

ĐÔNG Y - NHỮNG BÀI THUỐC KINH NGHIỆM TRONG DÂN GIAN

Làm mất mụn cóc

Lấy lá tía tô vò ra lấy nước. Uống nước, lấy bã chà lên các mụn cóc, mụn sẽ khỏi ngay sau 2-3 lần.

Làm tan u cứng trên bắp thịt

Khi tiêm (chích) vào bắp thịt trong một thời gian dài và liên tục, đặc biệt là tiêm kháng sinh sẽ dễ làm bắp thịt nổi những u cứng, làm ảnh hưởng đến sự hấp thụ thuốc và làm đau khi tiến hành tiêm.

Người ta thường dùng phương pháp chườm nóng hoặc xoa bóp nhưng hiệu quả không mấy mỹ mãn. Bạn hãy lấy khoai tây sống, cạo bỏ vỏ ngoài, cắt thành miếng mỏng khoảng 0,5-1 cm, dùng vải băng cố định vào chỗ cứng. Thường 24 giờ những chỗ cứng sẽ bị tiêu trừ.

Khi đất cát bay vào mắt

Nếu không may bị đất cát bay vào mắt, bạn chớ dùng tay dụi mắt vì sẽ làm ảnh hưởng tới nhãn cầu. Bạn chỉ cần chuẩn bị một chậu nước sạch, ngâm một nửa trên của mắt vào nước, sau đó mở mắt - nhắm mắt lại nhiều lần, đất cát sẽ tự nhiên rơi vào nước.

Đang đi xe hay cuộc bộ trên đường, đột nhiên bị một vật lạ bay vào mắt; lúc đó, bạn hãy dùng hết sức ho lên mấy tiếng, vật lạ sẽ 'tự nhiên' tiêu tan.

Cách giảm nôn khi có thai

Khi thời gian mang thai, cần ăn nhiều bữa và giảm lượng ăn mỗi lần. Giảm ăn canh chan với cơm tới mức tối thiểu, ăn nhiều cá, thịt, rau tươi, tránh mỡ.

Lúc trở dậy sau một đêm là thời gian rất dễ nôn, cần ăn một ít bánh bích qui, khoảng 10 phút sau mới rời khỏi giường để làm giảm độ chua dịch vị, giảm kích thích đối với niêm mạc.

Tránh khói thuốc lào, thuốc lá để tránh bị kích thích, giảm nhẹ nôn.

Tỏi chữa bệnh tim mạch

Tại một cuộc hội thảo ở Đức, các nhà khoa học đã kết luận: Thuốc viên điều chế từ tỏi có thể giảm số bệnh nhân tim mạch xuống một nửa và giảm 1/3 cơn đau tim không chết người. Nguyên do là tỏi có chứa hoạt chất làm giảm tỉ lệ cholesterol gây mỡ trong máu.

Khử ngứa tay

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

Thức ăn giảm cholesterol

Sữa bò chua: mỗi ngày uống một cốc sữa bò chua, uống liên tục trong một tuần, có thể giảm 10% lượng cholesterol trong cơ thể rõ rệt.

Tỏi sống: mỗi ngày ăn khoảng 5g tỏi sống trong 4 tuần.

Đậu vàng: theo y học, nếu thường xuyên dùng đậu vàng sẽ giảm khoảng 20% lượng cholesterol.

Đầu cá, mang cá: có chứa một loại axit béo không no. Loại axit này có tác dụng giảm lượng cholesterol để bảo đảm sự lưu thông cho máu.

Trị đau, tê bắp thịt bằng ăn uống

Khi bạn làm việc quá nhiều thì bắp thịt và các khớp xương sẽ đau, tê. Bạn nên ăn nhiều thức ăn có chứa canxi như là: Sữa bò, vừng, tôm, cá, rong biển, đậu, rau xanh là vì canxi có tác dụng rất tốt với việc làm giảm đau, tê bắp thịt và khớp xương.

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

Khi bị cúm

Nghỉ ngơi: cách tốt nhất giúp cơ thể phục hồi.

Uống nhiều nước: để thay cho chất lỏng bị mất, loại trừ chất độc.

Súc miệng: bằng nước ấm pha muối.

Uống thuốc: đúng thuốc và đúng liều lượng theo toa bác sĩ.

Tắm nước ấm: tắm nhanh và lau sạch.

Tránh gió lùa : tránh các luồng gió độc và đừng ra ngoài khi cơ thể còn ướt.

Uống thêm Vitamin: vitamin C, B complex.

Ăn: Đừng lo lắng khi bạn không cảm thấy đói trong vài ngày đầu. Khi trở lại đói bình thường là dấu hiệu phục hồi dần.

Chăm sóc trẻ nhỏ sốt cao

Ấp lạnh lên đầu: dùng khăn lạnh đắp lên trán đứa trẻ, khoảng 5-10 phút đổi một lần.

Xoa côn: Dùng khăn lau với nước nóng pha cồn hoặc rượu trắng lau toàn thân đứa trẻ, đặc biệt là những chỗ nhiều mạch máu như nách, khuỷu tay, cổ, vùng khoeo chân. Trẻ mới sinh, cần giữ kín phần tim. Khi xoa côn cần tránh gió kéo làm trẻ nhiễm lạnh thêm.

Trị bệnh đái dầm ở trẻ em

Chuẩn bị 50g đậu đen, 100g thịt chó, thái nhỏ thịt, thêm nước rồi đem nấu. Khi nào thấy thịt nhừ thêm muối, tỏi, hành, gừng. Cứ cách một ngày ăn một lần, dùng liên tục 5, 7 lần. Lấy trứng gà, đập một lỗ nhỏ ở đầu to, cho vào 5 hạt tiêu trắng, đen hấp chín. Trẻ lên 5 tuổi, mỗi ngày ăn 2 quả vào lúc tối. Trẻ dưới 5 tuổi, mỗi tối ăn một quả. ?n liền 5-7 ngày. Trẻ vừa mới cai sữa, chuyển sang ăn cơm, nếu mớm cho một ít nước trong ống tre, ống trúc, thì có thể tránh được chứng đái dầm.

Chữa bệnh khó thở, khò khè ở người già

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

Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi tối, mỗi lần một muống café.

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

Trị bệnh tiểu đường

Bạn chuẩn bị 50-100g đậu đũa, đem sắc với nước. Mỗi ngày dùng một thang, uống hết

nước thì ăn đậu.

Dùng 500g rau cần tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng và chiều.

Dùng 500g đậu Hòa Lan, giã nát, vắt lấy nước. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa cốc.

Lấy mướp đắng phơi khô, giã thành thuốc bột, mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 10g.

Lấy 50g hạt bí ngô, rang chín đem sắc với nước để uống.

Lưu ý: người mắc bệnh tiểu đường không được ăn dưa hấu, nếu không bệnh sẽ càng nặng.

Trị chứng mất ngủ

Dùng hạt sen và bánh hạnh mỗi thứ 20g, thêm đường phèn, sắc với nước để uống, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng và tối. Lấy 20g hạt táo chua, sao cho tới gần chín, nghiền nhỏ, thêm một ít đường trắng vào trộn đều. Trước khi đi ngủ, uống kèm với nước nóng. Ho đêm cũng là một nguyên nhân gây mất ngủ. Nếu làm dứt cơn ho thì chứng mất ngủ sẽ hết. Bạn lấy 2-3 gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào một muống mật ong. Phân ra để ngâm 3-4 lần trong miệng cho tới khi ngủ. Nhớ là trước khi ngủ phải nhả gừng ra.

Tự trị bệnh đau đầu

Khi đau đầu bạn hãy thoa một chút dầu gió lên thái dương huyết ấn đường (ở giữa 2 mi) hoặc huyết 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 nhỏ 2-3 giọt nước củ cải giã nát vào lỗ mũi.

Phương pháp trị ho cho trẻ nhỏ

Củ cải thái thành miếng mỏng thả vào ngâm trong nước đường vài ngày. Mỗi ngày lấy một muống nhỏ nước ngâm trên, dùng nước nóng hòa thành trà, cho trẻ uống khi nóng. Lấy một muống vừng (đã xào chín, xay nhỏ), 6g hạt nhân, một miếng gừng sống cho vào sắc cùng lúc. Khi uống thì cho thêm một ít mật ong. Khi bị ho, trẻ sẽ mất ngủ. Bạn hãy thái một miếng gừng sống nhỏ, đem sao qua rồi lau lên xung quanh cổ và hai đũa trẻ. Làm như vậy giúp trẻ ngủ ngon.

Có thể chống lại sự già nua?

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng những cảm xúc tiêu cực thường dẫn đến việc cơ thể tiết ra chất Adrênalín - một hoóc-môn của sự căng thẳng và tuổi già. Do đó họ khuyên:

- Không nên nhắc các vật nặng dù sức có thể cho phép
- Không nằm đọc sách vì như thế sẽ làm hại trí nhớ
- Không nên đi quá nhanh, không chạy mà chỉ đi tản bộ
- Mỗi tuần nên có 3 giờ hoạt động thể thao
- Lao động trí óc sẽ kéo dài tuổi trẻ
- Trong sinh hoạt hằng ngày, nên ưu tiên dùng thức ăn chống xơ cứng mạch máu
- Dầu ăn tốt cho người cao tuổi hơn chất béo từ bơ
- Chỉ đưa vào cơ thể 1g chất béo cho 1kg trọng lượng cơ thể.
- Định kỳ mỗi tháng, nên uống thêm pôlivitamin

Sau cùng muốn sống khỏe mạnh, hãy xua đuổi mọi bức bối khỏi trái tim mình, đừng

để thời gian giảm nhấm sự vô vị của chính mình.

Phòng bệnh ung thư khi ăn Lạp Xưởng

Trong Lạp Xưởng có chứa một lượng không nhiều muối của axit HNO₃. Đó chính là chất sẽ dẫn tới bệnh ung thư gan, ung thư dạ dày và thực quản. Vì thế ăn nhiều Lạp Xưởng trong thời gian dài sẽ rất nguy hiểm cho cơ thể.

Do đó, sau khi ăn Lạp Xưởng bạn nên uống một ít thuốc vitamin C, ăn hoa quả như táo, hồng, cam, quýt... là những chất có thể làm giảm khả năng ung thư của muối của HNO₂.

Chữa bệnh lở

Giã củ cải trắng lấy nước súc miệng.

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

Trị mất tiếng hay khan cổ

Giã củ cải trắng hòa với nước gừng mà uống. Lấy một quả khố tử (mua ở hiệu thuốc bắc) ngâm với nước sôi cho mềm rồi ngâm, nuốt nước trong 2 giờ thì khỏi.

Trị đau khớp xương đơn giản

Khi bị đau khớp xương, bạn sẽ thấy đi lại khó khăn, làm gì cũng ngưng nghỉ, khó chịu. Bạn hãy dùng 30g gừng sống, giã nát, trộn thêm 30g bột mì và rượu trắng (hoặc cồn 70%), đảo cho đều rồi đem đắp lên chỗ đau. Người nhẹ thì độ 1-2 ngày là khỏi, người nặng thì mất khoảng 4 ngày.

Chữa trúng nắng, trúng nóng, làm tỉnh say rượu, bia

Dùng vỏ ngoài dưa hấu tươi, cắt thành từng miếng nhỏ, nấu nước để uống thay nước trà trong ngày. Hoặc có thể ăn sống lớp cùi trắng của vỏ dưa hấu cũng phòng được trúng nắng, trúng nóng hay say rượu bia.

Chữa viêm thận cấp

Lấy nước dưa hấu cùng vỏ dưa hấu nấu nước để uống, hoặc dùng dưa hấu (để cả vỏ xanh), thái ra từng miếng, ép lấy nước cốt cô đặc thành cao dùng hàng ngày với liều từ 1 đến 2 thìa canh, mỗi lần uống hòa thêm chút nước sôi còn ấm để uống sẽ hiệu nghiệm.

Chữa cao huyết áp

Gọt lấy vỏ xanh ở ngoài quả dưa hấu đem phơi khô để dành. Mỗi lần dùng 12g, thêm thảo quyết minh 9g. Hai thứ nấu kỹ dùng uống thay nước trà hàng ngày.

Chữa viêm họng mãn

Lấy ít vỏ dưa hấu rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt, thêm vào chút muối ăn để ngâm và súc miệng làm nhiều lần trong ngày, sau nhổ ra không nuốt. Kiên trì sẽ có kết quả.

Chữa viêm khoang miệng hoặc viêm lở loét

Dùng vỏ ngoài dưa hấu (phần cứng có màu xanh), sao hơi cháy, sau gia thêm ít nhựa long não (tức băng phiến) - tất cả nghiền thành bột - lấy bột này đắp vào nơi lở loét, nếu bên ngoài cần được băng lại bằng băng dính không thuốc sẽ rơi.

Chữa phù thũng do viêm thận

Vỏ dưa hấu đã phơi khô hoặc sao hay sấy khô (tốt nhất là để cả vỏ xanh ở ngoài) lấy 40g,

thêm bạch mao căn (tức rễ cỏ tranh) tất cả sắc lấy 300ml chia làm 3 lần uống trong ngày.

Chữa các chứng: miệng luôn khát nước, lượng nước tiểu nhiều, nước tiểu đục do bệnh đái tháo đường.

Vỏ quả dưa hấu và vỏ quả bí đao mỗi thứ 30g, thêm thiên hoa phấn (tức là bột rễ cây quất lâu năm) 10g. Hai thứ nấu nước lên uống thay nước trà. Dùng trong 3 ngày liền sẽ hiệu nghiệm.

Dưa hấu làm thuốc dưỡng da

Đặc biệt dưa hấu còn dùng để làm thuốc dưỡng da, làm cho làn da trở nên trắng mịn, non nà. Cách làm như sau:

Lấy vỏ dưa hấu còn tươi, hàng ngày xoa xát nhẹ lên da mặt chừng 15 phút - sau dùng nước sạch rửa mặt.

Hoặc thái thành từng miếng mỏng đắp kín da mặt, nằm yên chừng 15 đến 30 phút trong ngày cũng có kết quả.

Có thể nấu vỏ dưa hấu, lấy nước cô đặc thành cao để hàng ngày dùng cao bôi lên mặt một lớp mỏng cũng làm cho da đẹp.

Nói chung các phương pháp trên đòi hỏi phải kiên trì, làm liên tục trong một thời gian dài sẽ mờ dần các vết trên da, kể cả sắc tố da và những nốt có trên da, song còn làm sạch dần lớp mỡ nhầy trên da mặt khiến da trở nên tươi mát, mềm mại và trắng mịn, non trẻ lại.

Dưa hấu là loại giàu dinh dưỡng và dược tính nên được áp dụng trong chữa trị bệnh, đặc biệt là giải khát, giải nhiệt và làm những phương thuốc dưỡng da cho nhiều kết quả như mong muốn.

Chữa râu tóc bạc sớm, tóc rụng, chóng mặt hoa mắt do can thận âm hư tổn

Bài 1 : Cỏ mực 15gr, sinh địa 15gr sắc nước uống mỗi ngày 1 tễ; chia làm 2 lần uống vào buổi sáng và buổi chiều. Uống liên tục 30 ngày (1 liệu trình); nghỉ vài hôm rồi lại tiếp tục.

Bài 2 : Cỏ mực 25gr, hoa cúc trắng 15gr, sinh địa 15gr; sắc lấy nước, bỏ bã, uống thay nước trà hàng ngày. Mỗi ngày 1 tễ; liên tục 30 ngày.

Bài 3 : Cỏ mực 15gr, nữ trinh tử 5gr, thực địa 10gr, hà thủ ô chế 15gr, sắc lấy nước , mỗi ngày 1 tễ; liên tục 30 ngày.

Chữa ho ra máu

Cỏ mực 25gr , bạch cập 20gr, a giao 10gr. Đem cỏ mực và bạch cập sắc lấy nước đổ vào bát, sau đó cho a giao vào trộn đều. Mỗi ngày 1 tễ chia ra 2 lần trong ngày ; liên tục trong 7 ngày.

Chữa sỏi thận, tiểu tiện ra máu

Cỏ mực 15gr, cỏ mã đề (xa tiền thảo) 15gr , đường trắng vừa đủ ngọt . Đem cỏ mực và mã đề sắc lấy nước; khi uống róc nước thuốc ra bát, sau đó cho thêm đường vào cho đủ ngọt. Mỗi ngày 1 tễ, chia ra nhiều lần uống thay trà trong ngày; liên tục trong 20 ngày .

Mũi thường chảy máu

Cỏ mực 25gr, ngó sen 20gr. Sắc lấy nước; chia 2 lần vào sáng và chiều; liên tục trong 20 ngày.

Chữa đao thương chảy máu

Lấy củ mộc đem giã nát đắp lên chỗ bị thương . Cũng có thể đem củ mộc. phơi khô , tán mịn, rắc lên vết thương.

Hỗ trợ trong điều trị chứng giảm tiểu cầu máu

Củ mộc 10gr , nhân sâm 5gr (nếu không có thay bằng đảng sâm 12gr), gạo tẻ 50g, đường trắng vừa đủ. Nhân sâm thái thành lát mỏng, hấp chín. Củ mộc rửa sạch, sắc lấy nước để nấu cháo. Sau khi cháo chín, cho sâm vào, thêm chút đường cho đủ ngọt. Dùng mỗi ngày 1 lần , ăn thay bữa điểm tâm buổi sáng; liên tục trong 5 ngày.

Phòng và chữa viêm da khi làm ruộng nước

Lấy củ mộc tươi 1 nắm - khoản 50gr, rửa sạch , vò nát rồi sát lên chân và tay cho đến khi màu da chuyển sang tím đen nhạt. Chờ một lát cho da khô rồi có thể xuống ruộng nước làm việc Thời trước, những người thợ nề hay lấy củ mộc sát lên tay để chữa chứng bong rộp do vôi vữa gây nên . Chất tani và một số hoạt chất khác trong củ mộc có tác dụng làm săn da và phòng viêm nhiễm ngoài da rất tốt. Tại Trung Quốc, các thầy thuốc đã chế ra một loại cao mềm từ củ mộc, chuyên dùng để phòng viêm da khi làm việc dưới ruộng nước.

Phụ nữ ngứa âm đạo

Lấy củ mộc tươi khoảng 100gr, sắc nước để rửa ngoài âm đạo . Có thể thêm chút cau đắng vào sắc cùng càng tốt. (SK&ĐS)

ĐÔNG Y - NHỮNG BÀI THUỐC KINH NGHIỆM TRONG DÂN GIAN

Làm mát mụn cóc

Lấy lá tía tô vò ra lấy nước. Uống nước, lấy bã chà lên các mụn cóc, mụn sẽ khỏi ngay sau 2-3 lần.

Làm tan u cứng trên bắp thịt

Khi tiêm (chích) vào bắp thịt trong một thời gian dài và liên tục, đặc biệt là tiêm kháng sinh sẽ dễ làm bắp thịt nổi những u cứng, làm ảnh hưởng đến sự hấp thụ thuốc và làm đau khi tiến hành tiêm.

Người ta thường dùng phương pháp chườm nóng hoặc xoa bóp nhưng hiệu quả không mấy mỹ mãn. Bạn hãy lấy khoai tây sống, cạo bỏ vỏ ngoài, cắt thành miếng mỏng khoảng 0,5-1 cm, dùng vải băng cố định vào chỗ cứng. Thường 24 giờ những chỗ cứng sẽ bị tiêu trừ.

Khi đất cát bay vào mắt

Nếu không may bị đất cát bay vào mắt, bạn chớ dùng tay dụi mắt vì sẽ làm ảnh hưởng tới nhãn cầu. Bạn chỉ cần chuẩn bị một chậu nước sạch, ngâm một nửa trên của mặt vào nước, sau đó mở mắt - nhắm mắt lại nhiều lần, đất cát sẽ tự nhiên rơi vào nước. Đang đi xe hay cuộc bộ trên đường, đột nhiên bị một vật lạ bay vào mắt; lúc đó, bạn hãy dùng hết sức ho lên mấy tiếng, vật lạ sẽ 'tự nhiên' tiêu tan.

Cách giảm nôn khi có thai

Khi thời gian mang thai, cần ăn nhiều bữa và giảm lượng ăn mỗi lần. Giảm ăn canh chan với cơm tới mức tối thiểu, ăn nhiều cá, thịt, rau tươi, tránh mỡ.

Lúc trở dậy sau một đêm là thời gian rất dễ nôn, cần ăn một ít bánh bích qui, khoảng 10 phút sau mới rời khỏi giường để làm giảm độ chua dịch vị, giảm kích thích đối với niêm mạc.

Tránh khói thuốc lào, thuốc lá để tránh bị kích thích, giảm nhẹ nôn.

Tỏi chữa bệnh tim mạch

Tại một cuộc hội thảo ở Đức, các nhà khoa học đã kết luận: Thuốc viên điều chế từ tỏi có thể giảm số bệnh nhân tim mạch xuống một nửa và giảm 1/3 cơn đau tim không chết người. Nguyên do là tỏi có chứa hoạt chất làm giảm tỉ lệ cholesterol gây mỡ trong máu.

Khử ngứa tay

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

Thức ăn giảm cholesterol

Sữa bò chua: mỗi ngày uống một cốc sữa bò chua, uống liên tục trong một tuần, có thể giảm 10% lượng cholesterol trong cơ thể rõ rệt.

Tỏi sống: mỗi ngày ăn khoảng 5g tỏi sống trong 4 tuần.

Đậu vàng: theo y học, nếu thường xuyên dùng đậu vàng sẽ giảm khoảng 20% lượng cholesterol.

Đầu cá, mang cá: có chứa một loại axit béo không no. Loại axit này có tác dụng giảm lượng cholesterol để bảo đảm sự lưu thông cho máu.

Trị đau, tê bắp thịt bằng ăn uống

Khi bạn làm việc quá nhiều thì bắp thịt và các khớp xương sẽ đau, tê. Bạn nên ăn nhiều thức ăn có chứa canxi như là: Sữa bò, vừng, tôm, cá, rong biển, đậu, rau xanh là vì canxi có tác dụng rất tốt với việc làm giảm đau, tê bắp thịt và khớp xương.

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

Khi bị cúm

Nghỉ ngơi: cách tốt nhất giúp cơ thể phục hồi.

Uống nhiều nước: để thay cho chất lỏng bị mất, loại trừ chất độc.

Súc miệng: bằng nước ấm pha muối.

Uống thuốc: đúng thuốc và đúng liều lượng theo toa bác sĩ.

Tắm nước ấm: tắm nhanh và lau sạch.

Tránh gió lùa : tránh các luồng gió độc và đừng ra ngoài khi cơ thể còn ướt.

Uống thêm Vitamin: vitamin C, B complex.

Ăn: Đừng lo lắng khi bạn không cảm thấy đói trong vài ngày đầu. Khi trở lại đói bình thường là dấu hiệu phục hồi dần.

Chăm sóc trẻ nhỏ sốt cao

Ấp lạnh lên đầu: dùng khăn lạnh đắp lên trán đứa trẻ, khoảng 5-10 phút đổi một lần.

Xoa côn: Dùng khăn lau với nước nóng pha côn hoặc rượu trắng lau toàn thân đứa trẻ, đặc biệt là những chỗ nhiều mạch máu như nách, khuỷu tay, cổ, vùng khoeo chân. Trẻ

mới sinh, cần giữ kín phần tim. Khi xoa cần tránh gió kéo làm trẻ nhiễm lạnh thêm.

Trị bệnh đái dầm ở trẻ em

Chuẩn bị 50g đậu đen, 100g thịt chó, thái nhỏ thịt, thêm nước rồi đem nấu. Khi nào thấy thịt nhừ thêm muối, tỏi, hành, gừng. Cứ cách một ngày ăn một lần, dùng liên tục 5, 7 lần. Lấy trứng gà, đập một lỗ nhỏ ở đầu to, cho vào 5 hạt tiêu trắng, đen hấp chín. Trẻ lên 5 tuổi, mỗi ngày ăn 2 quả vào lúc tối. Trẻ dưới 5 tuổi, mỗi tối ăn một quả. Ăn liên 5-7 ngày. Trẻ vừa mới cai sữa, chuyển sang ăn cơm, nếu mớm cho một ít nước trong ống tre, ống trúc, thì có thể tránh được chứng đái dầm.

Chữa bệnh khó thở, khò khè ở người già

Lấy 120g đường phèn, giã vụn rồi chưng chín cùng với 120g mật ong; Vàng đen 250g, gừng sống 120g, giã lấy nước, bỏ bã. Đem trộn 2 thứ trên và cho vào một cái bình sành. Mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi tối, mỗi lần một muống café.

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

Trị bệnh tiểu đường

Bạn chuẩn bị 50-100g đậu đũa, đem sắc với nước. Mỗi ngày dùng một thang, uống hết nước thì ăn đậu.

Dùng 500g rau cần tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng và chiều.

Dùng 500g đậu Hòa Lan, giã nát, vắt lấy nước. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa cốc.

Lấy mướp đắng phơi khô, giã thành thuốc bột, mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần uống 10g.

Lấy 50g hạt bí ngô, rang chín đem sắc với nước để uống.

Lưu ý: người mắc bệnh tiểu đường không được ăn dưa hấu, nếu không bệnh sẽ càng nặng.

Trị chứng mất ngủ

Dùng hạt sen và bánh hột mỗi thứ 20g, thêm đường phèn, sắc với nước để uống, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng và tối. Lấy 20g hạt táo chua, sao cho tới gần chín, nghiền nhỏ, thêm một ít đường trắng vào trộn đều. Trước khi đi ngủ, uống kèm với nước nóng. Ho đêm cũng là một nguyên nhân gây mất ngủ. Nếu làm dứt cơn ho thì chứng mất ngủ sẽ hết. Bạn lấy 2-3 gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước, nhỏ vào một muống mật ong. Phân ra để ngâm 3-4 lần trong miệng cho tới khi ngủ. Nhớ là trước khi ngủ phải nhả gừng ra.

Tự trị bệnh đau đầu

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

Phương pháp trị ho cho trẻ nhỏ

Củ cải thái thành miếng mỏng thả vào ngâm trong nước đường vài ngày. Mỗi ngày lấy một muống nhỏ nước ngâm trên, dùng nước nóng hòa thành trà, cho trẻ uống khi nóng. Lấy một muống gừng (đã xào chín, xay nhỏ), 6g hạt nhân, một miếng gừng sống cho vào sắc cùng lúc. Khi uống thì cho thêm một ít mật ong. Khi bị ho, trẻ sẽ mất ngủ. Bạn hãy thái một miếng gừng sống nhỏ, đem sao qua rồi lau lên xung quanh cổ và hai đũa trẻ. Làm như vậy giúp trẻ ngủ ngon.

Có thể chống lại sự già nua?

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng những cảm xúc tiêu cực thường dẫn đến việc cơ thể tiết ra chất Adrênalín - một hoóc-môn của sự căng thẳng và tuổi già. Do đó họ khuyên:

- Không nên nhấc các vật nặng dù sức có thể cho phép
- Không nằm đọc sách vì như thế sẽ làm hại trí nhớ
- Không nên đi quá nhanh, không chạy mà chỉ đi tản bộ
- Mỗi tuần nên có 3 giờ hoạt động thể thao
- Lao động trí óc sẽ kéo dài tuổi trẻ
- Trong sinh hoạt hằng ngày, nên ưu tiên dùng thức ăn chống xơ cứng mạch máu
- Dầu ăn tốt cho người cao tuổi hơn chất béo từ bơ
- Chỉ đưa vào cơ thể 1g chất béo cho 1kg trọng lượng cơ thể.
- Định kỳ mỗi tháng, nên uống thêm pôlivi-ta-min

Sau cùng muốn sống khỏe mạnh, hãy xua đuổi mọi bực bội khỏi trái tim mình, đừng để thời gian gặm nhấm sự vô vị của chính mình.

Phòng bệnh ung thư khi ăn Lạp Xưởng

Trong Lạp Xưởng có chứa một lượng không nhiều muối của axit HNO₃. Đó chính là chất sẽ dẫn tới bệnh ung thư gan, ung thư dạ dày và thực quản. Vì thế ăn nhiều Lạp Xưởng trong thời gian dài sẽ rất nguy hiểm cho cơ thể.

Do đó, sau khi ăn Lạp Xưởng bạn nên uống một ít thuốc vitamin C, ăn hoa quả như táo, hồng, cam, quýt... là những chất có thể làm giảm khả năng ung thư của muối của HNO₂.

Chữa bệnh lở

Giã củ cải trắng lấy nước súc miệng.

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

Trị mất tiếng hay khan cổ

Giã củ cải trắng hòa với nước gừng mà uống. Lấy một quả khố tử (mua ở hiệu thuốc bắc) ngâm với nước sôi cho mềm rồi ngâm, nuốt nước trong 2 giờ thì khỏi.

Trị đau khớp xương đơn giản

Khi bị đau khớp xương, bạn sẽ thấy đi lại khó khăn, làm gì cũng ngượng nghịu, khó chịu. Bạn hãy dùng 30g gừng sống, giã nát, trộn thêm 30g bột mì và rượu trắng (hoặc cồn 70%), đảo cho đều rồi đem đắp lên chỗ đau. Người nhẹ thì độ 1-2 ngày là khỏi, người nặng thì mất khoảng 4 ngày.

Chữa trúng nắng, trúng nóng, làm tỉnh say rượu, bia

Dùng vỏ ngoài dưa hấu tươi, cắt thành từng miếng nhỏ, nấu nước để uống thay nước trà

trong ngày. Hoặc có thể ăn sống lớp cùi trắng của vỏ dưa hấu cũng phòng được trúng nắng, trúng nóng hay say rượu bia.

Chữa viêm thận cấp

Lấy nước dưa hấu cùng vỏ dưa hấu nấu nước để uống, hoặc dùng dưa hấu (để cả vỏ xanh), thái ra từng miếng, ép lấy nước cốt cô đặc thành cao dùng hàng ngày với liều từ 1 đến 2 thìa canh, mỗi lần uống hòa thêm chút nước sôi còn ấm để uống sẽ hiệu nghiệm.

Chữa cao huyết áp

Gọt lấy vỏ xanh ở ngoài quả dưa hấu đem phơi khô để dành. Mỗi lần dùng 12g, thêm thảo quyết minh 9g. Hai thứ nấu kỹ dùng uống thay nước trà hàng ngày.

Chữa viêm họng mãn

Lấy ít vỏ dưa hấu rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt, thêm vào chút muối ăn để ngậm và súc miệng làm nhiều lần trong ngày, sau nhổ ra không nuốt. Kiên trì sẽ có kết quả.

Chữa viêm khoang miệng hoặc viêm lở loét

Dùng vỏ ngoài dưa hấu (phần cứng có màu xanh), sao hơi cháy, sau gia thêm ít nhựa long não (tức băng phiến) - tất cả nghiền thành bột - lấy bột này đắp vào nơi lở loét, nếu bên ngoài cần được băng lại bằng băng dính không thuốc sẽ rơi.

Chữa phù thũng do viêm thận

Vỏ dưa hấu đã phơi khô hoặc sao hay sấy khô (tốt nhất là để cả vỏ xanh ở ngoài) lấy 40g, thêm bạch mao căn (tức rễ cỏ tranh) tất cả sắc lấy 300ml chia làm 3 lần uống trong ngày.

Chữa các chứng: miệng luôn khát nước, lượng nước tiểu nhiều, nước tiểu đục do bệnh đái tháo đường.

Vỏ quả dưa hấu và vỏ quả bí đao mỗi thứ 30g, thêm thiên hoa phấn (tức là bột rễ cây quất lâu năm) 10g. Hai thứ nấu nước lên uống thay nước trà. Dùng trong 3 ngày liền sẽ hiệu nghiệm.

Dưa hấu làm thuốc dưỡng da

Đặc biệt dưa hấu còn dùng để làm thuốc dưỡng da, làm cho làn da trở nên trắng mịn, non nà. Cách làm như sau:

Lấy vỏ dưa hấu còn tươi, hàng ngày xoa xát nhẹ lên da mặt chừng 15 phút - sau dùng nước sạch rửa mặt.

Hoặc thái thành từng miếng mỏng đắp kín da mặt, nằm yên chừng 15 đến 30 phút trong ngày cũng có kết quả.

Có thể nấu vỏ dưa hấu, lấy nước cô đặc thành cao để hàng ngày dùng cao bôi lên mặt một lớp mỏng cũng làm cho da đẹp.

Nói chung các phương pháp trên đòi hỏi phải kiên trì, làm liên tục trong một thời gian dài sẽ mờ dần các vết trên da, kể cả sắc tố da và những nốt có trên da, song còn làm sạch dần lớp mỡ nhầy trên da mặt khiến da trở nên tươi mát, mềm mại và trắng mịn, non trẻ lại.

Dưa hấu là loại giàu dinh dưỡng và dược tính nên được áp dụng trong chữa trị bệnh, đặc biệt là giải khát, giải nhiệt và làm những phương thuốc dưỡng da cho nhiều kết quả như mong muốn.

Chữa râu tóc bạc sớm, tóc rụng, chóng mặt hoa mắt do can thận âm hư tổn

Bài 1 : Cỏ mực 15gr, sinh địa 15gr sắc nước uống mỗi ngày 1 tễ; chia làm 2 lần uống vào

buổi sáng và buổi chiều. Uống liên tục 30 ngày (1 liệu trình); nghỉ vài hôm rồi lại tiếp tục.

Bài 2 : Cỏ mực 25gr, hoa cúc trắng 15gr, sinh địa 15gr; sắc lấy nước, bỏ bã, uống thay nước trà hàng ngày. Mỗi ngày 1 tễ; liên tục 30 ngày.

Bài 3 : Cỏ mực 15gr, nữ trinh tử 5gr, thực địa 10gr, hà thủ ô chế 15gr, sắc lấy nước , mỗi ngày 1 tễ; liên tục 30 ngày.

Chữa ho ra máu

Cỏ mực 25gr , bạch cập 20gr, a giao 10gr. Đem cỏ mực và bạch cập sắc lấy nước đổ vào bát, sau đó cho a giao vào trộn đều. Mỗi ngày 1 tễ chia ra 2 lần trong ngày ; liên tục trong 7 ngày.

Chữa sỏi thận, tiểu tiện ra máu

Cỏ mực 15gr, cỏ mã đề (xa tiền thảo) 15gr , đường trắng vừa đủ ngọt . Đem cỏ mực và mã đề sắc lấy nước; khi uống róc nước thuốc ra bát, sau đó cho thêm đường vào cho đủ ngọt. Mỗi ngày 1 tễ, chia ra nhiều lần uống thay trà trong ngày; liên tục trong 20 ngày .

Mũi thường chảy máu

Cỏ mực 25gr, ngó sen 20gr. Sắc lấy nước; chia 2 lần vào sáng và chiều; liên tục trong 20 ngày.

Chữa đao thương chảy máu

Lấy cỏ mực đem giã nát đắp lên chỗ bị thương . Cũng có thể đem cỏ mực. phơi khô , tán mịn, rắc lên vết thương.

Hỗ trợ trong điều trị chứng giảm tiểu cầu máu

Cỏ mực 10gr , nhân sâm 5gr (nếu không có thay bằng đảng sâm 12gr), gạo tẻ 50g, đường trắng vừa đủ. Nhân sâm thái thành lát mỏng, hấp chín. Cỏ mực rửa sạch, sắc lấy nước để nấu cháo. Sau khi cháo chín, cho sâm vào, thêm chút đường cho đủ ngọt. Dùng mỗi ngày 1 lần , ăn thay bữa điểm tâm buổi sáng; liên tục trong 5 ngày.

Phòng và chữa viêm da khi làm ruộng nước

Lấy cỏ mực tươi 1 nắm - khoản 50gr, rửa sạch , vò nát rồi sát lên chân và tay cho đến khi màu da chuyển sang tím đen nhạt. Chờ một lát cho da khô rồi có thể xuống ruộng nước làm việc Thời trước, những người thợ nề hay lấy cỏ mực sát lên tay để chữa chứng bong rộp do vôi vữa gây nên . Chất tani và một số hoạt chất khác trong cỏ mực có tác dụng làm săn da và phòng viêm nhiễm ngoài da rất tốt. Tại Trung Quốc, các thầy thuốc đã chế ra một loại cao mềm từ cỏ mực, chuyên dùng để phòng viêm da khi làm việc dưới ruộng nước.

Phụ nữ ngứa âm đạo

Lấy cỏ mực tươi khoảng 100gr, sắc nước để rửa ngoài âm đạo . Có thể thêm chút câu đằng vào sắc cùng càng tốt. (SK&ĐS)