

# THUỐC NAM CHỮA BỆNH TRẺ EM



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

**THUỐC NAM  
CHỮA BỆNH TRẺ EM**

LÊ LIÊM  
*(Biên soạn)*

# THUỐC NAM chữa bệnh trẻ em

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

# **PHẦN I**

## **BỆNH TRẺ EM THƯỜNG GẶP – XỬ LÝ NHANH BẰNG CÁC BÀI THUỐC NAM ĐƠN GIẢN**

### **CHỮA TIÊU CHÁY Ở TRẺ NHỎ**

#### **Bài thuốc:**

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.

### **CHỮA CHỨNG TRẺ EM BỊ LỞ LOÉT BẰNG GẠO TẺ**

#### **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 tẻ đã giã trắng, nghiền thật mịn. Khi trẻ ngủ thì thoa lên chỗ lở loét, chỉ vài ba lần là khỏi.

## **CHỮA SƯNG RỐN BẰNG RAU KINH GIỚI**

Rau kinh giới - Kinh giới tuệ, giả tô, khương giới. Vị cay, tính ấm, không độc, có thể làm tan phong nhiệt... Cây nhỏ, cao 40 - 60cm. Thân vuông, có lông mịn. Lá mọc đối, mép khía răng, gân lá nổi rõ ở mặt dưới. Hoa nhỏ màu tím nhạt, hoặc hồng tía mọc thành bông lệch ở đầu cành. Cành lá và cụm hoa. Thu hái vào lúc cây đang ra hoa. Phơi hoặc sấy khô.

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 nắm lá kinh giới nấu nước rửa rốn của bé.  
Tiếp theo lấy 1 củ hành, nướng nóng, thái mỏng đắp lên rốn trẻ là khỏi

## **CHỮA PHONG GIẢN, KHÓ THỞ BẰNG BỔ KẾT**

Dùng bột bổ kết (đốt tồn tính), phèn phi với hai lượng bằng nhau, trộn đều hoà với nước uống.

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

## **CHỮA TRẺ BỊ HOẢ ĐƠN BẰNG RAU SAM**

### **Triệu chứng:**

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

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA ƯỚT RỐN BẰNG RAU SAM**

### **Bài thuốc:**

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 tiếng thì tháo băng.

## **CHỮA HỌ NẶNG, THỞ GẤP BẰNG TÍA TÔ**

### **Bài thuốc:**

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

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

## **CHỮA RỈ MÁU Ở RỐN**

### **Bài 1:**

Trẻ bị chảy máu ở rốn, có khi vọt ra như voi cau. Lấy Dương quy nhai địt vào.

### **Bài 2:**

Trị trẻ em rốn chảy nước, không khô. Long cốt tán nhỏ rắc vào rốn sẽ khô.

## **CHỮA TRÙNG THIỆT BẰNG DÂU TẮM**

### **Triệu chứng:**

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

### **Bài thuốc:**

Lấy một 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.

## **CHỮA UỐN VÁN Ở RỐN**

### **Bài 1:**

Lấy đất vách tường hướng đông đắp lên rốn.

### **Bài 2:**

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

### **Bài 3:**

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

### **Bài 4:**

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

### **Bài 5:**

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

## **CHỮA TRẺ BỊ SƯNG RỐN**

### **Bài thuốc:**

Sắc kinh giới lấy nước mà rửa, lại nướng hành ấp lên rốn. Nên thường lưu ý, chớ để trẻ đái ướt rốn.

## **CHỮA TRẺ EM BỊ RỐN ƯỚT**

### **Bài 1:**

Xa tiền tử, đem sao cháy, tán nhuyễn đắp lên.

### **Bài 2:**

Tán nhỏ phục long can, sau đó đắp lên rốn trẻ.

## **CHỮA TRẺ SƠ SINH KHÔNG CÓ DA**

Nguyên nhân là do người mẹ ít tiếp xúc với đất, thai nhi không được hơi đất hoặc bị di truyền độc giang mai.

### **Triệu chứng:**

Trẻ sinh ra đỏ hởn, không có da.

### **Bài 1:**

Lấy chǎn dây bọc trẻ đặt trên đất sét vàng 1 đêm là khỏi.

Một cách nữa là lấy gạo lúa sớm, xay ra bột mà thoa cho trẻ, khi nào ra da thì ngừng. Cả 2 cách đều hiệu nghiệm.

### **Bài 2:**

Trộn phục long can (đất lòng bếp) với lòng trắng trứng mà thoa.

## **CHỮA SƯNG MÔI BẰNG DÂU TẦM**

### **Bài thuốc:**

Dùng vỏ cây dâu tầm phần hướng về phía đông (phía mặt trời mọc). Cạo bỏ bì thô, giã vắt lấy nước cốt bôi lên chỗ môi bị sưng

## **CHỮA BỆNH SỎI BẰNG RAU DIẾP**

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA HỌ KHÍ LÊN SỎI BẰNG QUẢ LÊ**

### **Bài thuốc:**

Lê tươi 1 quả, qua lâu bì 1 quả (vỏ của trái qua lâu, nhân dân còn gọi là thao ca).

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

## **CHỮA TRẺ RỐN LỒI SƯNG MỌNG**

### **Bài thuốc:**

Đại hoang, mẫu lệ (mỗi vị 5 tiền), phác tiêu (2 tiền) tán nhỏ.

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

## **CHỮA TÚA LƯỠI BẰNG RAU NGÓT**

### **Bài thuốc:**

Giã nát lá rau ngót tươi sạch, vắt lấy nước hoà với mật ong, thấm vào bông hoặc miếng gạc sạch chà lên lưỡi,

lợi và vòm họng trẻ, chỉ hai lần trẻ lại bú được bình thường.

### **CHỮA TƯA LƯỚI BẰNG CÂY CỎ MỰC**

#### **Bài thuốc:**

Cỏ mực (tỏi cây tươi trừ rễ) 8g

Hẹ (lá tươi) 4g

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

### **RỐN TRẺ CÓ MÙI HÔI VÀ CHẢY MỦ**

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

### **TRẺ EM BỊ PHONG NHIỆT CHÁN ĂN**

#### **Bài thuốc:**

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

### **TRẺ EM RA MỒ HÔI TRỘM**

Ăn mía hoặc uống nước mía vài lần trong ngày.

### **TRẺ NHỎ KÉM ĂN**

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

## **CHỮA CHẬM MỌC RĂNG BẰNG CÂY MÍA**

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

## **PHÒNG BỆNH SỚI**

### **Bài thuốc:**

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

## **TRẺ EM BỊ SỚI**

### **Bài thuốc:**

Cùi trám xanh 30g sắc uống.

## **PHÒNG LÊN ĐẬU**

### **Bài 1:**

Hoà tan hùng hoàng với dầu mè, đổ vào lỗ mũi và miệng trẻ.

### **Bài 2:**

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

Ăn chừng 1 cân thì vĩnh viễn không lên đậu.

## **CHỮA TÓC LƠ THƠ Ở TRẺ NHỎ**

Trẻ nhỏ tóc thưa thớt, sắc lá đào, lá liễu với nước, giã gan heo vắt lấy nước, hoà với nước ấy mà bôi lên đầu tóc, tóc sẽ mọc.

## **CHỮA TRẺ BỊ CẢM LỞ BẰNG CÂY MÍA**

**Triệu chứng:**

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

**Bài thuốc:**

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

## **HẠ SỐT CHO BÉ**

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

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

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

mũi, để thuốc vào một chén nước ấm để hâm cho thuốc ấm lên.

Xông: Đổ nước nóng vào bồn tắm hay một chậu lớn rồi pha một thia súp dầu khuynh diệp vào. Phòng tắm phải 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 thấm qua da được bé thở hít vào phổi.

Sau khi bé ra mồ hôi, quần 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.

## **CHỮA TRẺ BỊ Ủ TAI BẰNG CỦ HÀNH**

### **Bài 1:**

Lấy 2-3 thăng muối ăn, chưng nóng lên rồi gó lại, nằm áo tai lên làm gối, lạnh thì thay mỗi khác. Cách này trị cả bệnh tai nghe tiếng o - o.

### **Bài 2:**

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

### **Bài 3:**

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

## **CHỮA TRẺ BỊ NƯỚC VÀO TAI BẰNG CÂY BẠC HÀ**

### **Bài thuốc:**

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

## **TRỊ , NGỨA, MÊ ĐAY, NGHẸT MŨI, SỔ MŨI**

Các hiện tượng như 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. Dị ứng, hoặc chứng mẫn cảm, là phản ứng của cơ thể khi bị ảnh hưởng của thời tiết, hoặc những chất lạ xâm nhập từ bên ngoài.

Mỗi ngày uống từ 200mg-300mg chất Niacin, sẽ làm các triệu chứng dị ứng giảm đi thấy rõ. Nên uống trước khi đi ngủ.

## **CHỮA DỊ ỨNG VỚI BỘT NGỌT**

Khi thấy mỏi cổ, chóng mặt, bần thần, hoặc khát nước sau khi ăn thức ăn có mỳ chính, hãy uống từ 50-100mg sinh tố B6 (Lưu ý: liều lượng B6 trên 50mg không nên dùng thường, 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).

## **CHỮA MÃN NGỨA Ở TRẺ**

### **Bài 1:**

Mướp 30g, rửa sạch, thêm chút muối, nấu chín ăn cả bã uống nước.

### **Bài 2:**

Rau sam, rau muống, mỗi thứ 30g nấu canh uống.

### **Bài 3:**

Rau muống 30g, râu ngô 15g, mã thầy 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 dĩ nhân, bột mã thầy, 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.

### **Bài 10:**

Thương truật 45g

Tùng hương 60g

Đại phong tử 150g

Ngũ bội tử 15g

Khổ sâm, hoàng bách, phong phong mỗi thứ 45g  
Bạch tiên bì 15g  
Hạc phong 60g  
Tất cả nghiền thành bột, dùng hai tờ giấy, đặt lên 6g  
thuốc cuộn thành điếu.

Sau khi châm lửa, xông khói vào chỗ đau mỗi lần 15  
phút, dùng trong mẩn ngứa mãn tính.

*Một số điều 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.

## **CHỮA NGỨA PHÁT BAN DO PHONG NHIỆT**

### **Bài thuốc:**

Thương nhĩ tử, địa phu tử 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 nhẫn đông  
đằng, thổ phục linh, thương nhĩ tử mỗi vị 20g. Sắc uống.

## **CHỮA HÓC XƯƠNG BẰNG LÁ THÀM LÀM**

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

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

## **CHỮA HÓC XƯƠNG BẰNG HẠT TIÊU**

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

## **CHỮA HÓC XƯƠNG BẰNG CỦ TỎI**

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

## **CHỮA HÓC XƯƠNG BẰNG LÁ THÈN ĐEN**

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

## **CHỮA GHẺ LỞ BẰNG LÁ SUNG**

Sung là loại cây thường được trồng ven ao hồ để lấy bóng mát, lá dùng gói nem.

Làm thuốc nên chọn những lá có nốt sần. Ta hay gọi là lá sung vá hay lá sung tật. Nhựa cây sung dùng làm thuốc rất tốt. Quả sung cũng có tác dụng lợi sữa. Lá sung tính mát, vị ngọt hơi chát

#### Bài thuốc:

Lá sung non giã nát xát lên nhiều lần.

### CHỮA TRẺ EM BỊ CHÀM MẶT

#### Triệu chứng:

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

#### Bài thuốc:

Dùng 100g vỏ cây râm bụt, 10g bồ kết, 10g gừng tươi. Vỏ cây râm bụt cạo bỏ vỏ bẩn bên ngoài rồi thái nhỏ, quả bồ kết bóc bỏ hạt, gừng tươi thái nhỏ. Cả ba thứ cho vào nồi, đổ 1.000ml nước đun cạn còn 100ml, gạn bỏ bã để cho trong rồi cho vào nồi đun nhỏ lửa, cô đặc sền sệt, để nguội cho vào lọ bôi dần.

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

### CHỮA TRẺ EM BỊ BỆNH MẾ DAY

Tán nhỏ 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 chỗ 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 II**

### **CÁCH CHỮA TRỊ BỆNH HO**

#### **AN THẦN GIẢM HO BẰNG QUẢ QUẤT**

Cây quất còn gọi kim quất hoặc quất vàng. Quả quất vị ngọt chua, tính ấm, vào các kinh phế, vị, can. Có công năng tiêu đờm, trị ho, lý khí, giải uất, tiêu thực, giải rượu. Vỏ tác dụng mạnh hơn. Quất để càng lâu càng tốt.

##### **Bài 1:**

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

##### **Bài 2:**

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

#### **CHỮA HO, VIÊM HỌNG BẰNG CAM THẢO VÀ VỎ RỄ DÂU**

##### **Bài thuốc:**

Bách bộ bỏ lỏi sao vàng: 10g  
Mạch môn bỏ lỏi 10g

Vỏ rẽ 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).

## **CHỮA HO BẰNG CÂY BỒ KẾT**

Bồ kết bỏ hạt hoặc đốt ra than, hoặc tán nhỏ làm thành viên hay thuốc bột có vị cay, mặn, tính ôn, hơi độc. Hạt bồ kết có vị cay, tính ôn, không độc

**Bài thuốc:**

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.

## **CHỮA HO BẰNG CỎ LƯỠI RẮN**

**Bài thuốc:**

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

**Kiêng ky:**

Phụ nữ mang thai phải cẩn thận khi sử dụng.

Ngoài ra, một thông báo khoa học cho biết: cỏ lưỡi rắn ức chế quá trình sinh tinh trùng ở chuột, vì vậy những vị mày râu yếu sinh lý cũng nên lưu ý.

### **CHỮA HO BẰNG RAU KHÚC**

Rau khúc có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tiêu đờm, trị ho, hen suyễn, trị cảm sốt, thấp khớp, chữa bệnh tăng huyết áp, đắp ngoài trị rắn cắn.

#### **Bài thuốc:**

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 liên tục.

### **CHỮA HO CÓ ĐỜM, CẢM NÔN MỦA BẰNG CỦ GỪNG**

Cây gừng có thân rễ phình lên thành củ. Bộ phận dùng làm thuốc là thân rễ (củ) tươi hoặc khô.

Gừng khô: đào củ, rửa xắt mỏng, phơi khô trong râm hoặc để nguyên củ đem giã giập, phơi héo. Vị cay, tính nóng, trực hàn, thông mạch.

#### **Bài thuốc:**

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, có thể cho thêm

gừng vào nước chè tươi tạo cho nước thêm hương vị, uống ấm người, phòng trị ho rất tốt.

## **CHỮA HO NHIỀU ĐỜM BẰNG HỒNG KHÔ**

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA HO KHAN BẰNG LÁ TRE NON**

Là lá tre bánh tẻ hoặc lá non của cây tre. Có tác dụng thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân dịch, lợi niệu. Thường dùng chữa nhiệt tà gây tổn thương tân dịch, phiền táo, khát nước, miệng lưỡi lở loét, tiểu tiện són đỏ.

### **Bài thuốc:**

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 mỏng.

## **CHỮA HO LÂU NGÀY BẰNG NHÂN LẠC VÀ HẠT TÁO**

### **Bài thuốc:**

- Nhân lạc cộng với táo tàu, mật ong, mỗi thứ lấy 30g. Sắc lấy nước uống, uống 2 lần/ ngày.
- Nhân lạc 30g, nấu chín nhừ rồi trộn lẫn 30g mật ong, ngày ăn 2 lần sẽ khỏi.

## **CHỮA HO, CHẢY MÁU CAM BẰNG CÂY HUYẾT DỤ**

Cây huyết dụ có vị ngọt tính mát, làm mát máu, cầm máu, nhưng vừa làm tan máu ứ và giảm đau.

Thường được dùng để chữa các trường hợp bị thương và phong thấp gây đau nhức. Cây thuốc này do có lá màu đỏ đẹp nên còn được nhân dân nhiều địa phương trồng để làm cảnh.

### **Bài thuốc:**

Lá huyết dụ tươi 30g

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

## **CHỮA HEN SUYỄN BẰNG ĐINH LĂNG**

Đinh lăng còn được gọi là cây gỏi cá. Lá đinh lăng phơi khô, nấu lên có mùi thơm đặc trưng, dân gian gọi nôm na là mùi “thuốc bắc”. Lá tươi không có mùi thơm này.

### **Bài thuốc:**

Rễ đinh lăng

Bách bộ  
Đậu săn  
Rễ cây dâu  
Nghệ vàng  
Rau tần dày lá  
Củ xương bồ 6g  
Gừng khô 4g  
Đổ 600ml nước sắc còn 250ml.  
Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

### **CHỮA TRẺ HO DO HÀN 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 bổ đôi, phơi nắng hoặc tẩm rượu, sấy khô.

Rửa sạch, ủ mềm rút lõi, xắt mỏng phơi khô, dùng sống. Tẩm mật một đêm rồi sao vàng.

*Kiêng ky:*

Tỳ hư, tiêu chảy: không dùng. Vì này dễ làm thương tổn tới vị, có tính hoạt trường, vì vậy người tỳ hư, tiêu chảy không được dùng.

**Bài 1:**

Bách bộ sao, ma hoàng khử mắt, mỗi thứ 30g, tán bột Hạnh nhân (bỏ vỏ, bỏ đầu nhọn) sao, bỏ vào nước thật sôi, vớt ra, nghiền bột, cho mật vào nặn viên nhỏ bằng hạt bồ kết. Mỗi lần uống 23 viên với nước nóng.

**Bài 2: Trị ho nhiều**

Dùng rễ bách bộ, gừng sống, giã lấy nước, 2 vị bằng nhau, sắc uống 2 chén.

**Bài 3: Trị ho lâu năm**

Bách bộ (rễ) 20 cân

Giã vắt nước, sắc lại cho đeo quanh.

Mỗi lần uống 1 muỗng canh, ngày 3 lần

**Bài 4: Trị ho dữ dội, ho nhiều, ho không dứt**

Ho dữ dội: Dùng rễ bách bộ ngâm rượu, ngày uống 1 chén, ngày 3 lần.

Ho nhiều: dùng Bách bộ (cả dây lẩn rễ), giã vắt lấy nước cốt, trộn với mật ong, 2 thứ bằng nhau. Nấu thành cao, ngâm nước nuốt từ từ.

Tự nhiên ho không dứt: Bách bộ (củ rễ), hơ trên lửa nướng cho khô, mỗi lần lấy nước một ít ngâm nuốt nước.

## HO GÀ

**Bài 1:**

Hoa đu đủ đực 20g (tẩm mật, sao vàng)

Rễ chanh 10g (sao vàng)

Rễ cây xương rồng 10g (sao vàng)

Rau má 20g

Lá táo 10g

Lá hẹ 8g

Cỏ nhọ nồi 20g

Gừng tươi 3 lát (mỗi lát dày 1 mm).

*Cách làm:* Tất cả cho vào ấm, thêm 300 ml nước, sắc còn 150ml thì rót thuốc ra, thêm 30g đường vào đun sôi

lần nữa rồi để nguội uống dần. Ngày uống 3-4 lần (trước bữa ăn 1 giờ hoặc trước khi đi ngủ), mỗi lần 2 chén nhỏ.

**Chú ý:** Kiêng ăn các thứ cay, nóng, sống, lạnh, mặn, mỡ, rau cần, mắm tôm, thịt gà, cá chép, ba ba. Nếu trẻ em còn bú thì người mẹ phải ăn kiêng như trên.

#### Bài 2:

Lá chanh 15g

Cỏ mực 10g

Lá táo 15g

Cam thảo đất 6g

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

#### Bài 3:

Sữa 20g

Hoa hồng 2 bông

Đường kính 12g.

Cách làm: Tất cả cho vào bát, đổ xâm xấp nước, chưng cách thủy. Trẻ em mỗi tuổi uống 1 thìa cà phê, cách 3 giờ uống một lần.

#### Bài 4:

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

### **HÔ HẤP KHÔNG TỐT NÊN CHO TRẺ ĂN CÁ MỖI TUẦN**

Magiê góp phần cải thiện hoạt động của phổi, đồng thời làm giảm các bệnh về hô hấp. Những nghiên cứu

gần đây cho thấy, các bệnh nhân mắc chứng hen suyễn do thiếu magiê, nếu chú ý thực hiện chế độ ăn bổ sung chất này thì sức khỏe sẽ hồi phục rất nhanh. Ngoài ra, các loại hải sản khác, rau bó xôi cũng chứa nhiều magiê.

### **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 dính 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 dĩ 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 10g để ngửi 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 nhỏ phơi khô, giun đất đã chế biến 5g dùng sắc uống.

Ngoài ra, lá ngọc lan (bánh tẻ) rửa sạch, giã nát, đắp chữa mụn nhọt sưng tấy...

**Vỏ thân cây:** Lấy vỏ thân cây cao sạch lớp vỏ mỏng bên ngoài, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô, dùng sống hoặc tẩm 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.

## THUỐC TỪ CÂY KHẾ CHUA

Việc dùng nước ép quả khế uống hằng 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 tím gủi sống ký sinh trên đó, đều được dùng chữa bệnh.

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

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

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

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

### **CHỮA HO, VIÊM HỌNG BẰNG QUẢ ME RỪNG**

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

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

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

### **PHÒNG CHỐNG HO**

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

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

### **CHỮA HO BẰNG CÂY CHUA ME ĐẤT**

Chua me đất có vị chua, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, giảm ho, lợi tiểu.

Bài thuốc:

Chua me đất hoa vàng 20g, măng tre mới nhú 20g, rễ dâu chỉ lấy phần vỏ trắng ở trong 10g, tẩm 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

## **CHỮA HO, VIÊM HỌNG, TIÊU HOÁ KÉM BẰNG CÂY GIẾNG**

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA HO CẢM DO THỜI TIẾT NÓNG BẰNG HÚNG CHANH**

### **Bài thuốc:**

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

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

## **CHỮA HO ĐỜM, THỔ HUYẾT, KHÓ THỞ BẰNG CÂY THIÊN MÔN ĐÔNG**

Cây thiên môn đông: là một loại dây leo, sống lâu năm. Dưới đất có rất nhiều rễ cù hình thoi mầm.

Quả là một quả mọng màu đỏ khi chín, mọc hoang và

được trồm ở khắp nơi trong nước ta, để lấy rẽ. Có khi được trồm trong chậu để làm cảnh.

Rẽ củ hái về, tẩm nước cho mềm (có khi người ta đồ chín cho mềm) rồi rút bỏ lõi, thái mỏng phơi hay sấy khô. Chú ý khi tẩm nước, đừng ngâm lâu quá, tác dụng sẽ kém.

Vị lúc đầu ngọt, sau hơi đắng. Củ nào béo mầm, vàng là tốt. Thuốc dùng trong nhân dân làm thuốc chữa ho, lợi tiểu tiện và chữa sốt, thuốc bổ.

Liều dùng 10g-15g một ngày dưới dạng thuốc sắc hoặc nấu thành cao.

#### **Bài thuốc:**

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

### **CHỮA HO GÀ BẰNG BÚP DÂU**

Lấy búp dâu 16g, mè đát 30g sao vàng, hạ thổ, búp cây chanh 12g, hoa cây guốc nước mặn 20g sao vàng.

Tất cả thái nhỏ, sắc nước, rồi hòa với đường. Trẻ em 1-3 tuổi, uống mỗi lần 1 thìa cà phê; 4-6 tuổi mỗi lần 1,5 thìa; 7-9 tuổi mỗi lần 2 thìa; 10-12 tuổi mỗi lần 2,5 thìa; 13-15 tuổi mỗi lần 3 thìa. Ngày uống 2 lần, kiêng ăn chất tanh.

### **CHỮA HO GÀ BẰNG VỎ TRỨNG GÀ**

#### **Bài thuốc:**

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

ma hoàng 1,5g, tử uyển 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.

## **CHỮA HO LÂU NGÀY KHÔNG KHỎI BẰNG RAU DỀN**

Rau dền có 2 loại, trắng và đỏ. Cả 2 loại rau này đều là những vị thuốc hay. Rau dền vị ngọt, tính lạnh, không độc

### **Bài thuốc:**

Lấy rau dền luộc chín vừa, ăn cả nước l蘸 cái, ăn liền trong vài ngày thì khỏi.

## **CHỮA HO NÓNG BẰNG GẠO TẺ**

### **Triệu chứng:**

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

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA HO RA MÁU BẰNG HOA PHÙ DUNG**

Đông y thường dùng lá và hoa phù dung làm thuốc, trong một số trường hợp còn dùng cả vỏ rễ. Lá thường hái vào hai mùa hè, thu: cắt lấy phiến lá, phơi khô trong

bóng râm (âm can), bảo quản ở nơi khô ráo và thoáng gió để dùng dần. Cần thường xuyên phơi lại để chống ẩm mốc. Hoa thường hái vào khi hoa nở, đem phơi trong bóng râm hoặc sấy khô dùng dần. Rẽ chỉ nên đào khi cần thiết.

#### Bài thuốc:

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

### CHỮA HO BẰNG CHANH

Cây chanh là loài cây nhỏ, có gai. Lá mọc so le, mép khía răng. Hoa màu trắng, phớt tím, thơm. Quả hình cầu vỏ mỏng nhẵn, màu vàng nhạt, vị rất chua. Lá và vỏ quả vò ra có mùi tinh dầu thơm mát. Hạt có vị đắng, chát, tính bình.

#### Bài thuốc:

Hạt chanh 10g, hoa đu 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.

### DÙNG LẠC TRỊ HO

Trái vối suy nghĩ của nhiều người rằng khi bị ho cần kiêng lạc, loại thực phẩm này lại có mặt trong danh sách các thuốc chữa ho. Ngoài ra, lạc còn giúp chữa nhiều bệnh khác.

Đông y cho rằng nhân lạc có tác dụng an tỳ vị, nhuận

phổi, tiêu đờm, tăng cường điều khí, thanh họng, chống ho. Vỏ lụa của lạc cầm máu rất tốt, dùng cho các bệnh xuất huyết trong và ngoài. Nó cũng kích thích tủy xương tái tạo tiểu cầu làm giảm thời gian xuất huyết.

### Bài thuốc:

Trị ho lâu ngày, ho gà ở trẻ em: Nhân lạc bỏ vảy nhọn, đun nhỏ lửa thành canh ăn.

Phù chân: Nhân lạc sống để nguyên vỏ lụa 90g, đậu đỏ 90g, táo hồng bì 90g, tất cả nấu thành canh chia mấy lần ăn trong ngày.

ít sữa sau sinh: Lạc nhân 90g, chân giò 1 cái (dùng chân trước), hai thứ ninh nhừ ăn trong ngày.

Viêm thận mãn: Lạc nhân 125g, đậu xanh sống 250g, đường đỏ vừa đủ, cho lạc nhân và đậu xanh vào bình sành (không dùng bình kim loại), đổ 3 bát nước sôi đun nhỏ lửa, đến khi vỏ đậu xanh nứt ra và có màu nâu là ăn được. Hoặc có thể dùng vỏ lụa lạc nhân, táo đỏ lượng như nhau, sắc uống thay trà, dùng liền 7 ngày trị phù thũng do viêm thận.

## CHỮA HO NHIỀU ĐỜM BẰNG QUÝT

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

## CHỮA HO, ĐỜM KHÍ NGHỊCH BẰNG TRÁI BƯỞI

Hàm lượng vitamin C ở quả bưởi khá cao, gấp khoảng 10 lần so với quả lê. Múi bưởi vị ngọt, chua, tính mát,

không độc, có tác dụng kiện tỳ, trị ho, giải rượu.

**Bài 1:**

Múi bưởi 100g, rượu gạo 15ml, mật ong 30ml. Chưng cách thủy cho chín nhừ, mỗi ngày ăn 1 lần.

**Bài 2:**

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

## **CHỮA HO, SỐT CẢM MẠO BẰNG HOA CÚC TRẮNG**

Hoa cúc phơi, sấy khô bằng diêm sinh độ 2-3 giờ, thấy hoa chín mềm là được. Khi sấy diêm sinh, đem nén, trên đè càng nặng càng tốt.. Nén độ 1 đêm cho nước đen chảy ra, đem phơi độ 3-4 nắng

Nếu trời râm thì đêm phải sấy diêm sinh. Hoa cúc trắng có vị ngọt, đắng, tính hơi hàn. Hoa cúc vàng có vị đắng cay, tính ôn

**Bài thuốc:**

Tang diệp, cúc hoa, mỗi vị 6g

Liễu kiều, bạc hà, cam thảo, cát cánh, mỗi vị 4g

Nước 600ml

Sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

## **CHỮA HO DO PHẾ NHIỆT**

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

## **CHỮA HO NHIỀU ĐỜM LẦN MÁU**

Lấy 1,5kg lê bỏ hạt, ninh thành cao, cho mật ong với lượng vừa phải vào trộn đều. Mỗi lần lấy ra 2-3 thìa con hòa nước sôi uống. Thuốc có tác dụng nhuận phổi, sinh tân dịch, tan đờm

## **CHỮA HO BẰNG HÀNH TA**

Hành tươi 7 củ để cả lá và rễ, rửa sạch thái nhỏ, quả lê 1 quả thái lát, đường trắng 50g, sắc với nước để uống nước thuốc, ăn. Hành và lê, ngày 2-3 lần.

## **CHỮA HO CÓ ĐO ĐỜM BẰNG CÂY LÔ HỘI**

Là cây thảo sống nhiều năm, lá màu xanh lục, không cuống, mọc sát nhau, dày, mầm, hình 3 cạnh, mép dày, có răng cưa thô. Hoa nở vào mùa thu và hè, mọc thành chùm dài màu vàng lục, phớt hồng. Quả nang có hình bầu dục, lúc đầu có màu xanh sau chuyển sang vàng

Lô hội thường được trồng làm cảnh; lá, hoa và rễ được dùng làm thuốc. Vị đắng, tính mát, vào 4 kinh can, tỳ, vị, đại trường. Có 3 tác dụng chính, liều thấp có tác dụng kích thích tiêu hóa, liều cao là thuốc tẩy mạnh; Ngoài ra còn là thuốc có tác dụng thông mật.

### **Bài thuốc:**

Lô hội 20g, bỏ vỏ ngoài, lấy nước rửa sạch chất dính. Sắc uống ngày một

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

## 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 mỏng, mạch phù khẩu. Dùng:

Ma hoàng 4g, tử uyển 6g, tô diệp 3g, bạch tiền 6g, bách bộ 6g, hạnh nhân 5g, trần bì 6g, sinh cam thảo 3g.

Đổ 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

Đổ 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 trắng loãng, ăn ít, đại tiện lỏng, mệt mỏi, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch trầm vô lực.

Đảng 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 800 ml nước, sắc làm 300 ml, 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, gũ vị tử 6g, xuyên bối mẫu 3g, địa cốt bì 6g, bách hợp 6g

Đổ 800 ml nước, sắc làm 300 ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều, ngày 1 thang.

## PHẦN III

# CHỮA MỤN NHỌT VÀ MẨN NGỨA NGOÀI DA

### CHỮA MẨN NGỨA BẰNG BÈO CÁI

Bèo cái mọc nổi trên mặt nước, có bồ không có thân. Lá mọc từ rễ, mọc thành hoa thị ở gốc, quả hình quả mọng có nhiều hạt xù xì. Thường dùng rửa mụn nhọt, mẩn ngứa, ho, hen, suyễn, thông kinh nguyệt, lợi tiểu. Dùng ngoài không kể liều lượng

#### Bài thuốc:

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

### CHỮA MẨN NGỨA Ở TRẺ EM

Mẩn ngứa ở trẻ nhỏ là một bệnh viêm da thường thấy, nguyên nhân rất phức tạp, nhưng gần đây người ta cho là bệnh có tính di truyền, thường gặp ở trẻ béo, có cơ địa hay bị dị ứng.

**Bài 1:**

Long đản thảo, hoàng linh mỗi thứ 3g, sinh địa, sa tiền thảo mỗi thứ 15g. 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 dại mỗi thứ 5g. Sắc uống ngày một thang, uống làm hai lần.

**Bài 5:**

Đại táo bỏ hạt, nướng chín, băng 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 chỉ. Ba thứ lượng 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 cháy sém, cô dầu, bôi ngoài chỗ mẩn ngứa.

**Bài 8:**

Đậu phụ khô đốt tồn tính, nghiền bột trộn đều với trà, bôi vào chỗ bị bệnh. Lấy lá mướp đắng, 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 9:**

Vỏ ốc, dùng lửa nhỏ đốt luyện, nghiên bột mịn, trộn dầu hạt cải bôi vào. Dùng lá ổi sắc nước bôi vào vùng nổi cục.

**Bài 10:**

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 11:**

Sinh địa, giềng răng ngựa, hoàng bách mỗi thứ 20g. Sắc nước rửa ngoài, dùng trong mẩn ngứa cấp ra nhiều chất dịch.

## **CHỮA MẨN NGỨA BẰNG RAU HÚNG QUẾ**

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

## **CHỮA MẨN NGỨA, DỊ ỨNG BẰNG CÂY LÔ HỘI (CÂY LUỘT HỔ)**

**Bài thuốc:**

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 ngừng 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.

## PHÒNG TRỊ RÔM SẢY TRONG MÙA HÈ

### 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 mướp đắng (khổ qua) tươi, giã 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 giã nát (có thể đun chín) lọc vào nước để tắm:

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

Nước tắm phòng tránh rôm sảy bao giờ cũng nên có pha chút muối ăn..

Muối vừa giúp sát trùng lại góp phần giữ ẩm, vừa giúp

da tỏa nhiệt tốt hơn, mang lại cảm giác dễ chịu sau tắm lâu hơn so với nước không có muối.

## **CHỮA MẨN NGỨA TOÀN THÂN BẰNG CÂY KIM NGÂN**

Cây có vị ngọt, tính hàn (lạnh), không độc, đi vào bốn kinh phế, vị, tâm và tỳ. Cây dùng được cả lá, hoa và cành. Lá cây xanh tốt quanh năm, cây cao đến chục mét, mọc leo, có cành màu xanh lục, khi già chuyển màu nâu.

Hoa kim ngân đẹp lúc đầu có màu trắng, lúc già ngả màu vàng nên có tên là kim ngân (vàng bạc)

### **Triệu chứng:**

Khi cơ thể quá nhiệt, khát nước nhiều, người háo, mụn mẩn ngứa toàn thân (từng mảng hay rải rác các mụn nhỏ màu đỏ nổi trên mặt da). Đi tiểu vàng xèn (Đông y gọi là nhiệt độc)

### **Bài thuốc:**

Hoa kim ngân 10g, cam thảo 3g. Sắc với 200ml nước còn 100ml uống trong ngày.

## **CHỮA NẤM KẼ CHÂN**

Bệnh nấm kẽ chân là một bệnh thông thường, không nguy hiểm nhưng rất khó chịu, thường xảy ra vào mùa hè. Đây là căn bệnh ngoài da thường gặp ở những người làm việc nơi ẩm thấp hoặc phải thường xuyên dùng ủng. Bệnh có thể lây lan từ người này sang người khác do

dùng chung giày dép, bít tất. Mới bị, người bệnh thấy bong vẩy và ngứa ở kẽ ngón chân, dần dần da kẽ ngón chân bị mủn, trắng bợt hoặc loét chảy nước, có thể bị nứt kẽ rất đau.

### **Bài thuốc:**

- Vỏ rễ cây táo rừng 200g, giã nhão, pha với 500ml giấm
  - Nước chanh quả, đun sôi cho đến khi thành dịch sền sệt là được.
  - Lọc qua gạc, lấy nước, bỏ bã, cho nước vào lọ rộng miệng, nút kín.
  - Khi dùng lấy ra một ít, hâm nóng rồi bôi vào chỗ da bị nấm, ngày 2 lần.
  - Rễ táo rừng bỏ lõi 10g, giã nhão, ngâm với 10ml giấm trong 3-5 ngày.
  - Khi dùng, đem đun nhỏ lửa cho đến khi thành dịch sền sệt thì bôi như trên.

## **CHỮA NẤM KẼ TAY**

### **Bài thuốc:**

- 1kg dấm gạo đun nóng ngâm tay bị nấm vào mỗi ngày 2 tiếng.
- 30g diếp cá, 30g hành, giã nát lấy tay xát nhiều lần mỗi lần 15 phút trong 3 ngày.

## **CHỮA NẤM Ở MÌNH**

### **Bài thuốc:**

- 120g rễ hẹ, sao cháy, nghiền thành bột, trộn với mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.
- 15g hạnh nhân giã nát trộn với 250g dấm sau đó đun nóng lên rửa chỗ đau ngày 1 lần trong 3 ngày.

## **CHỮA NẤM ĐẦU**

### **Bài thuốc:**

- 1,5kg gai bồ kết tươi, giã nát, sắc lấy nước thêm giấm, làm thành cao, đem làm vỡ nấm đắp cao vào nước độc sẽ tự chảy hết.
- 50g ngũ bột tử sắc lấy nước trộn với dấm bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

## **CHỮA ECZIMA (CHÀM)**

### **Bài thuốc:**

- 60g dây khoai lang dại, sắc lấy nước uống hoặc bôi đầu đều được
- 90g lá tía tô khô, trước hết lấy 30g lá thuốc nói trên đặt vào nồi sao qua nghiền thành bột để dùng. Rồi đem 60g còn lại sắc sôi 1 lần rồi rửa chỗ đau trong 15 phút. Sau khi rửa không cần lau khô lấy luôn bột tía tô rắc vào chỗ đau ngày 1 lần

## **CHỮA BỆNH VẨY NẾN**

### **Bài thuốc:**

- 60g rễ chè, sắc đặc mỗi ngày uống 2 đến 3 lần lúc đói bụng, uống đến khi khỏi.
- Vôi và bột kiềm với lượng bằng nhau, nghiền chung thành bột, trộn với dấm đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần
- 60g vỏ trứng gà, 45g tử thảo, 30g địa phu tử, nghiền chung thành bột, trộn với nước mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần

## **CHỮA CHỨNG NẺ CHÂN TAY**

### **Bài thuốc:**

- Một lượng vừa phải tóc đem đốt cháy nghiền thành bột thêm dầu cám vào làm thành dạng hồ đắp vào chỗ đau mỗi ngày thay 1 lần.
- 40g hạnh đào nhân, 20g vừng, 30g mật ong, nghiền chung bôi vào chỗ đau.

## **CHỮA MỤN NHỌT, NGỨA LỞ BẰNG CÂY SÀI ĐẤT**

Thuộc loại cây thảo, thân bò lan đến đâu rễ mọc đến đấy. Bộ phận dùng làm thuốc là toàn cây, trừ rễ, tươi hay khô, thu lúc cây bắt đầu ra hoa. Vị hơi mặn, hơi đắng, tính mát. Giải độc, kháng sinh

### **Bài thuốc:**

Sắc 20-40g sài đất khô với nước, lấy nước uống trong ngày hoặc giã cây tươi, vắt lấy nước cốt uống.

## **CHỮA MỤN NHỌT BẰNG KHOAI LANG**

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA MỤN NHỌT, NGỨA BẰNG CÂY SẢ**

Sả còn gọi là hương mao, vị cay, tính ấm, giúp tiêu hóa, thông khí khỏi nôn (chỉ ầu), tiêu đờm, sát trùng, giảm đau, trấn kinh, trừ phong, lợi tiểu. Sả dùng ngoài thì có tác dụng sát trùng, tinh dầu sả luôn có giá trị trong xuất khẩu.

### **Bài thuốc:**

Nấu nước lá sả tắm hàng ngày.

## **CHỮA MỤN NHỌT SƯNG ĐỎ BẰNG RAU DIẾP CÁ**

### **Bài thuốc:**

Lấy vài lá rau diếp cá, giã nát khi đi ngủ thì rịt vào chỗ đau, sáng dậy bỏ ra.

## **CHỮA MỤN NHỌT VIÊM LOÉT BẰNG CÂY 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.

## 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 đỏ, chưa thành mủ, dùng hạt gấc mài trong giấm, bôi hàng ngày hoặc giã lá táo, đắp.

- Cũng có thể cho uống thêm: bồ công anh, sài đất mỗi thứ 50g.

- Khi đã thành mủ, cần chích nặn mủ 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.

Phòng bệnh: Chú ý giữ vệ sinh ngoài da, tắm rửa hằng ngày không để xây xát da.

## **CHỮA MỤN NHỌT TRONG CỔ SƯNG ĐAU BẰNG HẠT Ý DĨ (BO BO)**

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 vốc bo bo, tán thành bột ngâm, nuốt dần sẽ khỏi.

## **CHỮA CÁC LOẠI NHỌT**

### **Bài 1: Nhọt chảy nước vàng**

Chảy nước vàng mãi không khỏi, nấu dây bí đao mà rửa sẽ khỏi.

### **Bài 2: Nhọt có lỗ**

Hấp 1 quả trứng gà vào nồi cơm, lấy lòng đỏ nấu chay đen, lau khô bột rồi nhét bột thuốc (tán tròng đỏ trứng ra bột) vào lỗ nhọt, 3 lần là khỏi.

### **Bài 3: Nhọt mọc trong nách**

Đốt tần tính cuống quả bầu dài tán nhỏ bôi lên đến khi nhọt xẹp mới thôi, hoặc trộn bột ấy với dầu mè, bôi càng tốt.

### **Bài 4: Nhọt mặt người**

Loại mụn này mọc ở 2 đầu gối, cũng có khi mọc ở hai cùi chỏ. 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 bối mẫu đắp lên cũng khỏi.

## **CHỮA NHỌT MỌC TRÊN ĐẦU Ở TRẺ EM**

### **Bài thuốc:**

Dùng 1 vốc đậu đen sao tòn tính. Nghiền trong nước rồi trộn đều và đắp lên nhọt.

## **CHỮA UNG NHỌT ĐỘC**

### **Bài thuốc:**

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.

## **CHỮA NHỌT NỔI TRONG MIỆNG**

Đôi lúc bạn bị nổi nhọt trong miệng, nhọt mụn này thường màu đỏ, chung quanh có vành vàng như mủ.

Khi ăn uống, súc miệng đánh răng, bạn đều thấy rất rát buốt, khó chịu. Hãy uống 50mg chất kẽm (zinc) mỗi ngày, nhọt sẽ lành rất nhanh..

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

## **CHỮA UNG NHỌT BẰNG LÁ PHÙ DUNG**

Đông y thường dùng lá và hoa phù dung làm thuốc, trong một số trường hợp còn dùng cả vỏ rễ.

Lá thường hái vào hai mùa hè, thu: cắt lấy phiến lá, phơi khô trong bóng râm (âm can), bảo quản ở nơi khô ráo và thoáng gió để dùng dần; cần thường xuyên phơi lại để chống ẩm mốc.

Hoa thường hái vào khi hoa nở, đem phơi trong bóng râm hoặc sấy khô dùng dần. Rễ chỉ nên đào khi cần thiết.

### Bài thuốc:

Lá phù dung - phơi khô, nghiền mịn, quả ké đầu ngựa (thương nhĩ tử), sao tồn 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)

## CHỮA NHỌT TRONG MŨI

Lá đào non giã nát nhét vào mũi, mỗi ngày thay 3 lần.

## CHỮA TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG RAU QUẢ

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 ôliu, đắp lên mặt 10-15 phút. Rửa sạch bằng nước lạnh.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG TỎI VÀ MẬT ONG**

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 hoóc môn, trẻ hóa da. Chất alixin trong tỏi khử trùng, hạn chế mụn.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG ĐU ĐỦ XANH**

Lấy một miếng đu đủ xanh (cả vỏ và hạt non) xay nát, đắp lên vùng da bị mụn.

### **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.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG LÁ LÔ HỘI**

Dùng mũi dao cắt lát 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.

**Cà rốt và sữa chua:** 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.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG LÁ BẠC HÀ**

Lá bạc hà tươi rửa sạch nghiền nát, đắp lên mặt hằng đêm sẽ giúp làm sạch da, lành những mụn trứng cá bị nhiễm trùng và loại bỏ các loại mụn khác trên mặt.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG NƯỚC CHANH VÀ BỘT QUẾ**

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.

### **TRỊ TRỨNG CÁ BẰNG CÀ CHUA**

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.

### **CHỮA UNG NHỌT KHÔNG VỐ BẰNG PHÂN CHIM SẺ**

Phân chim sẻ được dùng làm thuốc từ lâu đời. Phân chim sẻ có vị đắng, tính ôn, hơi độc. Tác dụng tiêu tích,

trừ trướng, sáng mắt, uống trong chữa tích tụ, sán khí, dùng ngoài chữa mắt có màng mỏng, ung nhọt.

Hiện nay thường dùng chữa bệnh vàng da với liều 3-6g, dùng ngoài không kể liều lượng.

Vì phân màu trắng, hơi giống nụ đinh hương cho nên còn có tên là bạch đinh hương.

**Bài thuốc:**

Nghiền phân chim sẻ với nước bôi lên đầu nhọt.

### **CHỮA UNG NHỌT LÀM MỦ CHUA LOÉT**

Lá tầm xuân - được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương

**Bài thuốc:**

Dùng lá tầm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giấm đắp lên vết thương.

### **CHỮA UNG NHỌT, Ứ HUYẾT, SƯNG TÂY BẰNG CÂY MUA NÚI**

Cây Mua núi, họ mua, cây nhỏ mọc bò thân xanh hay đỏ tím. Hoa màu hồng ở ngọn thân 2-3 cái. Lá nhẵn 2 mặt. Thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc khô.

**Bài thuốc:**

Lấy 8-16g cây khô, sắc uống. Cây tươi giã nhuyễn đắp tại chỗ.

## **CHỮA MỤN NHỌT BẰNG LÁ ÓT**

Lá ót giã nhô với chút muối, dùng đắp vào mụn nhọt đang mưng mủ sẽ bớt đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

## **CHỮA MỤN NHỌT, RÔM SẤY, NGỨA BẰNG KIM NGÂN**

Kim ngân (còn gọi là nhẫn đồng): mỗi ngày dùng 4-6g hoa hay 10-12g cành lá, sắc uống.

## **CHỮA MỤN NHỌT, LỞ LOÉT BẰNG NHỰA THÔNG**

Thuốc cao hút mủ, nhựa thông 5 phần, bạch lạp 2 phần, dầu vừng 2 phần, phèn chua, Thanh đại mỗi thứ 1 phần. Hoà đều thành cao bôi.

## **CHỮA NHỌT BỊ ĐAU**

### **Bài 1:**

Cơm nấu sắn sôi, nước bọt cơm dâng lên vung nồi. Lấy nước xát lên mụn đau .

### **Bài 2:**

Sao đậu đen tần tính, nghiền trong nước rồi trộn đắp lên chỗ mụn.

### **Bài 3:**

Đốt vỏ trứng gà trộn mỡ heo đắp lên.

## **TRẺ NHỎ BỊ NHỌT TAI**

Lấy lòng trắng trứng bôi lên.

## **CHỮA MỤN NHỌT, ĐƠN SƯNG**

### **Bài thuốc:**

Lấy hoa gạo tươi giã nhuyễn đắp vào. Bông gạo có vị ngọt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo, tan huyết ứ, tiêu sưng giảm đau.

## **CHỮA MỤN NHỌT, CHẢY NƯỚC VÀNG BẰNG KHOAI SỌ**

Lá khoai sọ, tính mát, vị cay. Có tác dụng chỉ tả (chữa tiêu chảy), cầm mồ hôi, tiêu thũng độc, ung nhọt...

Cuống lá (dọc khoai sọ), tính vị giống như lá. Có tác dụng lợi thuỷ, hoà tỳ (điều hoà chức năng tiêu hoá), tiêu thũng, chữa tiêu chảy, kiết lỵ

### **Bài thuốc:**

Lá và thân khoai sọ đốt tồn tính, nghiền mịn, trộn với dầu vừng, 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 gừng sống lấy nước bôi vào sẽ đỡ.

## **CHỮA MỤN NHỌT SƯNG ĐỎ BẰNG NHỰA SUNG**

### **Bài thuốc:**

Lấy nhựa sung phết lên giấy mỏng, dán kín lên chỗ đau. Nếu mụn chưa vỡ mủ thì nhá khoét chừa một lỗ bằng đầu đũa ở chính giữa miếng giấy.

## **CHỮA MỤN NHỌT MỚI PHÁT BẰNG XÁC VE SẤU**

Bào chế: Rửa nước sôi cho sạch, bỏ cánh và chân, cho nước tương vào nấu qua, phơi khô dùng. Làm hoàn tán thì nhất thiết phải bỏ chân và răng. Bảo quản nơi khô ráo, tránh ẩm, không để vật nặng lên làm vụn nát.

Kiêng kỵ: Uống lâu dài sẽ làm cho nguyên khí bị thoát. Phụ nữ có thai cần thận trọng. Hư chứng, không thuộc phong nhiệt không dùng. Liều dùng: 2,4-4,5g

### **Bài thuốc:**

Cam thảo (sống) 10g, sinh địa 60g, tang diệp 60g, thuyễn thoái 20g. Sắc uống.

## **CHỮA MỤN RÒ LÂU NGÀY CÓ MỦ**

### **Bài thuốc:**

Lá chanh, lá quýt rừng hoặc bưởi bung, tinh tre (mỗi thứ 30g), phơi hoặc sấy khô tán bột mịn, rắc hàng ngày.

## **CHỮA NHỌT ĐỘC BẰNG SU HÀO**

Cách dùng: Nấu canh, ăn sống hoặc nấu với thịt. Giā

nát đắp ngoài da hoặc nghiền bột hít vào mũi.

*Kiêng kỵ:* Ăn nhiều hao khí tổn huyết.

**Bài thuốc:**

Su hào giã nát nhử đắp chỗ đau. Uống nước ép sau khi giã nát su hào.

## **CHỮA UNG NHỌT LÂU NGÀY KHÔNG KHÔ MIỆNG**

**Bài thuốc:**

Dùng vừng đen sao cháy, tán bột, rắc vào miệng nhọt vài lần nhọt sẽ thu miệng.

## **CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA MỤN NHỌT Ở TRẺ EM**

Chữa tất cả các loại mụn, ung nhọt ở thời kỳ chưa vỡ (bể) chữa càng sớm càng tốt, thuốc sẽ làm tan biến.

**Bài 1:**

Con rết sống, to tốt hơn nhỏ, số lượng bao nhiêu con cũng được, ngâm rượu mạnh cho vừa ngập. Khi nào rượu ngả màu vàng hoặc màu đen là dùng được. Rượu để 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 tàn dần.

### **Bài 3:**

Hoa dâm bụt, lá trầu không, lá thوم lồm mỗi thứ 50g, giã nát, đắp lên chỗ mụn nhọt.

## **CHỮA MỤN NHỌT DO NÓNG**

### **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 các loại côn trùng, hóa chất...

Khi bị 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 khỏi 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.

## **CHỮA NHỌT ĐỘC SƯNG NỀ NHIỀU NGÀY**

Lá tầm xuân - được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương.

### **Bài thuốc:**

Dùng lá và cành non tẩm xuân rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên chỗ tổn thương.

## **CHỮA UNG NHỌT ĐINH ĐỘC BẰNG HẠT ĐẬU ĐỎ**

Đậu đỏ, vị ngọt chua, tính bình không độc, trị chứng mụn lở thuỷ thũng, đi tả, đau buốt cơ thể, bế trướng trong thân..... Ăn đậu đỏ thường xuyên thì mắt sáng

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA ĐẦU ĐINH BẰNG GẠO TẺ**

### **Triệu chứng:**

Đầu trẻ nổi nhọt bằng hạt đậu, chân nhọt đỏ tía, nhức nhối khó chịu khiến trẻ bỏ ăn, bỏ chơi, quấy khóc

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 bát gạo tẻ để nguyên không vo, cho vào nồi nấu như nấu cơm. Đợi nấu cơm sắn sỏi, bột nước dâng lên nắp nồi, lấy nước bôi lên nhọt

## CÁC MẸO DÂN GIAN CHỮA ĐINH RÂU

Đinh râu là một loại nhọt độc mọc xung quanh môi, miệng, mũi, lúc đầu mụn bé như hạt tẩm

Ngứa đau khó chịu, sau đó có thể sưng, nóng, đỏ, đau, sau lan tỏa rộng ra xung quanh

Nếu không được chữa trị đúng cách, có thể sưng to cả mặt, đặc biệt có thể biến chứng nhiễm trùng huyết với các triệu chứng sốt cao, rét run, đau đầu, nôn mửa...

Khi đinh râu mới phát, có thể dùng các bài thuốc nam có tác dụng thanh nhiệt giải độc hay lương huyết tiêu độc dưới đây:

### Bài 1:

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.

### Bài 2:

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

### Bài 3:

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.

## CHỮA ĐINH NHỌT SƯNG TẤY BẰNG CÂY KINH GIỚI

### Bài thuốc:

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

## **CHỮA ĐINH NHỌT SUNG TẤY BẰNG RAU SAM**

Dùng 1 lượng rau sam và vôi bắc nhau, cùng tán nhỏ mịn, trộn với lòng trắng trứng gà đắp lên chỗ sưng.

## **CHỮA ĐINH RÂU BẰNG BÚP LÁ DẠI**

Búp dứa dại và lá đinh hương giã đắp.

## **LÁ TÁO CHUA CHỮA ĐINH RÂU**

Lá táo chua 80g, cho vào ít muối, giã đắp tại chỗ.

## **PHẦN IV**

# **CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH CHỐC ĐẦU**

### **CHỮA CHỐC ĐẦU TRẺ EM BẰNG DẦU VỪNG**

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

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

### **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 chốc. Hoặc lấy rau sam đốt thành tro hoà với mỡ heo bôi lên.

### **CHỮA CHỐC ĐẦU TRẺ EM BẰNG CỦ HÀNH**

#### **Bài thuốc:**

Dùng hành, tốt nhất là hành tươi, giã 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.

### **CHỮA CHỐC ĐẦU CHO TRẺ BẰNG HẠT MÙI**

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

### **CHỮA CHỐC ĐẦU TRẺ EM BẰNG HẠT HỒ ĐÀO**

Hồ đào là loại cây to, vỏ nhẵn màu tro, sống lâu năm, độ cao có thể đạt tới 30m. Lá kép lông chim, không có lá kèm; Thường có 7-9 lá chét, mép nguyên không cuống hình trứng thuôn. Khi vò có một mùi hăng đặc biệt. Hoa đơn tính. Hoa đực mọc tụ thành hình đuôi sóc, rũ xuống. Hoa cái xếp 2-3 cái ở cuối các nhánh. Quả hạch, vỏ mẩm, đường kính chừng 3- 4cm. Nhân nguyên ở phía trên, chia thành 4 thùy ở phía dưới, nhiều rãnh nhăn nheo trông như bộ óc, do đó có tên quả óc chó. Hoa nở vào mùa hạ, quả chín vào các háng 9-10. Hồ đào nhân có vị ngọt, tính ôn, không độc, vào 2 kinh phế, thận

#### **Bài thuốc:**

Hồ đào (cả vỏ) đốt tồn tính để nguội, thêm nửa phần kinh phấn, trộn đều, tán nhỏ, hòa với dầu thầu dầu, bôi lên chỗ chốc đầu đã rửa sạch bằng nước trầu không hay nước bạch đồng nữ.

## **CHỮA CHỐC ĐẦU TRẺ EM BẰNG CÂY RAU SAM**

Dùng tươi hay phơi hoặc sấy khô, ở nước ta thường dùng tươi. Một số nơi dùng khô. Tại Trung Quốc, rau sam tươi hái về lập tức được nhúng nhanh vào nước sôi (có thể đổ) rồi lấy ra ngay, rửa nước cho sạch nhót, sau đó mới phơi hay sấy khô. Khi dùng hoàn toàn không phải chế biến gì thêm.

Liều dùng của rau sam từ 6-12g khô dưới dạng thuốc sắc. Dùng ngoài không kể liều lượng. Dùng riêng hay phối hợp với thuốc khác.

### **Bài thuốc:**

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

Ngoài ra, rau sam tươi, giã nhỏ đắp lên mụn nhọt, ngòi mụn dẽ ra.

## **CHỮA CHỐC ĐẦU BẰNG HẠT ĐẬU XANH**

### **Bài thuốc:**

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

## **CHỮA CHỐC ĐẦU TRẺ EM BẰNG QUẢ CAU**

Lấy hạt cau xay nhở phơi trong bóng râm cho khô, trộn dầu vừng để bôi đắp.

## **CHỮA CHỐC ĐẦU 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 nhỏ) rắc lên vùng chốc lở.

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

## **MỘT SỐ BÀI THUỐC CHỮA CHỐC ĐẦU ĐƠN GIẢN**

Dùng hành, tốt nhất là hành tươi, giã 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 nhỏ) rắc lên vùng chốc lở. Cũng có thể lấy hạt mùi tán nhỏ trộn với dầu vừng bôi lên. Mỗi ngày gội 1 lần, làm trong 5-6 ngày sẽ khỏi.

- 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 4 cái, đốt tồn tính, phèn 8g, hoàng cầm 10g, hoàng bá 10g, đại hoàng 10g. Cả 5 vị trên tán thành bột rồi hòa với dầu vừng bôi vào chỗ lở. Mỗi ngày 1 lần.

## **PHẦN V**

# **BÀI THUỐC TRỊ BỆNH CẢM SỐT- ĐAU ĐẦU**

### **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 nhổ 2-3 giọt nước cỏ cải già nát vào lỗ mũi.

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

### **DÂU TÂY NGĂN NGỪA CẢM CÚM**

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

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

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. Tuy nhiên, để có thể hưởng được lợi ích này của dâu tây, mọi người cần phải ăn khoảng 4,5 kg mỗi ngày.

## **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.

Chú 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.

## **CẤP CỨU KHI BỊ CẢM NẮNG**

Nếu bị cảm nắng, lấy nước đá chườm lên đầu, hai nách, hốc xương mỏ ác và nơi có tĩnh mạch nổi, khi cần có thể đặt người bệnh trong trước 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.

Đưa ngay người bệnh đến nơi thoáng mát, cởi bớt quần áo, nằm thoải mái, đầu hơi cao, lấy khăn dấp nước lạnh đắp lên đầu, quạt nhẹ, hoặc lau người bằng nước mát...

## **CHỮA CẢM MẠO**

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

## **CHỮA CẢM MẠO BẰNG VỎ QUÝT**

Vỏ quýt tươi 30g, phòng phong 15g, đổ 3 cốc nước, sắc lấy 2 cốc, hòa đường trắng uống lúc nóng 1 cốc, sau nửa giờ hâm nóng uống tiếp 1 cốc còn lại.

## **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 (trừ người 19 tuổi trở xuống không dùng aspirin).

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

## **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 đỏ 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.

## **CHỮA CẢM LẠNH, HO BẰNG NƯỚC MẬT ONG - NHO - GỪNG**

**Bài thuốc:**

Nho tươi 250g, chè xanh 25g, gừng tươi 250g, mật ong vừa đủ.

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

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

Để 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.

## CHỮA CẢM BẰNG LA HÁN

La hán quả có bán tại hầu hết các chợ thực phẩm dưới dạng thỏi hoặc quả pha nước uống, có công dụng tiêu đờm rất nhanh chóng. Thường chỉ sau một hai lần uống là có thể tiêu trừ hết những đờm gây khó chịu nơi cổ họng (đờm này thường làm tắt tiếng hoặc gây khó khăn khi nói chuyện, nó cũng gây bệnh nghẹt mũi hoặc sổ mũi khi có quá nhiều trong hốc mũi).

Nước muối: Súc miệng bằng nước muối (khuấy đều một muỗng cà phê muối ăn trong nửa lít nước ấm. Khi súc miệng, ngửa 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, diệt 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, khói thuốc lá còn có tác dụng làm cơn bệnh lâu lành hơn.

## **CHỮA CẢM NÓNG PHIẾN KHÁT**

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

## **CHỮA NGOẠI CẢM PHONG NHIỆT**

Mộc hồ điệp có vị đắng, tính lạnh, vào 2 kinh can và phế. Có tác dụng chữa ngoại cảm phong nhiệt hoặc can hỏa bốc ngược lên (can hỏa phạm phế) gây khản tiếng

Cách dùng và liều dùng: Dùng trong từ 6-9g sắc với nước, hoặc nghiền nhỏ uống.

Dùng ngoài: giã đắp, dán lên vết thương.

### **Bài thuốc:**

Mộc hồ điệp 20g, huyền thoái (xác ve sâu) 20g. Hầm với 1.200ml nước sôi, uống thay trà trong ngày.

## **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, 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 nhỏ) có tác dụng thông mũi và ngắt bệnh.

## CÁCH HẠ NHIỆT KHI SỐT

Uống nước hoặc nước trái cây. Lau người bằng khăn ướt thấm nước mát

- 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.

## CHỮA BỆNH CÚM

- Ngâm chân vào nước nóng: Làm giảm 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).

- Ngậm kẹo ho hoặc kẹo sinh tố C thường xuyên.
- Mỗi ngày uống 50 mg thuốc kẽm (zinc) để giảm đau cổ họng.

## **ĂN TỎI KHI BỊ CẢM**

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

## **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 tẻ chữa bụng chướng, phiền táo...

### **Bạc hà nấu gạo tẻ**

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

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

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**

Bạc hà tươi 10g, kim ngân hoa 100g, đậu xanh 30g, lá tre 10g, một ít gạo và đương 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**

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

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

### **Muối dùng để xông**

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. Cổ bạn sẽ thấy dễ chịu.

### **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, ói mửa. Bạn hãy uống hay cho người nhà uống từng ngụm nước muối, và uống như thế cho đến khi hết khó chịu.

## **PHẦN VI**

# **CÁC BÀI THUỐC CHỮA DỊ ỨNG**

### **CHỮA DỊ ỨNG DO GẶP MƯA**

#### **Bài thuốc:**

Cần vào chỗ 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 lất. 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.

### **CHỮA DỊ ỨNG BẰNG KÉ ĐẦU NGựa**

Ké đầu ngựa (hình), Diếp dại, Kim ngân, Kinh giới, mỗi thứ 1 nắm. Sắc uống.

### **CHỮA DỊ ỨNG DO ĂN ĐỒ BIỂN BẰNG CÂY TÍA TÔ**

#### **Bài thuốc:**

Dùng 1 nắm lá tía tô giã vắt lấy nước uống, còn bã thì

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

## **CHỮA DỊ ỨNG DO TIẾP XÚC VỚI SƠN BẰNG QUẢ KHẾ**

### **Bài thuốc:**

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

## **MẸO VẶT CHỮA DỊ ỨNG**

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

- Dị ứng với mì chính: Nhiều người sau khi ra quán ăn một tô phở, một tô hủ tíu... thì cảm thấy mệt ở cổ, chóng mặt, bần thần, hoặc khát nước cả ngày hôm đó... Đó là tình trạng dị ứng với mì chính. Hãy uống 50 mg-100 mg sinh tố B6 (không nên dùng thường xuyên liều lượng này vì có thể sinh biến chứng).

- Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 150 mg 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).

## **CHỮA DỊ ỨNG BẰNG ĐỖ QUYÊN**

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

## **PHẦN VII**

# **CÁCH ĐƠN GIẢN CHỮA CÔN TRÙNG CẮN BẰNG THUỐC NAM**

### **CHỮA VẾT THƯƠNG BẰNG QUẢ MẬN**

Mật có tên khoa học là *Prunus salicina* Lindl., dân gian còn gọi là lí tử, lí thực, gia khánh tử...

- Rễ mật thường được thu hoạch vào tháng 9 - 10, vị đắng, tính lạnh được dùng dưới dạng sắc uống trong hoặc đốt tồn tính, tán bột bôi ngoài.

- Vỏ rễ là rễ mật loại bỏ lõi trong chỉ lấy vỏ ngoài, vị đắng, tính lạnh thường được dùng dưới dạng sắc uống trong, ngâm hoặc giã nát, ép lấy nước bôi ngoài.

- Lá mật vị chua, tính bình, chuyên trị trẻ em sốt cao, co giật, thuỷ thũng, vết thương do sang chấn...

- Nhựa mật được lấy vào mùa xuân, đem phơi khô trong bóng râm, vị đắng, tính lạnh.

#### **Bài thuốc:**

Dùng hạt mật rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vết thương.

**Chú ý:** Theo kinh nghiệm của cổ nhân, nếu ăn quá nhiều mận có thể sinh đàm trợ thấp, gây thương tổn tỳ vị, bởi vậy nên dùng ở mức độ vừa phải.

Sau khi ăn mận không nên uống nhiều nước vì dễ bị đi lỏng.

Không dùng mận cùng với thịt chim sẻ, thịt hoẵng, trứng vịt và mật ong vì có thể làm thương tổn ngũ tạng.

Vì nhân hạt mận có công năng nhuận tràng và hoạt huyết nên những người tỳ vị hư yếu, đại tiện thường lỏng, nát, phụ nữ có thai không được dùng.

### **CHỮA ONG ĐỐT BẰNG RAU DỀN**

**Bài thuốc:**

- Lấy rau dền vò nát, xát vào chỗ ong đốt thì khỏi

### **CHỮA RẮN ĐỘC CẮN BẰNG RAU DỀN**

**Bài thuốc:**

- Dùng rau dền đỏ, rửa sạch, giã lấy 100g, nước dùng để uống

Bã đắp lên vết thương thì khỏi (cách này dùng chữa sâu độc cắn)

### **CHỮA CÔN TRÙNG ĐỐT BẰNG HOA THỦY TIÊN**

Cây hoa thủy tiên có hai loại: loại hoa đơn và loại hoa kép. Củ và lá thủy tiên trông giống như củ và lá hành tây.

Theo dược học cổ truyền, hoa thủy tiên vị đậm, tính mát; rễ cây hoa vị cay đắng, tính lạnh; có công dụng khứ phong thanh nhiệt, hoạt huyết điều kinh, tiêu thũng giải độc.

Thường được dùng dưới dạng tươi hoặc khô, uống trong với liều từ 3-6g, dùng ngoài giã nát đắp hoặc nấu nước rửa.

#### **Bài thuốc:**

Dùng hoa hoặc lá thủy tiên tươi giã nát đắp vào chỗ bị đốt.

### **CHỮA CHÓ ĐIỀN CẮN LÊN CƠN**

Nung sắt đỏ rồi nhúng vào chậu nước. Hãy lấy một chén nước đó, cho bệnh nhân uống. Uống một lần là khỏi.

### **CHỮA CHÓ DẠI CẮN LÊN CƠN, NHƯ NGƯỜI BỊ ĐỘNG KINH**

Khi gần lên cơn nặng thì bệnh nhân sợ gió, sợ nước, sợ lửa, sợ tiếng động.

Phải kiêng không cho bệnh nhân nghe thấy tiếng lệnh, tiếng cồng đám ma, kèn trống và nhất là phải tránh có hơi lạnh của đám ma, kiêng không cho đi qua cầu trông xuống nước, sẽ chóng lên cơn hơn.

#### **Bài thuốc:**

Dây bìm bìm tía - khiên ngưu đắng, một đoạn đốt khoảng 7/10 tán nhỏ ra, hòa với nước trong, lọc lấy nước rồi hoà 5 đồng cân thần sao cho bệnh nhân uống.

## **TRỊ CHÓ DẠI CẮN CHƯA LÊN CƠN**

### **Bài 1:**

Lá mồng nước 1 nắm nhỏ, nhai ra và nuốt, vết thương sẽ khỏi sưng.

### **Bài 2:**

Bắt một con cóc lấy xương tẩm rượu, sao vàng, tán nhỏ.

Lấy lá Lộc vừng và lá mồng nước, sao vàng nấu lên lấy nước hoà với bột xương cúc ấy mà uống.

## **TRỊ CHÓ THƯỜNG CẮN**

### **Bài 1:**

Lấy củ Môn nước giã nát với chút đường đắp vào sẹo khỏi

### **Bài 2:**

Lấy lá bưởi bung thái nhỏ, lấy lá chuối già xanh bọc lại, dùi một lỗ nhỏ đặt vào chỗ chó cắn, khoảng độ 3 giờ đồng hồ nó hút hết khí độc, sưng sẽ tiêu hết.

## **TRỊ BỊ RẾT CẮN**

- Dùng tỏi giã nát để đắp, rất nhanh hết đau nhức.
- Lấy hạt cây hoa mào gà nhai nhỏ hoặc giã nhuyễn, uống nước cốt, bã đắp vào nơi rết cắn.
- Rau sam một nắm rửa sạch, giã nát, đắp vào.
- Củ gấu rửa sạch, giã nát để đắp.
- Vừng hạt một nhúm nhỏ, nghiền nát, đắp vào vết thương.

- Lá bạc hà một nắm rửa sạch, giã nát để đắp.
- Hạt mướp đắng rửa sạch, giã nhuyễn để đắp, hoặc thêm ít giấm rồi cho vào mồm ngậm, nuốt nước từ từ, bã đắp vào chỗ đau.
- Cọng khoai môn tước bỏ vỏ, giã nhuyễn, trộn với cẩn dầu dừa và vôi ăn trầu, đắp vào vết cắn, rất mau khỏi.
- Dùng rau húng chanh hay tỏi giã nhuyễn, trộn với cẩn dầu dừa và vôi ăn trầu, đắp vào vết cắn. Có thể áp dụng cho cả vết thương do bị bọ cạp đốt.

### **TRỊ KHI BỊ KIẾN ĐỐT**

- Lá bạc hà rửa sạch, giã nhuyễn để đắp.
- Lá tần dày (còn gọi là húng chanh) rửa sạch, giã nát, cho thêm ít muối, đắp vào nơi kiến đốt.

### **TRỊ KHI BỊ ONG ĐỐT**

- Dùng vôi ăn trầu hoặc hạt quất hồng bì giã nhuyễn đắp lên vết thương. Lấy lá bạc hà tươi rửa sạch, vò nát, xát vào chỗ ong đốt.
- Cắt một lát củ ráy dại xát vào.
- Giã nhuyễn lá, dây, củ cây chà vôi để đắp.
- Giã nát tỏi để đắp, đồng thời nhấp một ít rượu.
- Măng vòi tre rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với vôi ăn trầu để bôi.
- Rau sam rửa sạch, giã nhuyễn để đắp.

- Lá thanh hao rửa sạch, nhai nhỏ, đắp vào chỗ đau.
- Nếu là ong vò vẽ hay bồ nâu, dùng nước tiểu của bé trai khỏe mạnh để rửa vết đốt, sau đó dùng hành, hẹ, tỏi, sả, củ nén rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, hòa với chút rượu trắng cho uống.

## **CHỮA ĐAU DO BỌ LẸT, SÂU DÓM ĐỐT**

Lấy tóc xát kỹ, hoặc lấy nắm cơm lăn đi lăn lại nơi sâu chạm để lông dính hết vào cơm. Sau đó, dùng rau má, rau khoai lang, khoai sọ mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, xát vào chỗ ngứa. Cũng có thể lấy một nắm lá rau sam rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ đau, hoặc bắt con bọ nẹt mổ lấy ruột, bôi vào nơi đau.

## **CHỮA ĐAU DO VE CẮN**

Khi bị ve cắn, đừng rút nó ra vì răng ve gãy còn lại trong thịt sẽ gây đau nhức, ngứa, có khi phát sốt. Hãy lấy nước điếu đặc chấm vào miệng con ve, hoặc lấy kim khâu hơi nóng hay điếu thuốc lá đang hút dí vào đít ve.

Ve sẽ tự nhả ra và rơi xuống tức khắc. Sau đó, lấy vôi bôi vào nơi ve cắn. Trường hợp răng ve còn nằm lại trong thịt, hãy lấy thuốc lào tắm nước điếu, đắp vào chỗ ve cắn, băng lại và cho uống bài thuốc sau:

- Ké đầu ngựa 20g
- Cây vòi voi 20g
- Cỏ chỉ thiên 20g

- Bồ công anh 40g

Rửa sạch, sắc đặc, uống ngày 2 lần, đến khi khỏi thì thôi.

## CHỮA RĂN, RẾT CĂN BẰNG LÁ ỚT

### Bài thuốc:

Lá ớt giã nhỏ, đắp vào nơi bị thương, băng lại. Ngày làm 1-2 lần đến khi hết đau, 2-3 giờ là khỏi.

## CHỮA SAY NẮNG, RĂN CĂN BẰNG LÁ LỐT

-Lá lốt là cây thảo sống lâu, cao khoảng 30-40cm, mọc bò.

- Lá lốt mọc hoang và cũng thường được trồng lấy lá làm gia vị và làm thuốc.

-Trồng bằng mấu thân, cắt thành khúc 20-25cm, giăm vào nơi ẩm ướt.

-Có thể thu hái cây quanh năm, đem rửa sạch, phơi nắng hay sấy ở 40-50 độ C đến khô.

-Lá lốt có vị cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng ôn trung, tán hàn, hạ khí, chỉ thống (giảm đau).

### Bài thuốc:

Lá tươi giã nát, phổi hợp với lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi thứ 50g, thêm nước uống giải độc.

## CHỮA RĂN CĂN BẰNG RAU NGÓ

### Bài thuốc:

Dùng cả thân và lá ngổ tươi từ 40- 80g, sắc uống hoặc nhai nhuyễn, uống nước, còn xác thì đắp lên chỗ vết cắn.

## **CHỮA RẾT CĂN BẰNG HẠT VỪNG**

### **Bài thuốc:**

- Lấy hạt vừng sống nhai nhuyễn đắp vào, chỉ 1 lát là khỏi đau buốt và chỗ bị cắn hết sưng

## **CHỮA RẮN CẮN**

### **Bài 1:**

Hạt chanh tươi hay phơi khô 10g, nhai nhỏ, nuốt nước dần dần, lấy bã đắp vào vết cắn.

### **Bài 2:**

7 ngọn rau muống tía non, đem vắt nước, pha một chút muối mà uống, còn bã đem đắp vào vết rắn cắn.

### **Bài 3:**

Lấy hạt chanh tươi hoặc phơi khô 10-20 g nhai nhỏ, nuốt nước, lấy bã đắp vào vết cắn. Đây là kinh nghiệm của nhân dân ở một số vùng miền núi ta và ở một vài địa phương của Ấn Độ.

Về cơ chế tác dụng của hạt chanh đối với nọc rắn, theo kinh nghiệm dân gian, những vị thuốc có chất đắng thường có tác dụng giải độc tốt (chất đắng trong hạt chanh đã được xác định là lemonin hay pepolimonin).

### **Bài 4:**

Hạt chanh 15g, mướp đắng 10 hạt, rẽ thạch xương bồ 12g, củ gấu 20g, muối ăn vài hạt.

Tất cả để tươi giã nhõ, ngâm với 30 ml nước sôi trong 10 phút, khuấy đều rồi chắt hoặc lọc.

Người lớn uống làm hai lần cách nhau 20 phút, trẻ em dưới 15 tuổi uống 1/4 đến 1/3 liều người lớn.

#### Bài 5:

Khi bị bọ cạp, rết cắn, bạn đừng nên sợ, hãy lấy vôi và gừng thoa vào chỗ bò cạp hay rết cắn.

#### Bài 6:

Nếu rết cắn khó chịu, bắt một con gà trống, chặn cổ, và đưa ngón tay vào lấy chút nước miếng gà, xoa sẽ hết nhức ngay lập tức.

### **CHỮA RẾT, BỌ CẠP, ONG ĐỐT BẰNG CÂY HÚNG CHANH**

Cây húng chanh còn gọi là cây rau tần. Trong dân gian thường dùng lá tươi làm rau sống trong các bữa ăn.

Húng chanh vị chua the, thơm hăng, tính ấm, vào phế có công dụng giải cảm, tiêu đờm, khử độc và các chứng bệnh cảm cúm, lạnh phổi.

#### Bài thuốc:

Lá húng chanh rửa sạch, thái nhỏ hoặc nhai kỹ, cho một ít muối vào rồi đắp lên vết thương, rất công hiệu.

### **CHỮA RẮN CẮN BẰNG RAU RĂM**

Rau răm vị cay, tính ấm, không độc, dùng để chữa đau bụng lạnh, chữa rắn cắn, chàm ghẻ, kích thích tiêu hóa, kém ăn.

Rau răm được trồng khắp nơi và thường được mọi người dùng làm rau sống và gia vị vào canh để có thể sát trừ một số độc chất có trong hải sản (tôm, cá...).

Thường khi làm thuốc, người ta dùng tươi, không qua chế biến.

#### Bài thuốc:

Lấy khoảng 20 ngọn rau răm, giã nát, vắt lấy nước cốt uống, bã còn lại dùng đắp vào chỗ rắn cắn.

### **CHỮA RẮN CẮN BẰNG CÂY VÔNG VANG**

Theo các sách cổ, vông vang có vị ngọt, lạnh, tính thông hoạt.

Bệnh nhân bị mụn nhọt có thể lấy rễ vông vang và rễ gai với liều lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, đắp lên mụn; tổn thương sẽ chóng mưng mủ.

Cây vông vang thuộc loại cây cổ, cao 0,8-1m, mọc tự nhiên ở bờ bãi, vùng rừng núi.

Thân có lông ráp. Lá mọc so le, 5 thùy, mép khía răng, hai mặt có lông. Hoa màu vàng, quả nang và hạt có mùi xạ. Bộ phận dùng làm thuốc là rễ, lá và hạt.

#### Bài thuốc:

Lá vông vang 50g, lá dây bông báo 50g, hạt hồng bì 20g.

Tất cả dùng tươi, giã nát, lấy nước xoa bóp từ trên xuống đến vết cắn; lấy bã đắp vào vết thương, băng lại. Ngày làm hai lần.

Nếu dùng được liệu khô thì tán các vị, rồi rây thành bột mịn, hòa với nước cho sâm sấp, rồi đắp.

Hoặc lá vông vang và cả cây nọc sởi với lượng bằng nhau, giã nát, thêm nước, gạn uống, bã đắp.

### LÀM ĐÁ ĐỂ CHỮA RĂN CẮN

Lấy xương ống chân bên phải của xương Hươu, Nai còn sống, chặt ra từng miếng, tẩm sữa người 1 đêm, cho vào nồi đất mới, chưa nấu lần nào. Lấy giấy bít kín, để bên lửa nho nhỏ

Nấu 5 tiếng, giữ thật kín cho khỏi hở hơi ra, để 3 ngày trên đất ẩm, rồi mở nồi ra lấy xương, muốn mài theo hình gì tuỳ ý.

Áp đá vào nơi dấu vết vật độc cắn, thì sẽ rút hết chất độc ra

Bao giờ đá hút hết chất độc thì tự nhiên đá rơi ra, thì phải tẩm vào sữa ngay lập tức, không thì đá bị vỡ

Nếu khí độc nhiều, lâu không thấy rơi thì phải thay đá khác kéo bị vỡ mất đá

Sau khi sử dụng xong, rửa thật kỹ, cất ở nơi kín gió khỏi hỏng đá.

### CHỮA RĂN CẮN, ONG ĐỐT, SÂU CẮN BẰNG LÁ KHOAI

#### Bài thuốc:

- Lấy lá hoặc thân khoai sọ xát hoặc giã nát đắp vào chỗ bị thương

Nếu bị ong nghệ (đại hoàng phong) đốt, ăn ngay khoai sọ sống, đến khi cảm thấy khoai có mùi tanh và lưỡi tê thì thôi.

## **CHỮA RẮN, RẾT CẮN BẰNG CÂY RẺ QUẠT**

Thuộc loại cây thảo, thân có lá mọc thẳng, là hình lưỡi kiếm, thường mọc một mặt phẳng

Bộ phận dùng làm thuốc là thân (quen gọi là rẽ) cắt thành từng miếng mỏng, tươi hoặc khô. Vị đắng, cay, tính nóng. Giải độc, tiêu đờm

### **Bài thuốc:**

Nhai 2-3g rẽ tươi với một ít muối ăn, nuốt nước, đắp lên vết thương. Làm 2-3 lần một ngày.

Chú ý: Cảm giác nóng trên lưỡi xuất hiện chậm nên phải uống hoặc ngậm từng ít một

Kiêng kị: Phụ nữ có thai

## **CHỮA VẾT RẮN CẮN LỞ LOÉT BẰNG HẠT THÌ LÀ**

### **Bài thuốc:**

Hạt thì là nghiền thành bột rắc vào vết loét.

## **CHỮA RẮN CẮN BẰNG RAU KHÚC**

Rau khúc, thân mảnh, cao từ 10-20cm, phân ra nhiều nhánh ở gốc, có lông trắng mềm. Lá ở phía dưới hình thùa, phía trên hình thùa hoặc hình dải, có lông mịn trắng ở gần khắp mặt dưới. Cụm hoa hình bông hay hình chuỳ mọc ở ngọn. Lá bắc thuôn hình trái xoan, hoa cái và hoa lưỡng tính rất nhiều, màu vàng nhạt. Quả bế thuôn dài.

### **Bài thuốc:**

Hái lá rau khúc, rửa sạch, giã nhuyễn, rịt vào vết thương.

## **CHỮA RĂN CĂN BẰNG HOA LĂNG TIÊU**

Lăng tiêu còn gọi là Ngũ trảo long, Hồng hoa đảo thuỷ tiên, Truy thai hoa, tử uy, Chi hoa, Đằng la hoa, Toái cốt phong, Quỉ mục, Vũ uy..

Lăng tiêu vị chua, tính lạnh, hoa có công dụng làm mát huyết, chống ứ. Vào tháng 6 đến tháng 8 hàng năm, khi mùa hoa Lăng tiêu nở rộ, dân gian thường hái những bông hoa đã nở hết cỡ, đem phơi trong bóng râm hoặc sao khô bằng lửa nhỏ để tích trữ dùng dần. Rễ và cành được thu hoạch vào mùa thu, rửa sạch thái phiến, sao thơm.

### **Bài thuốc:**

Rễ lăng tiêu lượng vừa đủ mài với nước thành dạng hổ rồi đắp vào tổn thương, mỗi ngày 3-4 lần.

Lưu ý: Những người có thể chất suy nhược, khí huyết hư yếu và phụ nữ có thai không được dùng.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC NẤM, RĂN CĂN BẰNG LÁ CÂY KHẾ**

### **Bài thuốc:**

Lấy lá khế 20g, lá hoặc quả đậu ván đỏ 20g, lá lốt 10g, có hoa càng tốt.

Dùng tươi cho vào cối sạch, giã nát, hòa với 200ml nước đun 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.

## **CHỮA RẮN CẮN BẰNG RAU NGỔ**

### **Bài thuốc:**

Lấy rau ngổ tươi rửa sạch, giã nát, lấy nước bôi và rửa vết thương, sau đó dùng bã đắp vào chỗ rắn cắn.

## **CHỮA VẾT THƯƠNG DO RẮN CẮN BẰNG CÂY HÚNG QUẾ**

### **Bài thuốc:**

Lấy lá húng quế tươi, rửa sạch, giã nát đắp lên vết thương, hoặc chỗ rắn cắn

## **CHỮA CHÓ DẠI CẮN BẰNG RAU GIỆU**

Thuộc loại rau ăn sống, thân cao 7,8 tấc thường nằm ngả sát đất nên còn có tên là phụ địa thái. Rau hình trứng ngỗng, mùa xuân nở hoa nhỏ màu tím, cánh hoa cuốn cong xếp lớp, trái kết vào mùa thu.

### **Bài thuốc:**

Bị chó dại cắn, dù là chó quen hay lạ, vạch ngay tóc ở đỉnh đầu, nếu thấy có 1 sợi tóc đỏ, đó là bị chó dại cắn, phải lập tức nhổ sợi tóc ấy đi

Lấy ngay 1 nắm rau giệu, nửa nắm lá trầu không, nửa nắm nõn da lông, cùng rửa sạch, cho vào 1 bát nước vò thật nát, vắt lấy nước cốt uống. Bã thì đắp vào chỗ chó cắn. Mỗi lần uống thế 1 lần vào buổi sáng

## **CHỮA RẮN CẮN BẰNG SẴN DÂY**

### **Bài thuốc:**

Khi bị rắn độc cắn, lấy lá săn dây tươi giã vắt lấy nước uống, bã đắp lên vết rắn cắn.

## **CHỮA RẮN CẮN, CÔN TRÙNG ĐỐT BẰNG QUẢ ỚT**

### **Bài thuốc:**

Ớt tươi 15 quả, lá đu đủ 3 lá, rễ ớt chỉ thiên 80g. Tất cả giã nát, thêm nước, gạn nước uống, bã dùng đắp lên vết cắn.

Nếu là rết và côn trùng đốt dùng lượng ít hơn. Có thể dùng riêng lá ớt tươi, lượng vừa đủ giã nát, đắp vào vết cắn. Sau 15-30 phút nếu còn đau nhức làm thêm lần nữa.

## **CHỮA RẮN ĐỘC CẮN BẰNG CÂY TRÂM VÀNG**

Trâm vàng cao khoảng 1 mét, thân màu nâu, phân thành nhiều nhánh, lá mọc đối, hình mũi mác hép, gốc lá thuôn, đầu lá nhọn, hai mặt lá nhẵn, mặt trên lá bóng, màu lục nâu. Gân lá màu vàng nhạt, lá già có màu đỏ nâu. Ở kẽ lá có gai đôi dài, màu sáng, cứng và nhọn.

### **Công dụng:**

Lá dùng để nấu nước uống có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm họng, giảm đau, giải độc, điều trị rắn và sâu bọ cắn, chữa ho, đau nhức răng, tê bại, nhức mỏi, bong gân.

### **Bài thuốc:**

Trị rắn độc cắn thì lấy 10-20g lá tươi (hoặc khô) giã thành bã, sau đó trộn với 2-3g phèn chua đắp vào vết cắn.

Dùng lá và cành nấu cho đặc sánh, ngâm mỗi ngày 3- 4 lần sẽ trị được đau nhức răng.

Các bệnh khác thì lấy 10 -20g lá tươi hoặc ngọn non, sắc nấu nước uống hàng ngày.

### **CHỮA NHIỄM ĐỘC BẰNG BỘT THAN**

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 nhỏ một mẩu than bằng đầu ngón tay nếu không có thuốc sǎn.

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

### **CHỮA NGỘ ĐỘC CÁ, CUA**

- Ăn sống lá tía tô hoặc nấu tía tô lấy nước uống.
- Trám xanh 30g, sắc uống.

### **GIẢI ĐỘC DO ĂN NHẦM PHẢI LÁ NGÓN, NẤM ĐỘC, THẠCH TÍM, SAY SẮN**

Dùng 250g rau má, 250g rễ rau muống biển, giã nát, hòa nước sôi uống.

## **CHỮA DỊ ỨNG BỘI NHIỄM NGOÀI DA BẰNG RAU MUỐNG**

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

Giải nhiệt, làm xuất được chứng nóng nảy, 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).

## **CHỮA TRÚNG ĐỘC HƠI THAN BẰNG CỦ CẢI**

### **Bài thuốc:**

Đem củ cải ép lấy một bát con nước cốt, hòa 30g đường vào uống.

Lưu ý: 99% lượng can xi trong củ cải tập trung ở phần vỏ, cho nên khi chế biến không nên gọt bỏ vỏ.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC THẠCH TÍM BẰNG RAU HUYÊN**

Hoa hiên còn có tên là huyên thảo, rau huyên, kim châm là một cây thảo sống lâu năm, có rễ củ tròn xếp thành chùm.

Toàn cây hoa hiên, từ hoa, lá, màu sắc, dáng vẻ nom rất đẹp. Không những thế hoa hiên còn cho ta những món ăn hoa ngon, hương vị độc đáo. Từ lâu đời hoa hiên vẫn được nhân dân ta nấu canh ăn.

Bộ phận được dùng làm thuốc chủ yếu là hoa hái lúc

chớm nở. Ngoài ra lá và rễ củ cây hoa hiên cũng được nhân dân ta dùng làm thuốc.

### Bài thuốc:

Rễ hoa huyên (gọi là hoa hiên) già vắt lấy nước cốt cho uống rất hay.

## CANH CHẠCH THANH NHIỆT GIẢI ĐỘC, TRỪ MẨN NGỨA

### Bài thuốc:

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

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

## CẤP CỨU NGỘ ĐỘC THỰC ĂN

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

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

Nếu ăn phải cá, tôm, cua thuỷ thối, thì lấy giấm ăn 100ml, nước đun sôi 200ml 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 anhumin cho người bệnh uống. nếu vẫn chưa tỉnh thì phải đưa đến bệnh viện ngay.

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

## **MUỐI KHỬ ĐỘC**

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

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

## **GIẢI ĐỘC BẰNG CÂY MƠ LÔNG**

### **Bài thuốc:**

Dùng rễ và dây mơ lông 100g, đậu xanh 30g. Sắc uống làm 3 lần, mỗi lần cách nhau 2-3 giờ.

## **CHỐNG NGỘ ĐỘC BẰNG QUẢ KHẾ**

### **Bài thuốc:**

- Uống nước ép quả khế

## **CHỮA NGỘ ĐỘC BẰNG CAM THẢO**

### **Bài thuốc:**

Cam thảo sống 15g, nấu lấy nước uống thay trà cho đến khi hết triệu chứng bệnh.

### **CHỮA NGỘ ĐỘC PHÂN HỮU CƠ BẰNG BÍ NGÔ**

#### **Bài thuốc:**

Lấy thịt quả bí ngô và củ cải, hai thứ băm nhau, giã nát, vắt lấy nước cho uống.

Người bị trúng độc sẽ nôn ra và giải được độc. Tuy nhiên, sau khi đã cấp cứu tạm thời như trên cần đưa gấp đến bệnh viện để giải độc triệt để.

### **CHỮA TRÚNG ĐỘC BẰNG RAU MUỐNG**

Rau muống có vị ngọt, tính hàn, không độc, giải các chất độc và sinh da thịt, giúp dễ sinh, làm tiêu thuỷ thũng...

#### **Bài thuốc:**

Lấy rau muống, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt uống.

### **CHỮA CHỨNG PHẠM PHÒNG BẰNG RAU CÁI**

#### **Nguyên nhân:**

Người đang lúc yếu mệt, bệnh hoạn, hoặc có chuyện lo lắng, tâm thần hoang mang bất định....mà làm việc chăn gối trở thành chứng phạm phòng

Người bị thất sắc, da vàng bủng, bụng trướng tức, có khi bị quặn đau dữ dội...

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 nắm hạt cải, tán nhỏ, hoà với nước cho sền sệt rồi đắp vào rốn thì khỏi.

## **CHỮA CHỨNG NHIỄM ĐỘC THỨC ĂN, DỊ ỨNG DO CHẤT TANH BẰNG RAU NGỎ**

### **Bài thuốc:**

Dùng ngổ tươi từ 40 - 80g rửa sạch, ăn sống.

Gây nôn chữa ngộ độc bằng dưa chuột

Theo Đông y, dưa chuột vị ngọt, tính lạnh. Tác dụng thanh nhiệt giải khát, lợi tiểu, chữa phù thũng và trẻ em bị bệnh kiết lỵ.

### **Bài thuốc:**

Lấy lá dưa chuột giã vắt lấy nước cốt uống tức thời sẽ nôn thốc nôn tháo những thức ăn gây ngộ độc ra ngoài.

Lưu ý những người lạnh bụng, thận hư không nên ăn nhiều dưa chuột.

## **CHỮA CHỨNG NGỘ ĐỘC NẶNG BẰNG HẠT VỪNG**

### **Triệu chứng:**

Bị trúng độc nặng, đại tiện ra máu màu như màu gan. Hoặc mửa ra máu, hay đau họng như có vật gì cắt, tức nghẹt, bụng trương, biến chứng ra nhiều.

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 bát dầu mè cho uống, chất độc nôn thốc ra là khỏi.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC THẠCH TÍM BẰNG ĐẬU VÁN**

Đậu ván trắng có vị ngọt, tính mát, hoà được với các tang, trừ được phong, giải được cảm nắng làm mạnh tì, trị được chứng thổ tả, ói mửa.....

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 vốc đậu ván trắng giã nhỏ, hoà với nước uống ngay thì khỏi.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC THỊT CHIM BẰNG ĐẬU VÁN**

### **Triệu chứng:**

Ăn trúng thứ thịt chim chóc có độc, hoặc da nổi mẩn đỏ ngứa ngáy, hoặc xây xẩm, nôn ói....

### **Bài thuốc:**

- Lấy 1 vốc đậu ván trắng, nghiền sống, hoà với nước lạnh cho uống thì khỏi

## **CHỮA NGỘ ĐỘC THỊT GIA SÚC BẰNG ĐẬU VÁN**

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 thăng đậu ván trắng, nướng cháy, nghiền mịn như bột. Mỗi lần uống dùng 3 đồng cân hoà nước uống.

## **GIẢI ĐỘC CHẤT HEROIN BẰNG BÍ NGÔ**

### **Bài thuốc:**

Bí ngô sống giã lấy nước mà uống nhiều lần.

## **GIẢI ĐỘC THỨC ĂN BẰNG DƯA BỞ**

Không chỉ là loại quả giải khát trong mùa nóng, mà tất cả các bộ phận của cây dưa bở như dây, lá, cuống, hạt... đều có thể dùng làm thuốc. Đặc biệt là bộ phận cuống dưa, thường dùng để gây nôn, giải độc thức ăn. Cuống dưa bở có vị đắng, tính lạnh, có độc có thể sử dụng theo bài thuốc dưới đây để giải độc thức ăn

### **Bài thuốc:**

Lấy g cuống dưa cộng với 3g đậu đỏ hạt nhỏ. Sau đó đem tán hai loại này, trộn lẫn rồi uống. Có thể chiêú thuốc bằng nước sôi hoặc bằng nước sắc đậu sị (vị thuốc từ đậu đen) để có tác dụng mạnh hơn.

Sau khi uống loại thuốc này sẽ có tác dụng gây nôn, giúp bệnh nhân nôn ra chất độc. Trong trường hợp uống liều thuốc này mà vẫn chưa gây nôn, có thể cho tăng liều thêm một chút để có hiệu quả tốt nhất.

## **CHỮA TRÚNG ĐỘC THUỐC NÓNG DƯỢC, LÂN HỮU CƠ BẰNG ĐẬU XANH**

Có hai loại đậu xanh: Quan lục xanh màu càne liêu, Du lục xanh láng như bôi dầu. Đậu xanh có vị ngọt, hơi tanh, tính hàn, không độc, bổ nguyên khí, thanh nhiệt, giải độc, có thể làm sạch mát nước tiểu, chữa lở loét, làm sáng mắt trị được nhiều chứng bệnh.

### **Bài thuốc:**

Đậu xanh bốn phần, cam thảo một phần. Đun sôi cho vào rửa ruột.

## **CHỮA NHIỄM ĐỘC CHÌ BẰNG ĐẬU XANH**

### **Bài thuốc:**

Mỗi ngày dùng 120g đậu xanh, 15g cam thảo, đun thành canh. Chia làm hai lần uống với 300mg vitamin C. Cách 15 ngày dùng một liều chữa trị. Nói chung liên tục điều trị hai liều là cơ bản có thể chữa được bệnh.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC RẮN BẰNG ĐẬU XANH**

### **Triệu chứng:**

Mới đầu cảm thấy chóng mặt, nhức đầu, choáng váng, rạo rực khó chịu. Tiếp theo là nôn mửa, có người bị đau bụng. Dần dần sắc mặt tái đi, khó thở, thở nhanh và nóng.

### **Bài thuốc:**

Lấy 1 chén đậu xanh giã nát, đun sôi để nguội. Lọc nước đó, chia làm 2 phần uống cách nhau khoảng 1,2 giờ sẽ giải được độc.

## **CHỮA CÁC LOẠI TRÚNG ĐỘC BẰNG ĐẬU XANH - ĐEN**

### **Bài 1:**

Đậu xanh nghiền sống, hoà đều trong nước. Uống thật nhiều cho nôn ra để giải độc.

### **Bài 2:**

Chữa chứng ngộ độc, ô đầu, phụ tử, thiên hùng, nấm dại, thạch tín, bã đậu.

Dùng đậu đen sắc đặc, ăn bã, uống nước thì khỏi.

Chú ý: Vừa phát hiện bị trúng độc, uống thang này ngay thì khỏi liền

## **CHỮA NGỘ ĐỘC NẶNG**

### **Bài thuốc:**

Cho uống dầu vừng một bát, chất độc sẽ được nôn ra.

## **CHỮA ĂN NHẨM THỨC ĂN CÓ ĐỘC**

### **Bài 1:**

Rau ngổ 30g, bí đao 30g, muối 1 thìa cà phê. Tất cả giã nhỏ, vắt lấy nước uống.

### **Bài 2:**

Ngọn mướp đắng 30g giã nát, vắt lấy nước uống.

### **Bài 3:**

Đậu xanh 1 thìa canh, đậu đen 1 thìa canh, cỏ mần trầu 30g, rau ngót 30g, bí đao 30g.

Tất cả cùng giã nát, vắt lấy nước. Lòng trắng trứng gà 1 cái, đường cát 1 thìa cà phê, hòa với nước thuốc, uống nhiều lần trong ngày.

### **Bài 4:**

Cỏ mần trầu 20g, cam thảo nam, lá rau ngót, muồng trâu, cỏ mực, kê đầu ngựa, đậu nành khô mỗi thứ 10g.

- Đổ 3 bát nước sắc còn 8 phân, uống nhiều lần trong ngày.

### **Bài 5:**

Quả mơ xanh thu hái vào tháng 5, xay nhuyễn, cho vào lọ thủy tinh phơi nắng, sau 3 ngày sẽ ra nước trong như nước mưa.

Lấy nước này cho vào nồi men sứ, đun nhỏ lửa cho sôi độ 10-15 phút, hớt bỏ bọt, cho nước vào chai để dùng dần.

Cho người bị ngộ độc uống mỗi lần 1-2 thìa cà phê, ngày 2-3 lần.

**Bài 6:**

Lá mãng cầu xiêm 30- 40g, phèn chua 30g. Nấu với 15 lít nước cho sôi, để nguội bớt rồi tắm để thoát độc.

**Bài 7:**

Chấm mực vào mặt trong đầu ngón chân thứ 2 (cạnh ngón cái), gấp ngón chân đó lại, vết mực giây vào gan bàn chân, chỗ đó là một huyệt. Khi bị ngộ độc thức ăn, đốt nóng lá ngải cứu châm vào huyệt cho đến khi nóng đều chung quanh huyệt mới thôi.

**Bài 8:**

Lá tía tô 40g, cho 2 bát nước sắc còn 1 bát, uống có kết quả giải độc.

**Bài 9:**

Đông qua (cây bì) còn tươi 40g, giã nát, vắt lấy nước, uống nhiều lần trong ngày.

**Bài 10:**

Vảy cá các loại 50g, đốt thành tro, dùng 1 thìa canh hòa với nước uống.

**Bài 11:**

Đậu đen 100g, nấu với 1 lít nước cho nhừ, uống nhiều lần trong ngày.

## **CHỮA TRÚNG ĐỘC CÁ NÓC**

**Bài 1:**

Trúng độc mật cá nóc uống 30 ml rượu cô-nhắc để giải độc.

Còn khi ăn phải thịt cá nóc, láy hoa hòe (sao) 20g, đổ 2 bát nước sắc còn 8 phân để uống.

Ngộ độc cá nóc có tỷ lệ tử vong rất cao. Trong trường hợp khẩn cấp, việc sử dụng một số dược thảo sẵn có như lá tía tô, đậu xanh, lá khoai lang non... có thể sơ cứu tại chỗ hiệu quả.

**Bài 2:**

Hạt trám sống 20 hạt, đem giã nát lấy nước hoặc mài hạt trám để lấy nước uống.

**Bài 3:**

Uống 1 bát dầu hạt cải, giúp nôn ra chất độc.

**Bài 4:**

Lấy khoảng 500 đến 1.000g rễ cỏ tranh tươi, đem giã nát lấy nước uống. Có thể sắc nước uống khi thuốc còn nóng.

**Bài 5:**

Lấy khoảng 250g cỏ ruột gà, sắc lấy nước uống.

**Bài 6:**

Lá khoai lang non 1 nắm nhỏ, đem giã nát rồi hòa với nước sôi để nặn nhén uống cho đến khi nôn ra chất độc.

**Bài 7:**

Lấy lá tía tô 25g, gừng tươi 25g và rễ cỏ tranh 160-200g. Các vị các vị trên hợp thang sắc nước uống.

**Bài 8:**

Bí đao một lượng vừa phải, rửa sạch thái nhỏ rồi giã nát như bùn, vắt lấy nước cho nặn nhén uống nhiều. Có xay bí đao bằng máy xay sinh tố, thêm nước rồi vắt lấy nước uống.

### **Bài 9:**

Lá tía tô và cam thảo bắc, mỗi vị 10g, lượng, sắc uống.

### **Bài 10:**

Đậu xanh 30-50g, cam thảo bắc 10g, đem sắc kỹ lấy nước uống.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC NẤM DẠI**

### **Bài thuốc:**

Đậu đen 2 vốc cho vào ăn, uống hoặc sắc lấy nước uống.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC SẴN BẰNG KHOAI LANG**

Khoai lang có nhiều loại. Loại to vỏ trắng, ruột trắng hoặc vàng sẫm, nhiều bột. Khoai lang bí, củ dài vỏ đỏ, ruột vàng tươi. Loại khoai lang củ dài cũng vỏ đỏ ruột vàng. Loại khoai lang ngọc nữ vỏ tím, ruột tím.

### **Bài thuốc:**

Khoai lang gọt vỏ giã nát thêm nước, vắt lấy nước cốt. Uống cách nhau nửa giờ.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC NẤM, SAY SẴN**

### **Bài thuốc:**

Dùng hạt đậu xanh nhai sống để giải cứu kịp thời sau đó sắc vỏ hạt để uống

Khi ngộ độc nấm, lấy 100g rau má, 1kg củ cải giã nát, ép lấy nước uống.

Khi bị say sǎn, lấy rau má rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước uống.

## CHỮA NGỘ ĐỘC CÀ, NẤM

### Triệu chứng:

Bồn chồn, khó chịu, đau bụng quằn quại, vật vã, toát mồ hôi, nôn thốc nôn tháo, di ngoài ra nước, mặt xanh tái, chân tay lạnh...

### Bài thuốc:

Dùng lá kim ngân tươi cho bệnh nhân nhai kỹ rồi nuốt lấy nước. Đồng thời dùng:

Kim ngân 200g

Liên kiều 100g

Vỏ đậu xanh 400g

Cam thảo 100g sắc với 300ml nước còn 200ml

Cho bệnh nhân uống nhiều 1 lần, mỗi lần cách nhau 2 tiếng (có thể cho thêm đường để dễ uống).

## CẤP CỨU UỐNG THUỐC ĐỘC

### Bài 1:

Trước tiên lấy 2 muỗng muối (muỗng canh) hoà với 1 tô nước cho uống, làm cho bệnh nhân nôn mửa ra thì chất độc cũng ra theo, Sau đó cho uống lòng trắng 4-5 quả trứng gà thì chất độc còn lại sẽ hoá hợp thành chất không thể tiêu hoá trong ruột và bao tử, rồi sẽ đi cầu ra ngoài.

### Bài 2:

- Nghiền đậu ván trắng tươi vắt lấy nước cốt cho uống.

### Bài 3:

Trúng độc toàn thân bầm tím, chọn chỗ đất sạch, đào 1 lỗ sâu cỡ 50 phân, đổ nước xuống, dùng gậy khuấy đục ngầu lên, nước ấy gọi là địa tương, có công dụng giải độc như thần, đổ cho uống luôn. Đợi khi vết bầm tan hết, mửa ra là khỏi. Mùa đông cũng nên làm cách này.

### Bài 4:

Phơi khô cà rốt, để trên nóc nhà trải qua sương nắng. Khi dùng, nấu với nước sôi lên mà uống, càng nhiều càng tốt, sẽ khỏi.

## CHỮA TRÚNG ĐỘC VÀ CÁC TỔN THƯƠNG DA BẰNG TRÀ

Khi bị trúng độc hơi than, bệnh nhân cần uống ngay 3 cốc trà đặc để giải độc trước khi được đưa đến bệnh viện. Những người da bị nứt nẻ, rướm máu do trời hanh, có thể dùng ít búp chè tươi rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ tổn thương và băng lại. Như vậy, vết nứt sẽ nhanh chóng liền miệng.

Trong y học cổ truyền, trà đặc được dùng làm thuốc giải độc trong các trường hợp uống nhầm phải kim loại, các thực vật hoặc chất kiềm độc hại. Chất axit tanic trong trà có thể làm lắng đọng và thải trừ kim loại, trì hoãn sự hấp thu chất độc của cơ thể. Sau đây là một số ứng dụng cụ thể của trà:

*Chữa trúng độc thủy ngân:*

Trà 30g, hãm lấy nước đặc uống, sau đó uống ngay

500 ml sữa bò rồi đưa đến bệnh viện.

#### *Giải độc rượu:*

Uống liền mấy cốc trà đặc. Chất thein trong trà có thể hòa tan và làm loãng chất cồn, đồng thời không làm tổn hại đến tỳ vị.

#### *Chống ngứa, chữa các vết thương lở loét ở trẻ em*

Lấy búp chè tươi nấu lấy nước đặc, rửa vết thương khi nước còn ấm. Cũng có thể dùng búp chè tươi rửa sạch, giã nát đắp vào chỗ tổn thương.

#### *Chữa sưng đau do chấn thương*

Dùng búp chè tươi nhai nhỏ, đắp vào chỗ bị sưng đau (hoặc trộn với giấm để đắp), ngày 3 lần, mỗi lần 15 phút. Thuốc có tác dụng tiêu viêm, sát khuẩn, làm hết đau.

#### *Chữa ngứa da đầu:*

Dùng chè xanh nấu lấy nước đặc để gội đầu, sẽ hết ngứa.

### **CÁC BIỆN PHÁP ĐƠN GIẢN CHỮA NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM**

#### *1. Trứng độc mật cóc, trứng cóc*

Lá mướp đắng tươi 20g giã nhuyễn, vắt lấy nước uống giải độc. Phải uống ngay sau khi ăn cóc 3-5 phút, nếu lâu quá sẽ không có kết quả.

#### *2. Ăn nhầm các loại cá có độc*

- Lá tía tô 40g, cho 2 bát nước sắc còn 1 bát, uống có kết quả giải độc.

- Đông qua (cây bí) cùn tươi 40g, giã nát, vắt lấy nước, uống nhiều lần trong ngày.

- Vảy cá các loại 50g, đốt thành tro, dùng 1 thìa canh

hòa với nước uống.

- Đậu đen 100g nấu với 1 lít nước cho nhừ, uống nhiều lần trong ngày.

### 3. Ăn nhầm thức ăn có độc nói chung

- Rau ngổ 30g, bí đao 30g, muối 1 thìa cà phê. Tất cả giã nhỏ, vắt lấy nước uống.

- Ngọn mướp đắng 30g giã nát, vắt lấy nước uống.

- Đậu xanh 1 thìa canh, đậu đen 1 thìa canh, cỏ mần trầu 30g, rau ngót 30g, bí đao 30g. Tất cả cùng giã nát, vắt lấy nước. Lòng trắng trứng gà 1 cái, đường cát 1 thìa cà phê, hòa với nước thuốc, uống nhiều lần trong ngày.

- Cỏ mần trầu 20g, cam thảo nam, lá rau ngót, muồng trâu, cỏ mực, kê đầu ngựa, đậu nành khô mỗi thứ 10g. Đổ 3 bát nước sắc còn 8 phân, uống nhiều lần trong ngày.

- Quả mơ xanh thu hái vào tháng 5, xay nhuyễn, cho vào lọ thủy tinh phơi nắng, sau 3 ngày sẽ ra nước trong như nước mưa. Lấy nước này cho vào nồi men sứ, đun nhỏ lửa cho sôi độ 10-15 phút, hớt bỏ bọt, cho nước vào chai để dùng dần. Cho người bị ngộ độc uống mỗi lần 1-2 thìa cà phê, ngày 2-3 lần.

- Lá mãng cầu xiêm 30-40g, phèn chua 30g, nấu với 15 lít nước cho sôi, để nguội bớt rồi tắm để thoát độc.

- Chấm mực vào mặt trong đầu ngón chân thứ 2 (cạnh ngón cái), gấp ngón chân đó lại, vết mực giây vào gan bàn chân, chỗ đó là một huyệt. Khi bị ngộ độc thức ăn, đốt nóng lá ngải cứu châm vào huyệt cho đến khi nóng đều chung quanh huyệt mới thôi.

## **CHỮA TIÊU ĐỘC VÀ BỒI BỔ CƠ THỂ**

### **Bài thuốc:**

Thịt heo nạc (lợn) 200g, thổ phục linh 100g, sinh địa hoàng 25g.

### **Cách chế biến và sử dụng:**

Chọn thịt heo toàn nạc, rửa sạch, thái lát thành từng miếng như ngón tay. Bỏ vào nồi với 750ml nước, đun sôi tất cả 3 thứ trên (thêm vào 1 vỏ quýt khô). Sau 2 giờ đun thêm muối cho vừa ăn và tiếp tục đun thêm 10 phút nữa là được. Ăn hết trong ngày.

Chú ý: Món ăn này không dùng cho người tỳ vị hư hàn và phụ nữ đang mang thai.

## **CHỮA NGỘ ĐỘ SẮN, SAY TÀU XE**

### **Bài thuốc:**

- Ngộ độc săn: Khoai lang gọt vỏ giã nát thêm nước, vắt lấy nước cốt. Uống cách nhau nửa giờ.
- Say tàu xe: Củ khoai lang tươi nhai, nuốt cả nước và bã.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC BẰNG THUỐC NAM**

Nếu bị ngộ độc săn, cần cho nạn nhân uống mật mía hoặc nước đường, nước cốt rau má và nước cốt lá săn dây.

Tốt nhất là trộn đều các thứ trên, cho uống thay nước liên tục trong ngày. Ngoài săn, nhiều thức ăn đồ uống khác cũng có thể gây ngộ độc. Nếu chưa xác định được

nguyên nhân gây độc, cần cho nạn nhân uống nước cốt rau muống ngày 2 lần, mỗi lần 200 ml. Nếu đã biết rõ nguyên nhân, cần xử trí như sau:

*Ngộ độc rượu:*

Lấy 100g búp lá dong (loại lá dùng để gói bánh chưng) giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Cũng có thể lấy búp cau non 100g giã vắt lấy nước cốt, hoặc lấy nước cốt rau má hòa với nước chanh (chừng 300 ml) để uống. Ngoài ra, cần kết hợp bôi vôi tói vào hai bên gan bàn chân.

*Ngộ độc nấm:*

Nếu nạn nhân tỉnh, lấy lá khoai lang tươi 100g, giã nát, vắt lấy nước uống, sau đó cho uống nước mía liên tục và ăn cháo đậu xanh. Cũng có thể dùng mộc nhĩ, nấm hương 40g, đậu xanh tán nhỏ 40g, sắc đặc, cho uống.

*Ngộ độc dứa:*

Vỏ dứa đã gọt 40g, cam thảo đất 40g, rau má 40g, sắc lấy nước, cho thêm vài hạt muối để uống.

*Ngộ độc lá ngón:*

Nhổ cả cây rau má, rửa sạch, giã nát nhuyễn, vắt lấy nước cốt, hòa thêm chút nước đun sôi còn ấm để uống.

*Ngộ độc thuốc sâu:*

Cho uống nước chanh và cháo đậu xanh.

*Ngộ độc thuốc phiện:*

Dùng bông gòn 100g, đốt thành than, pha với nước đun sôi để nguội để uống.

Sau khi sơ cứu theo các cách trên, nếu bệnh tiến triển theo chiều hướng xấu, cần chuyển ngay nạn nhân đến bệnh viện gần nhất.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC RƯỢU BẰNG LÁ DONG**

### **Bài thuốc:**

- Lấy 100g búp lá dong (loại lá dùng để gói bánh chưng) giã nát, vắt lấy nước cốt uống.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC THUỐC SÂU BẰNG LÁ CHANH**

### **Bài thuốc:**

Cho uống nước chanh và cháo đậu xanh.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC DỨA BẰNG VỎ DỨA**

### **Bài thuốc:**

Vỏ dứa đã gọt 40g, cam thảo đất 40g, rau má 40g. Sắc lấy nước, cho thêm vài hạt muối để uống.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC NẤM BẰNG KHOAI LANG**

### **Bài thuốc:**

Nếu nạn nhân tỉnh, lấy lá khoai lang tươi 100g. Giã nát, vắt lấy nước uống, sau đó cho uống nước mía liên tục và ăn cháo đậu xanh. Cũng có thể dùng mộc nhĩ, nấm hương 40g, đậu xanh tán nhỏ 40g, sắc đặc, cho uống.

## **CHỮA NGỘ ĐỘC RƯỢU BẰNG BÚP CAU NON**

### **Bài thuốc:**

Lấy búp cau non 100g giã vắt lấy nước cốt. Hoặc lấy

nước cốt rau má hòa với nước chanh (chừng 300 ml) để uống. Ngoài ra, cần kết hợp bôi vôi tói vào hai bên gân bàn chân.

### **CHỮA TIÊU CHẨY DO NGỘ ĐỘC BẰNG CÂY NGÁI**

Cây ngái có tên khác là sung ngái. Là một cây nhỡ, cao 5-7m. Cành non có nhiều lông cứng, nháy, màu nâu xám, cành già nhẵn. Lá mọc đối, hình bầu dục hoặc trái xoan, dài 11-20cm, rộng 5-12cm, gốc tròn, đầu tù có mũi nhọn ngắn, mép khía răng, hai mặt có lông nháy, lá kèm có lông ngắn. Cụm hoa mọc ở gốc thân và cành già gồm hoa đực và hoa cái; hoa đực rất nhiều tập trung ở đỉnh cụm hoa, 3 lá dài lõm, nhị 1, hoa cái có bầu bọc bởi đài. Quả phức dạng sung, hình cầu, thót lại ở gốc, đầu bẹt, vỏ ngoài có lông nháy.

#### **Bài thuốc:**

Lấy vỏ thân ngái 30g, rễ cây xương rắn 20g, rễ màng tang 20g. Tất cả phơi khô, cắt nhỏ, sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

## **PHẦN VIII**

# **XỬ LÝ NHANH CÁC TAI NẠN THƯỜNG GẶP BẰNG THUỐC NAM**

### **CHỮA TRÚNG NẮNG, NGẤT XỈU BẰNG HẠT VỪNG**

#### **Bài thuốc:**

- Lấy 1 thăng vừng đen, sao gần cháy. Để nguội, tán nhở, uống với nước mới. Mỗi lần uống 3 đồng cân
- Cạo lớp xanh nấu nước uống để giải thử khí, trừ thử nhiệt.

### **CHỮA BỎNG**

#### **Bài 1:**

Nếu bị bỏng lấy cơm nguội phơi khô, sao lên, tán thành bột nhỏ mịn, hoà lẫn vào nước cơm xoa lên vết bỏng (phỏng) thấy khô lại xoa tiếp. Thấy da bị lột lấy bột cơm khô rắc lên rất mau lành.

#### **Bài 2:**

Khi bị bỏng - hoặc sưng tấy, lấy dầu mè (vừng) nấu

chín vài lá rau diếp - bỏ ra cho bớt nóng rồi đắp lên chỗ sưng, để nguội hẳn.

**Bài 3:**

Lấy khoảng 10 lá trầu không rửa sạch giã nát hoà với rượu - hoặc mỡ nước (mỡ lợn) nhẹ nhàng đắp lên chỗ bị bỏng rất mau lành.

- Lấy 1 nắm lá trầu không rửa sạch, nhai kỹ, ngâm nước phun vào vết bỏng hết đau rát mà không phỏng da, rất công dụng. Nếu trẻ nhỏ không tự làm được thì cha mẹ nhai và đắp cho trẻ.

**Bài 4:**

Lấy một nắm lá trắc bách diệp rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào chỗ bị bỏng, rịt nhẹ lại. Khi khỏi sẽ không để lại sẹo.

**Bài 5:**

Lấy 1 nắm lá mướp rửa sạch, giã nhuyễn - Đắp vào chỗ bỏng, rất công dụng.

**Bài 6:**

Củ và lá khoai nước rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào vết bỏng.

**Bài 7:**

Hái dưa chuột vào ngày Tết Đoan Ngọ (5/5) để vào trong bình, trát kín miệng để ở nơi thoáng mát - dùng dần. Khi bị bỏng giã nát dưa hoà với nước - hoặc dầu mè (vừng) xoa vào chỗ bỏng

## **CÁCH XỬ TRÍ DỊ VẬT Ở TRẺ EM**

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 hoá. Tuy nhiên, nhưng 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 đội xe cấp cứu ngay.

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

#### *- Điều trị:*

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

#### *- Đưa trẻ đến bệnh viện để gấp dị vật.*

#### *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 ù ù, sốt soát 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: hỏi trẻ và người xung quanh những chuyện đã xảy ra, và tìm kiếm những vật nhỏ khác quanh trẻ. Trẻ than đau bụng.

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

### *Hít phải dị vật:*

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

- Dấu hiệu và triệu chứng: giảm âm phế bào khi dị vật rơi vào phổi, ho khan, khó thở. Hỏi người xung quanh 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 phần trắng của mắt gây kích thích mắt rất nhiều, nhưng thường được lấy ra dễ dàng. Nếu dị vật bám chặt vào mắt hoặc bám ở phần có màu của mắt (mống mắt) thì không nên cố gắng loại bỏ. Lúc này phải băng mắt lại và đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

- Dấu hiệu và triệu chứng: mắt bị kích thích và đau, chảy nước mắt, 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. Bảo 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.

## **XỬ TRÍ KHI CÓ CÁC VẬT LẠ VÀO TAI**

### **Bài 1: Nước vào tai**

Nhỏ nước bắc hà vào khỏi ngay.

**Bài 2:** Thằn lằn vào tai

Lấy máu mào gà rở vào, ra ngay.

**Bài 3:** Rết vào tai

Chiên thịt để bên tai, rết ngửi thấy mùi là bò ra, chiên thịt gà thì càng hay.

**Bài 4:** Đỉa vào tai

Lấy ngón tay day động vành tay là đỉa ra ngay hoặc đốt xuyên sơn giáp, tán nhỏ trộn nước đổ vào, hoặc lấy 1 thau bùn ruộng để kề bên tai. Đỉa ngửi thấy mùi sẽ chui ra.

**Bài 5:** Thủy ngân lọt vào tai

Nằm gối tai trên vàng hoặc đồ trang sức bằng vàng, thủy ngân sẽ ra.

## XỬ TRÍ KHI VẬT LẠ VÀO MẮT

**Bài 1:**

Bất kỳ vật gì vào mắt, lấy móng ta gãi gầu trên đầu tóc, điểm vào trong mắt là vật sẽ ra.

**Bài 2:**

Nếu là bụi bay vào mắt, nhìn xuống phía dưới, nhổ 1 cái là khỏi hoặc gọt móng tay bàn tay trái lấy bột, lấy cỏ bắc chấm bột ấy điểm vào mắt là bụi trào ra.

**Bài 3:**

Vôi văng vào mắt. Sắc đặc quả dành dành tươi, rửa mắt luôn.

## **LƯỠI BỒNG NHIÊN BỊ RÚT VÀO TRONG**

### **Bài 1:**

Giã lá ngai tươi đắp lên. Nếu có lá ngai khô thì tẩm nước đắp cũng được.

### **Bài 2:**

Tán hột cải ra bột, trộn dấm đắp quanh cổ họng, lưỡi lập tức như cũ, lại nói năng được.

## **XỬ TRÍ KHI BỊ ĐÚT LƯỠI**

Máu ra xối xả không ngừng, lấy lông cánh gà nhúng dấm phết lên luôn ngay chỗ đút là máu ngừng chảy.

Sau đó dùng bồ hoàng, hạnh nhân, 1 chút bàng sa (tán ra bột) trộn mật, nhào thành cao, ngậm cho tan là khỏi.

## **CÁCH LẤY DẦM GỖ TRONG DA THỊT**

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

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

## **CHỮA TRÚNG PHONG, LƯỠI ĐƠ CỨNG**

### **Bài 1:**

Làm sạch 1 con gà mái, nấu được 5 thăng rượu, còn

lại 2 thăng, bỏ bã (gà), chia uống 3 lần. Uống liên tục và ăn cháo nấu với hành, gừng. Đắp chăn cho rịn mồ hôi là khỏi.

**Bài 2:**

Rượu 5 chén hoà với 1 chung rưỡi sữa người, chia uống 2 lần là nói được.

**Bài 3:**

Tán kinh giới ra bột, uống 2 đồng cân với rượu. Dùng trước và sau cơn bệnh rất hiệu nghiệm.

**Bài 4:**

Uống 1 thăng trúc lịch (nước tre non), uống ngay sẽ có tác dụng rất tốt.

**Bài 5:**

Thổi bột bồ kết vào lỗ mũi nạn nhân.

**Bài 6:**

Nấu 1 con gà ác (gà trống) với 1 nắm hành, xắt ra lấy nước trấp uống lúc bụng trống

## **CHỮA TRÚNG PHONG BẤT TỈNH**

**Triệu chứng:**

Chợt xây xẩm, ngã lăn quay bất tỉnh. Trước phải làm thuận khí, sau mới trị phong.

**Bài 1:**

Nhai nát gừng tươi bất kể nhiều ít chà xát lên Thiên đình (chỗ trán giữa gần chân tóc) nạn nhân. Nhỏ nước gừng vào khoé mắt nạn nhân (nam tả nữ hữu) là tỉnh lại.

**Bài 2:**

Nấu hoa cúc khô với nước mà uống, hoặc ngâm rượu, hoặc ủ rượu uống đều tốt.

## **CHỮA TRÚNG NẮNG**

### **Bài 1:**

Hoà 1 nắm bột mì với nước giếng cho uống

### **Bài 2:**

Nhỏ nước giếng vào lỗ mũi, lấy quạt quạt. Nặng thi đổ cho uống nước mới xáo (địa tương) thì tỉnh. Nếu cho uống nước lạnh thì chết.

### **Bài 3:**

Sắc vỏ đậu xanh thật đặc, cho uống.

### **Bài 4:**

Mau giã tỏi lấy nước đổ vào lỗ mũi, nghe giọng phát ra tiếng là tỉnh lại. Hoà nước lạnh với nước tỏi, cho uống là khỏi hẳn.

### **Bài 5:**

Lấy 1 đồng cân phèn chua hòa nước cho uống là tỉnh.

## **CHỮA TRỊ NUỐT PHẢI ĐỒNG TIỀN**

### **Bài thuốc:**

Dùng 160g rễ bách bộ, 640g rượu, ngâm một đêm. Uống mỗi lần 1 tô, ngày 3 lần.

## **CHỮA KHI BỊ NGĀ ĐUỐI NƯỚC**

### **Bài 1:**

Lấy một cái điếu thuốc lào, có 2 cái xe cần có nhiều thuốc. Rồi 2, 3 người hút thuốc ngâm hơi thuốc trong miệng, lấy 1 đầu xe điếu cắm vào lỗ đít bệnh nhân, một

đầu xe điếu thì người ngâm hơi thuốc thổi hơi thuốc vào xe điếu ấy.

Người này thổi thì người kia hút rồi thay nhau thổi hơi thuốc vào đít bệnh nhân. Bao giờ thấy nước ra miệng bệnh nhân, nước ra hết sẽ tỉnh.

### Bài 2:

Lấy đất vách khô tán nhỏ đổ xuống dưới đặt bệnh nhân nằm lên trên (đặt nằm sấp) rồi lại đổ đất vách lên trên và xung quanh, trừ mặt, mũi, mồm, mắt không được cho đất vách vào. Tự nhiên hơi nước ra hết sẽ hồi lại.

## CHỮA BỎNG NƯỚC SÔI, LỬA

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

### Cách cấp cứu:

Người bệnh cần ngay lập tức nhúng phần cơ thể bị bỏng (thậm chí cả người) vào nước lạnh (chậu nước, bể nước sạch, vòi nước đang chảy...). Khẩn trương đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí tiếp.

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

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

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

## XỬ TRÍ ĐIỀU BẤT TRẮC TRONG ĐÊM TÂN HÔN

### Cấp cứu thoát dương:

Nam nữ giao hợp, nam bị tinh chảy không ngừng. Nữ mau cắn vào nhân trung (nơi hõm nối liền mũi và môi) nam thật đau là tinh ngừng chảy.

### Cấp cứu phạm phòng:

Vợ chồng giao hợp, trúng lạnh đau bụng. Khoét bụng con chim bồ câu 1 lỗ nhỏ, nhét 1 phân xạ hương vào, buộc chặt vào rốn. Nằm ngủ vài phút thì hàn khí sẽ rút hết vào bụng chim câu.

### Hạ mā phong hay thượng mā phong:

Củ hành chữa chứng thoát dương nguy kịch. Sau khi thổ tả nhiều, chân tay lạnh, bất tỉnh nhân sự, hoặc vừa ăn uống no say, vội vàng giao hoan, sinh chứng bụng nhỏ đau, lưng đau, tái co lại, ra mồ hôi, lạnh cả người.

Lấy ngay 1 mớ hành giã nát, xào thiêt nóng, đắp vào rốn. Sau đó, lấy vài cọng hành giã nát, nấu với rượu một lúc, sôi đều, nhắc xuống, rót ra ly, cậy miệng bệnh nhân, đổ cho uống, tức khắc dương khí trở lại.

## CẤP CỨU KHI BỊ HÓC XƯƠNG

- Hóc xương cá: Lấy tỏi nhét vào lỗ mũi là xương sẽ ra.
- Hóc xương gà: Sắc uy linh tiên với đường cát và rượu mà uống.

- Thân cây bóng nước 10g, hạt trám 20g
- Nướng cháy hạt trám cùng cây bóng nước, tán bột mịn, chia làm 3 lần thổi vào cơ họng đau.
- Thời gian cách nhau giữa các lần là 3 giờ.

## **SƠ CỨU NHỨC ĐẦU BẰNG NHỰA SUNG**

- Sung là loại cây thường được trồng ven ao hồ để lấy bóng mát, lá dùng gói nem.
- Làm thuốc nên chọn những lá có nốt sần. Ta hay gọi là lá sung vá hay lá sung tật.
- Nhựa cây sung dùng làm thuốc rất tốt. Quả sung cũng có tác dụng lợi sữa.
- Lá sung tính mát, vị ngọt hơi chát

### **Bài thuốc:**

Trong khi chờ thuốc, dùng nhựa sung phết lên giấy mỏng đắp lên hai bên thái dương.

Có thể phối hợp với việc ăn mỗi lần 1 nắm lá sung non trước khi đi ngủ.

## **CHỮA CHỨNG NUỐT NHÂM TÓC BẰNG HẠT VỪNG**

### **Triệu chứng:**

Lỡ nuốt nhâm tóc, lâu ngày máu ú thành chứng hàn (búng tóc) đau lưng

### **Bài thuốc:**

Dùng 1 bát ăn cơm dầu mè, uống hết cả bát trong một hơi. Chốc lát sẽ thổi ra 1 loại trùng dài chừng 2,3 thước ta, cử động giống như con rắn, treo ngược lên thì chúng nhỏ nước xuống, nhỏ hết còn lại các sợi tóc.

PHẦN IX

**BÀI THUỐC CHỮA BỆNH  
VỀ DẠ DÀY VÀ ĐƯỜNG RUỘT**

**CHỮA KÉM ĂN, MỆT MỎI, CHẬM TIÊU, ĐẨY BỤNG**

**Bài thuốc:**

Nghệ đen 160g, cốc nha 20g, khiên ngưu (sao) 40g, hạt cau 40g, đắng tâm (Bắc lùng) 16g, mộc hương 16g, thanh bì 20g, thanh mộc hương 20g, củ gấu 160g, tam lăng 160g, đinh hương 16g.

Tất cả các vị tán thành bột mịn, hoàn thành viên. Ngày uống 8 đến 12g với nước sắc gừng (nướng chín).

**BÀI THUỐC CHỮA LÝ**

**Bài thuốc:**

Gừng tươi 15g, lá ngô thù du 15g. Cả 2 thứ rửa sạch, giã nát, sau đó cho vào nồi xào cho nóng lên, đắp vào huyệt trường cường (dưới xương cụt 0,5 thốn giữa xương cụt và hậu môn) đặt gạc lên, dùng băng dính cố định lại.

Sau 24 giờ thì bỏ thuốc đắp này đi, bệnh có thể chuyển biến tốt.

## BÀI THUỐC PHÒNG KIẾT LÝ

### Bài thuốc:

Tỏi sống 3-4 nhánh. Hàng ngày làm gia vị, ăn cùng với thức ăn khác. Tác dụng phòng bệnh, sát khuẩn.

## BÀI THUỐC CHỮA TÁO BÓN

### Bài thuốc:

- Khoai lang 50g, mía đỏ 60g. Khoai lang tươi để cả vỏ, rửa sạch, xay nhô; mía ép lấy nước, hai thứ trộn đều với nhau, đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho chín, chia 2 lần ăn trong ngày; ăn 5-7 ngày.

- Mật ong 25ml, vừng đen 20g. Vừng đen giã dập cùng mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa. Khi chín chia 2 lần ăn trong ngày vào lúc đói, cần ăn liền 7 ngày.

- Đậu xanh 40g, đường đỏ 30g. Đậu xanh để cả vỏ giã dập, cùng đường đỏ cho vào nồi thêm 350ml nước đun sôi kỹ, khi nhừ chia 2 lần ăn trong ngày, ăn liền 7 ngày.

- Hoa kim ngân 30g, mật ong 20ml. Hoa kim ngân cho vào nồi, thêm 250 ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml, cho mật ong vào quấy đều chia 3 lần uống trong ngày, cần uống liền 7-10 ngày.

- Cà rốt 50g, mật ong 25ml. Cà rốt rửa sạch, xay nhô,

cho vào mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa, khi chín chia 2 lần, ăn lúc đói, ăn liền 7 ngày.

- Đậu đen 50g, mật ong 25ml. Đậu đen ninh nhừ, cho mật ong vào quấy đều, cho bệnh nhân ăn như bài trên.

- Hà thủ ô 150g, táo tàu 13 quả. Hà thủ ô sấy khô, tán bột, táo tàu bóc lấy cùi, bỏ hạt, giã nhỏ, cho bột hà thủ ô vào, thêm nước cháo để luyện viên bằng hạt đậu xanh, phơi khô. Ngày uống 30-50 viên chia 2 lần, uống với nước sôi để nguội.

## **CHỮA TIÊU CHẨY BẰNG HOA MÀO GÀ**

### **Bài thuốc:**

Hoa mào gà 10g, vỏ dộp cây ổi 8g, vỏ quả lựu 10g. Sắc uống ngày một thang.

## **BÀI THUỐC CHỮA VIÊM DẠ DÀY, TÁ TRÀNG**

### **Bài thuốc:**

Khoai lang 500g, rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, giã nát cho vào vải bọc ép lấy nước rồi đun sôi để uống.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén con. Uống liền trong 20 ngày là một liệu trình. Nghỉ 5 ngày lại uống tiếp liệu trình khác

## **CÁ MỰC CHỮA ĐAU DẠ DÀY**

### **Bài thuốc:**

Lấy 12g mai cá mực, 6g trán bì, 100g thịt lợn nạc,

100g gạo tẻ. Cho mai cá mực, trần bì, gạo tẻ vào nồi ninh trước thành cháo, đợi cháo chín mới cho thịt nạc đã thái mỏng vào đun 5-6 phút nữa, thêm gia vị vừa đủ, khi ăn bỏ mai cá mực và trần bì.

Trong món này, mai cá mực có thể cầm máu, ổn định tinh và giảm chua. Trần bì có hương thơm, điêu khí, khai vị, hòa trung. Thịt nạc có nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng bồi bổ tỳ vị. Cả 3 thứ này nấu cháo với gạo tẻ để ăn sẽ có tác dụng điêu dưỡng tỳ vị, điêu khí giảm đau, là món ăn thích hợp cho những người bị loét dạ dày - tá tràng, vị toan quá nhiều, khoang dạ dày đau trưởng.

## BÀI THUỐC CHỮA LOÉT DẠ DÀY THÀNH TÁ TRÀNG

### Bài thuốc:

- Bột sa nhân 10g, dạ dày lợn 1.000g, các gia vị như bột tiêu, gừng tươi, hành hoa, mỡ lợn, muối, bột canh, rượu, bột đậu, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Chà xát muối và giấm cho sạch dạ dày lợn, rửa sạch, chần qua bằng nước sôi, vớt ra cao sạch màng trong dạ dày rồi rửa kỹ lần nữa. Sau đó, cho dạ dày vào nồi cùng với bột tiêu, gừng thái lát, hành luộc chín rồi vớt ra để nguội, thái miếng. Cho dạ dày lợn đã thái, bột sa nhân, mỡ lợn, mì chính, bột đậu vào nước luộc, khuấy đều là được. Thuốc có công dụng chỉ thống, hành khí, hóa thấp, tinh tỳ, có thể áp dụng cả với người bị viêm dạ dày mạn tính.

- Bạch truật 250g, bạch cập 120g, gừng khô 10g, dạ dày lợn 1 cái, rượu, muối, gia vị lượng vừa đủ.

Bạch truật rửa sạch, cho vài thìa con rượu vào trộn đều. Bạch cập rửa sạch, cạo vỏ; gừng khô rửa sạch, để ráo nước. Dạ dày lợn đem chà xát muối và giấm thật kỹ, nhất là phía trong, sau đó chần qua nước sôi, cạo rửa sạch màng trong. Tiếp đến, khía to một miệng dạ dày, miệng kia khâu lại, nhồi bạch truật, bạch cập và gừng vào rồi khâu kín lại. Cho dạ dày vào luộc trong nồi gốm, khi sôi thì cho một thìa rượu vào, đun nhỏ lửa cho đến lúc chín nhừ.

Vớt dạ dày ra, để nguội, bỏ lấy các thứ ở trong ra, sấy khô, nghiền thành bột cho vào lọ dùng dần. Dạ dày lợn đem ra thái ăn như thường. Nước luộc chia làm 4-6 lần uống. Bột thuốc mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để ấm. Thuốc có công hiệu kiện tỳ vị, bồi bổ hư tổn, ôn trung trừ hàn, thu liếu trừ thấp.

- Để chữa viêm loét dạ dày và hành tá tràng, có thể lấy táo tàu 10 quả, hồng hoa 10g, sắc lấy 200ml nước, trộn đều với 60g mật ong lúc thuốc còn nóng, uống vào sáng sớm khi đói bụng. Mỗi liệu trình kéo dài 7 ngày.

- Xương cá mực 30g, thịt gà 150g, gừng 2 nhánh, táo tàu 2 quả, tất cả cho nước vào ninh nhừ, ăn cả nước lẫn cái; có tác dụng chữa đau dạ dày, hành tá tràng do thừa axit.

- Nước ép cải bắp 250g nấu sôi, uống trước bữa ăn ngày 2 lần, liên tục trong 10 ngày sẽ hết đau và lành dần vết loét ở dạ dày, hành tá tràng.

- Củ cải và ngó sen tươi lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước uống ngày 2 lần, mỗi lần 50g, có tác dụng chữa xuất huyết dạ dày.

- Mỗi ngày uống 100 mg vitamin E chia 3 lần, liên tục trong 2-3 tuần. Có thể kết hợp với việc uống mật ong 60g và bột nghệ 30g mỗi ngày.

- Khoai tây gọt bỏ vỏ, nghiền nát, lọc lấy nước, đun sôi để uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa to, liên tục trong 2-3 tuần.

- Lấy 15 hạt đinh hương nhét vào 1 quả lê đã khoé tross ở giữa, hầm chín để ăn. Thuốc có tác dụng chữa chứng hay nôn mửa và nấc do viêm loét dạ dày, hành tá tràng

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

## **DƯỢC THIỆN CHO NGƯỜI VIÊM LOÉT DẠ DÀY HÀNH TÁ TRÀNG**

Những người bị viêm loét dạ dày, tá tràng thể hàn tà phạm vị có thể dùng gạo tẻ 100g nấu thành cháo rồi hòa với sa nhân 5g (tán bột), chia ăn vài lần trong ngày. Nếu thiếu sa nhân, có thể thay bằng ngô thù du 10g, gừng tươi 3 lát hoặc hạt tiêu 3g, gừng tươi 3 lát.

Hàn tà phạm vị là thể bệnh thường phát vào mùa lạnh hoặc khi ăn đồ sống, lạnh. Bệnh nhân đau bụng thành cơn, sợ lạnh, thích ấm nóng (nếu chườm nóng vùng thượng vị hoặc uống nước nóng thì đỡ đau); không khát, nếu có khát thì thích uống nước nóng; rêu lưỡi trắng, mạch khẩn. Người mắc thể này cũng có thể dùng món ăn bài thuốc sau:

- Cá diếc tươi 250g, gừng tươi 30g, quất bì 10g, hạt tiêu 3g. Cá đánh vảy, bóc mang, bỏ nội tạng và rửa sạch; gừng rửa sạch, thái phiến, quất bì thái chỉ. Dùng vải lụa gói gừng, quất bì và hạt tiêu rồi nhét vào bụng cá, cho nước vừa đủ, hầm nhỏ lửa, ăn cá, uống nước khi đói bụng.

### **VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG THỂ CAN KHÍ PHẠM VỊ**

Vùng thương vị đau chướng, lan ra hai bên mạn sườn, không thích xoa nắn, nếu ấn vào thì đau tăng. Bệnh nhân buồn nôn, ợ hơi, ợ chua, đầy hơi, ăn khó tiêu, nếu ợ hơi hoặc trung tiện được thì dễ chịu, đại tiện không thông khoái, tinh thần uất ức, rêu lưỡi trắng dày, mạch huyền.

- Mạch nha sống 30g (rửa sạch), thanh bì 10g (thái phiến), sắc kỹ cả hai trong 25 phút rồi lọc bỏ bã, lấy nước, chia uống vài lần trong ngày khi còn ấm.

- Phật thủ 15g rửa sạch, thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín rồi hòa thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày. Cũng có thể dùng phật thủ 20g thái vụn, sắc lấy nước rồi cho 100g gạo tẻ nấu thành cháo, chế thêm một chút đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

- Rễ cây quất vàng 30g rửa sạch, thái đoạn, dạ dày lợn 150g thái miếng, hãm cả hai thứ cho chín rồi chế thêm gia vị, ăn dạ dày, uống nước hãm.

### **VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG THỂ TỲ VỊ HƯ HÀN**

Vùng thương vị đau âm ỉ suốt ngày. Bệnh nhân thích

chườm nóng và xoa nắn, có cảm giác lạnh bụng, đầy hơi, ăn kém, chậm tiêu, có thể buồn nôn và nôn ra nước trong, gầy sút, mệt mỏi, da niêm mạc nhợt, đại tiện lỏng nát, tay chân lạnh, lưỡi nhợt bệu, mạch trầm tể.

- Cá diếc to 2 con, sa nhân 6g, trân bì 3g, tiểu hồi hương 6g, hạt tiêu, hành, gừng, tỏi, muối ăn vừa đủ, dầu lạc 1.000g. Cá đánh vảy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch; hạt tiêu giã nhỏ, trân bì thái chỉ, gừng thái phiến, hành cắt đoạn, sa nhân đập dập... Tất cả trộn đều rồi cho vào bụng cá. Đổ dầu vào chảo cho ngập cá rồi rán chín, sau đó lấy cá ra, dùng nồi khác phi hành tỏi, cho thêm một chút nước rồi rim cá nhỏ lửa với gia vị cho ngấm kỹ để ăn.

- Hạt sen bỏ tâm 40 hạt, dạ dày iợn 1 cái, gia vị và dầu thực vật vừa đủ. Dạ dày làm sạch rồi cho hạt sen vào trong khâu kín, đem hầm nhừ, sau đó thái chỉ, chế thêm gia vị, trộn lẫn hạt sen rồi ăn.

Viêm loét dạ dày, tá tràng thể ẩm thực đình trệ

- Thần khúc 10-15g đập vụn, sắc kỹ, lấy nước nấu với 100g gạo tẻ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

- Mạch nha 10g rửa sạch, sao vàng, sơn tra 6g, sao cháy. Cả hai sắc kỹ trong 30 phút, bỏ bã, lấy nước, hòa thêm 10g đường đỏ, chia uống vài lần trong ngày.

Hai bài thuốc dùng chung cho các thể

- Đại táo 25g, bạch truật 30g, kê nội kim 15g (tán bột), bột mì 500g. Sắc kỹ đại táo và bạch truật trong 1 giờ. Sau đó loại bỏ hạt táo, tiếp tục sắc nhỏ lửa rồi nghiền thành dạng bột nhão. Cho bột kê nội kim, bột mì và lượng nước vừa đủ, trộn đều và nặn thành những

bánh nhỏ, nướng chín, ăn dần.

- Hoài sơn 30g, ý dĩ 30g, hạt sen bỏ tâm 15g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 50-100g. Tất cả cho vào nồi nấu thành cháo, hòa thêm một chút đường trắng, chia ăn vài lần trong ngày khi bụng đói.

### **TRỊ BỆNH GIUN**

#### **Bài thuốc:**

30 quả cau, 30 quả bách bộ sắc nước uống ngày 3 lần

### **TRỊ BỆNH GIUN MÓC**

#### **Bài thuốc:**

- 100 hạt cau giã nát cô đặc trong 1 tiếng thêm nước nấu thêm 1 tiếng uống sáng lúc đói và uống tối  
- 10g cau, 3g xuyên tiêu, 12g ô mai sắc uống ngày 3 lần

### **TRỊ BỆNH GIUN KIM**

#### **Bài thuốc:**

- 60g rau sam tươi nấu canh ăn ngày 2 bữa  
- 60g rau sam, 15g hoa tiêu sắc nước xông rửa hậu môn mỗi ngày 2 lần

### **BỆNH SÁN DÂY**

#### **Bài thuốc:**

124g hạt cau sắc uống ngày 3 lần.

## **BỆNH GIUN CHỈ**

### **Bài thuốc:**

60g rễ cau sắc nước thêm đường uống ngày 2 lần khi đói.

## **BỆNH VIÊM RUỘT THỪA**

### **Bài thuốc:**

180g xương bồ tươi sắc lấy nước uống ngày 2 lần  
- 120g rau sam tươi giã lấy nước hoà với mật uống hàng ngày

## **VIÊM RUỘT THỪA CẤP TÍNH**

### **Bài thuốc:**

- 12g gừng tươi rửa sạch giã nát rồi cho 20g bột mì vào trộn đều đắp vào chỗ đau mỗi ngày 1 lần trong khoảng 3 tiếng.
- 120g bạch hoa xà thiệt thảo tươi sắc nước uống, ngày đầu uống 4 thang, ngày thứ 2 uống 2 đến 3 thang, mỗi thang chỉ uống 1 lần.

## **VIÊM RUỘT THỪA CÓ MỦ**

### **Bài thuốc:**

- 12 củ tỏi, 60g mang tiêu, 60g bột đại hoàng, dấm Tỏi bóc vỏ giã nát cùng mang tiêu, trước hết lấy dấm bôi vào chỗ ấn xuống thấy đau rồi bôi thuốc dày khoảng 3mm, lấy vải ngăn không cho thuốc chảy ra ngoài, sau

2 tiếng bỏ đi và dùng nước ấm rửa, rồi lại lấy bột đại hoàng hoà vào dấm bôi lên trong 12 giờ.

## **CHỨNG TẮC RUỘT**

### **Bài thuốc:**

- 250g dầu đậu tương uống 2 lần trong 2 giờ.
- 250g mật ong đun ấm uống ngay.

## **CHỨNG SỎI MẬT**

### **Bài thuốc:**

- 250g chè xanh phơi khô nghiền thành bột, pha với nước sôi uống nóng sáng sớm khi chưa ăn và trước khi đi ngủ , mỗi lần 6g.
- 40g hạt sen, 12g ô mai sắc lấy nước uống.

## PHẦN X

# CÁCH CHỮA CÁC BỆNH KHÁC VÀ VÀI MẸO NHỎ TRONG CUỘC SỐNG

### 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 sởi, 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. Ngoài ra, diếp cá còn được dùng chữa các bệnh sau:

*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.

*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.

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

*Sưng tắc tia sữa:* Rau diếp cá 20g, táo đỏ 10g, sắc

với 600 ml nước còn lại 200 ml, chia 3 phần uống hết trong ngày.

*Viêm tuyến sữa:* Rau diếp cá 30g, rau cải trời 30g, giã nát thêm chút nước, vắt lấy nước cốt uống, còn bã chưng nóng với giấm rít vào chỗ vú sưng đau. Ngày 1-2 lần.

*Tiểu buốt, tiểu dắt:* Rau diếp cá 50g, rau má tươi 50g, rau mã đề tươi 50g vò nát trong nước, sau gạn lấy nước trong uống, ngày 1- 2 lần sẽ khỏi.

*Kinh nguyệt không đều:* Rau diếp cá tươi 30 - 40g, sắc lấy nước uống thường xuyên sẽ khỏi.

*Sốt xuất huyết:* Lấy rau diếp cá, lá rau ngót, lá cỏ mực, mỗi thứ 100g, sắc lấy nước đặc uống trong ngày.

## **KHOAI LANG CHỮA VIÊM DẠ DÀY**

Nước ép khoai lang có tác dụng chữa viêm dạ dày tá tràng thể vô toan. Ngoài ra, nó còn được dùng điều trị nhiều bệnh khác như táo bón, thiếu sữa, vàng da, ung nhọt...

Một số bài thuốc từ khoai lang:

*Viêm dạ dày tá tràng:* Khoai lang 500g rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, giã nát cho vào vải bọc ép lấy nước rồi đun sôi để uống. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén con. Uống liền trong 20 ngày, nghỉ 5 ngày lại uống tiếp liệu trình khác.

*Vàng da:* Khoai lang 500g rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho vào nồi đun sôi, cho gạo hoặc bột ngô vào nấu thành cháo đặc, dùng ăn dần trong ngày.

*Ung nhọt và viêm tuyến vú:* Dùng khoai lang vỏ trắng,

rửa sạch, gọt vỏ, giã nát rồi đắp vào nơi ụng nhợt, nơi tuyến vú sưng đau. Hoặc có thể hấp chín khoai, sau cho tỏi vào cùng giã nát đắp vào nơi đau.

*Táo bón:* Dùng khoai lang rửa sạch, thái miếng, luộc chín, ăn cả cái lẫn nước.

*Tỳ vị hư yếu, không muốn ăn uống:* Lá khoai lang 30g, mai rùa 30g, cho nước vào sắc kỹ, chia 2 lần uống sáng, tối.

*Tiểu đường:* Lá khoai lang tươi 100g, bí đao 50g, nấu thành canh ăn hàng ngày.

*Thiếu sữa sau đẻ:* Lá khoai lang 250g, thịt lợn 200g. Rửa sạch thái nhỏ cả hai thứ rồi đem xào chín nêm gia vị vừa đủ, ăn hàng ngày.

*Chữa táo bón:* Dùng lá khoai lang tươi 250g, xào cùng dầu vừng (mè) ăn hàng ngày

## MÓN ĂN CHỮA ĐAU MỎI LƯNG

*Rượu ngâm dâu tằm:* Trái dâu tằm ngâm rượu có công dụng chữa chứng đau mỏi lưng rất hay. Chọn rượu trắng loại ngon, ngâm dâu cùng vị thuốc ngũ gia bì và đỗ trọng. Mỗi ngày uống một chén nhỏ, hâm cho rượu âm ấm thì hiệu quả giảm đau cao hơn.

*Cây cổ xước:* Dùng 50g nấu với 2 chén nước để uống trong ngày.

*Đậu đen:* Lấy 50g đậu đen nấu với 30g đỗ trọng và 200-300g xương sống heo (hoặc đuôi heo) để dùng.

Để tránh đau mỏi lưng, bạn cần năng tập thể dục, tránh ngồi quá lâu, ngồi sai tư thế...

## CHUỐI - CÂY THUỐC ĐA NĂNG

Nếu tóc rụng nhiều, bạn có thể dùng nước nhựa trong của cây chuối để bôi vào vùng da đầu hằng 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 sức đề kháng.

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

Một số bài thuốc hay từ chuối:

*Sỏi thận, mật, bàng 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 mới 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.

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

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

*Chữa đau nhức răng:* 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 liền sẽ hết đau nhức.

*Trị lang ben, hắc lào:* Dùng quả chuối tiêu xanh cắt theo chiều dọc của quả rồi chà xát vào vùng lang ben hay hắc lào sau khi đã làm sạch. Làm như vậy đến khỏi thì thôi.

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

*Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp:* Hàng ngày ăn 3-5 quả chuối chín, sẽ góp phần làm giảm huyết áp vì trong chuối chứa nhiều kali.

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

*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.

## RAU KHÚC CHỮA BỆNH

Rau khúc mọc hoang dại ở khắp nước ta, gồm 2 loại khúc nếp (được dùng làm bánh khúc) và khúc té. Lá rau khúc có tính dầu còn được dùng ở dạng tươi hoặc khô để làm thuốc. Theo Đông y, rau khúc vị ngọt, tính bình, có công dụng trị ho, tiêu đờm.

### Bài thuốc:

*Chữa chứng hen suyễn:* Nếu bị lên cơn suyễn thì lấy

một nắm rau khúc tươi rửa sạch vò nát, cho vào niêu đất với một miếng gừng giã dập, đổ vào khoảng 500ml nước sắc còn 200 ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

*Chữa ho, viêm họng:* Khi bị ho, viêm họng, sưng amiđan thì lấy rau khúc tươi rửa sạch nhai dập cùng với vài hạt muối rồi nuốt từ từ cả bã và nước. Ngày dùng như thế 3-4 lần, rất hiệu nghiệm. Hoặc lấy một nắm rau khúc tươi sắc với 300ml nước còn 100ml, chia uống 3 lần trong ngày.

*Chữa cảm sốt:* Nếu bị cảm sốt, lấy rau khúc đã phơi khô 30g sắc cùng với hành và gừng (mỗi thứ khoảng 10g), chia làm 3 lần uống trong ngày, rất hiệu nghiệm.

Bạn đừng nhầm lẫn hoa hồng với hồng hoa, vì vị thuốc hồng hoa thực ra lại thuộc họ cúc. Điều giống nhau là cả hai đều có khả năng chữa nhiều bệnh.

### TÁC DỤNG TRỊ BỆNH CỦA HOA HỒNG

*Chữa ho trẻ em:* Lấy cánh hoa hồng trắng tươi trộn hoặc không trộn với quất và 1/2 thìa nhỏ mật ong hấp cơm, hoặc chưng cách thủy cho trẻ uống (tránh dùng nhầm hồng hoa).

*Chữa miệng hôi:* Hoa hồng 5 g, hãm nước sôi để nguội ngâm, súc, rồi nhổ. Hoặc rửa sạch hoa hồng 5 g nhai ngâm rồi nhổ.

*Chữa viêm tuyến vú:* Hoa hồng 7 bông, đinh hương 7 nụ, cho cả 2 vào một lượng rượu vừa đủ. Nấu lên rồi uống nước, bỏ cái. Uống lúc no.

Hoặc: Hoa hồng 30 bông (bỏ nhụy, cuống) phơi trong

bóng râm, cho vào 1 lượng rượu vừa đủ, nấu sôi chắt lấy nước uống hơi nóng, lúc no bụng. Dùng sớm sẽ có công hiệu rõ hơn.

*Chữa chán ăn và phàm ăn:* Lấy một nắm to cánh hoa hồng đỏ, một nắm hoa cúc khô ngâm vào 2 lít nước sôi trong 25 phút rồi đem lọc lấy nước pha đường vừa đủ làm nước uống hoặc chế thành si-rô đựng trong chai để chỗ râm mát, uống dần. Chú ý dùng hoa hồng đỏ tốt hơn hồng trắng.

*Kinh nguyệt không đều:* Hoa hồng 5g, hoa quế 3g, rượu 50 ml. Chưng cách thủy hay hấp cơm, để nguội uống.

*Hoặc:* Hoa hồng tươi 30 bông (bỏ nhụy cuống), đường phèn 500g. Cho vào 1 lít nước sắc 3 lần (như sắc thuốc thang) rồi dồn 3 nước lại còn 50 ml cho đường phèn khuấy cho tan đều, cô thành cao, để nguội cho vào bình đậy kín, bảo quản cẩn thận dùng dần. Mỗi lần 2-3 thìa canh cao hoa hồng. Ngày 3 lần với nước âm ấm.

*Rong kinh, băng huyết:* Ngâm 20 cánh hoa hồng trong 1 lít nước sôi trong 30 phút. Khi nước ngả màu đỏ thì cho thêm 50 g đường, làm nước uống. Mỗi lần 200 ml.

*Kỳ kinh không đều (sớm hoặc muộn):* Cánh hoa hồng 6-7g. Hầm nước sôi uống thay trà.

### TÁC DỤNG TRỊ BỆNH CỦA HỒNG HOA

*Loét do liệt nằm lâu:* Hồng hoa 30g, rượu trắng 300ml, ngâm 1 tuần, lấy bông sạch thấm rượu hồng hoa chấm nơi bị loét.

*Hoặc:* Hồng hoa 50g, nước 70 ml. Nấu cho tới khi hồng hoa mất màu trở thành trắng thì lọc lấy nước cô thành cao. Dùng vải bông sạch mỏng thấm cao đắp lên chỗ loét.

*Bối kinh đau bụng:* Hồng hoa 15g, rượu nếp 50ml. Thêm nước với lượng thích hợp, nấu sôi kỹ, chắt nước thuốc để bớt nóng rồi uống hết cả chén. Uống liền 3-5 ngày.

*Hoặc:* Hồng hoa 20g, gạo tẻ 50g. Cho hồng hoa vào một túi vải nhỏ nhôp chung với gạo tẻ vo kỹ. Nấu cháo, cháo chín bỏ túi hồng hoa ra. Ăn cháo nóng hết 1 lần. Mỗi ngày 1 lần.

*Chữa bầm tím do chấn thương:* Hồng hoa và hoa hồng (bỏ nhụy và cuống) mỗi vị 15g, cho vào 500 ml rượu trắng 60 độ đậy kín, thỉnh thoảng lắc đều, sau nửa tháng thì dùng được. Mỗi lần dùng 20g rượu thuốc này đem chưng cách thủy, uống nóng. Cùng lúc, dùng gạc sạch tẩm rượu đắp lên chỗ bầm đau.

## CÂY NHA ĐAM CHỮA BỆNH

*Bệnh xơ gan cổ chướng:* Lấy một nắm lá cây nha đam, gọt bỏ phần có gai hai bên lá, nửa lít mật ong nguyên chất. Tất cả bỏ vào máy sinh tố xay đều, lấy nước uống 1 ngày 3 lần (15 phút trước bữa ăn), mỗi lần uống chừng 20 ml (1 muỗng canh).

Uống liên tục nhiều tháng bệnh sẽ thuyên giảm khả quan hoặc khỏi hoàn toàn.

Lưu ý không có thêm rượu cho người bị bệnh gan.

### *Bệnh tiểu đường và cao áp huyết:*

+ Cách thứ nhất: Lấy một nắm lá nha đam gọt bỏ phần có gai hai bên lá, nấu sôi để nguội. Tất cả bỏ vào máy sinh tố xay đều lấy nước uống 1 ngày 3 lần (15 phút trước bữa ăn). Mỗi lần dùng khoảng 1 muỗng canh.

+ Cách thứ hai: Lấy một nắm lá nha đam nấu sôi để nguội. Uống nước và ăn lá đã nấu chín, 1 ngày 3 lần (15 phút trước bữa ăn). Mỗi lần dùng khoảng 1 muỗng canh.

+ Cách thứ ba: Mỗi ngày lấy 1 hay 2 lá nha đam gọt vỏ, ăn sống. Ăn mỗi ngày 3 lần trong nhiều tháng sẽ có kết quả khả quan.

Những người bị huyết áp mà không bị tiểu đường thì có thể ăn với đường nguyên chất hoặc đường phèn. Người bị tiểu đường nhưng áp huyết cao thì ăn với muối.

### **TRỊ MỤN BẰNG CÁC LOẠI RAU QUẢ**

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. Một số rau quả trị trứng cá khác:

*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 ôliu, đắp lên mặt 10-15 phút. Rửa sạch bằng nước lạnh.

*Tỏi và mật ong:* 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 hoóc môn,

trẻ hóa da. Chất alixin trong tỏi khử trùng, hạn chế mụn.

*Đu đủ xanh:* Lấy một miếng đu đủ xanh (cả vỏ và hạt non) xay nát, đắp lên vùng da bị mụn.

*Chuối tiêu và mật ong:* 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.

*Lá lô hội:* Dùng mũi dao cắt lát 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.

*Cà rốt và sữa chua:* 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.

*Lá bạc hà:* Lá bạc hà tươi rửa sạch nghiền nát, đắp lên mặt hằng đêm sẽ giúp làm sạch da, lành những mụn trứng cá bị nhiễm trùng và loại bỏ các loại mụn khác trên mặt.

*Nước chanh và bột quế:* 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.

*Cà chua:* 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.

## CÂY MÙI TÀU CHỮA CHỨNG SỐT NHẸ

Cây mùi tàu được nhân dân ta trồng phổ biến khắp nơi, dùng để ăn sống, nấu canh và làm thuốc chữa bệnh. Mùi tàu có vị the, tính ấm, mùi thơm hắc, khử thấp nhiệt, thanh uế, mạnh tỳ vị, kích thích tiêu hóa...

### Bài thuốc:

Mùi tàu 30g, thịt bò tươi 50g, vài lát gừng tươi. Tất cả thái nhỏ, nấu chín với 600ml nước, ăn nóng, khi ăn thêm ít tiêu bột, rồi đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

## CHỮA BỆNH BẰNG DÂY TƠ HỒNG

- Để chữa chứng liệt dương, di tinh, lưng gối đau nhức, tiểu tiện nhỏ giọt ở nam giới, có thể lấy 9-12g dây tơ hồng vàng sắc với nước, pha thêm chút rượu và đường đỏ để uống. Những phụ nữ bị bạch đới cũng có thể dùng bài thuốc này.

- Tiểu đêm, di tinh: Thỏ ty tử 7g, phúc bồn tử 4g, kim anh tử 6g, nước 400 ml. Sắc còn 100ml. Lọc bỏ bã, chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Mộng tinh, di tinh, xuất tinh sớm: Tơ hồng xanh 60g, xương sống lợn đực 150g, thêm 100 ml rượu tốt vào ninh chín ăn.

- Ghẻ, chàm, mụn nhọt lở loét: Dùng tơ hồng xanh nấu nước rửa.

- Bỏng: Tơ hồng xanh nghiền thành bột mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ bị bỏng.

- Tiểu tiện không thông: Dây tơ hồng vàng 1 nắm, nấu cùng với gốc cây hẹ; lấy nước thuốc bôi vào vùng bụng

ở quanh rốn.

- Vàng da ở trẻ nhỏ: Tơ hồng xanh 15-30 g, nấu với đậu phụ thành món canh, ăn với cơm hằng ngày.
- Chảy máu cam: Tơ hồng xanh 15-30 g, thịt lợn nạc 50 g, thêm nước và rượu (mỗi thứ một nửa) hầm lên ăn.
- Tiểu tiện nhỏ giọt, nước tiểu lẩn máu: Tơ hồng xanh 15-30g, sắc với nước, thêm đường đen vào uống trong ngày.
- Kiết lỵ: Dây tơ hồng vàng (hai toàn cây, cả nụ và hoa) thêm vài lát gừng vào sắc uống. Hoặc: Tơ hồng xanh 30g, sắc nước uống.
- Viêm ruột: Tơ hồng vàng 50g, sắc với nước, chia làm 2 lần uống trong ngày.
- Mắt đau sưng đỏ: Dây tơ hồng vàng còn tươi giã nát, lọc lấy nước cốt, nhỏ dần từng giọt vào chỗ mắt sưng đau.
- Trẻ nhỏ lở đầu, phụ nữ bị mọc mụn trên mặt: Dùng dây tơ hồng vàng sắc lấy nước, rửa mặt hằng ngày.
- Hen: Dây tơ hồng vàng, lá táo chua mỗi thứ 30g, sao vàng, hạ thổ, sắc nước uống trong ngày.
- Viêm thận, sỏi bàng quang: Tơ hồng xanh 30-60g, mộc thông 20g, sắc uống.
- Trẻ suy dinh dưỡng, lòng bàn chân bàn tay nóng, tinh thần uể oải: Tơ hồng xanh 60g, đổ ngập nước, sắc lấy nửa bát, chia thành 2 phần uống trong ngày.

## MỤC LỤC

### PHẦN I BỆNH TRẺ EM THƯỜNG GẶP – XỬ LÝ NHANH BẰNG CÁC BÀI THUỐC NAM ĐƠN GIẢN

Chữa tiêu chảy ở trẻ nhỏ	5
Chữa chứng trẻ em bị lở loét bằng gạo tẻ	5
Chữa sưng rốn bằng rau kinh giới	6
Chữa phong giản, khó thở bằng bồ kết	6
Chữa trẻ bị hoả đơn bằng rau sam	6
Chữa ướt rốn bằng rau sam	7
Chữa ho nặng, thở gấp bằng tía tô	7
Chữa nỉ máu ở rốn	7
Chữa trùng thiệt bằng dâu tằm	7
Chữa uốn ván ở rốn	8
Chữa trẻ bị sưng rốn	8
Chữa trẻ em bị rốn ướt	9
Chữa trẻ sơ sinh không có da	9
Chữa sưng môi bằng dâu tằm	9
Chữa bệnh sởi bằng rau diếp	10
Chữa ho khi lên sởi bằng quả lê	10
Chữa trẻ rốn lồi sưng mọng	10
Chữa tưa lưỡi bằng rau ngót	10
Chữa tưa lưỡi bằng cây cổ mực	11
Rốn trẻ có mùi hôi và chảy mủ	11

Trẻ em bị phong nhiệt chán ăn	11
Trẻ em ra mồ hôi trộm	11
Trẻ nhỏ kém ăn	11
Chữa chậm mọc răng bằng cây mía	12
Phòng bệnh sởi	12
Trẻ em bị sởi	12
Phòng lèn đậu	12
Chữa tóc lơ thơ ở trẻ nhỏ	13
Chữa trẻ bị cam lở bằng cây mía	13
Hạ sốt cho bé	13
Chữa trẻ bị ù tai bằng củ hành	14
Chữa trẻ bị nước vào tai bằng cây bạc hà	15
Trị, ngứa, mề đay, nghẹt mũi, sổ mũi	15
Chữa dị ứng với bột ngọt	15
Chữa mẩn ngứa ở trẻ	16
Chữa ngứa phát ban do phong nhiệt	17
Chữa hóc xương bằng lá thàm làm	18
Chữa hóc xương bằng hạt tiêu	18
Chữa hóc xương bằng củ tỏi	18
Chữa hóc xương bằng lá thùn đen	18
Chữa ghẻ lở bằng lá sung	18
Chữa trẻ em bị chàm mặt	19
Chữa trẻ em bị bệnh mề đay	19

## PHẦN II CÁCH CHỮA TRỊ BỆNH HÓ

An thần giảm ho bằng quả quất	21
Chữa ho, viêm họng	21
Chữa ho bằng cây bồ kết	22

Chữa ho bằng cỏ lưỡi rắn	22
Chữa ho bằng rau khúc	23
Chữa ho có đờm, cầm nôn mửa	23
Chữa ho nhiều đờm bằng hồng khô	24
Chữa ho khan bằng lá tre non	24
Chữa ho lâu ngày bằng nhân lạc và hạt táo	25
Chữa ho, chảy máu cam bằng cây huyết dụ	25
Chữa hen suyễn bằng đinh lăng	25
Chữa trẻ ho do hàn bằng bách bộ	26
Ho gà	27
Hô hấp không tốt nên cho trẻ ăn cá mỗi tuần	28
Hoa ngọc lan chữa ho	29
Thuốc từ cây khế chua	30
Chữa ho, viêm họng bằng quả me rừng	31
Phòng chống ho	31
Chữa ho bằng cây chua me đất	31
Chữa ho, viêm họng, tiêu hoá kém bằng cây giềng	32
Chữa ho cảm do thời tiết nóng bằng húng chanh	32
Chữa ho đờm, thở huyết, khó thở bằng cây thiên môn đông	32
Chữa ho gà bằng búp dâu	33
Chữa ho gà bằng vỏ trứng gà	33
Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng rau dền	34
Chữa ho nóng bằng gạo té	34
Chữa ho ra máu bằng hoa phù dung	34
Chữa ho bằng chanh	35
Dùng lạc trị ho	35
Chữa ho nhiều đờm bằng quýt	36
Chữa ho, đờm khí nghịch bằng trái bưởi	36
Chữa ho, sốt cảm mạo bằng hoa cúc trắng	37

Chữa ho do phế nhiệt	37
Chữa ho nhiều đờm lẫn máu	38
Chữa ho bằng hành ta	38
Chữa ho có do đờm bằng cây lô hội	38
Chữa ho gà bằng ma hoàng	39

### PHẦN III

## CHỮA MỤN NHỌT VÀ MẨN NGỨA NGOÀI DA

Chữa mẩn ngứa bằng bèo cái	41
Chữa mẩn ngứa ở trẻ em	41
Chữa mẩn ngứa bằng rau húng quế	43
Chữa mẩn ngứa, dị ứng bằng cây lô hội (cây lưỡi hổ)	43
Phòng trị rôm sảy trong mùa hè	44
Chữa mẩn ngứa toàn thân bằng cây kim ngân	45
Chữa nấm kẽ chân	45
Chữa nấm kẽ tay	46
Chữa nấm ở mình	47
Chữa nấm đầu	47
Chữa êczima (chàm)	47
Chữa bệnh vẩy nến	48
Chữa chứng nẻ chân tay	48
Chữa mụn nhọt, ngứa lở bằng cây sài đất	48
Chữa mụn nhọt bằng khoai lang	49
Chữa mụn nhọt, ngứa bằng cây sả	49
Chữa mụn nhọt sưng đỏ bằng rau diếp cá	49
Chữa mụn nhọt viêm loét bằng cây đỗ quyên	49
Trị mụn nhọt bằng cây cỏ	50
Chữa mụn nhọt trong cổ sưng đau bằng hạt ý dĩ (bo bo)	51
Chữa các loại nhọt	51

Chữa nhọt mọc trên đầu ở trẻ em	52
Chữa ung nhọt độc	52
Chữa nhọt nổi trong miệng	52
Chữa ung nhọt bằng lá phù dung	52
Chữa nhọt trong mũi	53
Chữa trị trứng cá bằng rau quả	53
Trị trứng cá bằng tỏi và mật ong	54
Trị trứng cá bằng đu đủ xanh	54
Trị trứng cá bằng lá lô hội	54
Trị trứng cá bằng lá bạc hà	55
Trị trứng cá bằng nước chanh và bột quế	55
Trị trứng cá bằng cà chua	55
Chữa ung nhọt không vỡ bằng phân chim sẻ	55
Chữa ung nhọt làm mủ chưa loét	56
Chữa ung nhọt, ứ huyết, sưng tấy bằng cây mua núi	56
Chữa mụn nhọt bằng lá ớt	57
Chữa mụn nhọt, rôm sảy, ngứa bằng kim ngân	57
Chữa mụn nhọt, lở loét bằng nhựa thông	57
Chữa nhọt bị đau	57
Trẻ nhỏ bị nhọt tai	58
Chữa mụn nhọt, đơn sưng	58
Chữa mụn nhọt, chảy nước vàng bằng khoai sọ	58
Chữa mụn nhọt sưng đỏ bằng nhựa sung	59
Chữa mụn nhọt mới phát bằng xác ve sầu	59
Chữa mụn rò lâu ngày có mủ	59
Chữa nhọt độc bằng su hào	59
Chữa ung nhọt lâu ngày không khô miệng	60
Các bài thuốc dân gian chữa mụn nhọt ở trẻ em	60
Chữa miyon nhọt do nóng	61
Chữa nhọt độc sưng nề nhiều ngày	62

Chữa ung nhọt đinh độc bằng hạt đậu đỏ	62
Chữa đau đinh bằng gạo tẻ	62
Các mẹo dân gian chữa đinh râu	63
Chữa đinh nhọt sưng tấy bằng cây kinh giới	63
Chữa đinh nhọt sưng tấy bằng rau sam	64
Chữa đinh râu bằng búp lá dại	64
Lá táo chua chữa đinh râu	64

## PHẦN IV CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN CHỮA BỆNH CHỐC ĐẦU

Chữa chốc đầu trẻ em bằng dầu vừng	65
Chữa chốc đầu trẻ em bằng rau sam	65
Chữa chốc đầu trẻ em bằng củ hành	65
Chữa chốc đầu trẻ em bằng hạt mùi	66
Chữa chốc đầu trẻ em bằng hạt bồ đào	66
Chữa chốc đầu trẻ em bằng cây rau sam	67
Chữa chốc đầu bằng hạt đậu xanh	67
Chữa chốc đầu trẻ em bằng quả cau	67
Chữa chốc đầu trẻ em bằng bồ kết	68
Một số bài thuốc chữa chốc đầu đơn giản	68

## PHẦN V BÀI THUỐC TRỊ BỆNH CẢM SỐT- ĐAU ĐẦU

Tự trị bệnh đau đầu	69
Dầu tây ngăn ngừa cảm cúm	69
Chữa cảm bằng tía tô	70
cấp cứu khi bị cảm nắng	70
Chữa cảm mạo	71

chữa cảm mạo bằng vỏ quýt	71
Chữa cảm cúm	71
Chữa cảm cúm bằng lá khế	72
Chữa cảm lạnh, ho bằng nước mật ong – nho – gừng	72
Chữa cảm bằng la hán	73
Chữa cảm nóng phiền khát	74
Chữa ngoại cảm phong nhiệt	74
Chữa khi bị cảm lạnh	74
Cách hạ nhiệt khi sốt	75
Chữa bệnh cúm	75
Ăn tỏi khi bị cảm	76
Bạc hà chữa cảm sốt	76
Muối chữa cảm nắng	78

## PHẦN VI CÁC BÀI THUỐC CHỮA DỊ ỨNG

Chữa dị ứng do gặp mưa	79
Chữa dị ứng bằng ké đầu ngựa	79
Chữa dị ứng do ăn đồ biển bằng cây tía tô	79
Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn bằng quả khế	80
Mẹo vặt chữa dị ứng	80
Chữa dị ứng bằng đỗ quyên	80

## PHẦN VII CÁCH ĐƠN GIẢN CHỮA CÔN TRÙNG CẮN BẰNG THUỐC NAM

Chữa vết thương bằng quả mận	81
Chữa ong đốt bằng rau dền	82

Chữa rắn độc cắn bằng rau dền	82
Chữa côn trùng đốt bằng hoa thuỷ tiên	82
Chữa chó điên cắn lén cơn	83
Trị chó dại cắn chưa lén cơn	83
Trị chó thường cắn	84
Trị bị rết cắn	84
Trị khi bị kiến đốt	85
Trị khi bị ong đốt	85
Chữa đau do bọ lẹt, sâu dóm đốt	86
Chữa đau do ve cắn	86
Chữa rắn, rết cắn bằng lá ớt	87
Chữa say nắng, rắn cắn bằng lá lốt	87
Chữa rắn cắn bằng rau ngổ	87
Chữa rết cắn bằng hạt vừng	88
Chữa rắn cắn	88
Chữa rết, bọ cạp, ong đốt bằng cây húng chanh	89
Chữa rắn cắn bằng rau răm	89
Chữa rắn cắn bằng cây bông vang	90
Làm đá để chữa rắn cắn	91
Chữa rắn cắn, ong đốt, sâu cắn bằng lá khoai	91
Chữa rắn, rết cắn bằng cây rẻ quạt	92
Chữa vết rắn cắn lở loét bằng hạt thì là	92
Chữa rắn cắn bằng rau khúc	92
Chữa rắn cắn bằng hoa lăng tiêu	93
Chữa ngộ độc nấm, rắn cắn bằng lá cây khế	93
Chữa rắn cắn bằng rau ngổ	94
Chữa vết thương do rắn cắn bằng cây húng quế	94
Chữa chó dại cắn bằng rau giệu	94
Chữa rắn cắn bằng sắn dây	94
Chữa rắn cắn, côn trùng đốt bằng quả ớt	95

Chữa rắn độc cắn bằng cây trâm vàng	95
Chữa nhiễm độc bằng bột than	96
Chữa ngộ độc cá, cua	96
Giải độc do ăn nhầm phải lá ngón, nấm độc, thạch tím, say sắn	96
Chữa dị ứng bội nhiễm ngoài da bằng rau muống	97
Chữa trúng độc hơi than bằng củ cải	97
Chữa ngộ độc thạch tím bằng rau huyên	97
Canh chạch thanh nhiệt giải độc, trừ mẩn ngứa	98
Cấp cứu ngộ độc thức ăn.	98
Muối khử độc	99
Giải độc bằng cây mơ lông	99
Chống ngộ độc bằng quả khế	99
Chữa ngộ độc bằng cam thảo	99
Chữa ngộ độc phân hữu cơ bằng bí ngô	100
Chữa trúng độc bằng rau muống	100
Chữa chứng phạm phòng bằng rau cải	100
Chữa chứng nhiễm độc thức ăn, dị ứng do chất tanh bằng rau ngổ	101
Chữa chứng ngộ độc nặng bằng hạt vừng	102
Chữa ngộ độc thạch tím bằng đậu ván	102
Chữa ngộ độc thịt chim bằng đậu ván	102
Chữa ngộ độc thịt gia súc bằng đậu ván	102
Giải độc chất heroin bằng bí ngô	102
Giải độc thức ăn bằng dưa bở	103
Chữa trúng độc thuốc nồng dược, lân hữu cơ bằng đậu xanh	103
Chữa nhiễm độc chì bằng đậu xanh	104
Chữa ngộ độc rắn cắn bằng đậu xanh	104
Chữa các loại trúng độc bằng đậu xanh - đen	104

Chữa ngộ độc nặng.	105
Chữa ăn nhầm thức ăn có độc	105
Chữa trúng độc cá nóc	106
Chữa ngộ độc nấm dại	108
Chữa ngộ độc săn bằng khoai lang	108
Chữa ngộ độc nấm, say săn	108
Chữa ngộ độc cà, nấm	109
Cấp cứu uống thuốc độc	109
Chữa trúng độc và các tổn thương da bằng trà	110
Các biện pháp đơn giản chữa ngộ độc thực phẩm	111
Chữa tiêu độc và bôi bổ cơ thể	113
Chữa ngộ độ săn, say tàu xe	113
Chữa ngộ độc bằng thuốc nam	113
Chữa ngộ độc rượu bằng lá rong	115
Chữa ngộ độc thuốc sâu bằng lá chanh	115
Chữa ngộ độc dứa bằng vỏ dứa	115
Chữa ngộ độc nấm bằng khoai lang	115
Chữa ngộ độc rượu bằng búp cau non	115
Chữa tiêu chảy do ngộ độc bằng cây ngái	116

## PHẦN VIII

### XỬ LÝ NHANH CÁC TAI NẠN THƯỜNG GẶP BẰNG THUỐC NAM

Chữa trúng nắng, ngất xỉu bằng hạt vừng	117
Chữa bỏng	117
Cách xử trí dị vật ở trẻ em	118
Xử trí khi có các vật lạ vào tai	121
Xử trí khi vật lạ vào mắt	122
Lưỡi bỗng nhiên bị rút vào trong	123

Xử trí khi bị đứt lưỡi	123
Cách lấy dăm gỗ trong da thịt	123
Chữa trúng phong, lưỡi đơ cứng	123
Chữa trúng phong bất tỉnh	124
Chữa trúng nắng	125
Chữa trị nuốt phải đồng tiền	125
Chữa khi bị ngã đuối nước	125
Chữa bỏng nước sôi, lửa	126
Xử trí điều bất trắc trong đêm tân hôn	127
Cấp cứu khi bị hóc xương	127
Sơ cứu nhức đầu bằng nhựa sung	128
Chữa chứng nuốt nhảm tóc bằng hạt vừng	128

## PHẦN IX

### BÀI THUỐC CHỮA BỆNH VỀ DẠ DÀY VÀ ĐƯỜNG RUỘT

Chữa kém ăn, mệt mỏi, chậm tiêu, đầy bụng	129
Bài thuốc chữa lỵ	129
Bài thuốc phòng kiết lỵ	130
Bài thuốc chữa táo bón	130
Chữa tiêu chảy bằng hoa mào gà	131
Bài thuốc chữa viêm dạ dày, tá tràng	131
Cá mực chữa đau dạ dày	131
Bài thuốc chữa loét dạ dày hành tá tràng	132
Dược thiện cho người viêm loét dạ dày hành tá tràng	134
Viêm loét dạ dày hành tá tràng thể can khí phạm vị	135
Viêm loét dạ dày hành tá tràng thể tỳ vị hư hàn	135
Trị bệnh giun	137
Trị bệnh giun móc	137
Trị bệnh giun kim	137

Bệnh sán dây	137
Bệnh giun chỉ	138
Bệnh viêm ruột thừa	138
Viêm ruột thừa cấp tính	138
Viêm ruột thừa có mủ	138
Chứng tắc ruột	139
Chứng sỏi mật	139

**PHẦN X**  
**CÁCH CHỮA CÁC BỆNH KHÁC**  
**VÀ VÀI MẸO NHỎ TRONG CUỘC SỐNG**

Diếp cá chữa viêm phổi	140
Khoai lang chữa viêm dạ dày	141
Món ăn chữa đau mỏi lưng	142
Chuối – cây thuốc đa năng	143
Rau khúc chữa bệnh	144
Tác dụng trị bệnh của hoa hồng	145
Tác dụng trị bệnh của hồng hoa	146
Cây nha đam chữa bệnh	147
Trị mụn bằng các loại rau quả	148
Cây mùi tàu chữa chứng sốt nhẹ	150
Chữa bệnh bằng dây tơ hồng	150

13  
NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN  
43 Lò Đúc - Hà Nội  
ĐT: (04) 39722613

---

*Thuốc nam  
chữa bệnh trẻ em*

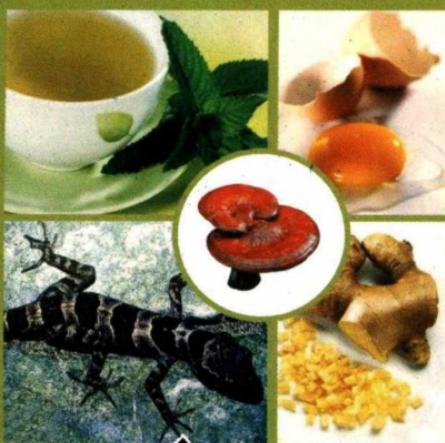
*Chịu trách nhiệm xuất bản  
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG*

*Chịu trách nhiệm bản thảo  
LÊ TIẾN DŨNG*

*Biên tập: Hoàng Thị Thiệu  
Sửa bản in: Thùy Dương*

---

*In 800 cuốn khổ 13 x 19cm tại Xí nghiệp in ACS Việt Nam,  
Km10 Phạm Văn Đồng - Quận Dương Kinh - Hải Phòng  
GP xuất bản số 517-2010/CXB/30-66/VHTT  
In xong và nộp lưu chiểu quý III/2010*



# THUỐC NAM

## CHỮA BỆNH TRẺ EM



8935077 089868

Giá: 27.000đ