa nhiều vitamin và khoáng chất, do đó, khi luộc, cần bảo vệ phần vỏ không bị xay xát, không gọt vỏ nếu không cần thiết.

Trong khoai lang có chất đường, ăn nhiều, nhất là khi đói, sẽ gây tăng tiết dịch vị làm nóng ruột, ợ chua, hơi trướng bụng. Để tránh tình trạng này, khoai phải được luộc, nướng thật chín hoặc cho thêm ít rượu để phá hủy chất men. Nếu bị đầy bụng, có thể uống một ít nước gừng.

Khoai lang là vị thuốc, món ăn bổ dưỡng cho nhiều đối tượng, nhưng người bị tiêu chảy, viêm dạ dày, đường huyết thấp nên hạn chế ăn khoai lang.

#### **4. Chữa bệnh tim mạch bằng tỏi**

Thuốc viên điều chế từ tỏi có thể giảm số bệnh nhân tim mạch xuống một nửa và giảm 1/3 cơn đau tim không chết người. Nguyên do là tỏi có chứa hoạt chất làm giảm tỉ lệ cholesterol gây mỡ trong máu.

#### **5. Chữa ung thư thực quản bằng cá diếc**

Nguyên nhân gây ung thư thực quản có thể là uống nhiều rượu mạnh, hút thuốc lá, dùng nhiều thức ăn đồ uống nóng, có khuyết tật ở thực quản, loét đường tiêu hóa mạn tính và hội chứng viêm thực quản.

Ngoài ra, dinh dưỡng kém và hội chứng Ruwen (nuốt khó khăn do thiếu chất sắt) cũng dễ làm phát sinh bệnh này.

Cá diếc sống nặng 300g một con

Tỏi lượng vừa đủ.

Cá mổ bó ruột, đế cá váy

Tỏi thái thành miếng nhó, nhét vào bụng cá, gói giấy trắng sạch bên ngoài, bao đất thật kín, đem phơi khô rồi đốt thành than.

Sau đó lấy ra nghiền thành bột mịn, mỗi lần uống 3 g, ngày 2 - 3 lần, có thể cho vào cháo đế ăn.

**Chú ý:** Loại thuốc này có tác dụng giải độc, tiêu thũng, bổ hư, thích hợp với bệnh nhân ung thư thực quản giai đoạn đầu.

## 6. Rau hẹ, trứng gà chữa ung thư thực quản

Rau hẹ rửa sạch, vắt lấy nước

Trứng gà 2 quả chung lên, chia làm 2 lần đế ăn (nuốt dần).

**Chú ý:** Nên thường xuyên ăn như vậy.

## 7. Tiết ngỗng tươi chữa ung thư thực quản

Tiết ngỗng tươi (dùng ống tiêm hút máu ở dưới cánh con ngỗng) 5-10 ml

Uống từ từ lúc còn nóng.

**Chú ý:** Máu này có tác dụng hòa vị, giáng nghịch, giải độc, là phương thuốc tốt để chữa trị ung thư thực quản.

### **8. Địa, rong biển chữa ung thư thực quản**

Địa 10g, rong biển 30g. Nghiền thành bột mịn, mỗi ngày uống 10g với rượu.

### **9. Uy linh tiên chữa ung thư thực quản**

Uy linh tiên 30g, mật ong 30g. Sắc lấy nước uống, chia làm 2 lần uống (sáng và tối), uống liên tục trong một tuần.

### **10. Ngũ tráp ấm chữa ung thư thực quản**

Ngũ tráp ấm (nước lê, nước ngó sen, nước mía, nước rau hẹ, sữa bò hoặc người), không cầu nệ về lượng, hòa vào nhau thật đều, uống thường xuyên.

### **11. Cá diếc hầm phòng trị viêm gan mạn tính**

Nguyên liệu: Cá diếc tươi 250g; hành 250g; dầu thực vật, tương, muối, đường, gừng mỗi thứ một chút.

*Cách chế biến:* Cá diếc đem bóc mang, cạo vẩy, mở bụng giữ lại bong bóng, trứng, bỏ hết các bộ phận nội tạng khác, rửa sạch, để cho ráo nước. Cho 5 thìa dầu vào cháo đun nhỏ lửa tới khi nóng già, cho 3 lát gừng vào rồi lập tức cho cá vào. Khi thấy da cá chuyển sang màu vàng thì cho tương, muối, đường vào, đổ thêm nửa bát nước lạnh và om trong 10 phút cho ngấm. Thêm một bát to nước lạnh, đun sôi, đem hành đã bóc rễ và lá úa nhúng vào nước canh sau đó phủ lên thân cá; đậy kín vung, đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng là được.

*Tác dụng:* Đây là món ăn đặc sản, lại cũng là món ăn chữa bệnh gan. Cá diếc phối hợp với hành có tác dụng bổ gan, chống trướng bụng, thúc đẩy tiêu hóa, đối với bệnh viêm gan mạn tính có tác dụng hỗ trợ tốt cho quá trình điều trị.

*Cách dùng:* Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

## 12. Gan lợn chữa viêm gan mạn tính

*Nguyên liệu:* Gan lợn 250g, củ cải 250g, dầu thực vật, bột mì, muối, mì chính, gia vị vừa đủ.

*Cách chế biến:* Gan lợn đem rửa sạch, thái lát mỏng, trộn đều với muối, tẩm chút bột mỳ. Củ cải cùng thái lát mỏng, Cho một thìa dầu thực vật vào chảo đun nóng già, cho củ cải vào xào khi gần chín thì xúc củ cải ra. Cho 2 thìa dầu vào đun nóng già, cho gan lợn vào xào độ 3 phút rồi đổ củ cải vào xào tiếp khoảng 3 phút, thêm mắm muối, gia vị rồi múc ra là được.

*Tác dụng:* Bổ gan, sáng mắt, thanh nhiệt, tiêu thực; đối với bệnh viêm gan mạn tính và viêm túi mật có tác dụng điều trị nhất định; còn có tác dụng phòng biến chứng từ viêm gan sang ung thư gan.

*Cách dùng:* Dùng làm thức ăn trong bữa cơm hàng ngày.

## 13. Tâm, thận hư nhược

Long nhãn 250g, rượu ngon 750g đem ngâm 1 tháng. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ uống 1 chén nhỏ.

**PHẦN XXIV**

**MẸO CHỮA LỎ LOÉT**

### **1. Chữa vết thương lở loét bằng dầu vững**

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

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

### **2. Chữa chứng sơn ăn lở loét bằng cải trắng**

Lấy 9 lá cải trắng nấu nước, rửa thì khôi.

### **3. Chữa chứng tràng nhạc lở loét bằng rau kinh giới**

*Triệu chứng:*

Tràng nhạc vỡ loét, lây lan tới trước ngực, 2 nách hoặc trên hai vai, nối liền nhau như rắn lượn.

Hoặc nỗi cục như quả cà, 4,6 năm không chữa được  
*Bài thuốc:*

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

Một hồi lâu, thấy chỗ vỡ loét sắc tím đen thì dùng kim đâm đốt đó dầu để khử trùng;

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

#### **4. Chữa lở mồm bằng củ cải trắng và rễ tầm xuân**

Giã cù cải trắng lấy nước súc miệng. Lở miệng lâu năm: lấy rễ cây tầm xuân sắc nước đặc, ngâm sě khỏi.

#### **5. Chữa loét niêm mạc lưỡi bằng quả chanh**

*Bài thuốc:*

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

#### **6. Chữa tràng nhạc vỡ loét bằng rau sam**

Lấy 1 lượng lớn rau sam, phơi trong chỗ râm mát cho khô tự nhiên;

Sau đó tán thành bột, trộn với mỡ heo, dấp vào chỗ đau sau khi đã rửa thật kỹ chỗ đau bằng nước vo gạo.

#### **7. Chữa ghẻ về mùa hè**

Rễ tầm xuân tươi sắc uống thay trà.

#### **8. Viêm da lở ngứa**

Dầu dừa vừa đùi, hạnh nhân vừa đùi già nát, trộn đều để bôi.

## **9. Chữa chứng lở loét, zona bằng rau muống**

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

## **10. Chữa chứng ống chân lở loét có dòi bằng rau sam**

Do thận bị hư hàn, khí độc phong tà ở ngoài tụ lại, công vào bên huyệt Tam lý, ngấm dần xuống bên huyệt Tam âm giao, khí độc phong nhiệt, chạy xuống hai bên chân mà sinh ra bệnh. Ống chân sưng tấy, lở loét, đau nhức, thối bẩn sinh dòi.

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

## **11. Chữa chứng tràng nhạc bằng rau cải**

*Triệu chứng:*

Ở trước và sau tai hoặc ở dưới hàm nôii lên những cục hạch liền nhau như tràng nhạc

Chứng này do khí huyết không đủ, hoặc do phong độc, nhiệt độc và khí độc thâm nhiễm vào trong người sinh ra

*Bài thuốc:*

Lấy 1 vốc hạt cải, tán nhó trộn đều với giấm đắp vào

Nếu thấy tràng nhạc tiêu hết thì ngưng, không nên để thuốc quá lâu, hại tới thịt.

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

*Bài thuốc:*

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

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

## **13. Chữa lở ngứa, sần da bằng rau ngổ**

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

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

Lấy rau sam, rửa sạch, giã nhuyễn, đắp lên mẩn đỏ, hay chỗ vết thương vừa lành thì sẽ hết mẩn ngứa và không bị sẹo. Phải đắp vài lần mới có hiệu quả.

## **15. Chữa trẻ hai chân lở loét lột da**

*Bài 1:* Đó là chứng thai bác. Không trị mau để lan đến bụng dưới là hết cứu.

Đốt hoàng bá cháy xém, để cho tan hoà tính rồi tán nhó, trộn với nước mật heo, đắp lên.

*Bài 2:* Lấy phục long can (đất lòng bếp - bếp đốt than đá có độc chớ dùng) trộn với nước bọt đắp cũng khỏi.

## **16. Muối dùng làm thuốc trị ghẻ ngứa**

Bạn hãy hòa 200g muối vào một lít nước, rồi lấy

nước này lau thật kỹ vào chỗ ghé ngứa. Sau nhiều lần như vậy, ghé ngứa sẽ khói.

### **17. Chữa chứng mày đay bằng hạt đậu đỗ**

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

### **18. Chữa chứng tràng nhạc bằng rau giệu**

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

### **19. Chữa lở loét quanh bàn chân bằng rau kinh giới**

Lấy 1 nắm lá kinh giới, đốt thành tro, lấy 1 củ hành già nát, vắt lấy nước, hai thứ trộn lẫn

Trước tiên lấy cam thảo sắc nước rửa sạch vết lở loét rồi đắp thuốc

### **20. Chữa lở ngứa cấp tính bằng vỏ hạt đậu tằm**

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

### **21. Chữa sơn ăn lở loét bằng rau dền**

Dùng rau dền luộc lên, lấy nước luộc rửa thường xuyên  
Hoặc để sống già đắp lên vết lở loét vài lần thì khói.

## 22. Đầu mặt lở ngứa

Ngân hạnh sống vừa đủ dùng, già nát bô.

## 23. Chữa vết thương bằng rau sam

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

## MỤC LỤC

### Phần I

Mèo dân gian chữa các bệnh về đường ruột 4

### Phần II

Món ăn và bài thuốc dân gian  
chữa bệnh huyết áp cao 8

### Phần III

Chữa bệnh thường gặp ở trẻ em 12

### Phần IV

Mèo trị bệnh chốc đầu 21

### Phần V

Mèo dân gian trị bệnh đau răng 27

### Phần VI

Mèo chữa bệnh đầu đinh 33



Phần VII	
Mẹo giải độc nhiễm trùng	36
Phần VIII	
Chữa mẩn ngứa và bệnh ngoài da	40
Phần IX	
Mẹo chữa một số bệnh thường gặp	61
Phần X	
Mẹo chữa bệnh ở mũi	106
Phần XI	
Mẹo chữa ợ chua	117
Phần XII	
Mẹo chữa trị vết thương	122
Phần XIII	
Bài thuốc già rượu - chữa chảy máu cam	137
Phần XIV	
Mẹo chữa vết thương do côn trùng cắn	143
Phần XV	
Mẹo chữa khản tiếng	155
Phần XVI	
Mẹo chữa một số bệnh phụ nữ	159
Phần XVII	
Mẹo trị ho	164

Phần XVIII

Mèo chữa mụn nhọt 178

Phần XIX

Mèo chữa bệnh về tai 191

Phần XX

Mèo chữa viêm họng, chữa nấc 198

Phần XXI

Mèo chữa cảm sốt 215

Phần XXII

Mèo chữa dị ứng 226

Phần XXIII

Mèo chữa các triệu chứng

về gan, thận, thực quản 229

Phần XXIV

Mèo chữa lở loét 237

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

43 Lò Đúc – Hà Nội

# 365 MẸO VẶT DÂN GIAN TRỊ BỆNH

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

LÊ TIẾN DŨNG

*Chịu trách nhiệm bản thảo:*

VŨ THANH VIỆT

*Biên tập:* TUẤN VIỆT - XUÂN MĨ

*Chế bản:* ĐẠI MINH BOOKS

*Thiết kế bìa:* TÂN VIỆT

---

In 1.500 cuốn khổ 13 x 20.5cm

tại Công ty TNHH In TM và dịch vụ Nguyễn Lâm

QĐXB số: 204/VHTT-KH. Số ĐKXB 272 - 2014/CXB/94 - 12/VHTT

Cấp ngày 03 tháng 03 năm 2014

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2014



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*



- 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
- 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509
- Tầng 2 - TTTM BigC Hạ Long; Tel: 033.3831 225

ISBN 978-604-50-1976-4

9 786045 019764

Giá: 47.000