

HOÀNG VŨ (Biên soạn)

uống Trà trị bách bệnh



nhà xuất bản y học trung tâm

Uống Trà Trị Bách Bệnh

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Table of Contents

[Lời nói đầu](#)

[Chương I: Tác dụng như vị thuốc của trà](#)

[Chương II: Những bệnh thường gặp của cơ quan hô hấp](#)

[Chương III: Những căn bệnh thường gặp về hệ thống tuần hoàn và máu](#)

[Chương IV: Những bệnh về đường tiêu hóa thường gặp](#)

[Chương V: các bệnh thường gặp của hệ thần kinh, nội tiết và trao đổi chất](#)

[Chương VI: Một số bệnh phụ \(nam\) khoa](#)

[Chương VII: Một số bệnh về ngũ quan thường gặp](#)

[Chương VIII: các bệnh nhi khoa thường gặp](#)

[Chương IX: Những bệnh thường gặp khác](#)

[Phụ lục: Những kiến thức xung quanh việc uống trà](#)

Hãy trở thành bác sĩ sử dụng trà điều trị bệnh tật cho chính mình ăn là một trong những việc quan trọng của đời người, nếu ăn đúng cách thì có thể biến thức ăn ngon trở thành thuốc quý.

Lời nói đầu

Trong thời kỳ Tần Hán trước công nguyên, trong cuốn “Thần nông bản thảo kinh” của Trung Quốc có ghi chép lại về trà, khi đó có tác dụng như là dược thảo. Đến cuốn “Thần nông bản thảo” của thời Chiến quốc thì đã trần thuật lại dược tính và tác dụng của trà: trà có vị đắng, những người uống trà rất có ích cho tâm thái, giảm béo, sáng mắt”. Lá trà có màu sắc sáng, mùi thơm, những chất có chứa trong lá trà rất có lợi cho sức khoẻ của con người. Những người thường xuyên uống trà có được sức khoẻ, trường thọ, “mỗi ngày uống khoảng 3 đến 5 chén trà thơm, có lợi cho sức khoẻ, tinh thần sảng khoái”. Trà được bắt nguồn từ Trung Quốc, trong rất nhiều sách cổ của đất nước này có vô vàn những ghi chép thú vị về trà. Có ghi chép lại rằng, Đường Tuyên Tông năm công nguyên 849, có một hôm có một vị hoà thượng hơn trăm tuổi đến Lạc Dương, Đường Tuyên Tông hỏi vị hoà thượng uống thuốc bổ gì mà có thể được trường thọ như vậy. Vị hoà thượng trả lời, khi còn nhỏ cuộc sống rất nghèo khổ, không biết thuốc bổ là gì, không có uống bất cứ loại thuốc gì, chỉ là bình sinh thích uống trà, đi khắp nơi coi trà là cầu. Đường Tuyên Tông nghe xong liền tặng ông 50 cân trà và chúc ông sẽ luôn trường thọ.

Trà không những có công hiệu trị liệu rất tốt mà còn có thể phòng chống được rất nhiều bệnh tật. Nhà y học đời Đường của Trung Quốc Trần Tàng Khí đã từng đánh giá cao giá trị dược liệu của trà: các loại trà là thuốc quý đối với rất nhiều bệnh tật, trà là thuốc chữa bách bệnh. Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, dược tính thần kì của trà đã có được sự công nhận của mọi người. Nghiên cứu khoa học cũng đã chứng minh, trà có vai trò trong việc phòng trừ bệnh đái tháo đường, các bệnh về tim mạch, chống ung thư, chống lão hoá v.v... , có thể thấy trà là một loại thuốc tốt trong việc chữa trị các loại bệnh tật.

Vậy rốt cuộc trong trà có chứa những vật chất nào có lợi cho sức khoẻ của con người, đồng thời lại có công hiệu trừ bệnh tật? Khoa học phát hiện ra rằng, trong trà có chứa rất nhiều hợp chất, trong đó có protein hoà tan, axit amin, hợp chất cacbon hydrat và rất nhiều loại vitamin, đặc biệt là vitamin C, vitamin B và vitamin P có trong trà rất có lợi đối với cơ thể con người, là thành phần không thể thiếu trong quá trình trao đổi chất. Công dụng của trà trong việc phát triển trí não, phòng chống lão hoá, nâng cao khả năng miễn dịch, cải thiện tổ chức tế bào đường ruột và tiêu hoá, giải độc tố đã được nhiều công trình nghiên cứu khoa học chứng thực, vì thế trà cũng chính là chất điều chỉnh chức năng rất tốt.

Đồng thời trà còn có vai trò dự phòng và trị liệu phụ trợ đối với rất nhiều loại bệnh tật. Muối vô cơ có trong lá trà, đặc biệt là các nguyên tố (các nguyên tố vi lượng) như đồng, photpho, sắt, nhôm, mangan, kẽm, canxi, magiê v.v... có thể bổ sung nhu cầu của con người đối với khoáng chất, đối với sức khoẻ của con người và làm chậm lại quá trình lão hoá cũng có vai trò quan trọng. Cafein có trong trà có thể kích thích thần kinh hưng phấn cao độ, khiến cho tinh

thần của con người hưng phấn, tư duy hoạt bát, tiêu trừ mọi mệt. Ngoài ra, cafein còn khiến cho tim mạch hoạt động nhanh hơn, làm cho các động mạch được giãn nở, tăng cường sự cung cấp máu cho tim, có vai trò trong việc xây dựng một trái tim khoẻ mạnh, còn có thể tăng cường sự hô hấp, nâng cao khối lượng làm việc của các cơ bắp, nhưng lại không hề làm cho huyết áp tăng cao. Đồng thời trà cũng có tác dụng cầm máu, tiêu diệt vi khuẩn, giải độc khi cơ thể hấp thu phải lượng muối kim loại hoặc chất kiềm sinh vật. Chất cafein và phenol có trong trà kết hợp với nhau có thể phòng trừ sự tăng cao của cholesterol trong cơ thể. Khoa học thực nghiệm còn phát hiện ra rằng, trà còn có tác dụng chống lại sự ngưng tụ, có thể khiến sự hình thành protein xơ có độ kết dính tăng cao được giảm bớt, điều đó chứng minh trà có thể khống chế sự xơ cứng động mạch. Có nghiên cứu còn cho thấy rõ, uống cà phê khiến hàm lượng cholesterol trong cơ thể tăng cao, nhưng uống trà có nhiều thành phần phenol và vitamin có thể có vai trò tốt trong việc thanh lọc cafein có hại, vì thế điểm đặc biệt của trà chính là ở đây.

Vì vậy, từ xưa tới nay trà luôn được coi là thực phẩm tốt trong việc tốt cho sức khoẻ và kéo dài tuổi thọ, có công hiệu giống như là “linh đơn huyền diệu”. Chính vì thế nhà thơ nổi tiếng đời Tống là Tô Đông Pha đã chủ trương khởi xướng nếu bệnh nhẹ thì chỉ cần uống trà, không cần phải uống thuốc, ông nói: thà rằng uống mấy bát trà còn hơn là uống một viên thuốc.

Cùng với sự phát triển của xã hội hiện đại, yêu cầu của con người đối với các loại thực phẩm cũng bắt đầu từ “ăn no” đến “ăn ngon” rồi chuyển đến hình thức “tẩm bổ cho sức khoẻ”. Sự huyền diệu do việc uống trà mang tới sẽ đem đến rất nhiều điều tốt đẹp cho con người trong việc bảo vệ sức khoẻ và kéo dài tuổi thọ.

Chương I: Tác dụng như vị thuốc của trà

I. Lịch sử và sự phát triển của trà thuốc

Trà vốn là một loại thực vật hoang dã thuộc loại sơn trà thường mọc thành bụi. Khoảng hơn 4000 năm trước vào thời đại Thần nông, những người lao động đã ngẫu nhiên phát hiện ra trà cũng như tác dụng giải độc của trà, từ đó trà đã trở thành thứ đồ uống giải độc. Trà thuốc là thành phần thuốc quan trọng trong y học của Trung Quốc, là kinh nghiệm được tổng kết lại trong một thời gian dài và trong quá trình chiến đấu với bệnh tật của người lao động Trung Quốc. Trà có tác dụng như một vị thuốc, nó đã tồn tại trong 2700 năm lịch sử của người Trung Quốc. Trong cuốn Bản thảo Thần Nông thời Đông Hán, cuốn Bản thảo bổ sung của Trần Tạng Khí đời Đường, cuốn Trà phổ của Cố Nguyên Khánh đời Minh đều ghi chép lại một cách rất cẩn thận công dụng như một vị thuốc của lá trà. Tương truyền Thần Nông Thị nếm phải bạch thảo, nhiễm phải 72 vị độc, nhờ có lá trà mới giải được độc. Những danh y lớn đời Hán là Trương Trung Cảnh, Hoa đều dùng trà để chữa các loại bệnh.

Vào thời Đường đã có khá nhiều cách luận giải về việc phòng bệnh và chữa bệnh khi dùng lá trà. Cuốn Bản thảo đời Đường có nói: “Lá trà cam thảo có vị mát lạnh mà không độc, tiêu đờm, trợ tiêu hóa, lợi tiểu tiện. Lại nói: “Hạ khí tiêu hóa thức ăn, khi uống cho thêm thủ di, hành và gừng vào. Lấy trà và các vị trà thuốc ứng dụng vào việc chữa đau đầu, đờm nóng, tiêu hóa thức ăn và tiêu nước, từ đó có tác dụng bổ thận chống mỏi lưng, thính tai sáng mắt, cơ bắp chắc khỏe.

Tác dụng giống như vị thuốc của trà:

Do trà uống rất thuận lợi nên người ta hay cho thêm vài vị thuốc vào trà, từ đó mà tạo nên trà thuốc. Theo sự tích lũy kinh nghiệm của những người chữa bệnh, cho rằng trà thuốc là chỉ một loại thuốc, vị tất phải cho thêm lá trà mới gọi chung là trà thuốc. Trong cuốn Thái bình thánh huệ vương của Vương Hoài Ân đời Tống đã kể ra hơn 10 phương trà thuốc như trà thông thị, trà bạc hà, trà lưu huỳnh. Trong cuốn n thiện chính yếu của Hốt Tư Tuệ đời Nguyên cũng ghi chép về các phương trà thuốc; cuốn Bản thảo cương mục của Lí Thời Trân đời Minh đã luận giải rất rõ ràng về các phương trà thuốc, trong đó có luận giải về trà chủ trị ho khan, tiêu đờm.

Trà thuốc khá thịnh hành vào thời Minh Thanh, là một thứ trà bổ dưỡng cho sức khỏe, những người nghiên cứu về trà ngày càng nhiều, thậm chí ứng dụng vào trà thuốc càng phong phú, vào thời đó thịnh hành nhất là đại trà ấm, là một loại trà thuốc bảo vệ sức khỏe. Theo phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc, dùng trà dưỡng sinh kết hợp với thuốc trung thảo càng là một sự phát triển lớn, càng khiến cho công dụng của trà thuốc cũng như trà bổ dưỡng sức khỏe lớn hơn nữa, nó đã trở thành một viên ngọc sáng quý báu trong y học cổ truyền của người Trung Quốc. Ví dụ như trong cuốn Bản thảo cầu chân cũng nói tác dụng của trà là lọc phổi tiêu đờm, thanh nhiệt giải độc, điều tiết dịch nhầy, giải sạch độc. Phàm là các chứng thức ăn khó tiêu hóa, đầu mắt không sạch, đờm không tiêu, tiểu tiện khó khăn, cảm giác háo nước,

cho đến nôn ra máu, tiểu tiện ra máu, hỏa thương mục, khi uống trà đều có tác dụng.

Trong hoàng cung thời nhà Thanh, uống trà thuốc để chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe đã trở thành tục lệ phổ biến của các tầng lớp vương công quý tộc. Các danh y đời trước trong một thời gian dài đã từng bước tích lũy được những kinh nghiệm phong phú về cách chữa bệnh vào việc sử dụng những loại trà thuốc bồi bổ sức khỏe. Sau khi thống nhất đất nước, trong phần phụ lục cuốn Dược điển phần thứ nhất của Trung Quốc đã ghi chép yêu cầu và cách dùng để chữa trị của trà thuốc, sự phổ biến của trà bồi bổ sức khỏe đã từng bước có tác dụng. Trà thuốc qua các nhà dưỡng sinh và danh y thời trước đã không ngừng hoàn thiện, từ đó đã xuất hiện các phương trà thuốc nhiều tác dụng, đã trở thành một nét đặc sắc trong phương pháp dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe, phòng bệnh và chữa bệnh của các danh y Trung Quốc.

II. Đông y với việc nhận thức về chức năng bảo vệ sức khỏe của trà thuốc

Đông y với việc nhận thức về nguyên lí chữa bệnh của các phương thuốc, chủ yếu là thông qua việc giải thích những lí luận cơ bản về tứ khí, ngũ vị, tăng giảm chìm nổi, quy kinh.

1. Tứ khí

Bao gồm nóng, lạnh, ấm, mát, nó là sự thông qua phân loại quy nạp tính chất các loại bệnh không giống nhau mà ra. Người bệnh tuy có các dạng bệnh như thế nào, biến chứng đến đâu nhưng chung quy lại cũng chỉ có mấy dạng cơ bản này. Qua thực tiễn cũng đã tổng kết được chức năng của các loại thuốc, phàm là những loại thuốc chữa những bệnh tính lạnh lại có thuộc tính nóng, ấm, có chức năng ấm nóng, trợ dương, giải lạnh, ích khí như phụ tử, gừng khô; những loại thuốc chữa những loại bệnh tính nóng lại có thuộc tính mát, lạnh, có chức năng thanh nhiệt, hạ hỏa, mát máu, giải độc, tư âm, như hoàng liên, sinh địa; ngoài ra, những loại thuốc chữa chứng cơ thể suy nhược có chức năng bổ khí, tráng dương, tư âm, dưỡng huyết, an thần như nhân sâm, đương quy; những loại thuốc có chức năng tăng cường cơ thể hoặc những loại bệnh phát ra hay ẩn ở bên trong, đều có chức năng hạ tả, lợi nước, thông tiện, chữa què, hoạt huyết như đại hoàng, xuyên loan v.v

2. Ngũ vị

Chỉ các vị không giống nhau là chua, cay, mặn, ngọt, đắng. Cay có thể tạo chua, hành khí như ma hoàng, quế, tía tô. Chua có thể tạo chất như ô mai, vị đắng có thể làm hạ tả, dưỡng âm, giảm nghịch như hoàng liên v.v. Vị ngọt có thể bổ ích như cam thảo v.v Vị mặn có thể làm mềm cứng tán kết như côn bộ v.v

3. Tăng giảm chìm nổi

Chỉ những vị thuốc khi vào cơ thể có thể có tác dụng bổ dương, hoặc giảm bình nghịch, hoặc tăng phát tán, hoặc hạ thông đường tiểu, có thể làm bệnh tình chuyển giảm. Thuốc tăng nổi có chức năng thăng dương, phát tán, giải độc, giảm nôn, thuốc giảm chìm có chức năng thanh nhiệt, tả hạ, lợi tiểu, giảm nghịch, nhịp thở đều, tiềm dương.

4. Quy kinh

Chỉ những loại thuốc có tác dụng chữa bệnh đối với một loại tạng phủ nào đó của cơ thể, như hoàng liên có chức năng thanh tả tâm hỏa khi hoàng liên đi vào tâm kinh.

Tóm lại, tác dụng về nguyên lí của những loại thuốc là thông qua cơ chế có tính tổng hợp của tứ khí, ngũ vị, tăng giảm chìm nổi, quy kinh mà thành, tuy mỗi loại thuốc có một vài công dụng, thậm chí là nhiều công dụng nhưng đều có thành phần chủ yếu khác nhau, không thể chọn một loại thuốc để chữa tất cả các loại bệnh. Những loại thuốc có chức năng không giống nhau theo lí luận của ng y, thông qua những tác dụng biện chứng, cách kết hợp hợp lí có thể đạt được những hiệu quả có tính chỉnh thể rõ rệt, từ đó có thể chữa được những căn bệnh thường gặp hoặc những căn bệnh nan giải.

Trà thuốc được sử dụng theo cách lí luận của Đông y, chức năng bảo vệ sức khỏe của nó cũng giống như cơ chế chữa bệnh của các loại thuốc khác, đồng thời thông qua sự tác động lẫn nhau của thuốc và bệnh đối với sự bổ sung, điều tiết chính cơ thể để đạt tới mục đích chữa bệnh. Ví dụ như bệnh có tính nóng biểu hiện là phát nóng, đổ mồ hôi, miệng khát, thích uống nước lạnh hoặc ở trạng thái buồn bực, dùng những loại thuốc lạnh mát hoặc thậm chí dùng cách uống nước lạnh thì có thể đạt được tác dụng trong việc kháng lại chất độc nóng, cuối cùng sẽ hồi phục được sự cân bằng âm dương trong cơ thể.

III. Những thành phần có lợi trong lá trà

Uống trà có thể bổ sung các chất protein và axit amin cần thiết cho cơ thể. Thông qua uống trà có thể hấp thụ trực tiếp hàm lượng protein là 2% ở dạng hòa tan có trong lá trà, phần lớn protein là ở dạng hòa tan nằm trong bã cặn của trà.

Qua việc nghiên cứu chứng minh của các nhà khoa học trong một thời kì dài, hàm lượng hóa học có trong lá trà vô cùng phong phú, bao gồm hơn 500 thành phần các loại, trong đó có rất nhiều thành phần là các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, có tác dụng trong việc phòng chữa các loại bệnh. Trà có nhiều chất phenol, lipopolysaccharides, axit amin v.v.. Hàm lượng phenol có trong lá trà (chủ yếu là ở cây nhi trà) thường chiếm 20-30%, là một loại oxi tự do phổ biến nhất của hợp chất, có tác dụng giảm lượng mỡ trong máu, giảm huyết áp, giảm lượng đường trong máu, phòng trừ lão hóa, chống phóng xạ, diệt khuẩn, tiêu đờm v.v Hàm lượng chất lipopolysacchrides trong lá trà vào khoảng 3%, nó có thể làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể và còn có tác dụng cải thiện chức năng tạo máu, chống phóng xạ, trị những bệnh liên quan đến phóng xạ.

Các loại axit amin có trong lá trà rất phong phú, gồm hơn 25 loại, trong đó có isoleucine, leucine, lysine, phenylalanine, threonine, axit methyl butyric là sáu trong tám loại axit amin cần thiết cho cơ thể. Ngoài ra còn có chất histidine cần cho trẻ sơ sinh đến khi trưởng thành. Hàm lượng axit amin có trong lá trà chiếm từ 2-5%, nó là đơn vị chủ yếu của thành phần protein chứa trong tế bào để tạo nên cơ thể, là yếu tố không thể thiếu trong bộ máy trao đổi chất của cơ thể, có tác dụng giảm huyết áp, chống mệt mỏi và bảo vệ sức khỏe, có lợi cho việc hóa trị liệu đối với người bị ung thư. Trong những năm gần đây, người ta đã tách chất hồng trà có trong hồng trà, có tác dụng chống lão hóa, chống lại sự di căn của ung thư, giảm lượng đường, giảm lượng mỡ v.v Những lợi ích này rất có tác dụng về sức khỏe đối với cơ thể, có thể

phòng và chữa bệnh.

Uống trà còn có thể bổ sung các loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Qua thí nghiệm của các nhà khoa học, trong lá trà có chứa hàm lượng nguyên tố đại lượng và nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể. Có tới hơn 30 loại nguyên tố đại lượng khác gồm chất đạm, natri, kali, canxi, photpho, magie, lưu huỳnh, nhôm, sắt, clo; nguyên tố vi lượng gồm đồng, mangan, kẽm, boron, silic, molybden, coban, iot, flo, selen, crom, thiếc v.v đều là những nguyên tố cần thiết cho cơ thể. Nguyên tố đại lượng chủ yếu là photpho, kali, canxi, natri, magie, lưu huỳnh; nguyên tố vi lượng chủ yếu là sắt, mangan, kẽm, selen, đồng, flo và iot. Hàm lượng kẽm có trong lá trà khá cao, đặc biệt là trong trà xanh, bình quân mỗi gam trà xanh chứa 73 mg kẽm, cao nhất là 252 mg; bình quân mỗi gam hồng trà cũng chứa 32 mg kẽm. Về hàm lượng sắt bình quân chứa trong lá trà, mỗi gam trà khô chứa 123 mg; mỗi gam hồng trà chứa 196 mg. Những nguyên tố này có tác dụng quan trọng đối với bộ máy sinh lí của cơ thể. Thường xuyên uống trà sẽ có được những khoáng chất quan trọng. Ngoài ra, người ta đã tiến hành nghiên cứu rộng rãi đối với vi lượng nguyên tố chứa trong lá trà và đã đạt được những kết quả nghiên cứu lớn, ví dụ thông qua việc nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, hàm lượng selen chứa trong lá trà có tác dụng tích cực đối với việc phòng và chữa bệnh.

IV. Vitamin có trong lá trà

Lá trà chứa rất nhiều hàm lượng vitamin. Hàm lượng vitamin B thông thường vào khoảng 100-150 ppm có trong trọng lượng tịnh của lá trà. Hàm lượng (vitamin B5) có nhiều nhất trong các loại vitamin B, nó ở vào khoảng một nửa hàm lượng vitamin B, nó có thể phòng tránh bệnh hủi và các bệnh về da. Hàm lượng vitamin B1 có trong lá trà cao hơn ở rau, vai trò thường ngày của vitamin B1 là có thể duy trì hệ thần kinh, tim và hệ thống tiêu hóa. Cứ trong 100 gam lá trà thì có khoảng 10-20 mg lactoflavin (vitamin B2), mỗi ngày uống năm cốc trà là có thể đáp ứng đầy đủ 5-7% lượng cần thiết của cơ thể, chức năng hàng ngày là nó có thể tăng cường độ đàn hồi của da và móng tay. Hàm lượng axit folic (vitamin B11) rất cao, vào khoảng 0,5-0,7 ppm trong trọng lượng tịnh của lá trà, mỗi ngày uống năm cốc trà là có thể đáp ứng đầy đủ 6-13% lượng cần thiết của cơ thể. Khi vào cơ thể, nó có chức năng thay thế chất béo và hợp chất nucleotide. Hàm lượng vitamin C có trong lá trà cũng rất cao, cao nhất là ở trà xanh, khi đó hàm lượng vitamin C có thể đạt tới 0,5%, vitamin C có thể phòng tránh bệnh xấu máu, tăng sức đề kháng cho cơ thể, thúc đẩy quá trình làm liền vết thương. Hàm lượng vitamin E (tocopherols) trong lá trà chiếm từ 300-800 ppm trọng lượng tịnh của lá trà, chủ yếu tồn tại trong thành phần của chất béo. Vitamin E là một loại thuốc chống oxy hóa, có thể ngăn trở quá trình oxy hóa của chất béo trong cơ thể, vì thế nó có công dụng trong việc chống lão hóa. Hàm lượng vitamin K có trong lá trà cũng rất cao, mỗi ngày uống năm cốc trà có thể đáp ứng đủ nhu cầu của cơ thể. Vitamin K có thể thúc đẩy gan hợp thành chất làm đông máu.

Uống trà có thể bổ sung rất nhiều lượng vitamin cần thiết cho cơ thể. Trong lá trà có chứa rất nhiều hàm lượng vitamin. Căn cứ vào tính hòa tan có thể phân thành vitamin hòa tan trong nước và vitamin hòa tan trong chất béo (bao gồm các loại vitamin B và vitamin C), có thể thông qua việc uống trà để cơ thể hấp thụ trực tiếp các loại vitamin đó.

Vitamin C có thể tăng cường sức đề kháng và sự miễn dịch của cơ thể, còn được gọi là axit

chống máu xấu. Hàm lượng vitamin C có trong lá trà khá cao, cứ 100g trà xanh thường có 100-250 mg, thuộc vào loại cao như trà Long Tĩnh có thể đạt tới hơn 360 mg, còn có hàm lượng cao hơn cả một số loại hoa quả như chanh, cam quýt. Hồng trà, trà ô long trong quá trình chế biến sẽ xuất hiện sự lên men, hàm lượng vitamin C khi chịu sự oxi hóa sẽ giảm, 100 gam lá trà còn 10 mg, đặc biệt là hồng trà hàm lượng càng thấp hơn. Vì vậy, càng có nhiều lượng trà xanh thì giá trị dinh dưỡng càng cao. Mỗi người mỗi ngày chỉ cần uống 10 gam trà xanh cao cấp là đã đáp ứng được lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể.

Do vitamin có tính tan trong chất béo khó tan trong nước, lá trà khi đổ nước sôi vào cũng khó có thể được hấp thụ. Vì vậy, cần phải tạo thói quen ăn trà để bù vào nhược điểm này, đem trà giã thành bột nhỏ, cho thêm vài loại thực phẩm vào như trà có thêm đậu phụ, bột mì, các loại bánh ngọt, kẹo, kem ăn những loại thực phẩm có trà này thì có thể có được toàn bộ những thành phần dinh dưỡng vitamin có tính hòa tan trong mỡ có trong lá trà, càng phát huy được giá trị dinh dưỡng của trà.

V. Đặc điểm của trà thuốc

Thuốc nước là loại thuốc hay dùng nhất trong các loại thuốc, nó cũng giống như trà thuốc, ưu điểm của nó là chế biến đơn giản, tiện lợi, dễ dàng, có chứa nhiều thành phần dễ hòa tan, có độ nước trong, sau khi uống dễ hấp thụ vào cơ thể, có tác dụng nhanh chóng. Tuy nhiên, người bệnh khi sắc thuốc cũng phải theo những trình tự phiền phức, nếu cách làm không đúng, những thành phần có lợi sẽ dễ bị phân giải và phá hủy. Ví dụ như đun quá lâu hoặc cho quá ít nước sẽ dễ tạo thành bột; khi đun thuốc đến nhiệt độ 30-40 ° C, các chất trong thuốc sẽ tạo hoạt tính enzym mạnh, những thành phần có lợi của nó, đặc biệt là glucozit dưới tác dụng của men sẽ bị phân giải, khiến cho những thành phần có lợi chứa trong thuốc giảm, công dụng chữa bệnh cũng ít đi, thậm chí là mất công dụng. Những thang trà thuốc có những đặc điểm dưới đây:

Một là có thể căn cứ vào đặc điểm tính năng, yêu cầu chế biến của thuốc, lần lượt đem ngâm tất cả các loại đoạn, sợi, bột thuốc, cũng có thể ngâm cùng lúc. Sau khi để khô, làm theo trình tự đơn giản, tạo ra đồ uống thuận tiện, thích hợp với tất cả các quốc gia và xu thế phát triển với nhịp sống nhanh của thế giới.

Hai là khi ngâm, lấy nước sôi làm dung môi sẽ có thể tiêu hủy nhanh chóng những enzym trong đó, tránh để cho những thành phần có lợi bị phân giải và phá hủy.

Ba là các loại thuốc có thể ở dạng bột thô hoặc sợi nhỏ, đoạn nhỏ, bề mặt bên ngoài có diện tích lớn thì diện tích tiếp xúc với dung môi cũng lớn, để khiến cho những thành phần có lợi bị phân giải.

Bốn là trà thuốc nên cho vào những đồ có tính giữ nhiệt, thông thường có thể duy trì nhiệt độ ở mức 80-95 ° C, như thế mới có thể bảo đảm những thành phần có lợi được hòa tan mà không bị phá hủy.

Năm là có thể đổ nước lại nhiều lần để duy trì được lâu dài công dụng chữa bệnh. c biệt là đối với một loại bệnh mãn tính nào đó, nếu sau khi uống thường xuyên trong một thời gian thì

những thành phần có lợi sẽ đạt đến một lượng tiêu chuẩn trong cơ thể mà nếu chỉ uống thuốc không sẽ không đạt được hiệu quả như vậy. Ví dụ như những bệnh nhân bị sỏi tiết niệu, sau khi thường xuyên uống trà, có thể gia tăng những thành phần thuốc có tác dụng bào mòn sỏi thận, có lợi cho việc đào thải và làm nhỏ sỏi thận.

Sáu là đối với những loại thuốc dạng keo không chịu được nhiệt độ cao như a giao, sừng hươu hoặc những loại thuốc dễ phát tán như hoa cúc, hoa ngân, một số loại không nên đun lâu như lá dâu, lá phiên tả, tạo ra trà thuốc còn đơn giản hơn tạo ra những loại thuốc khác. Từ ứng dụng lâm sàng, thuốc nước có thể coi là thuốc ở thể dịch, tuy có ưu điểm là hấp thụ và tác dụng nhanh chóng, nhưng vì phải uống một lượng lớn, có vị đắng, người bệnh khi uống thuốc có cảm giác ức chế, rất khó chịu. Trà thuốc lại được coi như trà để người bệnh có cảm giác dễ chịu hơn khi uống và không bị bó buộc về thời gian uống mà có thể uống tùy lúc. ng thời, nhiệt độ của trà thuốc cũng dễ khống chế, có thể căn cứ vào bệnh tình để lựa chọn cách uống thích hợp. Từ những hiệu quả trong cách chữa bệnh, những thành phần có lợi trong trà thuốc hòa tan một lượng lớn, chất lượng của cốt thuốc cũng tốt, nên sử dụng lâm sàng. Vì ưu điểm của trà là tiện lợi, có công dụng, có tính tự nhiên, tiết kiệm, ngoài ra còn có tính tập trung, tính linh hoạt, vì vậy trà thuốc nhanh chóng được vận dụng rộng rãi vào các biểu hiện lâm sàng, nhận được sự ủng hộ của mọi người.

VI. Cách chế biến trà thuốc

Căn cứ vào những thành phần không giống nhau tạo ra trà thuốc, người ta cũng có các cách dùng không giống nhau, có mấy cách phân loại và sử dụng dưới đây:

1. Trà bột

Bột giã nhỏ, hỗn hợp lại với nhau và phân làm ba bước. Bột giã là thảo dược sau khi phơi khô, giã thành bột dạng thô, qua 14-20 lần sàng. Phải tránh khi giã có quá nhiều bột nhỏ. Cho hỗn hợp những loại bột đã giã ở dạng thô vào máy đánh tan đánh đều, hoặc dùng máy trộn đến khi màu đều rồi làm lại 1-2 lần. Bột nghiền là dùng loại giấy có tính năng chống ẩm tốt, hoặc túi làm bằng polyetylen, mỗi túi phân thành từng lượng thuốc nhất định. Bảo quản ở nơi khô ráo thoáng mát. làm bột trà, không được để vón cục, bột mịn cũng ít.

2. Trà viên

Gồm năm bước là giã thành bột, trộn đều, nặn thành viên, sấy khô, đóng gói. Dùng cách giã giống như trên, tạo thành bột thô. Loại thuốc này là lấy bột mì cho thêm một lượng nước thích hợp vào nấu lên thành loại thuốc sánh như bột, trộn lẫn vào cùng với bột trà, tạo thành viên. c của bột cần vừa phải, nếu quá đặc sẽ khó nhào, thậm chí còn ảnh hưởng đến độ dính. Yêu cầu màu sắc của các viên nặn phải đồng nhất, không được rời rạc. Cũng có thể lấy những nguyên liệu thuốc có thành phần không bốc hơi được trong phương thuốc, đun nước cô đặc thành thuốc cao thay cho thuốc dạng hồ bột, trộn hỗn hợp với những loại thuốc ở dạng bột thô để thành viên. Nếu độ kết dính không đủ thì tùy tình hình mà cho thêm lượng bột hồ thích hợp vào. Lấy một lượng thuốc nhất định cho vào một khuôn tròn bằng đồng, lấy phần tâm của khuôn gỗ đặt vào thuốc, dùng một chiếc gậy để gõ cho rơi ra là có thể dùng được. Khi sấy nên bắt đầu từ nhiệt độ thấp mới đến nhiệt độ cao, mới đầu vào khoảng 60 ° C, đợi đến khi mặt

ngoài khô mới từ từ tăng nhiệt độ lên 70-80 ° C, như thế mới tránh cho bề mặt bên ngoài khỏi nứt. Trong quá trình sấy khô nên đảo đều các vị trí để bề ngoài được khô đều, tránh cho màu sắc của viên trà không giống nhau làm ảnh hưởng đến chất lượng. Cuối cùng dùng loại giấy có tính chống ẩm tốt để đóng gói các viên, cất giữ tại nơi kín, yêu cầu bề mặt phải toàn vẹn, không có hiện tượng nứt.

3. Trà hạt

Còn gọi là trà cô đặc, gồm bốn bước là ngâm, làm thành hạt, sấy khô, đóng gói. Ngâm là lấy 10-20% nguyên liệu trong phương thuốc nghiền thành bột nhỏ (70-100 lần sàng). Tiếp đó cho nước vào nguyên liệu đun một lần hoặc nhiều lần, đem lọc, chất được lọc cô lại thành bột đặc. em những hạt cô đặc và bột thuốc trộn lẫn với nhau, trộn đều cho đến khi các chất kết dính lại, sàng tiếp 12-14 lần để tạo thành hạt. Những hạt này đạt đến nhiệt độ 60-80 ° C là tiến hành sấy khô, lai lọc tiếp 12 lần nữa, để ở nơi kín đáo. ng gói cùng với thang thuốc, thông thường vẫn đóng gói bằng túi polyetylen, bảo quản nơi khô ráo thoáng mát. Trà ở dạng hạt yêu cầu không có hiện tượng hút ẩm, kết hạt.

VII. Cách pha trà thuốc

Một là bỏ trực tiếp các loại nguyên liệu vào cốc trà, đổ nước sôi vào hoặc nước đã đun sôi và đang giữ ở nhiệt độ nhất định, đây nắp vào để trong 5-10 phút, thường xuyên uống. Những nguyên liệu có thể uống được trực tiếp đa phần đều là những thứ dễ chiết xuất như nhân sâm, hoa cúc, hạt ngũ vị dễ dàng hơn cho việc phát huy công dụng, cây thạch xương bồ, sơn tra nên chế biến thành dạng bột thô, lấy vải sạch bọc lại, sau đó đổ nước vào uống.

Hai là đem tất cả nguyên liệu vào một bình nước nóng, cho nước sôi vào, đây chặt nắp lại, để từ 30-60 phút là có thể uống như trà. Khi dùng theo phương pháp này, do bình nước nóng có tính năng giữ nhiệt tốt, những thành phần thuốc có lợi càng dễ phân tách. Có thể cho 2-3 lượng vào một gói, sau đó phân ra số lần uống trong ngày.

Ba là đem tất cả vật liệu vào nồi, cho nước vào đun, chất lấy nước rồi cho vào bình giữ nhiệt, uống nhiều lần như trà. Khi cho nước vào đun có thể cho nhiều nước, thậm chí có thể đun làm hai lần liên tiếp, sau đó lấy nước đã chắt của hai lần đun ấy cho cùng vào nhau, chia làm hai lần uống.

Bốn là nguyên liệu là phần thịt hạch đào, vùng là các loại thực phẩm có thể sử dụng trực tiếp, nên xát trước để tạo thành bột, sau đó cho thêm sữa, sữa đậu nành vào là có thể uống được. Nếu nguyên liệu là những loại hoa quả như cà rốt, táo có thể ép lấy nước, sau đó cho thêm sữa hoặc nước ép hoa quả vào là có thể uống được.

Khi pha trà để uống cần chú ý: ở cách đổ nước trực tiếp vào uống, khi uống hết 1/3 lượng nước, có thể cho thêm nước sôi vào, tùy theo cách uống mà cho thêm 3-5 lần, uống cho đến khi thấy vị nhạt thì thôi. ở cách uống nước ép hoa quả, nên làm tùy lúc và uống tùy lúc, tránh làm mất đi thành phần chất dinh dưỡng trong khi chế biến. Trong nước trà có nhân sâm, nhân khô, vải, táo đỏ, khi uống đến lúc thấy vị nhạt nên lấy ra ăn. Khi chế biến có thể cho thêm đường, tuy nhiên cần biết điều tiết để có vị vừa phải, không nên cho quá nhiều. Không nên cho đường

trắng mà nên dùng đường đen và đường kính.

VIII. Cách sử dụng trà thuốc

Căn cứ theo yêu cầu về phương thuốc của bác sĩ thì ta nên bỏ những thảo dược cần thiết vào cốc trà hoặc bình giữ nhiệt, đổ nước đun sôi vào, khuấy đều, đặt nắp cốc hoặc nắp bình lại, để trong 15-30 phút là có thể dùng được, uống như trà, uống cho đến khi có vị nhạt. Nếu có những loại thuốc cần phải đun, dùng nồi đất đun lấy nước cốt, cho 2-3 lần nước vào đun, đun cho đến khi còn nước cốt thì đem lọc, cho vào bình giữ nhiệt, uống nhiều lần thay trà.

Đối với những loại trà nghiền thành bột thì cần cho thêm chất kết dính vào (như bột hồ loãng, hoặc những loại thuốc chứa thành phần không bay hơi trong phương thuốc đun thành cao rồi làm thành thuốc dạng chất dính), trộn đều, vo viên, chia thành từng thang (hoặc cho vào bình), bảo quản nơi khô ráo thoáng mát, phơi cho đến khi khô; phơi dưới ánh nắng hoặc phơi dưới nhiệt độ thấp; cuối cùng đóng gói vào những loại giấy có tính năng chống ẩm tốt, để ở nơi kín đáo, hoặc để trong bình đá. Khi sử dụng cần căn cứ vào lượng nước hoặc thời gian đun để uống thay trà.

Những loại trà nghiền thành bột cần căn cứ theo yêu cầu của phương thuốc, lấy giấy hoặc vải để gói, khi đã chia thành gói nên để ở nơi khô ráo, trong quá trình dùng phải gói lại cẩn thận.

Trà thuốc thành phẩm, thông thường các gia đình không nắm rõ được phương pháp và công nghệ bài chế, có thể căn cứ theo nhu cầu của bản thân, khi lựa chọn mua trà thuốc ở xưởng gia đình hay ở những thương hiệu trà thuốc ở thành phố cần căn cứ vào cách hướng dẫn sử dụng. Nó phù hợp khi mang theo hoặc dùng trong gia đình. i với những loại bệnh phức tạp, tốt nhất là nên dùng dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

IX. Những điều cần chú ý khi dùng trà thuốc

Cần căn cứ vào bệnh tình, thể chất cũng như khả năng chịu đựng của cơ thể để lựa chọn dùng những loại trà thuốc hợp lí, cần nắm rõ liều lượng dùng hợp lí, không nên dùng quá ít, cũng không được uống quá nhiều.

Nên uống nóng, thông thường không nên để qua đêm. Nên pha xong rồi uống luôn, tránh không được pha rồi để cách mấy ngày sau mới uống.

Với những loại trà khi uống để đổ mồ hôi thì nên uống nóng, không hạn chế uống vào lúc nào thì bệnh có thể dứt. Cần duy trì việc đổ mồ hôi một cách từ từ, không nên để mồ hôi tiết ra quá nhiều nhằm tránh kiệt sức. Loại trà là thuốc bổ nên uống trước bữa ăn để toàn bộ những thành phần trong đó có thể hấp thụ được. Với những loại trà có tính kích thích tràng vị nên uống sau bữa ăn nhằm giảm sự kích thích đối với tràng vị. Với những loại trà thuốc an thần nên uống trước khi đi ngủ. Với loại trà thanh hầu dùng cho bệnh nhân bị bệnh về họng, khi uống vào miệng nên nuốt một cách từ từ để làm ướt và ẩm họng. Với những loại trà thuốc chữa những bệnh truyền nhiễm về đường tiết niệu, nên duy trì việc uống liên tiếp nhằm duy trì nồng độ thuốc cần thiết trong đường niệu đạo, đồng thời có tác dụng làm loãng dịch niệu, làm

sạch đường niệu, có lợi cho việc đào thải nhanh chóng các chất độc bản. Với những loại trà thuốc phòng dịch, nên nắm chắc cách dùng theo mùa. Với những loại trà chữa bệnh mãn tính và những loại bổ dưỡng sức khỏe cho người già nên uống thường xuyên và uống trong một thời gian dài.

Nếu muốn làm viên trà (bình trà) nên giữ nóng nhằm tránh nước nguội khiến độ kết dính yếu, khó thành hình dạng. Nên cố gắng rút ngắn thời gian chế biến, tránh thời gian quá dài làm chất lượng thay đổi, nên chú ý hơn vào mùa hè.

Do thể tích của bình pha trà rất nhỏ, dung môi và lượng thuốc ít, vì vậy, không nên dùng những loại thuốc có lượng lớn, bị sùi bọt. Ngoài ra, cũng không nên sử dụng những loại thuốc có độc tố hoặc những loại thuốc có thành phần có lợi nhưng lại khó tan trong nước.

Chương II: Những bệnh thường gặp của cơ quan hô hấp

I. Cảm lạnh

Được biết, hệ thống miễn dịch của cơ thể mỗi ngày đều phải đối diện với sự xâm hại của rất nhiều những virus mang bệnh khác nhau, hay gặp nhất chính là virus gây cảm lạnh, bệnh có tính lây bằng đường hô hấp do virus cảm lạnh gây ra được gọi là bệnh cảm. Theo số liệu thống kê, các loại virus gây cảm lạnh khác nhau có thể lên tới 200 loại, khi mỗi lần hệ thống miễn dịch phải đối diện với những loại virus gây cảm lạnh khác nhau, sẽ khó mà tránh khỏi nguy cơ mắc phải. Một khi hệ thống miễn dịch bị yếu đi, bệnh cảm lạnh càng dễ thâm nhập vào người, từ đó hàng loạt người sẽ bị dịch cảm.

Cảm lạnh cũng là loại bệnh hay gặp nhất trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, còn gọi là trúng gió, triệu chứng là hắt xì hơi, sổ mũi, chảy nước mắt, người nóng, đau đầu, ho, toàn thân khó chịu v.v Nói chung, triệu chứng lâm sàng có thể chia thành hai loại chủ yếu là cảm phong nhiệt và cảm phong hàn, trong đó còn có trúng nắng, trúng ẩm, cảm lạnh do cơ thể suy yếu. Người bị cảm nên căn cứ vào những triệu chứng khác nhau để lựa chọn những loại trà thích hợp để điều trị bệnh.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trong lá trà có chất cafein, theophylline, ca cao có công dụng lợi niệu, có thể đào thải một lượng nhiệt lượng lớn, có lợi cho việc giảm nhiệt độ của cơ thể. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, uống trà nóng sau chín phút, nhiệt độ cơ thể có thể giảm xuống 1-2 °C, sau 15 phút nhiệt độ cơ thể lại hồi phục như lúc đầu. Trà uống vào mùa hè có thể chống nóng, giảm nhiệt độ, tăng cường sinh lực, chống khát, cũng là thứ đồ uống chữa nhiệt miệng, khô họng.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà gừng pha đường

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Gừng tươi 10 miếng, lá trà 10 gam, đường đen 15 gam. Trước tiên gừng đem rửa sạch, thái nhỏ, cho vào một cốc lớn cùng lá trà, đổ ngập nước sôi vào, đậy nắp lại, để khoảng hơn 10 phút, cho thêm một lượng đường đen vừa đủ vào. Uống luôn trong một lần khi còn nóng, uống xong lên giường đắp chăn cho ra mồ hôi.

Công hiệu chữa trị: Giúp tản hàn, hòa vị. Dùng cho những người bị cảm kinh niên, đau đầu kéo dài, đau nhức toàn thân, ăn không ngon miệng.

Chú ý: Phương trà này là kinh nghiệm dân gian chuyên chữa cảm lạnh. Trong phương trà này có gừng tươi có vị cay và nóng giúp chữa lạnh, lá trà giúp lợi niệu, làm giãn mạch máu, đường đen có vị ngọt dịu, dùng để hòa giải sự kích thích vị gừng và lá trà đối với dạ dày. Người

bị cảm nặng sốt cao không nên uống.

(2). Trà gừng tía tô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Gừng tươi, lá tía tô mỗi loại 3 gam, lá trà vừa đủ. Gừng tươi đem cắt nhỏ, lá tía tô rửa sạch, cho một lượng lá trà thích hợp vào cốc, đổ nước sôi vào để trong 10 phút, uống thay trà, mỗi ngày uống hai thang vào sáng và tối, uống nóng.

Công dụng chữa trị: Thông gió giảm nhiệt, điều tiết khí hòa vị. Dùng cho những người bị cảm phong hàn, đầu đau và nóng, hoặc bị cảm dạng tràng vị như có chứng nôn ói, đau dạ dày, trướng bụng.

Chú ý: Phương thuốc này uống thay trà, vị dễ uống, dễ sử dụng, thích hợp với việc phòng bệnh, chữa bệnh và bảo vệ sức khỏe trong gia đình.

(3). Trà khương hoạt tía tô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá tía tô, khương hoạt, lá trà mỗi loại 9 gam. em ba loại trên tạo thành bột, đổ nước sôi vào. Mỗi ngày uống một thang, uống khi nóng.

Công dụng chữa trị: Giải nóng và cay. Dùng cho những người bị cảm phong hàn, nôn, sốt, đau đầu, không có mồ hôi, cơ thể đau nhức v.v

Chú ý: Phương trà này uống thay trà khi còn nóng, giải gió và lạnh, những người bị cảm, cơ thể đau nhức cũng có thể dùng. y là cách chữa bệnh đơn giản mà hiệu quả.

(4). Trà ớt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: ýt 500 gam lá trà 10 gam, hồ tiêu, muối ăn vừa đủ. Trước tiên ớt đem rửa sạch, sau đó cho hỗn hợp lá trà, hồ tiêu, muối ăn vào trộn đều, cho vào bình, bịt chặt miệng lại, để khoảng 15 ngày là có thể dùng được. Khi dùng phải lấy ra lượng ớt thích hợp, đổ nước sôi vào, uống khi còn nóng.

Công dụng chữa trị: Chữa lạnh, khai vị hỗ trợ tiêu hóa. Dùng cho những người cảm lạnh đau đầu, chóng mặt, ăn ít. Phương trà có cách dùng thuận tiện, ví dụ như khi cần có thể uống một cốc là đã có tác dụng khai vị, ăn được nhiều hơn.

Chú ý: Những người bị loét trực tràng, viêm phế quản cũng như các bệnh về gan, thận không nên dùng.

(5). Trà chống cảm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Rễ bản lam, lá đại thanh mỗi loại 50 gam; hoa cúc đại, hoa kim ngân mỗi loại 30 gam. Cho 4 thứ trên vào ấm trà, đổ nước sôi vào, đợi sau một lát rồi uống. Uống nhiều như trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc. Dùng cho những người phòng chứng cảm dịch tễ.

Chú ý: Phương trà này ngoài để phòng tránh dịch cảm, còn có tác dụng phong tránh khá tốt các bệnh viêm não dịch tễ, viêm gan dịch tễ và lây đường hô hấp dịch tễ (đặc biệt là các bệnh truyền nhiễm do virus). Khi mắc những loại bệnh dịch, sẽ có rất nhiều loại trà thuốc phòng bệnh và bảo vệ sức khỏe.

3. Những điều cần ghi nhớ

Thời tiết thay đổi, làm việc quá sức, tinh thần căng thẳng hoặc ở môi trường nhiều gió trong một thời gian dài sẽ đều khiến khả năng miễn dịch giảm đi, càng khiến virus gây cảm dễ xâm nhập vào cơ thể. Vì vậy, phương pháp phòng tránh bệnh cảm hữu hiệu nhất và cũng là phương pháp bảo vệ sức khỏe tốt nhất chính là tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, đồng thời cần có một chế độ dinh dưỡng hợp lý trong khẩu phần ăn hàng ngày.

(1). Tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể

Kiên trì tập thể dục, Ví dụ như đi bộ, chạy bộ, leo núi, đánh bóng, luyện thái cực quyền, có thể tăng khả năng chịu rét của cơ thể, phòng tránh bệnh cúm.

Bảo đảm giấc ngủ đầy đủ. y là điều kiện giữ gìn sức khỏe cơ bản nhất cũng như quan trọng nhất. Nếu có cảm giác mình sắp mắc bệnh thì nên tạo ra thời gian nghỉ ngơi đầy đủ cho bản thân. Không nên để cơ thể làm việc quá sức, làm việc quá sức có thể khiến cơ thể bị suy nhược, rất dễ bị virus gây cảm xâm nhập vào cơ thể.

Không làm công việc phải chịu nhiều áp lực trong một thời gian dài. p lực sẽ gây ảnh hưởng không tốt cho cơ thể, làm công việc chịu nhiều áp lực trong một thời gian dài sẽ càng nguy hại hơn cho cơ thể, cần thường xuyên giữ cho tâm tính vui vẻ, từ đó chứng cảm cũng sẽ phải giảm theo.

(2). Chế độ ăn uống hợp lý

Chế độ ăn uống phải có đầy đủ chất dinh dưỡng. Kén ăn hoặc thường xuyên ăn ngoài rất dễ khiến chế độ dinh dưỡng không cân bằng, từ đó sẽ khiến cho sức đề kháng của cơ thể kém đi, cần chú ý giữ cân bằng các chất dinh dưỡng khiến cơ thể khỏe mạnh như protein, chất đường, chất béo, vitamin và khoáng chất.

Vitamin C có thể chống cảm. Như người ta vẫn thường nói, mỗi ngày bổ sung 100 mg vitamin C có thể tránh được hiện tượng thiếu vitamin C. Nếu mọi người cần đề phòng những loại bệnh mãn tính như ung thư dạ dày hoặc muốn tăng sức đề kháng của cơ thể, mỗi ngày có thể dùng 500-600 mg trong một thời gian dài.

Uống nhiều trà xanh. Vì trong trà xanh có chứa nhiều hàm lượng nhi trà, giúp chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn gây bệnh cảm dịch tễ.

(3). Cố gắng giảm nguy cơ truyền nhiễm

Tránh những nơi tập trung đông đúc. Tại những nơi công cộng có đông người như trong nhà ga hoặc những cửa hàng bách hóa, trong không khí luôn tồn tại vô số vi khuẩn gây bệnh. miễn

dịch với các loại bệnh truyền nhiễm, tốt nhất là nên tránh xa những nơi nguy hại như vậy. c
biệt là trong thời gian bùng phát bệnh cảm dịch tế cần sớm cách li người bệnh, giảm các hình
thức sinh hoạt tập thể.

(4). Kịp thời tiếp nhận vắc xin phòng dịch cảm

Vắc xin phòng dịch cảm là một biện pháp hữu hiệu phòng trừ bệnh cảm dịch tế, nhưng lại
không phát huy tác dụng với các bệnh cảm thông thường. Tóm lại, thông qua việc sử dụng
vắc xin phòng dịch cảm để tạo kháng thể có thể bảo vệ được cơ thể con người trong một năm,
nhưng do virus gây cảm sẽ không ngừng tạo ra biến thể nên hàng năm cần tiếp nhận các loại
vắc xin phòng bệnh cảm dịch tế.

II. Ho

Ho là triệu chứng thường gặp của các loại bệnh về hệ thống đường hô hấp, là một loại phản
xạ lại tính bảo vệ của đường hô hấp, giúp sản sinh ra các chất có hại như dịch đờm và các chất
khác biệt, làm giảm mức độ ho là rất có lợi, nhưng không nhất thiết phải dùng thuốc. Tuy
nhiên, nếu ho dữ dội, ho nhiều, thậm chí là ho có kèm theo co giật thì cần kịp thời đi khám
bệnh.

Dịch đờm là chứng viêm đường hô hấp do tế bào và thể mạc niêm mạc khí quản tiết ra quá
nhiều, dịch đờm có thể kích thích niêm mạc đường hô hấp sinh ra ho, thậm chí ho ra đờm, còn
gọi là khạc đờm. Khi có hiện tượng khạc đờm, nên dùng thuốc tiêu đờm và thuốc giảm ho, khạc
đờm.

Thường xuất hiện chứng ho kinh niên, hay gặp nhất chính là chứng viêm cuống phổi mãn
tính; ho không dứt có thể tạo thành chứng hen suyễn cuống phổi, đường hô hấp không bình
thường; ho nhiều vào sáng sớm có thể là chứng viêm mãn tính hoặc do hút thuốc lá; ho nhiều
vào đêm có thể là bệnh lao phổi, ho gà Khi khạc đờm, do bệnh và triệu chứng bệnh không
giống nhau, đờm cũng khác nhau, có khi có màu vàng, khi thì màu nâu hoặc màu xanh, thậm
chí trong đờm còn có cả máu

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Gọt vỏ quýt đến phần cùi màu trắng, lớp biểu bì được giữ lại ấy được gọi là vỏ quýt, có tác
dụng điều tiết khí trong phổi, tiêu đờm, làm sảng nhiều có thể dùng để chữa chứng ho, nấc.
nước sôi vào vỏ quýt uống thay trà, có tác dụng rất tốt khi chữa chứng ho.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà vỏ quýt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vỏ quýt một miếng (3-6 gam), hồng trà 4, 5 gam.
nước sôi vào để trong 20 phút là có thể uống, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng ho ra đờm nhiều, khó khạc đờm.

Chú ý: Lá quýt có công dụng nhuận gan hòa khí, tiêu phù giải độc, là thuốc chữa đau sườn, đau ngực.

(2). Trà tiêu đờm nhuận phổi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt ngũ bối 500 gam, trà xanh 30 gam. Giã thành bột, cho thêm 120 gam đường giấm vào, trộn đều và nhuyển thành những hạt nhỏ, đổ nước sôi vào và uống nóng.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng ho kéo dài, đau họng, viêm họng v.v

Chú ý: Hạt ngũ bối có tác dụng hạ hỏa ở phổi, chữa chứng nóng phổi và ho ra nhiều đờm.

(3). Hồng trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Bánh hồng 6 cái, đường kính 15 gam. Sau khi đun nhừ, cho thêm 5 gam lá trà vào nước trà trên là có thể dùng, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng ho suy phổi, ra đờm nhiều v.v

Chú ý: Hàm lượng vitamin trong bánh hồng cao tới 65,22%, protein 1,5%, chất béo 0,1%, bánh mềm, vị ngọt dịu, nên ăn nhiều. Bánh hồng có thể thúc đẩy quá trình thay máu, giải độc rượu, có tác dụng nhất định trong việc giảm huyết áp, hồng muối có thể chữa chứng đau họng, khô họng và bệnh aptơ.

(4). Nước trà ép củ cải trắng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Củ cải trắng, gừng tươi, lê mỗi loại 10 gam, cắt miếng rồi trộn đều, cho nước sôi vào uống như trà.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng ho ra đờm nhiều.

Chú ý: Do củ cải trắng có vị ngon mà phần thịt nhiều nên còn được gọi là tiểu nhân sâm. Nó có tính lạnh, vị cay ngọt, có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng của các chất protein, chất đường, vitamin A, vitamin C, canxi, sắt, photpho. Nó có tác dụng thuận khí, tỉnh rượu tiêu đờm, nhuận phổi chữa khát v.v

(5). Trà dâu, cúc, hạnh nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá dâu (đã ngâm), cúc hoa vàng, hạnh nhân mỗi loại 10 gam, đường cát trắng vừa đủ. Trước tiên đem ba thứ trên nấu lên lấy nước cốt, cho một lượng đường cát thích hợp vào đảo đều là có thể dùng được. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thuận phong thanh nhiệt, nhuận phổi ngừng ho.

Chú ý: Phương trà này dùng cho người bị ho do gió nóng, họng đau và khô họng, ho ngằn âm cầm, ho khó, có đờm hoặc khi ho ra mồ hôi, da vàng vọt, sợ gió, đau người v.v

(6). Trà tía tô, đường, gừng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Gừng tươi 15 gam, lá tía tô, đường đen mỗi loại 10 gam. Trước tiên gừng tươi đem rửa sạch cắt nhỏ, sau đó cho vào cốc trà cùng với lá tía tô, đổ nước sôi vào, đậy chặt nắp để trong 10 phút, cho đường đen vào đảo đều là có thể dùng được. Uống nóng thay trà.

Công dụng chữa trị: Giúp ra mồ hôi, nhuận phổi dứt ho.

Chú ý: Ho do gió lạnh, ho ra nhiều nước bọt loãng, tức ngực, khi mới ra ngoài có chứng sợ lạnh, đau đầu, đau người, không có mồ hôi, miệng khát v.v

(7). Trà đường kính ngân nhĩ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà 5 gam, ngân nhĩ, đường kính mỗi loại 20 gam. Trước tiên đem ngân nhĩ rửa sạch, cho một lượng nước và một lượng đường kính thích hợp vào nồi nấu nhừ, sau đó cho lá trà vào rồi đổ nước sôi lên, chặt cạn lấy nước cốt, cho ngân nhĩ vào, đảo đều là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Từ âm nhuận phổi, thanh nhiệt dùng ho.

Chú ý: Ngân nhĩ thích hợp với người bị ho, bị lao phổi, thân nhiệt thấp.

(8). Trà nhuận phổi chữa ho

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Huyền sâm, mạch môn, cát cánh mỗi loại 6 gam; ô mai, cam thảo tươi mỗi loại 3 gam. Cho các vị thuốc trên vào bình giữ nhiệt, đổ một lượng nước sôi vừa đủ vào, đậy chặt nắp để trong 15 phút, uống nhiều thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Dưỡng âm bổ phổi, thanh họng dứt ho.

Chú ý: Phương trà này dùng để chữa chứng ho trong một thời gian dài, phổi bị tổn thương, triệu chứng thường thấy là khô họng, ho dữ dội, không đờm, khô miệng, lưỡi đỏ, hoặc có hiện tượng lên nhiệt, đổ mồ hôi trộm. Những người bị ho do gió lạnh không nên dùng. Ho mãn tính rất dễ dẫn tới tổn hại phổi hoặc khí phổi, người âm hư cần dưỡng âm, khí hư nên bổ khí. m khí ở phổi hồi phục, bệnh ho mới có thể chữa khỏi. Huyền sâm, mạch môn trong phương thuốc có tác dụng dưỡng âm nhuận phổi; cát cánh, cam thảo có tác dụng tiêu đờm dứt ho; ô mai có thể làm phổi khỏe mạnh, trong cuốn Bản thảo cương mục cũng nói dùng nó để chữa chứng ho trong thời gian dài. Các thí nghiệm về dược lí đã chỉ ra rằng, dịch nước được tiết ra từ ô mai hoặc dịch cồn có tác dụng kháng khuẩn đối với một số loại khuẩn như cách lan thị âm, cách lan thị dương và các loại khuẩn có tính kết hạt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Các chuyên gia khuyên rằng, cảm lạnh là nguyên nhân chủ yếu dẫn tới ho, vì thế trong sinh hoạt hàng ngày cần chú ý, cảm ít, không cảm thì ho ít. phòng tránh ho, trước tiên chúng ta phải làm được bốn điều sau đây:

(1). Phòng tránh ho trước tiên phải phòng tránh cảm. Tránh ho tránh cảm là điều vô cùng quan trọng, vì vậy bình thường phải chú ý rèn luyện cơ thể, nâng cao khả năng chống tà, tránh ngoại cảm, nhằm chống mắc phải bệnh nặng. Tùy lúc mà mặc nhiều hay mặc ít đồ, tránh phải chịu lạnh, chịu gió sẽ dễ bị cảm.

(2). Sinh hoạt phải điều độ. Bình thường cần tăng cường sinh hoạt điều độ, ăn uống hợp lý, phải đảm bảo một ngày ăn ba bữa chính, ít ăn vặt, ít ăn đồ lạnh hoặc đồ ngấy, nên ăn đồ hợp khẩu vị, đồ thanh đạm, đồ có nhiều chất dinh dưỡng. Bảo đảm giấc ngủ, không gian phòng ngủ phải yên tĩnh, không khí trong lành, dễ lưu thông.

(3). Ít đi đến nơi công cộng. Cố gắng không được đưa trẻ nhỏ tới nơi công cộng, ít tiếp xúc với người bị ho.

(4). Nên ăn lê và củ cải. Bình thường nên ăn một lượng thích hợp lê và củ cải, mỗi ngày ăn 1-2 quả lê, có tác dụng dưỡng phổi nhuận tràng, chống ho. Ngoài ra, quýt có tác dụng tốt trong việc chống ho, mỗi ngày có thể ăn ba lần, mỗi lần 5-6 quả cũng có công dụng giống như thuốc. Có công dụng phòng tránh nhất định đối với bệnh ho.

III. Viêm phế quản mãn tính

Viêm phế quản mãn tính là triệu chứng viêm mãn tính của khí quản, niêm mạc cuống phổi và các bộ phận liên quan khác. Triệu chứng lâm sàng là chứng ho tái phát trong thời gian dài, ho ra đờm hoặc thở hỗn hển. Bệnh tình nếu tiến triển từ từ, khí sẽ ứ đọng lại ở phổi, thậm chí động mạch phổi bị căng hoặc bị đau tim do bắt nguồn từ phổi. y là một loại bệnh nguy hiểm thường gặp đối với sức khỏe con người, phát bệnh nhiều, người ở độ tuổi 40-65 tuổi có tỉ lệ mắc bệnh là 15-20%.

Truyền nhiễm là nhân tố quan trọng phát sinh ra chứng viêm phế quản, ngoài ra trời lạnh và thời tiết thay đổi đột ngột cũng là nguyên nhân quan trọng khác tạo ra bệnh. Sự kích thích của trời lạnh khiến huyết quản thuộc bộ phận đường hô hấp bị co giập, khi khả năng phòng tránh bị giảm sẽ có lợi cho sự xâm nhập và sinh sôi nảy nở của các loại vi khuẩn và virus gây bệnh. Ng hô hấp của con người thông thường đều có một cơ chế phòng bệnh hoàn thiện, có thể ngăn trở được sự xâm nhập của những vi khuẩn có hại gây bệnh cho cơ thể, làm đường hô hấp duy trì được trạng thái không có vi khuẩn. Khi chế độ dinh dưỡng không đúng, cơ thể nhiễm cùn mãn tính và mắc các bệnh mãn tính khác, chức năng phòng chống và miễn dịch của bộ phận đường hô hấp hoặc cơ thể bị suy giảm, từ đó sẽ có điều kiện phát sinh bệnh viêm phế quản mãn tính. Do nguyên nhân gây bệnh không giống nhau, sự yếu đi của nội tạng cũng không giống nhau, từ đó mà các triệu chứng lâm sàng sẽ khác nhau. Nên căn cứ vào bệnh tình để có sự lựa chọn các loại thuốc phù hợp.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Củ cải trắng chứa nhiều hàm lượng vitamin C và canxi, vì vậy, ăn nhiều củ cải trắng có thể chống cảm, giải tỏa căng thẳng, giảm mệt mỏi, làm sạch khí ở ruột, giải độc, lợi niệu và bổ hư v.v Nếu có các triệu chứng như tiêu hóa không tốt, axit dạ dày quá nhiều, ho nhiều, tức ngực khó thở, cảm gió, không nên ăn quá nhiều. Lấy nước cốt đã đun của củ cải trắng uống như trà

sẽ có tác dụng nhuận phổi rất tốt.

2. Những loại trà nên sử dụng

(1).Trà củ cải

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Củ cải trắng 100 gam, lá trà 5 gam, muối ăn vừa đủ. em củ cải cắt nhỏ cho muối ăn vào nấu chín. nước sôi vào lá trà, lấy nước cốt đổ vào nước củ cải, cho thêm muối ăn vào là có thể dùng được. Mỗi ngày uống hai thang.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt, chữa ho, dịu họng.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị viêm phế quản, ho ra nhiều đờm. Ngoài ra, phương trà cũng có công dụng với chứng ho phong nhiệt, viêm họng. Củ cải trắng có vị ngọt mát, có công dụng làm bớt ngứa, giảm chất béo, tiêu đờm, chữa ho v.v

(2). Trà mỡ bần với mật

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Chè xuân 60 gam, mỡ lợn thái miếng, mạch nha, mật ong mỗi thứ 120 gam. Trước tiên cho một lượng lá trà thích hợp vào nồi, cho bốn bát nước vào, đun lên cho đến khi nước cạn còn 2,5 bát, chắt lấy nước. Sau đó lấy mỡ lợn bỏ cân, cho nước cốt trà, mạch nha, mật ong vào nấu lên cho đến khi thành cao. Lấy thìa múc ra một ít cao, hòa vào cùng nước canh, mỗi ngày uống vài lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt nhuận phổi, bổ tì dưỡng khí, chữa ho tiêu đờm.

Chú ý: Phương thuốc này dùng cho người bị hen suyễn dẫn đến hư màng phổi, viêm phế quản mãn tính.

(3). Trà sữa hạnh nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạnh nhân ngọt 10 quả, đường cát trắng vừa đủ, sữa 200 mg. Trước tiên đem hạnh nhân giã nát, cho vào cốc, cho thêm một lượng đường trắng thích hợp vào, đổ nước sôi lên, đậy nắp lại để trong 15 phút, lọc để bỏ cặn, đổ nước cốt hạnh nhân vào cùng với sữa là có thể dùng được. Uống khi đói, mỗi ngày uống 1-2 lần.

Công dụng chữa trị: Nhuận phổi chữa ho.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị viêm phế quản mãn tính và ho kéo dài, thể lực giảm sút, vận động mạnh nên ra mồ hôi nhiều. Chú ý: người bị ho, đờm vàng, ho ọc cần thận khi dùng.

(4). Trà lá dâu cầm máu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy một lượng lá dâu đã muối khô nghiền nhỏ, cho vào bình sứ là có thể dùng được. Mỗi ngày 1-2 lần, mỗi lần lấy ra 6 gam, lấy 3 gam trà xanh, nấu thành canh hoặc đổ nước sôi vào, đợi nguội là có thể uống được.

Công dụng chữa bệnh: Thanh nhiệt giảm nóng, làm mát máu và cầm máu.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị giãn mạch máu, hoặc các chứng ho do nóng phổi, đờm trong máu, kết hạt ở phổi, chảy máu cam, chảy máu răng.

(5). Trà quýt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Lá trà 2 gam, vỏ quýt khô 2 gam. Đổ nước sôi vào uống khi nóng, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Trị các chứng ho do viêm phế quản mãn tính, nhiều đờm, ngạt mũi v.v...

Chú ý: Thịt quả hồ đào có tác dụng bổ phổi, ấm phổi, chữa ho. Dùng cho những người yếu phổi hoặc phổi và thận đều yếu do ho kéo dài, thở yếu và ho do lạnh.

(6). Trứng gà với lá trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà xanh 15 gam, trứng gà 2 quả. Cho vào luộc cùng nhau, khi trứng chín bóc bỏ vỏ rồi lại cho vào luộc, ăn lá trà và trứng, mỗi ngày ăn một lần, ăn khi đói.

Công dụng chữa trị: Trị các bệnh ho do viêm phế quản, hen suyễn.

3. Những điều cần ghi nhớ

Một là tăng cường tập thể dục: Người bị viêm phế quản mãn tính lúc rỗi rãi nên tập thể dục nhằm tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể và khả năng dự trữ của tim, phổi.

Hai là chú ý giữ ấm: Vào khi thời tiết chuyển lạnh, tránh bị nhiễm lạnh. Vì khí lạnh một mặt có thể khiến chức năng phòng bệnh của khí quản bị giảm, mặt khác có thể làm cơ bàng quan ở khí quản bị rút ngắn, sự tuần hoàn dịch huyết ở niêm mạc bị ngăn trở và sự bài tiết các chất cặn bã cũng bị ngăn trở, từ đó có thể phát sinh các bệnh truyền nhiễm.

Ba là chống cảm lạnh: Chú ý bảo vệ cơ thể, phòng chống cảm lạnh. Phải duy trì việc tập thể dục đều đặn, tốt nhất là nên bắt đầu vào mùa hè, tất nhiên bắt đầu vào mùa thu hoặc mùa đông đều được. Người có điều kiện có thể tập chịu lạnh để phòng cảm, duy trì việc rửa mặt bằng nước lạnh, rửa khoang mũi nhằm tăng khả năng chịu lạnh.

Bốn là cai thuốc: Người bị viêm phế quản mãn tính đầu tiên không những phải cai thuốc mà còn phải tránh cả việc phải hút thuốc thụ động, vì các chất hóa học ở trong thuốc như hắc ín, nicotin, axit xyanic có thể tác động tới dây thần kinh thực vật, dẫn tới hiện tượng co giật phế quản, từ đó làm tăng sự ngăn trở đối với đường hô hấp. Ngoài ra, còn có thể tổn hại tới tế bào da và lông mao trên niêm mạc khí quản, khiến niêm mạc khí quản tiết ra nhiều chất hơn, làm giảm chức năng làm sạch của phổi, dễ dẫn tới các vi khuẩn gây bệnh sinh sôi trong phổi và khí quản, từ đó sẽ dễ mắc bệnh viêm phế quản mãn tính.

Năm là giữ gìn tốt môi trường xung quanh: Mùa đông, trong phòng ngủ cần định kì có sự thay đổi không khí, nhiệt độ, độ ẩm thích hợp là biện pháp quan trọng để giảm bệnh “già”. Cửa sổ phòng ngủ nên mở định kì để không khí lưu thông, điều này không chỉ giúp cho các loại khí

có hại ra ngoài mà còn có tác dụng giảm số lượng vi khuẩn trong phòng ngủ. Tất nhiên thời gian cho mỗi lần thông gió cũng không nên quá dài, nên duy trì trong 30 phút, nhằm tránh khí ẩm trong phòng bị giảm nhanh. Trong phòng ngủ nên nghiêm cấm việc hút thuốc lá, cố gắng tránh sự ô nhiễm của các loại khói dầu, khói củi, khói than. Tránh những loại khói, bụi và những loại thể khí có tính kích thích ảnh hưởng tới đường hô hấp nhằm tránh mắc chứng viêm phế quản mãn tính.

Ngoài ra, viêm phế quản mãn tính phát bệnh nhiều vào mùa đông khi thời tiết lạnh, mùa hè mắc bệnh ít hơn, có thể dùng cả các loại thuốc mùa hè và mùa đông của Đông y, đây được gọi là nguyên tắc “phục chính cố bản”, từ việc thông qua sự trợ giúp của chính khí mà tăng cường khả năng kháng bệnh của cơ thể, loại bỏ những bệnh độc, từ đó thúc đẩy quá trình hồi phục cơ năng sinh lý của cơ thể.

IV. Hen suyễn

Hen suyễn là chỉ việc hô hấp gặp khó khăn, là triệu chứng viêm mãn tính khí quản rất do nhiều các tế bào (đặc biệt là tế bào trương to và tế bào phình to và tế bào có tính khát axit) xâm nhập vào. Bệnh hen suyễn phát tác do các nhân tố như cơ của phế quản co ngấn lại, niêm mạc phế quản bị sưng, dịch nhầy tiết ra quá nhiều khiến đường không khí bị ngấn lại. Triệu chứng bệnh rõ thấy nhất của nó là khi hít thở không khí tạo ra âm thanh như tiếng rít. Biến chứng của bệnh phế quản sẽ dẫn đến các triệu chứng như ho, tức ngực, khó thở. Cứ vào buổi đêm và (hoặc) vào lúc sáng sớm là bệnh lại phát tác, bị nặng hơn, thường xuất hiện hiện tượng đường khí thuận nghịch bị ngăn trở, đa số người bệnh có thể tự làm giảm được triệu chứng hoặc điều trị để làm giảm triệu chứng.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Theo nghiên cứu của y học hiện đại đã chỉ ra rằng, trong hoa khoản đông có chứa hàm lượng chất kiềm, chất xeton, glucosit, flaven, chất cồn, dầu bay hơi, tannins ..., lâm sàng dùng cho những người bị hen suyễn, viêm phế quản mãn tính sẽ có hiệu quả rõ rệt. Hoa khoản đông và lá trà khi uống đổ nước sôi vào là có thể uống được, có tác dụng rất tốt đối với người bị hen suyễn.

2. Những loại trà nên sử dụng

(1). Trà thuốc chữa hen suyễn - phương thuốc 1

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Tang bạch bì 15 gam, hạt tía tô 15 gam, ma hoàng nướng 10 gam, hạnh nhân 15 gam, cam thảo 10 gam, phấn hoa 10 gam, hạt bí đao 15 gam, địa long 15 gam, thực địa 15 gam, sơn dược 15 gam, lá trà vừa đủ. Dem những loại thuốc trên cho nước vào đun, mỗi ngày uống một thang, chia ra hai lần uống vào mỗi sáng và tối.

Công dụng chữa trị: Bổ âm, thanh phổi, bình ổn hơi thở.

(2). Trà thuốc chữa hen suyễn - phương thuốc 2

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt tía tô 15 gam, hạnh nhân 15 gam, đẳng sâm 20

gam, phục linh 15 gam, bạch thuật 15 gam, tần bì 15 gam, ban hạ 15 gam, cúc tây 15 gam, hoa khoản đông 15 gam, ma hoàng nướng 10 gam, thực địa 15 gam, sơn dược 15 gam, lá trà vừa đủ. Đem những loại thuốc trên đổ nước vào đun, mỗi ngày uống một thang, chia làm hai lần uống vào sáng và tối.

Công dụng chữa trị: Kiện tì tiêu đờm, chữa ho, bình ổn hơi thở.

(3). Trà thuốc chữa hen suyễn – phương thuốc 3

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Xác ve 30 gam, địa long 10 gam, tầm khô 10 gam, cây xạ can 10 gam, ma hoàng 6 gam, cam thảo 6 gam, cây tế tân 3 gam, xuyên bối mẫu 9 gam, lá trà với lượng thích hợp. Đun sôi những nguyên liệu trên, mỗi ngày một thang, mỗi ngày uống hai lần phân ra làm buổi sáng và buổi tối.

Công dụng chữa trị: Làm ấm phổi tản nhiệt, hóa viêm bình suyễn.

(4). Trà kiều mạch mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Bột kiều mạch 120 gam, lá trà 6 gam, mật ong 6 gam. Lá trà nghiền nhỏ, trộn đều cùng với bột kiều mạch và mật ong. Mỗi ngày lấy ra 20 gam, đổ nước sôi vào để trong năm phút là có thể uống được. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, bình ổn hơi thở.

Chú ý: Phương trà này dùng với người bị hen suyễn thông thường. Trong kiều mạch có chứa nhiều hàm lượng các chất dinh dưỡng như rutin, selen và vitamin, là những chất có lợi cho sức khỏe. Theo cuốn “Bản thảo cương mục” ghi lại: nó có tác dụng đối với tràng vị, ích khí, điều tiết thần kinh, giảm nhiệt, chữa đau phù, chữa chứng khí hư màu trắng, chữa đau do tả.

(5). Trà hoa khoản đông

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa khoản đông 6 gam, lá trà 6 gam. Đổ nước sôi vào để trong 5 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống làm nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Tiêu đờm, bình ổn hơi thở.

Chú ý: Phương trà này dùng với người bị hen suyễn thông thường. Hoa khoản đông (còn gọi là hoa đông, hoa cửu cửu), là một loại thuốc đã dùng từ rất lâu đời, thấy sớm nhất là ở trong cuốn “Sở từ”, sau đó được thấy ở những cuốn thư tịch cổ về y dược từ thời trước như “Thần nông bản thảo kinh”, “Bản kinh phùng nguyên”, “Biệt lục”, “Dược phẩm hóa nghĩa”, v.v... đã luận giải sâu sắc về giá trị của loại thuốc trên. Loại thuốc trên có vị cay, hơi đắng, có tính nóng, có tác dụng nhuận phổi hạ khí, chữa ho tiêu đờm, có tác dụng rất tốt đối với người bị ho kéo dài, ho ra nhiều đờm, ho ra máu.

(6). Trà phục linh gừng khô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Gừng tươi 5 gam, phục linh 10 gam, cam thảo 5 gam. Đem ba thứ trên nghiền thành bột khô, cho vào cốc, đổ nước sôi vào, uống lúc nóng, uống

như trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: ấm phổi tản lạnh, lợi thấp tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị ho do lạnh, hay thở hỗn hển, cổ họng khó chịu, ho đờm, miệng không khát, hoặc thích uống nước nóng v.v...

(7). Trà trúc lịch

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trúc lịch, mật ong mỗi loại 30 gam. Cho trúc lịch và mật ong vào trong cốc rồi trộn đều, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt tiêu đờm, ổn định tinh thần, thông mạch lạc.

(8). Trà nhân sâm phục linh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nhân sâm 5 gam (hoặc 20 gam đảng sâm), phục linh trắng 20 gam, gừng tươi 5 gam. Đem ba loại thuốc trên giã thành bột khô, bỏ cùng vào một cốc giữ nhiệt, đậy nắp lại để trong 30 phút, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang, có thể uống quanh năm suốt tháng.

Công dụng chữa trị: Bổ tì ích phổi, lợi thấp tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này chữa chứng hư phổi và dạ dày nhưng đang ở thời kì thuyên giảm, triệu chứng thường gặp là đổ mồ hôi, ăn ít, đại tiện ra phân loãng, hơi thở ngắn, nhiều đờm, đờm lỏng v. v...

(9). Trà hạch đào nhân sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Nhân sâm 5 gam, nhân hạch đào 4 cái. Đem nhân sâm, nhân hạch đào giã nát, nghiền thành bột, bỏ chung vào một cốc trà, đổ nước sôi vào, đậy kín nắp để trong 15 phút, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ thận ích phổi, thu khí bình ổn hơi thở.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị hư cả phổi và thận dẫn tới ho, triệu chứng thường thấy là ho nhiều, hơi thở ngắn, đau lưng ù tai.

(10). Trà kinh giới bạc hà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Kinh giới 10 gam, bạc hà 5 gam, quả đậu đơn 10 gam. Đem ba thứ trên giã nát thành bột thô, cho vào cùng một cốc trà, đổ nước sôi vào, đậy chặt nắp để từ 10-15 phút, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Tản lạnh, giải độc.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị ho phong hàn, triệu chứng thường gặp là ho, đờm trong và loãng và kèm một số triệu chứng khác.

(11). Trà tía tô, hạnh nhân, gừng tươi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Tía tô, hạnh nhân, gừng tươi mỗi loại 10 gam. Cho ba loại nguyên liệu trên tiến hành sơ chế qua, sau đó cho vào trong bình giữ ấm, đổ nước sôi vào trong, đậy nắp lại trong vòng 30 phút, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Giải lạnh, chữa ho, chống ho bình suyễn.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị ho do phong hàn.

(12). Trà trúc như lư căn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lư căn tươi 100 gam, trúc như 30 gam, tang bạch bì 10 gam, gừng tươi 10 gam. Trước tiên lư căn đem rửa sạch, cắt thành đoạn nhỏ, đổ nước cho vào cùng với trúc như đun thành canh, chắt bỏ cặn lấy nước cốt, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt lợi tiểu, thanh phổi chữa ho.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị ho do phong nhiệt.

(13). Trà hạt tía tô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Hạt tía tô 15 gam. Trước tiên đem hạt tía tô giã nát thành bột, cho vào cốc, đổ nước sôi vào, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Hạ khí giải độc, tiêu đờm ngừng ho.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị ho ra đờm, triệu chứng thường gặp là hay ho, đờm nhiều mà có dịch nhầy, khó khạc nhổ, tức ngực, buồn nôn, tim đập nhanh.

(14). Trà hạnh nhân với hai loại hạt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt tía tô 15 gam, hạt bạch giới, hạnh nhân mỗi loại 10 gam, mật ong vừa đủ. Đem hạt tía tô, hạt bạch giới, hạnh nhân giã nát thành bột, cho vào cốc, đổ nước vào, đậy nắp lại để từ 10-15 phút, cho mật ong vào, uống thay trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ phổi lợi khí, tiêu đờm giảm ho.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người ho ra đờm.

3. Những điều cần ghi nhớ

Bệnh hen suyễn là chứng bệnh mãn tính về đường hô hấp, do khi phát bệnh đường hô hấp trong một thời gian ngắn có thể có cơ chế tự làm bệnh thuyên giảm hoặc có sự điều trị để người ta cảm thấy dễ chịu, vì vậy thông thường không được bệnh nhân chú ý, thật ra hen suyễn là một loại bệnh nghiêm trọng về đường hô hấp, một khi có sự phát tác cấp tính thì có thể dẫn tới chết người, vì thế người bệnh phải có sự phòng tránh cẩn thận.

(1). Tránh tiếp xúc với những nơi mẫn cảm. Người bị hen suyễn nên để ý tới một số chất có thể gây kích thích đường hô hấp, cần cố gắng tránh tiếp xúc, ví dụ với những bệnh nhân mẫn cảm với lông động vật không nên nuôi vật nuôi trong nhà. Những thế dễ tạo sự mẫn cảm với người bệnh khác như thảm, người bệnh cũng nên cố gắng tránh tiếp xúc, hoặc mỗi tuần nên tắm bằng nước nóng. Nếu muốn đưa những thứ trên lên giường thì nên dùng túi bọc lại.

(2). Duy trì việc không khí luôn được lưu thông trong phòng và sàn nhà sạch sẽ. Người bị hen suyễn nên đặc biệt chú ý không khí lưu thông và sự sạch sẽ trong phòng, vì bụi và vi khuẩn trong không khí là nguyên nhân chủ yếu dẫn tới sự phát tác của bệnh hen suyễn, vì vậy nên thường xuyên dọn dẹp, giảm lượng bụi trong không khí.

(3). Cai thuốc. Thành phần hóa học trong khói thuốc và khi hút thuốc người ta nhả ra một lượng khói đều có ảnh hưởng trực tiếp đối với người bị hen suyễn, vì nó sẽ kích thích đường hô hấp, vì vậy người bệnh nên bỏ ngay thói quen hút thuốc. Ngoài ra, người bệnh cũng nên cố gắng tránh việc phải hút thuốc lá thụ động.

(4). Làm việc vừa phải. Một số người vì làm việc mà phát ra chứng hen suyễn, khiến toàn bộ công việc phải bị dừng lại, thật ra đây là cách làm sai lầm, vì vận động có thể tăng cường chức năng của tim và phổi, hỗ trợ cho việc khống chế bệnh. Người bị hen suyễn cần lựa chọn cách vận động theo lời khuyên của bác sĩ, có thể vận động một cách thường xuyên, bơi là một hình thức vận động vô cùng thích hợp với người bị hen suyễn, vì nước có tác dụng giảm chứng hen suyễn phát tác.

V. Bệnh lao phổi

Năm 1882, các nhà khoa học Đức đã phát hiện ra nhánh khuẩn bacillus gây lao (gọi tắt là khuẩn lao), đồng thời khẳng định khuẩn lao là nguyên nhân gây bệnh duy nhất của bệnh lao. Sau khi nhiễm phải khuẩn lao chắc chắn người ta sẽ mắc bệnh lao, khi mắc phải sự truyền nhiễm của khuẩn lao hoặc sức kháng thể của cơ thể giảm, bệnh lao sẽ bị nặng hơn. Các cơ quan nội tạng của cơ thể đều có thể bị nhiễm bệnh do sự truyền nhiễm của khuẩn lao gây nên, nhưng bệnh lao phổi là căn bệnh dễ thấy nhất, chiếm hơn 80% trong các bệnh lao của cơ quan nội tạng.

Triệu chứng điển hình của bệnh lao phổi là thân nhiệt thấp, người yếu, đổ mồ hôi trộm, ăn ít, ho, ra đờm nhiều, khạc ra máu, về lí thuyết là rất khó chẩn đoán. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, chế độ dinh dưỡng của con người đã được cải thiện, thể chất được tăng lên, những loại thuốc chống lao đã được ứng dụng rộng rãi, sau khi mắc bệnh lao phổi, những triệu chứng lâm sàng không còn ở dạng điển hình. Đặc biệt là tại những nơi truyền nhiễm nhẹ về sự giới hạn, cùng với sự tăng lên của hiện tượng vô hóa ở người già trong quá trình điều trị bệnh lao phổi, sau khi lây nhiễm sẽ bị cảm nhiều lần, có biểu hiện ho, dễ tạo ra lậu chẩn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hoa cúc thân nhẹ, dễ nổi, thanh nhiệt làm mát, thường dùng để phân tán phong nhiệt, hoặc người nóng, chất độc nóng lưu trong phổi, đau đầu, ho, thường dùng cùng với lá dâu, liên kiều, bạc hà, cát cánh, uống như trà lá dâu hoa cúc.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà mật ong ngọc lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa ngọc lan 3-5 gam, mật ong 25 gam, trà xanh 0,5-1 gam. Cho hoa ngọc lan, trà xanh vào nước sôi để trong năm phút, khi còn nóng cho thêm mật ong vào trộn đều là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, chia làm ba lần uống.

Công dụng chữa trị: Chữa viêm, tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị lao phổi, viêm phế quản mãn tính.

(2). Trà lười tươi ô liu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Quả lười tươi 9-10 gam, ô liu 5 gam, mật ong 25 gam, trà xanh 1-1,5 gam. Đổ nước sôi vào quả lười tươi, ô liu để trong năm phút rồi chắt bỏ cặn, khi còn nóng cho thêm trà xanh, mật ong vào trộn đều là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, chia làm ba lần uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giải độc, trơn họng, lợi âm.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị viêm họng mãn tính, phổi nóng, ho.

(3). Trà lá hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá hồng, trà xanh một lượng vừa đủ. Trước tiên lá hồng đem rửa sạch, lá hồng tốt nhất nên ngắt vào mùa thu, nghiền thành bột, cho vào ấm sứ. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần lấy ra 6 gam bột, cho vào cùng lá trà rồi đun lên, đợi nguội mới uống.

Công dụng chữa trị: Làm mát máu, cầm máu.

Chú ý: Phương trà này dùng với người bị lao phổi, giãn khí quản do ho, đờm trong máu, xuất huyết dạ dày và các dạng xuất huyết như tiểu tiện ra máu, xuất huyết tử cung, ban xuất huyết.

(4). Trà táo sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Tiểu mạch 200 gam, táo to 30 gam, hạt sen 25 gam, trà xanh 1 gam. Bỏ những hạt tiểu mạch nổi ra ngoài, cho nước vào nấu tiểu mạch cho chín, khi nước đang sôi cho trà xanh vào trộn đều là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, chia làm 3-4 lần uống.

Công dụng chữa trị: Kiện vị, dưỡng tinh.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị lao phổi. Công dụng của thuốc trong hạt tiểu mạch nổi là ngăn mồ hôi.

(5). Trà ốc tuyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sơn dược tươi 45 gam, hạt ninh khuông (giã nát) 12 gam, bánh hồng ngâm 18 gam. Trước tiên đem sơn dược, hạt ninh khuông nấu lên, chắt bỏ cặn, cho thêm bánh hồng ngâm vào nước trên là có thể dùng được. Uống tùy lúc.

Công dụng chữa trị: Bổ tì nhuận phổi.

Chú ý: Phương trà này chủ trị âm khí phổi tì không đủ dẫn tới hư nhiệt, hơi thở ngắn, ít nói, tiếp nhận kém, cơ thể gầy yếu, ho do lao phổi. Sơn dược, cam bình, ích khí dưỡng âm, bổ tì, thận, phổi, có thể bổ cả khí tì, ích âm tì, lại có thể bổ khí phổi, ích âm phổi. Hạt ninh khuông (còn có tên gọi khác là hạt thiên lực) có chức năng thanh nhiệt lợi họng, còn có chức năng khống chế sự sinh trưởng của khuẩn cầu chuỗi màu vàng. Bánh hồng ngâm, vị ngọt và mát, có chức năng thanh nhiệt nhuận phổi, chữa ho tiêu đờm. Trong cuốn “Bản thảo cương mục” có nói về bánh hồng ngâm: “Có công dụng bổ máu, tì, phổi, vị ngọt giúp hòa khí, vị chất nhưng dễ hấp thụ, kiện tì bổ dạ dày, chữa ho.” Còn nói thêm: “Hồng ngâm, nước hồng ép rất có tác dụng đối với các bệnh về phổi.” Kết hợp ba loại thuốc, đều có chức năng bổ tì nhuận phổi, thanh nhiệt, chữa ho, tiêu đờm. Khi chữa được âm khí ở tì và phổi sẽ có tác dụng hơn để chữa ho lao.

Phương pháp chữa bệnh bằng bánh hồng ngâm: Chỉ lấy những hạt hồng chín, cắt bỏ lớp vỏ ngoài, phơi cả ngày và qua đêm sương, sau một tháng thì gói kín vào đồ cói, khoảng một tháng sau sẽ thành bánh hồng ngâm, mặt ngoài có màu trắng như phấn, dùng chổi quét lớp ngoài là thành hồng ngâm. Bỏ hồng ngâm vào nồi đun cho nóng chảy đến khi thành dạng mật, đổ vào khuôn có hình dáng đặc biệt, phơi khô, khi phơi khô xong thì gọi là bánh hồng ngâm. Nên phơi khô ngoài ánh nắng mặt trời để tránh chảy nước.

(6). Trà chữa lao

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Vỏ địa cốt 9 gam, sài hồ 6 gam, cam thảo tươi 3 gam. Những loại thuốc trên đem nghiền thành bột, cho vào bình giữ nhiệt, đổ nước sôi vào, đậy nắp lại để trong 15 phút, uống nhiều như trà. Mỗi ngày uống một thang, khi hết nóng thì không uống nữa.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt mát máu, chữa lao nhiệt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chữa lao phổi, điều trị chứng tăng nhiệt và giảm nhiệt. Người bị cảm phong hàn, trúng gió độc không nên dùng. Vỏ địa cốt cũng giống như hạt khởi tử, vị ngọt mát, có tác dụng thanh nhiệt mát máu, chủ trị đổ mồ hôi trộm, tăng nhiệt hư lao, phổi nóng do ho, nôn ra máu, chảy máu cam, chữa khát, cao huyết áp. Các thí nghiệm về dược lý đã chứng minh, phương thuốc này có tác dụng rất tốt trong việc thanh nhiệt và làm mát máu, có tác dụng giải nhiệt yếu hơn aminopyrine, nhưng lại tương đương với các loại thuốc giải nhiệt khác. Nó còn có tác dụng giảm huyết áp, giảm lượng đường trong máu. Sài hồ cũng giống như rễ cây cầm chướng, vị ngọt và đắng, mát, có thể làm mát phổi, tì, vị, thận, có chức năng làm mát máu. Vì nó có tính năng giải độc nên có chức năng làm giảm nhiệt do lao. Phương thuốc trên cộng thêm một lượng nhỏ cam thảo có thể giải nhiệt và điều dưỡng. Dùng kết hợp ba loại thuốc trên, có tác dụng rất tốt đối với hiện tượng phát nhiệt do lao.

(7). Trà lá công lao

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Lá công lao còn tươi và non 60 gam. Trước tiên đem loại lá trên rửa sạch, để ráo nước, cho vào bình giữ nhiệt, đổ nước sôi chiếm nửa bình, đậy nắp lại trong 10 phút, uống thay trà. Uống hết trong một ngày nhưng chia làm nhiều lần uống, không uống cạn.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt từ âm.

Chú ý: Phương trà này chủ trị hiện tượng tăng nhiệt do lao, ho ra máu. Lá công lao, còn có tên gọi khác là lá hoàng thiên trúc, thổ hoàng bách, kích hoàng bách, kích hoàng kim (tiếng Tú Xuyên), mộc hoàng liên. Sự phân biệt giữa các nơi ở Trung Quốc là khá nhiều, có thể mua được quanh năm. Phương thuốc này tốt nhất là dùng khi còn tươi. Nó có vị đắng mát, có chức năng thanh nhiệt từ âm, có thể chữa bệnh lao phổi. Lá công lao có chứa hàm lượng chất palmatisine, jatrorrhizine và magnolorine có khả năng tiêu diệt khuẩn cầu chuỗi màu vàng, khuẩn que gây thương hàn. Khi dùng phương trà này sẽ tăng khả năng kháng lao trong quá trình điều trị.

(8). Trà bách bộ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Bách bộ, đường đen mỗi loại 20 gam. Đem bách bộ nghiền thành bột, đổ nước sôi vào để trong 20 phút, cho đường đen vào, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Chữa ho nhuận phổi.

Chú ý: Phương trà này chủ trị đối với những người bị ho kéo dài, ho ban ngày, ho do lao phổi. Bách bộ còn có tên gọi khác là thuốc dược sắt. Nên ngắt trước khi cây nảy mầm vào mùa xuân và trước khi chồi héo vào mùa thu, rửa sạch hết đất, bỏ rễ, đổ nước sôi vào đun hoặc hấp cách thủy cho đến khi cây chuyển thành màu trắng, phơi khô, cắt thành đoạn, ăn sống hoặc nướng lên. Nó có vị ngọt dịu, đắng, có thể chữa ho nhuận phổi, người bị ho dữ dội, ho trong thời gian dài đều có thể dùng. Theo cuốn “Dược tính luận” có ghi: “Chữa nóng phổi, thượng khí, ho, chủ nhuận ích phổi”. Nghiên cứu về dược lí đã chỉ ra rằng, trong bách bộ có chứa hàm lượng chất stemonine, stemonidine, protostemonine, có tác dụng chữa ho rõ rệt, có thể giảm cường độ của hệ hô hấp trung ương, có tác dụng tiêu diệt nhiều loại kí sinh trùng trong cơ thể. Có tác dụng khống chế khuẩn que gây lao, khuẩn que gây bạch hầu, khuẩn cầu chuỗi, khuẩn cầu gây viêm phổi, khuẩn que gây mủ và các loại nấm trên da. Ngoài ra, bách bộ còn có thể dùng để chữa sỏi, viêm da, bệnh acpet mắng tròn, muỗi đốt, lấy cây vẫn còn tươi rồi trà sát lên phần bị bệnh.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng bệnh lao phổi, nên làm được mấy điểm dưới đây:

Tích cực giáo dục về vệ sinh thân thể, làm cho thanh niên hiểu được cách thức truyền nhiễm và sự nguy hiểm của bệnh lao phổi. Giáo dục tốt thói quen vệ sinh sạch sẽ là không được khạc nhổ đờm bừa bãi. Đờm của người bị lao phổi phải bị đốt hoặc tiêu hủy.

Phải kiểm tra sức khỏe định kì đối với thanh thiếu niên, phát hiện sớm, cách li sớm, điều trị sớm. Ngoài ra, còn cần kịp thời cho trẻ sơ sinh tiêm vacxin phòng lao để cơ thể sinh ra khả

năng miễn dịch, giảm sự phát sinh bệnh lao phổi.

Khi phát hiện các triệu chứng thân nhiệt thấp, đổ mồ hôi trộm, ho khan, có máu trong đờm, người mệt mỏi, ăn ít, kém ăn v.v... cần kịp thời đến bệnh viện khám. Sau khi đã xác nhận là bệnh lao phổi cần lập tức tiến hành chữa bệnh, đồng thời phải tăng cường chế độ dinh dưỡng nhằm nâng cao thể chất. Chỉ cần phát hiện kịp thời, chữa trị triệt để thì bệnh lao phổi hoàn toàn có thể chữa khỏi.

Người bị bệnh lao phổi khi ở nhà cần tiến hành cách li. Cách li là biện pháp khống chế sự truyền nhiễm cho người khác. Người bị lao phổi là căn nguyên của các bệnh lao khác. Vì vậy nên bố trí người bệnh vào một không gian riêng biệt, chất thải và đồ dùng của người bệnh đều phải để riêng biệt khỏi người khỏe mạnh.

Các biện pháp cụ thể là:

(1). Tốt nhất là đưa người bệnh ở phòng có không khí lưu thông, đầy đủ ánh sáng, Nếu không có điều kiện, người bệnh có thể ngủ tại một chiếc giường riêng, chú ý thường xuyên mở cửa sổ để lấy gió.

(2). Quần áo chăn màn người bệnh nên thường xuyên phơi ra ánh nắng để tiêu độc, sau khi bệnh được chữa khỏi, phòng phải được tiến hành tiêu độc triệt để. Có thể dùng cách đốt hoặc dùng 1-2 thìa giấm mỗi mét vuông cho vào lò rồi xông khói, lại lấy 3% bột tẩy trắng rửa sạch hoặc 3% nước lyzon phun lên khắp nhà và sàn, đóng cửa chính và cửa sổ từ 1-2 giờ.

(3). Người bệnh nên hạn chế tiếp xúc với người khác, không được đi đến nơi công cộng.

(4). Đồ ăn, dịch đờm, những thứ mà người bệnh nôn phải được tiêu độc, đặc biệt chú ý dịch đờm của người bệnh phải khắc ra giấy hoặc khắc vào ống nhổ, tiến hành đốt hoặc tiêu độc xong mới được vứt đi.

(5). Biện pháp cách li tốt nhất đối với người bị lao phổi là vào nơi cách li của bệnh viện chuyên khoa lao phổi, giảm khả năng truyền nhiễm với người trong ngành cũng như với người khác, có lợi cho gia đình và xã hội.

VI. Ung thư phổi

Trong những năm gần đây, tỉ lệ tử vong và tỉ lệ mắc bệnh do ung thư phổi ở các nước trên thế giới không ngừng ra tăng. ở thời kì đầu mắc bệnh, bệnh ung thư phổi thường không có triệu chứng gì, khi đã phát hiện ra triệu chứng thì căn bệnh này đã ở vào thời kì phát triển, chủ yếu có liên quan đến các yếu tố di căn, phân kì, lớn nhỏ, vị trí của khối u. Triệu chứng thường gặp là ho mãn tính, khạc ra máu, tức ngực, khó thở, sốt, đau ngực, khàn tiếng, ăn kém và giảm cân v.v... Những triệu chứng này cũng có thể do những loại bệnh khác ở phần ngực gây nên, vì vậy một khi có biểu hiện nên nhanh chóng đi đến bệnh viện kiểm tra nhằm xác định rõ căn nguyên của bệnh, tránh để cho bệnh tình trầm trọng hơn.

Nguyên nhân dẫn tới bệnh ung thư phổi cho tới nay vẫn chưa xác định được rõ ràng, nhưng thông thường người ta cho rằng nó có liên quan tới những nhân tố dưới đây: Một là hút thuốc,

đây là nhân tố đầu tiên dẫn tới bệnh ung thư phổi; hai là không khí ô nhiễm, theo thống kê, tỉ lệ tử vong và tỉ lệ mắc bệnh do ung thư phổi tại các khu công nghiệp và các thành phố lớn là khá cao, điều này có khả năng liên quan tới sự ô nhiễm của khí thải công nghiệp và khí thải sinh hoạt; ba là nhân tố về nghề nghiệp, người thường xuyên tiếp xúc với các chất như amiăng, asen, crom, kền, nhựa đường, khói bụi; bốn là các nhân tố khác, ví dụ như các nhân tố virus truyền nhiễm, các loại thức ăn bẩn ôi mốc, thiếu vitamin A, khả năng miễn dịch của cơ thể giảm và do di truyền đều có tác dụng chung đối với sự phát tác của bệnh ung thư phổi.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trà có nhiều thành phần có tác dụng ngăn trở các chất hóa học gây ung thư. Tác dụng ngăn trở ở trà xanh là mạnh nhất, có thể đạt tới 90%. Tiếp đó là trà hoa, trà ô long và hồng trà. Qua thí nghiệm đã phát hiện ra rằng, dùng 1 gam lá trà chia làm hai lần, mỗi lần cho thêm 150 ml nước là có thể uống được, như thế là có thể hoàn toàn ngăn trở được những hợp chất hóa học gây ung thư cho cơ thể.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà kì khởi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoàng kì, cầu khởi mỗi loại 15 gam, lá trà vừa đủ. Mỗi ngày vào buổi sáng lấy những loại thuốc trên, đổ nước sôi vào hoặc tốt hơn là đổ nước vào đun sôi lên, đợi nửa tiếng sau là có thể dùng được, mỗi ngày uống vài lần. Tiếp tục đun sôi để uống hoặc uống ấm đều được, uống muộn nhất là trước khi đi ngủ, tốt nhất là nên ăn hết hoàng kì và cầu khởi; mỗi ngày uống một thang, kiên trì uống trong một thời gian dài thì tốt hơn.

Công dụng chữa trị: Hoàng kì còn có tên gọi là độc cân, có tác dụng trì hoãn sự lão hóa của cơ thể, tăng cường và điều tiết khả năng miễn dịch của cơ thể. Đặc biệt nó có chứa nhiều hàm lượng nguyên tố vi lượng selen, là chất chữa ung thư rất tốt.

Chú ý: Hoàng kì và cầu khởi đều có cùng tác dụng, có chức năng tăng cường và nâng cao khả năng kháng bệnh của cơ thể. Người bị mắc bệnh ung thư phổi có thể kiên trì uống trà làm từ hoàng kì và cầu khởi thì cũng có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

(2). Trà đào ngộ không

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 50-100 gam đào ngộ không, hồng trà 3 gam, táo đỏ 25 gam. Đào ngộ không và táo rửa sạch rồi cho thêm 1000 ml nước vào, đun lên cho đến khi còn 500 ml, cho hồng trà vào đun sôi trong một phút là có thể dùng được.

Công dụng chữa trị: Kiện tì ích khí, giải độc chống ung thư.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị ung thư dạ dày, ung thư thực quản và các loại khối u khác.

(3). Trà ô long quả trám

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Quả la hán hai quả, trà ô long 5 gam. Cho nước vào quả la hán và trà ô long vào đun lên, đợi sôi 10 phút rồi chắt lấy nước. Uống thay trà, mỗi ngày 1-2 thang.

Công dụng chữa trị: Tăng cường sinh lực, lợi họng, giải độc chống ung thư.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị viêm họng mãn tính và các bệnh ung thư vòm họng, ung thư phổi.

(4). Trà xanh với quả sung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sung 2 quả, trà xanh 10 gam. Quả sung cắt thành miếng, cho một lượng nước thích hợp vào đun lên cùng với trà xanh, đợi sôi trong 10 phút là có thể dùng được. Uống nhiều như trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Nhuận phổi sạch ruột.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị ung thư phổi ở thời kì đầu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Nguyên nhân gây bệnh ung thư phổi chủ yếu là do hút thuốc, cách sinh hoạt không tốt, sống gấp gáp, trong đó hút thuốc chính là “bàn tay tử thần” chủ yếu, 90% người bị ung thư phổi là có liên quan tới thuốc lá. Vậy, trong sinh hoạt phải có cách phòng tránh thế nào để không mắc phải bệnh ung thư phổi?

Làm giảm sự nguy hại của thuốc lá. Nguyên nhân dẫn tới bệnh ung thư phổi là do các yếu tố về môi trường ô nhiễm, chế độ dinh dưỡng trong ăn uống, nhưng so với hút thuốc, tác dụng của môi trường, chế độ ăn uống vẫn ít hơn. Có tài liệu đã chứng minh, 80% người bị ung thư phổi là có liên quan đến thuốc lá, tuy bệnh ung thư phổi không hoàn toàn là do thuốc lá gây nên, nhưng hai thứ này có thể coi như anh em ruột, chúng không thể tách rời. Vì vậy, điều kiện đầu tiên để phòng tránh bệnh ung thư phổi vẫn là cai thuốc.

Khi ăn uống cần phải ăn đủ cả ba loại thực vật. Các nhà khoa học Mỹ đã liệt kê ra 25 nhân tố nguy hiểm dễ gây ra bệnh ung thư phổi, trong đó ít nhất là khi ăn không đủ ba loại thực phẩm này sẽ dễ gây ra bệnh ung thư phổi: thiếu rau và hoa quả tươi, thức ăn có hàm lượng selen thấp và ăn không đủ các loại đậu. Rau và hoa quả tươi có chứa nhiều hàm lượng vitamin – vitamin A trì hoãn sự già hóa ở tế bào, ngăn trở sự phát sinh của các tế bào gây hại và gây ung thư; vitamin C ngăn trở sự hình thành những hợp chất hóa học gây ung thư cho cơ thể, thúc đẩy sự hợp thành những chất làm nhiều trong cơ thể; ngoài ra, vitamin E có tác dụng chống oxy hóa, nó có thể tiêu diệt những chất gây ung thư có hại cho cơ thể, ngăn trở sự hình thành những tế bào tự do dẫn đến ung thư. Vì vậy, trong sinh hoạt phải ăn nhiều rau và hoa quả tươi. Ngoài ra, trong đậu có chứa ít nhất năm loại chất có công dụng chống ung thư và có thể thúc đẩy chức năng tạo máu của cơ thể, thần kinh dinh dưỡng, có thể giảm quá trình lão hóa, tăng cường hoạt động của não, nâng cao khả năng giải độc của cơ thể, còn có chức năng giảm lượng mỡ trong máu, chống ung thư, có thể nói là nó có rất nhiều công dụng.

Giảm sự ô nhiễm của không khí và môi trường. Nguyên nhân gây bệnh ung thư phổi còn là do không khí ô nhiễm. Phải chú ý đến từng điểm nhỏ trong sinh hoạt, thông thường, những bà nội trợ ở một số gia đình khi nấu ăn có thói quen chao, rán, xào, thường đun dầu thật nóng. Cần phải biết rằng, dầu đun, rán, xào có thể làm tăng vọt những chất gây ung thư có trong không khí.

Đương nhiên, trong môi trường sinh hoạt không chỉ phải chú ý những nội dung này mà còn phải chú ý tới những ảnh hưởng của chất gây ung thư, các chất phóng xạ, nếu có chất độc do ô nhiễm có tính phóng xạ trong khi ngủ hoặc của các vật liệu trang trí trong phòng cũng phải rất chú ý.

Chương III: Những căn bệnh thường gặp về hệ thống tuần hoàn và máu

I. Xơ cứng động mạch

Xơ cứng động mạch là một dạng bệnh biến thể của viêm động mạch. Chất cholesterol, mỡ trung tính hoặc chất platelet hoặc lớp cặn trong dịch máu ở huyết quản bị gồ lên, khiến huyết quản tăng thêm độ dày, trở nên cứng, khiến chỗ trống bên trong huyết quản bị thu hẹp lại, làm quá trình tuần hoàn máu diễn ra không thuận lợi, từ đó tạo ra chứng xơ cứng động mạch, nếu tiếp tục bị xấu đi thì sẽ tắc nghẽn hoàn toàn dẫn tới nhồi máu cơ tim và nghẽn mạch máu não.

Có rất nhiều nguyên nhân gây bệnh, trong đó chủ yếu là do sự rối loạn thay đổi chất lipids, động lực học của dịch máu bị thay đổi và bản thân động mạch cũng có sự thay đổi. Khi người bệnh có triệu chứng lượng mỡ trong máu cao (chủ yếu là hàm lượng các chất cholesterol, chất triglyceride và hàm lượng thấp của chất lipoproteins tăng lên) thì bệnh sẽ dễ phát sinh. Khiến lượng mỡ trong máu tăng lên có thể là do ăn những thức ăn có chứa quá nhiều hàm lượng mỡ động vật như mỡ lợn, thịt mỡ, các loại nội tạng như gan, thận, lòng đỏ trứng, kem sữa v.v... Cũng có thể là do bệnh về gan thận, bệnh tiểu đường, chức năng tuyến giáp yếu đi dẫn tới sự thay thế chất lipids bị mất làm lượng mỡ trong máu tăng lên.

Bệnh này thường gặp nhiều ở người già, phần lớn là trên 40 tuổi (ở phụ nữ thường gặp nhiều là sau thời kì mãn kinh). Nhưng người ở tuổi trung niên hoặc thậm chí là ở tuổi thanh niên cũng có thể mắc bệnh. Nam giới mắc bệnh nhiều hơn nữ giới, bệnh cũng thường nặng hơn. Những cư dân ở thành thị, những người lao động trí óc căng thẳng, người bị béo phì, cao huyết áp, người bị bệnh tiểu đường và người có lượng mỡ trong máu cao cũng thường dễ mắc bệnh hơn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Các chuyên gia về dinh dưỡng cho rằng “trà là phương thuốc hữu hiệu nhất từ thiên nhiên được ban cho con người”. Các nghiên cứu cũng sớm chứng minh được rằng, uống trà có tác dụng làm giảm lượng mỡ trong máu, giảm huyết áp, từ đó có thể phòng tránh được những căn bệnh phát sinh về tim, não, huyết quản. Vì trong lá trà có chứa phenol, đặc biệt là nhi trà có tác dụng rất tốt trong việc làm giảm lượng mỡ và bảo vệ mao mạch huyết quản.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà cầu kỷ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mười mấy hạt cầu kỷ, đổ nước nóng vào, uống làm nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Bổ thận ích tinh, dưỡng gan sáng mắt, nhuận phổi.

Chú ý: Cầu kỷ có thể làm giảm huyết áp, giảm lượng mỡ và chống xơ cứng động mạch. Khi chức năng gan thận không đủ dẫn tới chóng mặt ù tai, thị giác kém, trí nhớ giảm còn có chức năng chữa các chứng trên đồng thời bảo vệ sức khỏe, rất thích hợp với người dùng máy tính nhiều dẫn tới mỏi mắt.

(2). Trà hoa hòe

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mỗi ngày vào sáng và tối có dùng 6 gam hoa hòe, đổ nước sôi vào sau đó uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng rõ rệt khi làm giảm huyết áp.

Chú ý: Hoa hòe có thể làm giảm sự đau và giòn của mao mạch huyết quản. Có thể dùng để phòng chống và chữa trị bệnh cao huyết áp, xuất huyết não.

(3). Trà sơn tra

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sơn tra 15-30 gam, đổ nước sôi vào uống thay trà. Mỗi ngày vào sáng và tối dùng một lần.

Công dụng chữa trị: Giảm lượng mỡ trong máu.

Chú ý: Theo nghiên cứu về dược lí đã chỉ ra rằng, những thành phần có trong sơn tra có thể tăng cường và điều hòa chức năng của cơ tim, cải thiện sự xơ cứng của huyết mạch, phòng chống sự rối loạn của nhịp tim, giảm lượng mỡ trong máu, mở rộng huyết quản, giảm huyết áp. Người bị cao huyết áp, đau tim, lượng mỡ trong máu cao có thể dùng.

(4). Trà hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mỗi ngày dùng khoảng 3 gam cúc trắng uống như trà, mỗi ngày 3 lần; có thể cho hoa cúc vào cùng với hoa kim ngân, cam thảo đun lên rồi uống như trà.

Công dụng chữa trị: Bình gan sáng mắt, thanh nhiệt giải độc.

Chú ý: Hoa cúc cũng giống như cam thảo, vị của nó không đắng, có thể dùng hoa cúc to hoặc hoa cúc nhỏ đều được. Hoa cúc có tác dụng rõ rệt trong việc làm giãn động mạch vành, tăng lưu lượng của động mạch vành, dùng với người bị cao huyết áp, xơ cứng động mạch, không chỉ cải thiện được triệu chứng mà còn có thể làm giảm lượng cholestron, có tác dụng chữa bệnh rõ rệt đối với căn bệnh xơ cứng động mạch não và động mạch vành.

(5). Trà nhân hạt sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Dùng 12 gam nhân hạt sen, đổ nước sôi vào sau đó uống như trà, vào mỗi sáng và tối uống trong ngày uống một lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, an thần, trợ tim.

Chú ý: Nhân hạt sen là phần chồi mầm màu xanh ở giữa hạt sen, nó có vị đắng, nhưng lại có tác dụng giảm huyết áp rất tốt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Xơ cứng động mạch là căn bệnh thường gặp ở người già. Để phòng tránh xơ cứng động mạch nên bắt đầu ở tuổi trung niên:

Một là tham gia các hoạt động thể dục thích hợp, chú ý kết hợp giữa lao động và nghỉ ngơi, tránh làm việc mệt mỏi quá sức. Mức vận động ở tuổi trung niên không nên quá nhiều, các bài tập vận động không nên quá sức, chủ yếu là các bài vận động như đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang, tập thái cực quyền. Vận động không chỉ giải tỏa sự căng thẳng về tinh thần, khiến thần kinh ổn định mà còn có thể giảm lượng cholestron trong máu. Những người ở tuổi trung niên không thể chạy bộ hoặc những người làm việc văn phòng có thể thường xuyên thực hiện những bài vận động ở mắt cá chân, nhấc hai đầu gối lên, mũi chân chạm đất, xoay tròn phần mắt cá chân, xoay theo một hướng khoảng 20 lần, mỗi ngày làm hai lần sẽ phát huy được tác dụng.

Hai là cải thiện chế độ ăn uống. Thông thường, qua tuổi 40 sẽ bị mắc chứng xơ cứng động mạch ở các mức độ khác nhau. Trong chế độ ăn uống trước tiên không nên ăn quá nhiều nhằm duy trì sự ổn định về trọng lượng của cơ thể. Tiếp đó nên ăn ít những thực phẩm là động vật có chứa nhiều mỡ, nhiều đường. Có thể ăn nhiều cá, những thực phẩm có chứa nhiều hàm lượng chất magie, nữ giới mỗi ngày phải có 450 mg, nam giới mỗi ngày phải có 550 mg magie là thích hợp nhất. Chuối và hạnh nhân có chứa nhiều hàm lượng magie.

Ba là thực hiện cai thuốc cai rượu một cách nghiêm túc. Hàng ngày nên giữ tâm lí vui vẻ, tinh thần thoải mái, tạo mối quan hệ tốt và giao tiếp cởi mở với đồng nghiệp, hàng xóm và bạn bè xung quanh. Trạng thái tinh thần tốt cũng là một trong các cách để phòng chống bệnh xơ cứng động mạch.

Bốn là uống nhiều trà xanh. Trà xanh có chức năng giảm lượng mỡ trong máu, có thể phòng tránh bệnh xơ cứng huyết quản. Theo báo cáo, do nhi trà có trong trà xanh chứa thành phần có lợi là flavon có thể giảm lượng mỡ trong máu, giảm lượng platelet bị đông tụ quá nhiều, giảm độ dính ở máu, chống tắc huyết quản, từ đó giảm số lần trúng phong. Vì vậy, người hay uống trà xanh có số lần trúng phong ít hơn người không uống là 73%.

II. Bệnh vành tim

Bệnh vành tim hay còn gọi là bệnh động mạch vành là do cơ chế của động mạch vành (xơ cứng động mạch hoặc co giật huyết quản) bị hẹp hoặc bị ngăn trở dẫn tới đau tim do cơ tim bị thiếu máu thiếu oxi (tim quặn đau) hoặc cơ tim bị hoại tử (cơ tim bị tắc) còn gọi là bệnh đau tim do thiếu máu.

Bình thường chúng ta nói bệnh vành tim đa phần là do hẹp hoặc tắc động mạch gây ra, còn gọi là bệnh đau tim do xơ cứng động mạch vành. Động mạch vành bị co hẹp là do chất béo trong huyết quản bị tích tụ lại, quá trình này được gọi là xơ cứng động mạch. Sự phát triển của xơ cứng động mạch luôn theo một trình tự nhất định, sự co hẹp của động mạch vành dần dần

bị nặng hơn, hạn chế sự chuyển hóa máu vào cơ tim. Tim không được cung cấp đủ lượng oxy cần thiết khiến ngực bị ảnh hưởng và làm tim bị đau.

Sự phát tác của bệnh đau tim đối với mỗi người là không giống nhau. Đa số người ta hình dung đó là “cảm giác phần ngực bị tức”, “cảm giác tức bụng”, “có cảm giác bị tức”, một số người bệnh có cảm giác khó chịu ở hai vai, lưng, cổ, cổ họng, làm chậm hoặc ngăn trở glyxerin và axit nitric.

Nghẽn cơ tim là một biểu hiện khác của bệnh vành tim, triệu chứng của nó là đau ngực trong thời gian dài và trở nên nghiêm trọng, không có tác dụng trong việc chứa chất glyxerin và axit nitric. Khi nghẽn cơ tim thì động mạch vành sẽ hoàn toàn bị ngăn trở, bộ phận cơ tim này do không được dịch máu cung cấp mà sẽ bị hỏng. Đa số do bộ phận bị thu hẹp mà dẫn tới quá trình ngưng máu nhanh, dễ phá hủy hoặc huyết quản bị co giật.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Các loại axit amin có trong lá trà có 25 loại, trong đó theanine có hàm lượng cao nhất, chiếm hơn 50% trong axit amin. Theo tổng kết, axit amin là thành phần dinh dưỡng tất yếu của cơ thể. Có axit amin là yếu tố quan trọng để biết được cơ thể có khỏe mạnh hay không, ví dụ như axit glutamic có thể làm giảm amoniac trong máu, chữa chứng hôn mê gan; methionine có thể điều chỉnh chất béo.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đậu xanh lá sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá sen khô 2 gam, đậu xanh 5 gam, trà xanh 2 gam. Cho đậu xanh vào nồi rang qua, giã thành bột. Cho lá sen và trà xanh vào nồi, cho bột đậu xanh và một lượng nước thích hợp vào đun lên. Sau khi nước sôi chắt bỏ cặn, uống như nước trà.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng thanh nhiệt, giảm lượng mỡ trong máu, giúp giảm huyết áp.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị bệnh vành tim.

(2). Trà mạch nha sơn tra

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mạch nha đã nấu 10 gam, sơn tra nấu cắt miếng 3 gam, đường đen vừa đủ. Cho những vị thuốc trên vào cốc, cho 250 ml nước sôi vào, đậy nắp lại để trong 20 phút rồi uống nóng như trà. Mỗi ngày uống 2-3 thang.

Công dụng chữa trị: Giảm lượng mỡ, giảm huyết áp, trợ tim.

Chú ý: Những người bị cao huyết áp, người bị vành tim và người tiêu hóa không tốt nên uống trong một thời gian dài, có tác dụng tốt trong việc bồi bổ sức khỏe.

(3). Trà lá ngân hạnh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá ngân hạnh 5 gam. Dem lá ngân hạnh vò nát, cho

vào trong cốc giữ nhiệt, đổ nước sôi vào, đậy chặt nắp trong nửa tiếng. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Ích tim bổ phổi, hóa thấp chống tả.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị đau tim do xơ cứng động mạch vành, lượng mỡ trong máu cao, bệnh lỵ, viêm ruột.

(3). Trà hoa cúc quyết minh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa cúc 3 gam; sơn tra, quyết minh mỗi loại 15 gam. Cho ba loại thuốc trên vào cốc, đổ nước sôi vào, để trong 30 phút, có thể uống nhiều như trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt bình gan, hoạt huyết thông mạch.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị bệnh vành tim, có tác dụng giảm huyết áp, làm mềm huyết quản.

(4). Trà thuốc quả sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đơn sâm, táo gai cắt miếng (sơn tra cắt miếng) mỗi loại 10 gam, mạch môn 5 gam. Cho ba loại thuốc trên vào cốc, đổ nước sôi vào, để trong 30 phút, đợi cho bớt nóng là có thể uống được. Uống nhiều như trà.

Công dụng chữa trị: hoạt huyết thông mạch.

Chú ý: Phương trà này dùng để điều trị bệnh vành tim, cao huyết áp và có tác dụng làm mềm huyết quản.

(5). Trà thuốc hoa cúc, sơn tra, tiêu thần khúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Hoa cúc 25 gam, sơn tra cắt miếng 15 gam, tiêu thần khúc 3 gam. Mỗi ngày uống một thang. Đổ nước sôi vào, uống như trà.

Công dụng chữa trị: Chữa sáng mắt trúng gió, trợ tiêu hóa. Chủ trị bệnh vành tim cao huyết áp.

Chú ý: Phương trà này còn kiêm chữa cả chứng lượng mỡ trong máu cao, tiêu hóa không tốt, tiêu chảy.

3. Những điều cần ghi nhớ

Người không có triệu chứng nguy kịch của bệnh vành tim cũng sẽ giảm đi sự nguy hiểm của bệnh chủ yếu nhằm vào những người dễ mắc bệnh, khống chế những nhân tố dễ gây bệnh, phòng tránh sự hình thành xơ cứng động mạch. Ngay từ khi còn là trẻ nhỏ, thanh thiếu niên và khi còn trẻ đã phải bắt đầu tích cực phòng tránh những nhân tố nguy hiểm phát sinh.

Một là không hút thuốc.

Hai là duy trì sự ổn định bình thường của huyết áp, huyết áp ở mức lí tưởng là 120/80 mm Hg. Các biện pháp để phòng tránh cao huyết áp là giữ trọng lượng cơ thể ở mức bình thường, hạn chế chất cồn và các đồ ăn mặn được hấp thụ vào cơ thể, duy trì lượng kali, canxi và magie thích hợp và sử dụng thuốc giảm huyết áp dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Ba là duy trì lượng mỡ trong máu ở mức bình thường, phòng tránh lượng mỡ trong máu quá cao, người ở mức cao nguy hiểm nên kiểm tra định kì, ăn ít đồ ăn có chất mỡ, thường xuyên vận động và uống thuốc giảm lượng mỡ.

Bốn là tránh cho tâm lí căng thẳng.

Năm là cách sinh hoạt vận động quá ít là yếu tố vô cùng nguy hiểm dẫn tới bệnh vành tim, tập thể dục đều đặn giúp duy trì được trọng lượng cơ thể, làm giảm lượng mỡ trong máu và sự phát sinh của bệnh cao huyết áp, bệnh vành tim.

Sáu là duy trì lượng đường trong máu ở mức bình thường, phòng tránh bệnh tiểu đường.

III. Cao huyết áp

Cao huyết áp là từ thường gọi căn bệnh huyết áp cao trong hệ thống tuần hoàn, thông thường là chỉ huyết áp động mạch tuần hoàn trong cơ thể tăng cao, là một triệu chứng lâm sàng chung thường gặp. Huyết áp động mạch trong một ngày có sự thay đổi rất lớn, khi trạng thái sinh lí không giống nhau, ví dụ như lúc nghỉ ngơi và vận động, lúc bình tâm và bị kích động, lúc no và đói, lúc sáng và tối, chỉ số huyết áp thường có sự thay đổi nhất định. Huyết áp ở mức cao thì tỉ lệ mắc các bệnh vành tim, biến chứng của động mạch thận và xuất huyết não cũng cao hơn. Có thể thấy rằng, giữa huyết áp động mạch và hậu quả của nó có mối quan hệ nhất định với nhau.

Làm thế nào để biết được mức độ của chứng cao huyết áp? Thấp ở mức 18,7/12 kPa (140/90 mm Hg) là bình thường, cao ở mức 21,3/12,7 kPa (160/95 mm Hg) là cao huyết áp. Đây là mức tiêu chuẩn chuẩn đoán về cao huyết áp của tổ chức Y tế thế giới. Hiện nay, tiêu chuẩn bình thường là được sự khẳng định từ quá trình phân tích so sánh của sự phân bố huyết áp ở những người cao huyết áp với sự phân bố ở những người bình thường. Giới hạn ở mức bình thường đã đạt được này hợp lí hơn nhiều so với các phương pháp khác.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà phổ nhĩ có thể làm giảm lượng cholesterol, chất triglyceride và axit fatty tự do, tăng lượng bài tiết chất cholesterol qua đường tiểu tiện và đại tiện, cũng có thể khống chế đôi chút thành phần cholesterol có trong gan, đồng thời có tác dụng phòng chống bệnh về huyết quản tim.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà lá dâu khổ đĩnh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà khổ đĩnh, hoa cúc, lá dâu, rễ cỏ gianh trắng, câu

đăng mỗi loại 6 gam. Giã thành bột thô, đun thành trà, uống nhiều như trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, bình gan. Dùng cho những người bị cao huyết áp, đau bụng, đau đầu.

Chú ý: Đông y cho rằng, cỏ gianh trắng có vị ngọt và mát, quy phổi, dạ dày, bàng quan. Có tác dụng mát máu cầm máu, thanh nhiệt lợi thấp, tăng cường sinh lực, chữa khát.

(2). Trà kí sinh dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Kí sinh dâu, lá trà mỗi loại 10 gam. Đổ nước sôi vào uống như trà.

Công dụng chữa trị: Chữa bệnh cao huyết áp, đau xương phong thấp.

Chú ý: Kí sinh dâu có vị đắng, ngọt dịu, quy gan, lọc thận. Đây là loại thuốc trung tính không nóng không lạnh, chữa phong thấp, bổ gan thận, cũng có tác dụng dưỡng huyết ích âm.

(3). Trà hoạt huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hồng hoa 5 gam, đàn hương 5 gam, trà xanh 1 gam, đường đen 25 gam. Đổ nước vào đun.

Công dụng chữa trị: Phòng tránh bệnh xuất huyết não, cao huyết áp.

Chú ý: Hồng hoa còn gọi là hoa nam hồng, hoa thảo hồng. Phương thuốc này có vị cay nóng, nhập gan, tim, có tác dụng hoạt huyết thông mạch, chữa tắc giảm đau.

(4). Trà hoa cúc hoa hồng long đằm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa cúc 6 gam, hoa hồng 6 gam, cỏ long đằm 10 gam, trà xanh 6 gam. Đổ nước sôi vào bốn vị thuốc trên, uống nhiều như trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt mát máu, kiện tì hạ áp.

Chú ý: Hoa cúc có hàm lượng chất dầu, trong dầu là long não, dầu cúc... Ngoài ra, nó còn chứa hàm lượng vitamin A, vitamin B1, axit amino...

Đổ nước sôi vào hoa cúc hoặc đun lên, nó có tác dụng kháng khuẩn nhất định đối với khuẩn cầu chuỗi màu vàng, khuẩn que gây ra nhiều loại bệnh và các loại nấm da; khi ở nồng độ cao, nó còn có tác dụng khống chế đối với virus gây cúm PR₃ và khuẩn xoắn. Chất thuốc chứa trong hoa cúc còn có thể làm giãn động mạch vành, tăng lưu lượng máu chảy vào vành tim, có tác dụng làm giảm lượng oxi hao phí ở tim và làm giảm huyết áp, ngoài ra còn có chức năng khống chế sự lưu thông của mao mạch huyết quản để từ đó có thể chống viêm. Thuốc cao hoa cúc có thể thông vị, có tác dụng giải nhiệt.

(5). Trà giảm huyết áp hoa hồng hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, hoa cúc, hoa hồng mỗi loại 3 gam. Đổ nước sôi vào, uống hàng ngày.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng cải thiện mao mạch huyết quản, phòng trừ sự dễ vỡ của mao mạch huyết quản, tính thẩm thấu cao mà dẫn tới xuất huyết. Có thể giảm huyết áp, có tác dụng đối với người bị cao huyết áp, có tác dụng phòng tránh chứng xuất huyết.

Chú ý: Thường xuyên dùng loại trà này, có thể bình gan giải gió, sáng mắt giảm nhiệt, có công dụng rất tốt trong việc phòng trừ bệnh cao huyết áp.

(6). Trà hoa tam thất

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa tam thất 30 gam (hoa tam thất thường nở từ tháng sáu đến tháng tám, sau khi hái thì phơi khô, cắt nhỏ, cho vào bình sứ). Mỗi ngày lấy ra 3 gam hoa tam thất, đổ nước sôi vào. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt sáng mắt, bình gan hạ huyết áp.

Chú ý: Phương trà này dùng để chữa với những người bị cao huyết áp, hoa mắt chóng mặt, ù tai, viêm họng cấp tính v.v...

(7). Trà lá sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá sen tươi rửa sạch cắt nhỏ, cho một lượng nước thích hợp vào, đun sôi để nguội uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thuốc nước và thuốc cao từ lá sen có tác dụng làm giãn huyết quản, thanh nhiệt giải độc và hạ huyết áp.

Chú ý: Lá sen còn là một vị thuốc giúp giảm béo.

(8). Trà củ sắn dây

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đem củ sắn dây rửa sạch cắt thành từng miếng mỏng, mỗi ngày dùng 30 gam, cho nước vào đun sôi lên sau đó uống như trà.

Công dụng chữa trị: Thường xuyên uống trà làm từ củ sắn dây sẽ có tác dụng rõ rệt trong việc chữa trị bệnh cao huyết áp.

Chú ý: Củ sắn dây còn có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu lên não, có tác dụng khá tốt đối với các chứng đau đầu, chóng mặt, ù tai và đau mỏi lưng do bệnh cao huyết áp gây ra.

(9). Trà hạt quyết minh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Mỗi ngày dùng khoảng 15-20 gam hạt quyết minh, đổ nước sôi vào uống như trà.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng giảm huyết áp, giảm lượng mỡ trong máu, lọc gan sáng mắt v.v...

Chú ý: Thường xuyên uống trà làm từ hạt quyết minh sẽ có tác dụng trong việc điều trị bệnh cao huyết áp, là một loại thuốc chữa cao huyết áp, hoa mắt chóng mặt, thị giác kém.

(10). Trà kí sinh dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 15 gam kí sinh dâu khô, đun lên trong 15 phút là có thể dùng, mỗi ngày vào mỗi sáng và tối uống một lần.

Công dụng chữa trị: Kí sinh dâu là loại thuốc bổ thận, bổ huyết.

Chú ý: Đông y cho rằng, trà kí sinh dâu là loại nước uống thay trà, có công dụng rõ rệt trong việc chữa bệnh cao huyết áp.

(11). Trà râu ngô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Râu ngô mỗi ngày dùng 25-30 gam, mỗi ngày uống vài lần.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng chữa tả, hạ huyết áp, lợi niệu, dưỡng vị.

Chú ý: Râu ngô có tác dụng rất tốt trong việc lợi niệu giảm huyết áp, khi có biểu hiện lâm sàng dùng râu ngô sẽ có tác dụng rõ rệt trong việc chữa bệnh phù và cao huyết áp do chứng viêm thận gây ra.

3. Những điều cần ghi nhớ

Chúng ta đều biết cao huyết áp là một loại bệnh của phương thức sinh hoạt, không một loại vacxin nào có thể phòng tránh được bệnh cao huyết áp. Phương pháp sinh hoạt lành mạnh chính là cách phòng tránh tốt nhất. Tổ chức Y tế thế giới đã sớm chỉ ra rằng, cao huyết áp gồm cả chứng huyết quản tim não, hoàn toàn có thể thông qua cách sinh hoạt văn minh, lành mạnh để tăng tính phòng bệnh, hơn nữa còn nên phòng bệnh ngay từ khi còn trẻ. Vì sự phát sinh của những loại bệnh này là bắt đầu hình thành từ thời kì chúng ta còn trẻ, trong một thời gian dài ẩn bệnh, đến tuổi trung niên triệu chứng của bệnh mới dần dần bị phát tác.

Phải phòng trừ bệnh từ sớm, ngay từ khi phát hiện ra chứng cao huyết áp, điều mấu chốt là mọi người đều phải biết về cách phòng tránh bệnh, mọi người đều có thể tự bảo vệ được sức khỏe của mình. Trong bốn nền tảng lớn của tuyên ngôn Victoria nổi tiếng – “ăn uống hợp lí, vận động vừa phải, cai thuốc ít rượu, tâm lí bình ổn” (cũng là cách sinh hoạt lành mạnh), đã thông qua thực tiễn để chứng minh được đây là một phương pháp đầy hiệu quả. Có nghiên cứu đã chứng minh cách sinh hoạt lành mạnh này có thể làm tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp giảm xuống 55%, có thể thấy rằng tác dụng của việc làm giảm tỉ lệ mắc bệnh cao huyết áp là rất dễ.

Có chuyên gia đã đưa ra “ba kỉ luật lớn, bốn chú ý lớn” để phòng tránh bệnh đau tim, cao huyết áp. Ba kỉ luật lớn là: Thứ nhất, sinh hoạt điều độ; thứ hai, ăn uống khoa học; thứ ba, sinh hoạt văn hóa thường xuyên.

Bốn chú ý lớn là: Một là duy trì huyết áp ở mức bình thường; hai là duy trì trọng lượng cơ

thể ở mức bình thường; ba là duy trì lượng mỡ trong máu ở mức bình thường; bốn là ăn uống điều độ; năm là cai thuốc, hạn chế uống rượu, ăn ít muối; sáu là duy trì việc tập thể dục ở mức thích hợp; bảy là giữ ổn định trạng thái tâm lí cũng như tinh thần; tám là có ý thức tự bảo vệ sức khỏe của mình. Những điều này rất có ý nghĩa và có ảnh hưởng sâu rộng đến việc phòng tránh bệnh cao huyết áp của chúng ta.

IV. Bệnh tim mang tính phong thấp

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Ngọc trúc có chứa hàm lượng glucozit đáng của huệ tây, glucozit huệ tây, và phenol glucozit, rượu hồ bì và vitamin A. Glucozit huệ tây của ngọc trúc có tác dụng trợ tim, một lượng thuốc nhỏ có thể khiến tim đập nhanh và mạnh hơn, với một lượng lớn sẽ phản tác dụng. Ngọc trúc kết hợp với việc dùng cây long đờm chữa phong thấp, đương quy giúp hòa huyết, cam thảo điều hòa các vị thuốc sẽ có tác dụng chữa bệnh đau tim do phong thấp.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà phong tim

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Rễ cây trà già (hơn 10 năm tuổi trở lên) 30-60 gam, phong hà lê 30 gam, vạn niên thanh 6 gam, một ít rượu nếp. Cho một lượng nước thích hợp vào bốn vị thuốc trên, đun sôi trong 30 phút, chắt bỏ cặn là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống tùy lúc.

Công dụng chữa trị: Trị gió, trợ tim, lợi niệu.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị tim mang tính phong thấp, tim đập nhanh, hơi thở ngắn, sưng tức ngực v.v...

(2). Trà trợ tim

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Rễ cây trà già 30-60 gam, rượu nếp một lượng thích hợp. Đem rễ cây trà già (càng già càng tốt) rửa sạch, sau khi để ráo nước cắt thành miếng mỏng, cho nước và một lượng rượu nếp thích hợp vào, cho vào nồi nấu lên hoặc cho vào đồ bằng sứ dùng lửa nhỏ đun, chắt bỏ cặn là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống một lần vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Công dụng chữa trị: Chữa phong thấp, trợ tim an thần, lợi niệu tiêu phù.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người đau tim phong thấp tính, tim đập nhanh, hơi thở ngắn, ít niệu, sưng phù, khó ngủ.

(3). Trà hoa hướng dương

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Hoa hướng dương một bông. Đem hoa hướng dương cắt thành bốn phần, lấy một phần, cho nước vào đun lên uống như trà. Mỗi ngày hai lần, mỗi lần một lần đun, uống khi còn nóng.

Công dụng chữa trị: Chữa phong thấp, trợ tim, an thần.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị phong thấp, van hai lá hẹp, tức ngực, tim đập nhanh, nhịp tim không đều.

(4). Trà ngọc trúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Ngọc trúc, long đờm, đương quy mỗi loại 9 gam, cam thảo 3 gam. Căn cứ theo tỉ lệ của những vị thuốc trên tăng số lượng lên 10 lần, nghiền thành bột, mỗi ngày lấy ra 30-40 gam, đổ nước nóng vào bình, đổ một nửa lượng nước sôi vào, đậy chặt nắp, sau 10-20 phút là có thể dùng.

Công dụng chữa trị: Dưỡng âm nhuận phổi, chữa phong thấp, hòa huyết.

Chú ý: Phương trà này chủ trị bệnh đau tim tính phong thấp. Có tác dụng ngăn thấp và chữa bệnh tiểu đường. Ngũ trúc còn có chức năng dưỡng âm làm ẩm, dùng để chữa các chứng tổn thương phổi, dạ dày. Trong cuốn Bản thảo biện độc có ghi: “(tên gọi khác của ngọc trúc) có tác dụng làm nhuận, dưỡng âm ở phổi và tì, những người bị phong nhiệt phong thấp có thể dùng, những người bị nhiệt phong thấp dễ gây tổn âm, mà vị thuốc này lại có tác dụng dưỡng âm, lại dễ ngăn độc, ngọc trúc có vị ngọt dịu, bổ mà không độc, được người xưa tin dùng.”

(5). Trà ngọc trúc mạch môn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Ngọc trúc, mạch môn, bách hợp, thạch斛 mỗi loại 15 gam. Căn cứ vào lượng tỉ lệ các loại thuốc trên tăng lên gấp bảy lần, nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 60 gam, đổ nước đã đun sôi vào, cho thêm một nửa lượng nước sôi, đậy chặt nắp, đợi 10-20 phút sau là có thể uống, uống tùy ý thay trà.

Công dụng chữa trị: Dưỡng âm, tăng cường sinh lực, nhuận phổi, thanh tim, ích vị.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị bạch hầu ở thời kì đầu, phòng tránh bệnh viêm cơ tim và tê liệt đầu dây thần kinh, những người bị viêm tì vị nên kiêng dùng. Bốn vị thuốc trên đều có vị ngọt lạnh, có chức năng từ âm, nhuận phổi, dưỡng vị, sau khi kết hợp dùng với ngũ đồng sẽ càng thêm từ nhuận, có tác dụng với người bị tổn thương phổi vị, bao gồm người mới khỏi bệnh bạch hầu, người mới hồi phục bệnh viêm phổi. Mạch môn có tác dụng dưỡng âm nhuận phổi, dưỡng tim, khai vị, tăng cường sinh lực. Trong cuốn “Bản thảo hồi ngữ” có nói: “Mạch môn là loại thuốc thanh tim nhuận phổi”. Cuốn “Bản thảo chính nghĩa” cũng nói: “Mạch môn có vị ngọt, ngăn mỡ, bổ âm vị, tăng tuyến nước bọt, vốn là một loại thuốc bổ ích cam dược.” Rễ mạch môn có chứa hàm lượng chất steroid sapogenins, β -sitosterol, axit amin, đường gluco và vitamin A. Đối với người bị bệnh tiểu đường, mạch môn có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu và còn có thể nhanh chóng thúc đẩy sự phục hồi của tế bào insulin. Ngoài ra, thành phần mạch môn có tác dụng kháng khuẩn khá tốt đối với khuẩn cầu chuỗi trắng, khuẩn que ruột già v.v...

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng căn bệnh này, trước tiên cần đề phòng mắc chứng phong thấp nhiệt, là cơ sở để

bệnh đau tim khó phát sinh. Một khi phần màng tim đã có sự tổn hại thì nên tích cực khống chế và dự phòng hoạt động phong thấp, khống chế triệu chứng, cải thiện chức năng của tim nhằm tránh cho bệnh biến chứng nặng hơn.

(1). Phòng tránh và chữa trị sự truyền nhiễm của khuẩn liên cầu. Phải chú ý vệ sinh nơi ở, đối với các loại bệnh truyền nhiễm do khuẩn liên cầu cấp tính gây nên như bệnh sốt phát ban, viêm amidan cấp tính, viêm họng, viêm tai giữa và viêm hạch bạch huyết, nên tích cực chữa trị để nhằm tránh sự phát tác của bệnh phong thấp nhiệt. Sự phát tác nhiều lần của bệnh phong thấp nhiệt sẽ làm sự tổn hại của phần vành tim thêm trầm trọng.

(2). Kết hợp nhiều phương pháp chữa bệnh. Vận động thích hợp và lao động vừa phải có thể làm tăng khả năng chịu đựng của chứng đau tim, không còn xuất hiện hiện tượng thở khó khăn nữa, có thể sinh hoạt và làm việc bình thường, tuy nhiên cần tránh lao động nặng nhọc và làm việc quá sức. Nghỉ ngơi có thể làm giảm chứng đau tim, là biện pháp cần có để phòng chữa bệnh, khi phát tác bệnh nên căn cứ vào triệu chứng và chỉ dẫn của bác sĩ, nên sinh hoạt hạn chế theo thể lực, thậm chí có thể nằm trên giường cho đến khi chức năng của tim được cải thiện mới thôi.

(3). Giữ cho tâm lý tinh thần ổn định. Nhiều người bị đau tim là do tinh thần căng thẳng, khi tâm lý bị kích động tim sẽ đột nhiên hoạt động nhanh chóng làm tăng chứng đau tim tạo chức năng của tim không đầy đủ, vì vậy mà phải giữ cho tâm lý vui vẻ, tinh thần thoải mái.

(4). ăn uống điều độ. Bệnh đau tim phong thấp tính sẽ dễ dẫn đến chứng phù thũng, do đó cần hạn chế các chất được nạp vào cơ thể, phòng tránh cho bệnh phù thũng bị nặng lên, tránh cho chứng đau tim thêm nặng, thông thường, người bị bệnh phong tim mỗi ngày chỉ nên nạp vào cơ thể 1-5 gam muối là vừa phải. Tiếp đó phải giảm những loại thức ăn có chứa hàm lượng mỡ cao: thức ăn có chứa hàm lượng mỡ cao khi nạp vào cơ thể sẽ khó tiêu hóa, sẽ làm tăng thêm chứng đau tim, có khi còn làm rối nhịp tim, vì vậy nên ăn ít hoặc không ăn thức ăn có chứa nhiều hàm lượng mỡ. Ngoài ra còn phải kiêng những đồ ăn chứa chất kích thích như ớt, gừng, hồ tiêu, thuốc lá, rượu, chè đặc, cà phê in, amphetamine sẽ làm chứng đau tim nặng thêm, người bị bệnh phong tim khi chức năng tim không tốt nên đặc biệt chú ý.

(5). Hạn chế sinh hoạt. Bình thường, người bị bệnh đau tim phong thấp tính nếu từ trước tới giờ chưa bị suy tim thì khi kết hôn, sinh hoạt tình dục và cho con bú sẽ không gặp trở ngại lớn lắm. Khi vợ chồng sinh hoạt tình dục, nhịp tim sẽ tăng lên, huyết áp cũng sẽ tăng, chứng đau tim cũng theo đó mà bị nặng hơn. Vì vậy, người bị phong tim nên hạn chế sinh hoạt.

(6). Thường xuyên uống nước cốt chanh. Nước cốt chanh có tác dụng rất tốt đối với người bị tim phong thấp. Thực tiễn đã chỉ ra rằng, trong nước cốt chanh có khả năng hạn chế khuẩn liên cầu dẫn tới bệnh phong thấp nhiệt. Cách uống nước cốt chanh là: Bắt đầu từ ngày đầu tiên, mỗi ngày phải uống 10 ml nước cốt chanh, sau đó mỗi ngày tăng thêm 10 ml, tăng cho đến khi phải uống mỗi ngày 300 ml thì thôi. Thông thường qua hai cách điều trị này mà bệnh phong tim đã có chuyển biến tốt.

V. Thiếu máu

Thiếu máu là chỉ hàm lượng hồng cầu và bạch cầu chứa trong dịch máu bị ít. Thông thường, lượng bạch cầu bình thường ở nam giới là 140g/ lít máu; nữ giới là 120g/ lít máu. Lượng hồng cầu ở mức bình thường là 4,0-5,5X10¹²/ lít. Thiếu máu là dấu hiệu của rất nhiều loại bệnh, ngay từ những năm 50 đã có người chỉ ra rằng, không thể không tìm ra nguyên nhân gây thiếu máu.

Gây ra bệnh thiếu máu do rất nhiều nguyên nhân phức tạp, ngày nay người ta đã biết được nguyên nhân thường thấy ở bệnh thiếu máu là do chế độ dinh dưỡng, truyền nhiễm, u, các loại thuốc, bệnh mang tính miễn dịch, đau thận, bệnh về đường ruột và những loại bệnh mang tính di truyền.

Truyền nhiễm là nguyên nhân thường thấy ở bệnh thiếu máu. Theo thống kê, có khoảng 40% những loại bệnh truyền nhiễm nguy hiểm có thể gây ra thiếu máu, trong đó bao gồm các bệnh viêm gan virus, bệnh sỏi thận, mưng mủ ở phổi, viêm tủy xương, viêm khoang chậu, viêm màng não v.v... Những năm gần đây, do bệnh viêm gan đã trở nên phổ biến, sau khi viêm gan sẽ dẫn tới chứng thiếu máu đã không còn là chuyện mới mẻ.

Một loại nguyên nhân gây bệnh khác nữa, đó là các khối u ác tính cũng liên quan tới hiện tượng thiếu máu. Các khối u thường gây ra hiện tượng xuất huyết, di căn tới các vùng khác, ngăn cản sự hấp thụ các chất dinh dưỡng, phá hủy các cơ quan tạo máu, nên từ đó sẽ gây ra hiện tượng thiếu máu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trong lá trà có hàm lượng chất tannins, là tập hợp các loại vitamin B có tác dụng quan trọng trong việc phòng chống bệnh thiếu máu. Khi ăn uống mà thiếu chất tannins thì chỉ cần uống một lượng trà xanh nhất định là có thể bổ sung được loại chất còn thiếu đó.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đan sâm hoàng thanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 5 gam lá trà; đan sâm, hoàng thanh mỗi thứ 10 gam, cho tất cả vào giã mịn. Cho nước sôi vào hãm, đậy nắp trong khoảng 10 phút, mỗi ngày uống 1 thang.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, bổ huyết, sinh tinh.

Chú ý: Hoàng thanh là một loại dược liệu có vị ngọt, tính vị hơi ấm, có tác dụng bổ gan, cường gân cốt, hạ đường trong máu, kéo dài sự lão hoá. Phương thuốc trên thích hợp với chứng thiếu máu và giảm triệu chứng tế bào huyết trắng.

(2). Trà long nhãn trà xanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 9 gam long nhãn, 6 gam trà xanh. Cho vào nước nóng ngâm hãm, chờ đến khi nước ấm uống thay trà. Mỗi ngày uống 1 thang.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết thanh nhiệt, bổ sung axit, phòng ngừa thiếu máu, cơ thể suy

nhược nếu dùng thường xuyên rất tốt.

Chú ý: Long nhãn, quả viên có tính vị cam, bình, không độc. Hàm lượng dinh dưỡng có trong long nhãn rất phong phú, có chứa nhiều các thành phần dinh dưỡng như protein, chất béo, các loại đường, axit amin, caroten, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C và các khoáng chất như kali, natri, canxi, magie, sắt, photpho, kẽm, mangan, đồng v.v... Đông y cho rằng, long nhãn rất có hiệu quả trong ích tâm thận, bổ khí huyết, an thần, lợi ngũ tạng, bồi bổ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Nó thích hợp để điều trị tâm thận hư tổn, giúp trí nhớ tốt, điều trị mất ngủ, bồi bổ sức khỏe, thích hợp cho những người có khí huyết yếu hay phù thũng. Y học hiện đại cho rằng, long nhãn có tính chất hoạt huyết tế bào hồng cầu và các tế bào vitamin trong máu, nâng cao huyết cầu, cải thiện tính đàn hồi của mao mạch máu, giảm mỡ trong máu, lưu lượng máu thành động mạch, có tác dụng tăng cường phòng trị chứng bệnh về tim mạch.

(3). Hồng trà a giao

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 6 gam a giao, 3 gam hồng trà. Cho vào nước nóng ngâm hãm, chờ cho đến khi a giao tan ra, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ hư từ âm, trấn tĩnh tinh thần.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị thiếu máu vàng đầu, sắc mặt vàng vọt, thiếu máu khiến cho cơ thể suy nhược.

(4). Trà sữa nóng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1 gam hồng trà, 15 gam đường khô, 75 gam sữa bò hoặc 50 gam bơ. Đun sôi sữa bò lên, khi bắc ra cho thêm đường, và nước trà vào (hồng trà đem ngâm hãm trước lấy nước trà), khuấy lên uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết nhuận phổi, nâng cao tinh thần, làm ấm cơ thể. Đây là loại thức uống rất tốt để bồi bổ thể chất và sức khỏe cho người thiếu máu.

(5). Trà tăng lực nâng cao sức khỏe

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam đẳng sâm, 12 gam cầu tử, 15 gam mạch nha, 20 gam sơn tra, 30 gam đường đỏ, 5 gam ô long trà. Cho vào nước sôi ngâm hãm uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ khí ích huyết, nâng cao sức khỏe và tinh thần.

Chú ý: Đẳng sâm có tác dụng bổ trung ích khí, dùng để trị gan thận khí hư. Ngoài ra, nó còn có tác dụng dưỡng huyết, sinh dịch, dùng để trị chứng thiếu máu, thiếu dịch, là một loại thuốc thường dùng kết hợp với các loại thuốc bổ huyết khác.

Loại trà trên là thức uống đặc biệt tốt phù hợp với người cơ thể hư nhược.

(6). Trà bạch thuật cam thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 15 gam bạch thuật, 3 gam cam thảo, 600 ml nước, 3 gam hồng trà. Cho bạch thuật, cam thảo vào nước, đun sôi trong khoảng 10 phút, thêm hồng trà vào là được. Chia làm 3 lần, uống khi còn nóng, có thể đun sôi lên để uống tiếp, mỗi ngày uống 1 thang.

Công dụng chữa trị: Kiện tỳ bổ thận, ích khí sinh huyết.

Chú ý: Bạch thuật tính ôn, vị cam, đắng, có tác dụng kéo dài sự lão hoá.

(7). Trà gừng tươi đại táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 25 - 30 gam đại táo, 10 gam gừng tươi; 0,5- 1,5 gam hồng trà. Cho đại táo vào nước sôi đun cho đến khi cạn nước. Gừng tươi thái mỏng, sao khô, thêm mật ong vào sao cùng cho đến khi có màu hơi vàng. Cho đại táo, gừng tươi và hồng trà vào ngâm hãm nước sôi trong khoảng 5 phút, mỗi ngày làm 1 thang, chia ra làm 3 lần uống và uống khi nóng, ăn đại táo.

Công dụng chữa trị: Kiện tỳ bổ huyết, hoà vị, trợ tiêu hoá.

Chú ý: Phương thuốc trên thích hợp chứng ăn không ngon miệng, thiếu máu, ăn xong lại nôn.

3. Những điều cần ghi nhớ

Tỷ lệ mắc bệnh thiếu máu tương đối cao, thường gặp nhiều nhất là thiếu máu do thiếu sắt, đặc biệt thường gặp ở trẻ nhỏ. Tuy nhiên, chỉ cần điều chỉnh cuộc sống hàng ngày và chú ý chế độ ăn uống mỗi ngày là có thể đề phòng được bệnh thiếu máu. Sắt là nguyên tố quan trọng hàng đầu trong việc tạo máu, trong tình huống thông thường, người lớn mỗi ngày cần 1 mg sắt, phụ nữ thời kỳ sinh đẻ cần 1,5 – 2 mg sắt, phụ nữ trong thời kỳ mang thai và cho con bú thì nhu cầu sắt càng cao hơn.

Vì vậy, chúng ta cần thường xuyên chú ý bổ sung thực phẩm có chứa nhiều chất sắt, ví dụ như thịt nạc, gan lợn, lòng trắng trứng, rong biển, rau xanh, mộc nhĩ. Đồng thời phải kết hợp ăn uống điều độ, ví dụ sau khi ăn cơm xong có thể ăn một lượng hoa quả thích hợp, vì trong hoa quả có chứa lượng vitamin C và axit thực vật phong phú, có thể giúp tăng hấp thụ chất sắt. Nhưng nếu sau khi ăn xong mà uống trà ngay thì lại không tốt, do chất tenin trong trà và chất sắt trong thực phẩm sẽ kết tủa, ảnh hưởng không tốt đến tiêu hoá. Ngoài ra, nếu dùng nồi bằng gang để nấu thực phẩm, cũng có tác dụng rất tốt đối với việc phòng chống bệnh thiếu máu. Axit và vitamin B12 cũng là một loại chất không thể thiếu để tạo máu. Trong các loại rau xanh và tươi, hoa quả, các loại dưa, các loại đậu và các loại thịt cũng có rất nhiều chất axit thực vật. Thịt động vật và nội tạng động vật như gan, thận, tim... cũng rất phong phú chất vitamin B12, nhưng nếu sau khi nấu chín ở nhiệt độ cao, có thể làm mất đi tới hơn 50% chất axit thực vật và khoảng 10-30% vitamin B12. Cho nên, trong cuộc sống hàng ngày, nên chú ý đến vấn đề tiêu hoá thực phẩm, càng cần chú ý đến biện pháp chế biến, làm sao để tránh việc thực phẩm được nấu chín quá, dẫn đến mất đi chất dinh dưỡng vốn có trong thực phẩm.

Cần bảo vệ tốt “nhà máy tạo máu” của cơ thể. Có rất nhiều chất hoá học và vật lý học ảnh hưởng đến tuỷ sống. Các chất hoá học đó là ben zen, demobane thuốc chống u bướu, các loại thuốc kháng sinh (ví dụ như chloramphenicol, storep tômicin), thuốc có chứa lưu huỳnh, thuốc chống chứng động kinh, thuốc chống phong thấp (ví dụ như: bảo thái tùng, thuốc tiêu viêm) v.v... Các chất vật lý học ví dụ như tia X, tia gama, hạt nơ tron đều có thể làm hại tuỷ sống, đây là kẻ thù của tổ chức tạo máu. Cho nên, cần áp dụng nghiêm túc các biện pháp phòng chống, tuân thủ đúng các thao tác quy trình, đặc biệt là không lạm dụng dùng những loại thuốc có thể làm ảnh hưởng đến khả năng tạo máu, càng nên tránh chụp X-quang.

Bị mất máu cũng là một nguyên nhân quan trọng dẫn đến thiếu máu. Vì vậy, đối với những chứng bệnh gây ra mất máu, ví dụ như bị bệnh giun móc, bệnh trĩ, xuất huyết tử cung mang tính chức năng v.v... nên tích cực điều trị khỏi bệnh.

Chương IV: Những bệnh về đường tiêu hóa thường gặp

I. Tiêu chảy

Tiêu chảy là chứng bệnh thường mắc phải trong các bệnh về đường tiêu hóa, bệnh này đại tiện nhiều hơn bình thường, phân và nước tiểu loãng, lượng nước trong phân nhiều, có khi có cả chất béo, những chất không được tiêu hóa, hoặc có chứa cả máu đặc. Người bình thường mỗi ngày đại tiện một lần, có người 2-3 ngày mới đại tiện một lần, hoặc mỗi ngày 2-3 lần nhưng phân vẫn bình thường thì không nên cho rằng đó là bệnh tiêu chảy. Điều cần lưu ý là, người già và người ở thời kì hậu phẫu thường mắc chứng táo bón trực tràng tính, do phân lưu lại trong khoang trực tràng, kích thích lớp niêm mạc ở trực tràng, khiến cho số lần đại tiện tăng lên, qua nhiều lần tạo thành chứng lì, có khi còn đại tiện cả dịch nhầy ra ngoài, cũng không nên cho rằng đó là bệnh tiêu chảy mà trên thực tế đó là bệnh táo bón ở mức độ nghiêm trọng, đối với loại bệnh táo bón này cần tiến hành rửa ruột hoặc tìm cách đưa phân ra ngoài, y học gọi bệnh này là tiêu chảy giả.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Người mắc bệnh tiêu chảy y học không có thuốc điều trị, có thể dùng 5 – 10 gam lá chè cho trực tiếp vào miệng, nhai nát rồi nuốt vào bụng, cách này rất có hiệu nghiệm. Có thể dùng trà xanh, hoặc cũng có thể dùng trà nhài. Trà là đồ uống truyền thống của Trung Quốc và đây cũng là một loại thuốc tốt. Theo cách lí luận của Đông y, lá trà giúp cơ thể tỉnh táo, nghiên cứu mới đây còn chỉ ra rằng lá trà còn có tác dụng diệt khuẩn, vì vậy nó có tác dụng kháng khuẩn ngăn tiêu chảy đối với bệnh tiêu chảy vi khuẩn cấp. Tuy nhiên cần chú ý hai điểm sau: một là trong lá trà ngoài chất tannins còn có những thành phần tạo sự hưng phấn như chất cà phê in, theophylline, v.v..., nếu dùng với số lượng nhiều có thể dẫn đến mất ngủ. Tiếp đó, thành phần chất tannins và phenol trong lá trà còn có thể tạo sự kích thích tràng vị, ảnh hưởng tới bộ phận dạ dày. Vì vậy, người bị bệnh về dạ dày hoặc mất ngủ không nên dùng cách này.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà chanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Lấy một quả chanh. Trước tiên chanh lột chín rồi gọt bỏ vỏ, phơi khô, cho vào ấm sứ, cho một lượng muối ăn thích hợp vào ướp. Mỗi lần dùng một quả chanh, cho vào bát rồi dội đầy nước sôi lên, đậy nắp để trong 15 phút. Đây là đồ uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt bồi dưỡng sức khỏe, hòa vị điều hòa bài tiết.

Chú ý: Phương pháp này còn chữa trị chứng nấc, viêm tràng vị cấp tính, tiêu chảy nôn, vào mùa hè đây còn là đồ uống giải nhiệt và bảo vệ sức khỏe rất tốt.

(2). Trà táo đỏ với đẳng sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Đẳng sâm 20 gam, táo đỏ 10 - 20 quả, lá trà 3 gam. Đẳng sâm, táo đỏ sau khi rửa sạch cho vào đun cùng với lá trà là có thể dùng được.

Công dụng chữa trị: Bổ tì hòa vị, ích khí bồi dưỡng sức khỏe.

Chú ý: Thích hợp với những người thể lực suy giảm, người sau khi phát bệnh ăn uống kém đi, đại tiện ra phân loãng, cơ thể mệt mỏi, suy nhược thần kinh, tim đập nhanh hoặc đập loạn nhịp, phụ nữ có tạng nóng.

(3). Trà tứ quân tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà: Đẳng sâm 10 gam, bạch thuật 6 gam, phục linh 12 gam, cam thảo 4 gam. Đun thành thang thuốc dùng như trà.

Công dụng chữa trị: Bổ khí, kiện tì, dưỡng vị.

Chú ý: Phương pháp này điều trị được chứng hư tì vị khí, quá trình vận chuyển các chất yếu, ăn uống kém, giọng yếu, toàn thân mệt mỏi, đại tiện ra phân loãng.

(4). Trà đậu cove

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đậu cove bỏ vỏ 30 gam (nếu là đậu tươi là 60 gam), cho một lượng nước thích hợp vào đun cho đến khi đậu chín nhừ, chắt lấy nước, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ tì, giải nhiệt, tiêu ẩm.

Chú ý: Đồ uống này chủ trị các bệnh về bài tiết, bài tiết quá nhiều, khi đại tiện ra phân loãng như nước, không có mùi hôi, bị đầy bụng hoặc đau âm ỉ, hoặc bị chóng mặt, thể lực mệt mỏi, mặt vàng vố, bực lưỡi trắng, mạch yếu. Đậu cove còn gọi là đậu cove Danh Nam, đậu Cao Mi, đậu trà, v.v...đều là những cây thuộc họ đậu. Thông thường vào khoảng thời gian lập đông thì ta nên hái những quả đậu đã chín, phơi khô, lấy ra những hạt giống, lại phơi khô một lần nữa. Lấy nhân đậu cove đã sạch cho vào nồi rang đều dưới lửa nhỏ cho đến khi chúng chuyển thành màu vàng, khi chín dần dưới tác động của nhiệt thì lấy ra để nguội giã nát rồi cho vào dùng. Món trà này có vị ngọt dịu, có chức năng bổ tì, giải nhiệt tiêu ẩm, có thể chữa được các chứng liên quan đến nóng ẩm, nôn ọe, bài tiết, yếu tì, nấc, ăn ít mà bài tiết nhiều, giải khát, v.v... Theo nghiên cứu của phương thuốc này đã chỉ ra rằng, trong đậu cove có chứa hàm lượng các chất protein (22,7%), chất béo (1,8%), cacbon hydrat (57%), canxi, phot pho, sắt, axit phytic, magie, axit pantothenic, kẽm. Cuốn “Bản thảo cầu chân” đã luận giải về cách điều trị bài tiết đối với loại đậu cove này như sau: “Loại này có tác dụng bổ tì, có vị ngọt, bản thân đậu cove có mùi thơm, giúp củng cố chức năng của tì; giúp tì luôn có cảm giác dễ chịu; tì đẳng ẩm mà ưa khô, đậu cove có tính nóng, càng củng cố chức năng của tì mà khắc phục được tính khô. Khi tì đã tốt, đường nước sẽ tự thông, không bị lẩn, còn những chất độc nóng ẩm từ mặt trời sẽ tự khắc chế được chỉ còn lại trong tì những chất có lợi, như thế liệu còn bệnh khát và bệnh về bài tiết được không?” Người có tì vị không tốt, mùa hè nên thường xuyên uống loại trà này có thể

thanh nhiệt tiêu ẩm, phòng chữa bệnh về tả lợi.

(5). Trà nhị trần chỉ lợi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà trần, trần bì 10 gam, gừng tươi 7 gam. Trần bì đem cắt nhỏ, trộn cùng với lá trà, gừng tươi rồi cho vào cốc giữ nhiệt, cho nước sôi vào, uống làm nhiều lần. Mỗi ngày dùng 2-3 thang.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt tiêu ẩm, thông khí chữa lợi.

Chú ý: Món trà này chủ trị nhiệt lợi, đi lợi, kiết lợi ra máu đặc. Người khó khăn trong bài tiết không nên dùng, những người bị mất ngủ không nên uống trước khi ngủ.

Lá trà trần có tác dụng thanh nhiệt, gột rửa đi những chất độc bẩn, chữa viêm trù lợi. Theo nghiên cứu, tác dụng của vị thuốc trong lá trà chủ yếu do hàm lượng chất purine vàng chuyển hóa mà thành, ngoài ra còn chứa một hàm lượng lớn của axit tannic, có tác dụng kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn. Ngay từ thời Đường đã ghi “giải nóng độc hạ lợi, dùng một cân trà làm thuốc, người mắc bệnh lợi đã lâu nên dùng” (theo ghi chép của Mạnh Tiên trong cuốn “Tất hiệu phương”). Trần bì có thể làm kiện tì bổ khí, thông tạng phủ, lại có tác dụng đào thải và vận chuyển những chất có lợi cũng như những chất cặn bã giúp tì khỏe mạnh, giúp cho lá trà ngăn tác dụng của bệnh lợi, gừng tươi có tác dụng khai vị, chữa lạnh, ba vị thuốc trên đều có tác dụng giải nhiệt, điều hòa bồi bổ khí, ngăn trở bệnh lợi.

Tác dụng của việc dùng món trà trần, vì trà tân nhạ có mùi thơm thanh nhẹ, có tác dụng thanh nhiệt là chủ yếu. Trà lại có vị chát, có tác dụng bổ tì trợ giúp tiêu hóa, chữa chứng đi lợi.

(6). Trà bội lan hoắc hương

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoắc hương 10 gam, bội lan 10 gam, nhân bạch khấu 5 gam. Ba loại thuốc này đem giã qua, rồi cho vào cốc giữ nhiệt, đổ nước sôi vào, đợi 10 phút là có thể dùng được, vừa uống vừa cho thêm nước sôi vào, mỗi ngày một thang.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt, ngăn bài tiết.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người đã mắc bệnh khá nặng, bài tiết ra nước vàng, phần bụng quặn đau, nôn ọe.

(7). Trà mề gà mạch nha

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mạch nha 30 gam, mề gà 10 gam, gạo lứt 30 gam, lá trà 5 gam. Cho tất cả những vị thuốc trên vào nồi, rang cho vàng đều dưới lửa nhỏ, sau khi đã giã nhỏ cho vào cốc giữ nhiệt, cho nước sôi vào để trong vòng 20 phút là có thể uống như trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Giúp tiêu hóa, chữa tiêu chảy.

Chú ý: Món trà này dùng cho những người bị đau bụng do tiêu chảy, đại tiện ra chất nhầy đặc hoặc phân có lẫn tạp chất, loãng và có mùi hôi khó ngủ.

(8). Trà củ từ bạch thuật

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Bạch thuật 20 gam, củ từ 20 gam, phục linh 15 gam, ô mai 10 gam, đường đen vừa đủ. Cho những vị thuốc trên vào nồi, cho một lượng nước vừa đủ vào, đun sôi 30 phút rồi dùng như trà, cho thêm đường đen vào rồi hòa tan ra, cho vào cốc giữ nhiệt rồi uống như trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ tì chữa tiêu chảy.

Chú ý: Món trà này dùng cho những người đại tiện ra phân loãng, có khi ra nước, khi ăn đồ tươi sống, đồ ăn ngấy nhiều dầu hoặc đồ khó tiêu hóa khiến bệnh tiêu chảy nặng hơn, khiến thể lực suy giảm.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để phòng tránh bệnh tiêu chảy cần chú ý ở mọi phương diện, làm sạch vệ sinh môi trường cũng như vệ sinh cá nhân là biện pháp phòng tránh quan trọng đối với căn bệnh trên, cụ thể nên lưu ý mấy điểm sau đây:

Một là trước khi ăn những thực phẩm là động vật hoặc đồ hải sản cần phải nấu chín kĩ. Với những đồ hải sản như cá biển, tôm biển, cua biển, sứa biển đều có chứa loại vi khuẩn phẩy có khả năng hòa tan vào máu (còn gọi là khuẩn *Bibrio Parahemolyticus*), khi ta ăn phải những loại hải sản chưa chín kĩ trên có thể mắc phải bệnh truyền nhiễm do khuẩn phẩy gây ra; hoặc những loại thịt như thịt lợn, thịt bò, thịt dê, thịt gà, thịt vịt, v.v... cùng những loại nội tạng, bắp thịt, trứng, các chế phẩm từ sữa đều chứa những loại khuẩn bản như khuẩn *Salmonella*, vì vậy khi mua những loại thực phẩm muối hoặc đã nấu chín, trước khi ăn nên nấu lại một lần nữa nhằm đề phòng sự truyền nhiễm của khuẩn *Samonella*.

Hai là cần phân biệt rõ thực phẩm đã qua sơ chế và thực phẩm đã nấu chín trong bữa ăn nhằm tránh sự truyền nhiễm chéo giữa chúng. Ngoài ra, không nên mua những thực phẩm bán không đảm bảo vệ sinh, cần giáo dục cho trẻ nhỏ thói quen giữ vệ sinh trong ăn uống và sinh hoạt ngay từ nhỏ.

Ba là không ăn những thực phẩm đã hỏng và biến chất. Cơm thừa, cháo, sữa bò, chế phẩm từ sữa, cá, thịt, trứng, v.v... đều dễ bị sự truyền nhiễm của độc tố ở khuẩn cầu chuỗi, nếu ăn những thực phẩm này khiến người ta dễ bị nhiễm phải độc tố có trong khuẩn cầu chuỗi, vì thế, trước khi ăn cơm thừa, rau thừa v.v... cần nấu lại một lần nữa, thực phẩm lấy ra từ tủ lạnh cũng nên nấu lại mới được ăn.

Bốn là khi người bệnh bị tiêu chảy, trong quá trình chăm sóc và điều trị cần chú ý cách li với người bệnh, ví dụ, nên cách li đối với người từ khi mắc bệnh cho đến khi mất đi triệu chứng của bệnh sau một tuần, những thức ăn mà người bệnh dùng nên giống với những thức ăn của các thành viên trong gia đình nhưng phải để đồ ăn riêng, dùng xong đồ ăn phải dùng nước sôi khử trùng nhằm diệt hết vi khuẩn, chần đệm đã qua sử dụng của người bệnh có thể đem ra ngoài phơi dưới ánh nắng mặt trời một lúc cũng có thể có tác dụng diệt khuẩn rất tốt.

II. Tiêu hóa không tốt

Tiêu hóa không tốt là những loại thức ăn không thích hợp với dạ dày. Đau ở một vùng bụng nào đó là triệu chứng điển hình của hiện tượng tiêu hóa không tốt. Các triệu chứng thường gặp khác là nôn ọe, nấc cụt nhiều lần. Nguyên nhân của hiện tượng tiêu hóa không tốt bao gồm viêm dạ dày (chứng viêm niêm mạc dạ dày) hoặc loét đường ruột, ngoài ra còn có các yếu tố liên quan như axit dạ dày quá nhiều hoặc quá ít, nhai không kĩ và ăn quá nhiều.

Nguyên nhân dẫn đến tiêu hóa không tốt gồm có:

Một là nhai không kĩ. Thường là do ăn quá nhanh. Nhai thức ăn là một bước quan trọng trong quá trình tiêu hóa, nhai không kĩ sẽ ảnh hưởng tới sự tiêu hóa, làm giảm đi hiệu suất tiêu hóa.

Hai là ăn quá nhiều. Trong một thời gian nhất định hệ thống tiêu hóa chỉ có thể tiêu hóa một lượng thức ăn có hạn, ăn càng nhiều, hệ thống tiêu hóa càng khó hoạt động kịp.

Ba là vừa ăn vừa uống quá nhiều nước canh. Trong khi ăn mà uống quá nhiều nước sẽ khiến các chất dịch bài tiết có chức năng tiêu hóa bị loãng như axit dạ dày, enzym tiêu hóa và nước mật, v.v... Sau khi dịch tiêu hóa bị loãng, hiệu suất tiêu hóa sẽ giảm, từ đó sẽ ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa.

Bốn là ăn quá muộn. Hệ thống tiêu hóa vào ban đêm cũng ở vào trạng thái nghỉ ngơi, vì vậy ăn vào đêm khuya cũng ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa.

Năm là do áp lực tâm lí. Ai cũng biết rằng áp lực tâm lí sẽ ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa.

Sáu là axit dạ dày ở mức thấp hoặc enzym tiêu hóa tiết ra quá ít. Có những người không thể sản sinh ra đủ lượng axit dạ dày hoặc enzym tiêu hóa nhằm đảm bảo cho quá trình tiêu hóa được tiến hành một cách thuận lợi.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hồng trà có tác dụng khá tốt khi làm bổ dạ dày, lợi niệu, kháng thể đối với người già, những người lao động chân tay, viêm tràng vị mãn tính, tiêu hóa không tốt, hệ thống tiết niệu bị sỏi, viêm thận nên uống hồng trà. Sản phụ khi uống hồng trà có cho thêm đường đen sẽ có lợi cho bài tiết, bồi bổ sức khỏe.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà vỏ quýt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vỏ quýt rửa sạch cắt nhỏ, sau khi phơi khô cho vào cùng lá trà rồi đổ nước sôi vào.

Công dụng chữa trị: Lợi khí khai vị, giúp tỉnh táo sáng khoái tinh thần.

Chú ý: Đồng thời với việc uống trà cũng cần phải vận động nhiều, vận động sẽ giúp thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, tuyến nước bọt tiết ra nhiều hơn. Đồng thời cần phải chú ý không nên để trạng thái tinh thần quá kích thích, tâm lí bức bối sẽ dễ tạo tâm tính nóng nảy, ảnh hưởng tới tuyến nước bọt, khiến miệng lưỡi khô rát. Nên biết rõ về cơ thể cũng như tâm tính của mình ở mọi phương diện.

(2). Trà tam tiên giải nhiệt bổ vị

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Ba vị tam tiên rang cháy (bao gồm sơn tra, thần khúc, mạch nha) mỗi loại 4,5 gam, chì xác (đã rang cháy) 4,5 gam, quảng trần bì 3 gam, rượu hoàng liên 2,5 gam, sinh địa 9 gam, cam cúc 9 gam, lư căn tươi 2 gam (cắt nhỏ), lá trúc 2,5 gam. Cho nước vào đun sôi uống như trà.

Công dụng chữa trị: Mát ruột tạo nước bọt, giải những chất độc nóng trong dạ dày, giúp tiêu hóa thức ăn, bổ dạ dày.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người sau khi ăn tiệc, ăn quá nhiều đồ ngấy nhiều dầu, trong dạ dày chứa nhiều đồ nóng, v.v...

(3). Trà củ từ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Củ từ (đã sấy khô) 50 gam, hồng trà 5 gam. Đun sôi nước. Uống như trà, mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ tì ích vị.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người tì vị yếu, ăn không ngon miệng, thể lực mệt mỏi.

(4). Trà vỏ quýt sơn tra

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sơn tra 20 gam, vỏ quýt 5 gam. Sơn tra dùng lửa nhỏ rang lên cho đến khi bề mặt chuyển thành màu vàng nhạt, bỏ ra rồi để nguội, cho vào ấm trà cùng với vỏ quýt. Đun sôi lên rồi uống như trà.

Công dụng chữa trị: Bổ tì vị, chữa đầy hơi, làm bớt ngấy.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị đầy bụng, ăn không thấy ngon, tiêu hóa không tốt, những bộ phận bên trong phần ruột và dạ dày khó chịu.

(5). Trà nhài thạch xương bồ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa nhài, cây thạch xương bồ mỗi loại 6 gam, bỏ hai loại trên vào bình giữ nhiệt, cho một lượng nước sôi vừa đủ vào, đậy nắp trong 10 phút là có thể uống được. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Thông khí giải độc, hòa vị trợ giúp tiêu hóa.

Chú ý: Phương trà này chủ trị: Đầy hơi độc ở gan mà dẫn đến viêm ruột mãn tính, triệu chứng thường gặp là đau những bộ phận ở cơ quan đường ruột, ăn không thấy ngon, đầy hơi, khó đại tiện, bực lười ngấy, mạch căng. Kiêng kị: những người yếu phổi và lá lách hoặc yếu thận hay thở hổn hển không nên dùng.

Phương trà này là trà nhài có thêm vào cây thạch xương bồ mà thành. Hoa nhài còn gọi là hoa mộc lê, hoa lài, v.v... Hoa có vị cay, ngọt, nóng, lợi khí, giải độc, tránh loãng phân, điều hòa cơ thể, người ta thường dùng những loại trà nổi tiếng, điều tiết lượng ẩm, chữa chứng đau tràng vị, ăn không ngon miệng. Cuốn “Tùy tức cơ ẩm thực phổ” có nói: “Trà này có tác dụng điều tiết hạ khí, tránh loãng đục. Trị đau bụng đi ngoài”. Cuốn “Bản thảo phòng nguyên” cũng nói: “Hoa nhài người xưa ít dùng, gần đây dùng hoa nhài trắng, tạo cho hương hoa bay tỏa xung quanh.” Theo ghi chép của dược học thời cận đại: Sản phẩm này khi đun lên để rửa mắt có thể chữa được bệnh viêm kết mạc; dầu ép từ nó nhỏ vào tai có thể chữa chứng viêm tai. Thành phần của nó có sự liên quan tới chất benzen methanol và các chất ête khác. Thạch xương bồ vị nóng cay, bổ tim, dạ dày, tinh thần thông suốt, tiêu ẩm hòa vị, dùng cho những người ngực, bụng, đường ruột khó chịu, ngăn khí lạnh. Theo những tài liệu ghi chép lại, thạch xương bồ giúp thúc đẩy sự bài tiết của dịch tiêu hóa và ngăn trở sự lên men không bình thường của tràng vị, ngoài ra còn có tác dụng chữa chứng co giật của đường ruột và cơ bàng quan. Món trà này rất đáng tin cậy trong việc chữa chứng đau dạ dày và ngăn trở khí, ngoài ra còn có công dụng chữa bệnh nhanh đối với chứng hấp thụ kém do viêm dạ dày mãn tính.

3. Những điều cần ghi nhớ

Các triệu chứng của bệnh tiêu hóa không tốt là:

(1). Nhiệt lượng không đủ khiến thức ăn đã được tiêu hóa một phần không thể được hấp thụ vào trong máu, khiến phần lớn các chất bị lưu lại ở đường tiêu hóa, như thế các chất không thể được vận chuyển đến các tế bào của cơ thể nhằm tạo ra nhiệt lượng.

(2). Các chất dinh dưỡng thiếu là những chất vitamin và vi lượng nguyên tố cần thiết phải có trong thức ăn, vì vậy sự trở ngại trong việc tiêu hóa và hấp thụ thức ăn rất có thể dẫn tới nhiều thành phần chất dinh dưỡng bị thiếu. Sự thiếu các thành phần chất dinh dưỡng này sẽ đem đến những hậu quả về lâu dài, gây nguy hiểm ngay cả khi lao động bình thường đến việc tăng nguy cơ đối với các bệnh nguy hiểm như bệnh tim và bệnh ung thư.

(3). Việc tiêu hóa không thích hợp nếu hiệu suất làm việc của hệ thống tiêu hóa không đủ, thức ăn tại bộ phận tiêu hóa hoặc tại toàn bộ cơ quan tiêu hóa sẽ sót lại, lên men tại đường tiêu hóa và sản sinh trong cơ thể, tạo ra hiện tượng nấc cụt, khí ở ruột, bài khí nhiều và bụng khó chịu.

(4). Thói quen bài tiết bị thay đổi do tiêu hóa kém dẫn tới táo bón, tiêu chảy, có khi xuất hiện cả trường hợp tiêu chảy và táo bón thay nhau xảy ra.

Để đề phòng tiêu hóa không tốt cần chú ý mấy điểm sau:

(1). Khi ăn nên giữ cho tâm lý thoải mái, không nên ăn vội vàng, cũng không được nuốt vội

thức ăn, càng không được đứng khi ăn hoặc vừa đi vừa ăn.

(2). Không nên ăn cơm chan hoặc ăn thức ăn với nước, trước hoặc sau khi ăn không được lập tức uống quá nhiều nước.

(3). Trong khi ăn không nên bàn luận hoặc tranh cãi một vấn đề gì đó. Nếu muốn thảo luận vấn đề gì nên để một tiếng sau khi ăn mới được bàn đến.

(4). Trong khi ăn không nên uống rượu, khi ăn xong không nên hút thuốc ngay.

(5). Không nên mặc quần thắt eo quá chặt khi ăn.

(6). Nên ăn đúng giờ.

(7). Tránh ăn uống quá nhiều, đặc biệt là đồ ăn cay hoặc chứa nhiều hàm lượng chất béo.

(8). Nếu có điều kiện nên uống một cốc sữa giữa hai bữa ăn, tránh cho axit dạ dày quá nhiều.

(9). Nên ăn ít đồ ăn quá ngọt hoặc đồ ăn được chế biến sẵn, ăn nhiều hoa quả sẽ kích thích axit dạ dày tiết ra.

(10). Không nên ăn đồ ăn quá nóng hoặc quá lạnh.

III. Đau dạ dày

Đau dạ dày còn gọi là đau ổ dạ dày, triệu chứng thường gặp là phần bụng hay đau, bị đầy bụng, ăn không thấy ngon, sôi bụng, nôn ọe, đại tiện ra phân rắn hoặc loãng, hoặc thấy chóng mặt, nằm ngồi không vững, cơ thể mệt mỏi, v.v... Thói quen sinh hoạt dẫn đến chứng đau dạ dày cũng có rất nhiều, bao gồm công việc quá căng thẳng, ăn uống không đúng giờ, sau khi ăn đã làm việc hoặc vận động ngay, uống nhiều rượu, ăn quá cay, thường xuyên ăn những thức ăn khó tiêu hóa, v.v...

Nguyên nhân dẫn đến bệnh đau dạ dày cũng là do tâm tính buồn bực, khí gan không tốt hoặc dạ dày bị lạnh; khí gan ảnh hưởng tới dạ dày, ổ dạ dày đau âm ỉ, nôn ra nước, thích nóng sợ lạnh, ấn bụng xuống thấy bớt đau; khi dạ dày bị ứ đọng, khi ăn thức ăn không thể kịp thời nghiền nhỏ, đưa xuống đường ruột, vì vậy mà bị lưu lại trong dạ dày, thức ăn khi qua xử lý sẽ lên men và dậy mùi, đồng thời cũng sẽ có triệu chứng tràng vị; khi bộ phận ở dạ dày xuất hiện viêm loét, khuẩn ruột gà môn vị sẽ sống kí sinh ở vết loét làm vết loét thường xuyên bị viêm; cần kịp thời dùng thuốc để diệt vi khuẩn nếu thói quen ăn uống xấu không sửa được, sau khi vết loét lành lại dạ dày tự nhiên sẽ không thấy đau. Dưới đây là những loại trà có thể kết hợp để sử dụng.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hồng trà là một loại trà lên men, hương vị khá nặng là nét đặc sắc của nó và cũng là điểm tốt của nó, đặc biệt thích hợp dùng vào mùa thu hoặc mùa đông. Hồng trà là do chất hồng có trong trà lên men mà thành, trà có nhiều phenol dưới tác động của quá trình oxi hóa enzym sẽ

tạo ra phản ứng enzym bị oxi hóa, hàm lượng bị giảm đi, sự kích thích của dạ dày cũng theo đó mà giảm. Ngoài ra, quá trình oxi hóa khi trà chứa nhiều phenol sẽ thúc đẩy sự tiêu hóa của cơ thể, vì vậy hồng trà không những không làm tổn thương đến dạ dày mà còn bồi bổ cho dạ dày. Thường xuyên uống hồng trà có cho thêm đường, sữa có thể làm hết viêm, bảo vệ niêm mạc dạ dày, có hiệu quả nhất định đối với việc chữa trị vết loét dạ dày.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà thanh trung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hương phụ, trần bì mỗi loại 4,5 gam, hắc san chi, kim linh tử, diên hồ sách mỗi loại 2,4 gam, cam thảo (đã nướng) 1,5 gam, xuyên hoàng liên (nước gừng đã nấu lên) 3 gam. Đem các loại thuốc trên đun thành thuốc.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt hòa vị.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị dạ dày đau nóng, hoặc tác động hoặc làm ngừng, lưỡi khô, táo bón, thích lạnh sợ nóng, mạch lớn.

(2). Trà hoa quýt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hồng trà, vỏ quýt 3-5 gam. Đổ nước sôi vào, uống như trà.

Công dụng chữa trị: Có tác dụng làm ấm trong và hòa vị.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với những người đau lạnh dạ dày.

(3). Trà tam kiện đinh hồ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đinh hương, gừng, quế quan mỗi loại 4,5 gam. Những loại thuốc trên sắc thành một thang. Dùng một lượng nước là 250 ml, đun cho đến khi còn 170 ml, lấy 50 hạt hồ tiêu sao lên cho đến khi chúng chuyển thành màu vàng, cho vào trong thang thuốc.

Công dụng chữa trị: Chữa lạnh hòa vị.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị khoang dạ dày bị đau, sắc mặt xanh môi thâm, chân tay lạnh.

(4). Trà hồ tiêu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đậu đỏ, quế (chưa bị xử lí qua lửa) mỗi loại 30 gam, hồ tiêu 180 gam, gừng khô (đã rang) 90 gam, cát cánh (đã rang) 900 gam, cam thảo (đã rang) 210 gam. Đem những loại thuốc trên xay nhỏ. Mỗi thang là 5 gam, cho một ít muối, một lượng nước sôi vào, có thể dùng tùy lúc.

Công dụng chữa trị: Chữa lạnh hòa vị.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị tì vị bị lạnh, màng phổi không tốt, tim và bụng bị đau, nôn ọe, ợ chua, chán ăn.

(5). Trà thuật quế

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Thương thuật 6 gam; ma hoàng, thần khúc đã sao, vỏ quýt, phục linh trắng, trạch tả mỗi loại 3 gam; càn quế, bán hạ, nhân thảo đậu khấu, chư linh mỗi loại 1,5 gam, hoàng thị 0,9 gam, cam thảo đã nướng 0,6 gam, hạnh nhân 10 quả. Đem những vị thuốc trên làm thành thang thuốc. Dùng 300 ml nước, cho thêm 5 miếng gừng vào, đun cho đến khi nước còn 150 ml, bỏ cặn, uống nóng khi đói.

Công dụng chữa trị: Bổ tì hỗ trợ tiêu hóa, làm mát chữa đau.

Chú ý: Phương trà này có tác dụng điều trị hàn ẩm, cơ thể mỗi mệt, dạ dày hay đau về tối, sắc mặt vàng vọt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Đau dạ dày, còn gọi là đau ổ dạ dày do khí độc bên ngoài, thức ăn bên trong không tốt và chức năng của tạng phủ bị mất dẫn đến khí bị ứ, dạ dày bị mất đi chất dinh dưỡng, trên đây là những triệu chứng đau khoang bụng mà dẫn tới bệnh trên. Những nguyên nhân dưới đây tạo thành chứng đau dạ dày:

(1). Khí lạnh độc bên ngoài khiến bụng lạnh, từ đó ảnh hưởng đến dạ dày, khí lạnh vào vết thương khiến khí bị ứ đọng, khí dạ dày không lưu thông được tạo ra hiện tượng đau.

(2). Khi dạ dày bị đau ăn uống không kiêng kị, ăn vội vàng, ảnh hưởng đến tì vị, thức ăn bị ứ đọng, làm khí cũng bị ngăn trở, khí ở dạ dày mất đi mà sinh ra đau.

(3). Khí gan bị ảnh hưởng đến dạ dày mà tạo ra tâm tính nóng nảy, tâm lí không ổn định, gan không còn thông, khí bị ngăn trở, dạ dày mất đi sự điều tiết mà tạo nên chứng đau dạ dày.

(4). Tì vị bị yếu, thể chất không tốt hoặc làm việc quá sức, hoặc ăn uống không đúng cách, hoặc đau tì vị trong một thời gian dài khiến chúng bị ảnh hưởng, hoặc thận âm không đủ, mất đi sự ấm nóng đều khiến tì vị bị lạnh khiến dạ dày mất đi tính dưỡng ẩm và gây đau.

Để phòng tránh bệnh đau dạ dày cần phải: Đối với người bệnh bị đau khoang dạ dày cần chú ý đến việc điều tiết tinh thần và ăn uống, giữ cho tinh thần luôn vui vẻ, tính cách cởi mở, làm việc điều độ, tránh ăn uống vội vàng hoặc ăn uống không điều độ, lúc ăn ít lúc ăn nhiều, nên ăn nhưng đồ thanh đạm dễ tiêu hóa có thể làm giảm chứng đau dạ dày hoặc giảm sự phát tác của đau dạ dày, từ đó có thể phòng tránh được bệnh đau dạ dày.

IV. Táo bón

Táo bón là để chỉ hiện tượng số lần bài tiết ít, mỗi 2-3 ngày hoặc lâu hơn mới đại tiện một lần, không có tính quy luật, phân cứng, thường kèm theo cảm giác khó khăn khi đại tiện. Đây là một triệu chứng lâm sàng thường thấy. Táo bón có thể chia thành táo bón cấp tính và táo bón mãn tính. Bệnh táo bón này thường gặp nhiều ở người cao tuổi.

Nguyên nhân dẫn đến chứng táo bón là do bệnh biến của đường ruột, toàn thân hoặc các chứng bệnh của hệ thống thần kinh, trong đó hội chứng tổng hợp kích thích bên trong dạ dày là một nguyên nhân thường thấy nhất. Số lần đi đại tiện ít là đặc tính của táo bón. Thường xuyên uống một loại thuốc nào đó cũng là nguyên nhân dẫn đến táo bón, ví dụ như thuốc giảm đau, thuốc giãn cơ, thuốc chống ngất, thuốc chống stress, thuốc disease drug resistance, thuốc kháng kiềm mật, các chế phẩm nha phiến, các loại thuốc giảm huyết áp, các loại chất chống axit có chứa canxi, nhôm, bít mứt (ký hiệu là Bi) và các loại thuốc lợi tiểu v.v...

Biểu hiện của chứng táo bón thường thể hiện ở hai điểm sau:

Thứ nhất là táo bón cấp tính đa số thường do đường ruột bị tắc nghẽn, đường ruột tê liệt, bệnh viêm niêm mạc đường ruột cấp tính, tim xung huyết cấp tính, đau hậu môn cấp tính v.v... dẫn đến, chủ yếu biểu hiện thành triệu chứng lâm sàng nguyên phát.

Thứ hai là táo bón mãn tính, triệu chứng bệnh thường không rõ ràng, nhưng những người tinh thần quá mẫn cảm, có thể cảm thấy những triệu chứng về đường ruột thông qua biểu hiện ăn ít đi, miệng đắng, trướng bụng, nóng bụng, chứng đau bụng phát tác, đánh trung tiện v.v... Ngoài ra còn kèm theo đau đầu, váng đầu, mất sức, và tinh thần suy nhược. Việc phát sinh triệu chứng bệnh có mối quan hệ lớn tới chức năng nhu động ruột, đồng thời cũng có mối quan hệ chặt chẽ đến yếu tố tinh thần. Do phân khô cứng hoặc kiểu phân dê, người bệnh sẽ cảm thấy đau vùng kinh mạch phía dưới, cảm giác khi đại tiện rất đau đớn, khó chịu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà có tác dụng giúp tiêu hoá các chất mỡ béo rất tốt. Trong cuốn “Những ghi chép về thảo dược” thời Đường có viết chức năng của trà là “nếu dùng lâu ngày có tác dụng làm cho người ta gầy đi”. Người vùng dân tộc thiểu số của biên giới Trung Quốc có câu “một ngày không thể không uống trà”. Lý do là do lá trà có hiệu quả rất tốt trong việc hỗ trợ tiêu hoá và giảm chất béo, đến ngày nay đã có một cụm từ để chỉ về chức năng này của trà, đó là “giảm béo”. Điều này là do trong lá trà có chất cafein có thể nâng cao sự tiết dịch bài tiết của dạ dày, có thể hỗ trợ tiêu hoá, nâng cao khả năng phân giải chất béo. Cho nên, câu nói “uống trà lâu ngày sẽ thành người gầy” cũng có nguồn gốc từ đây.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà vùng mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc : Lấy 3 - 5 gam hạt vùng, mật ong đủ dùng. Cho các loại nguyên liệu trên vào sao thơm rồi tán thành bột, mỗi lần dùng từ 3 - 5 gam, thêm lượng mật ong vừa đủ, rồi cho nước sôi vào, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Nhuận táo, thông ruột.

Chú ý: Loại trà trên chủ trị chứng táo bón, kiết lỵ xong rồi lại táo bón gặp ở người già, trẻ nhỏ và phụ nữ có thai.

Theo cuốn “Dược tính luận”, hạt vùng còn có nhiều tên gọi khác nhau, nó là một loại cây

thuộc họ dâu, khi bỏ vỏ đi sẽ có được hạt. Khi dùng, lựa chọn những hạt tốt, loại bỏ tạp chất và vỏ ngoài, đem rửa sạch nhân. Hạt vùng tính vị cam bình, có tác dụng nhuận táo, thông ruột, hoạt huyết. Nó là loại dược liệu tốt để trị ruột táo, bí tiện, tiêu khát, chống nóng, tê do trúng gió, làm ấm nóng bộ phận tiêu hoá. Trong cuốn “Bản thảo cương mục” viết “Hạt vùng có lợi cho phụ nữ thông mạch, điều chỉnh chứng lý của ruột già”. Cuốn “ Tử mẫu bí lục” ghi “ Hạt vùng có thể trị chứng bạch lý ở trẻ nhỏ, cơ thể suy nhược nặng”. Đây là một trong các phương pháp “Thông nhân thông dụng” của đông y, nhưng trong hạt vùng cũng có rất nhiều hàm lượng chất dầu béo, có tác dụng thông ruột, nếu người bệnh cơ thể suy nhược, sau đó đại tiện bí hoặc kết lý, mà không sử dụng được đại hoàng, lá phiên tả thì có thể dùng hạt vùng để thông tiện.

(2). Trà thông tiện bí cho người già

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nhục thung dung, cam tử, thảo quyết minh mỗi thứ 10 gam, đun sôi lên trong khoảng 10 phút, lọc bỏ bã lấy nước uống.

Công dụng chữa trị: Tốt cho thận, nhuận tràng.

Chú ý: Món trà trên dùng cho người già bị bí tiện mãn tính.

(3). Trà mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 gam trà xanh, 5 ml mật ong, cho vào nước sôi ngâm hãm dùng uống. Mỗi ngày sau khi ăn xong uống 1 cốc.

Công dụng chữa trị: Nhuận tràng, thông tiện.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng tiện bí mãn tính.

(4). Trà đại hoàng lai phục tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 10 gam lai phục tử sao khô; đại hoàng, mộc hương, mỗi loại 6 gam, đập giập, cho vào cốc bảo ôn ngâm hãm, thêm 300 ml nước nóng, ngâm hãm trong 15 phút, chia làm 2-3 lần uống nóng. Ngày làm 1 thang.

Công dụng chữa trị: Tiêu thực, thông tiện, chống đầy bụng.

Chú ý: Loại trà này chủ trị bí tiện nghiêm trọng. Người đau bụng, trướng bụng nhưng đại tiện bình thường, không bị đầy bụng không nên dùng.

Thảo quyết minh có tác dụng tiêu thực chống đầy bụng, hoá viêm hạ khí, chủ trị tiêu thức ăn lâu tiêu, ngực đau tức, trướng bụng, ho, viêm họng. Lai phục tử sau khi sao khô, thêm nước sôi vào uống có hiệu quả rất tốt đối với chứng tiện bí nghiêm trọng của người già và trẻ nhỏ.

(5). Trà tứ nhân thông tiện

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạnh nhân khô, hạ tòng tử, hạt vùng, nhân bá tử mỗi loại 10 gam. Cho cả 4 loại hạt trên vào giã nát, cho vào cốc bảo ôn, thêm nước sôi vừa phải, đun sôi ngâm hãm trong khoảng 15 phút, uống nhiều lần thay trà. Uống liền trong 1-3 ngày.

Công dụng chữa trị: Nhuận tràng thông tiện.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị người bị âm hư và người già tiết dịch tiêu hoá kém, biểu hiện phân đại tiện khô cứng, cơ thể gầy yếu, gò má đỏ, hoa mắt ù tai, tâm thần lo lắng, eo lưng nhức mỏi, lưỡi đỏ, mạch đập nhanh. Trẻ em kỵ dùng loại trà này.

Trong món trà trên, hạnh nhân tính đắng, hơi ấm, có chút độc, tốt gan và thông đại tràng, có tác dụng nhuận tràng. Tùng tử nhân còn gọi là tùng cầu, tính vị đắng ôn, không độc, người xưa thường dùng để trị chứng tê do trúng gió, tràng táo, đại tiện khó khăn và trị vết thương lở loét. Hạt vừng còn có tên gọi khác là đại ma nhân, là một loại hạt thuộc họ đậu, tính vị cam bình, tốt thận, thông đại tràng, nhuận tràng, thông tiện. Bá tử nhân là một loại hạt từ cây bá tử, tính vị cam bình, tốt cho tim, thận, thông đại tràng, có tác dụng tốt trong dưỡng tâm an thần, nhuận tràng thông tiện. Bốn vị thuốc trên đều chứa chất dầu, có tác dụng hoạt tràng thông tiện, đặc biệt có tác dụng vô cùng hiệu quả với người già, sản phụ, người thể chất yếu bị âm hư (do dịch tiết ít) dẫn đến táo bón. Trong phương trà trên, hạnh nhân có đôi chút độc tố, nếu dùng với liều lượng lớn có thể bị trúng độc, nhưng nếu dùng cho trẻ con, thì cần phải giảm liều lượng thật ít.

3. Những điều cần ghi nhớ

Muốn phòng ngừa chứng tiện bí phải bắt đầu từ những thói quen sinh hoạt trong cuộc sống, ví dụ mỗi ngày đều uống rất ít nước, vận động không đủ, ăn ít chất xơ v.v... đều là các nguyên nhân gây ra chứng bí tiện này. Cho nên, đầu tiên phải thay đổi những thói quen sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày.

Đại tiện là một loại hoạt động cực kỳ phức tạp, nó là sự kết hợp sinh lý của rất nhiều nhóm cơ, nhóm dây thần kinh. Phụ nữ có thể do bị bệnh về khoang chậu, stress mà có thể tỷ lệ mắc bệnh nhiều hơn nam giới, cho nên tỷ lệ phụ nữ bị mắc chứng này cao hơn nam giới gấp hơn 4 lần. Các bạn nữ trẻ nên quan tâm đến sức khỏe của chính mình. Đại tiện đúng giờ, không nên vì quá bận rộn mà khi cơ thể lên tiếng cho nhu cầu này, chúng ta lại nín nhịn đi, làm cho các chức năng trong cơ thể bị rối loạn.

Khi đại tiện, không nên giết thời gian bằng cách xem sách báo, mà nên tập trung tinh thần để làm tốt việc này. Bình thường, chúng ta nên uống nhiều nước, nên ăn nhiều thực phẩm có chứa chất xơ. Ngoài ra, những vấn đề về tâm lý cũng nên học cách tự mình khắc phục, giải quyết, hoặc ra quyết định để nhờ người khác giúp đỡ, ví dụ như stress, chờ đợi, ức chế thần kinh... đều là một trong những nguyên nhân gây ra bí tiện. Còn nữa, bất kể bận rộn như thế nào, cũng nên sắp xếp một chút thời gian để rèn luyện sức khỏe, tập thể dục một chút, như vậy rất tốt đối với việc phòng và trị bệnh táo bón.

V. Nôn

Nôn là một loại triệu chứng biểu hiện lâm sàng. Nhiều loại bệnh khiến cho dạ dày mất cân bằng, khí đầy lên, đều có thể dẫn đến chứng nôn mửa. Biểu hiện lâm sàng như sau: Nôn do lạnh thì chất nôn không có gì (nôn khan), rất nóng, miệng không khát, tứ chi lạnh. Nôn do nóng (sốt) thì miệng hôi hoặc chua, thích uống đồ lạnh, tiểu tiện nước vàng. Gan khí ảnh hưởng đến

dạ dày thì sau khi ăn xong là nôn ngay, nôn tức ngực, đau.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Thận và dạ dày hư nhược và khi thức ăn khó tiêu hoá thì sẽ buồn nôn. Trà có vị đắng có tác dụng khai vị, cho nên dùng trà để trị buồn nôn thì có hiệu quả rất tốt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà dấm chua

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lượng tiểu mạch vừa đủ dùng (khoảng 150 gam); dấm gạo, lá trà đủ dùng (khoảng 5 gam). Cho tiểu mạch vào giã nát cùng dấm chua rồi viên thành từng viên nhỏ, đun lên (hoặc hấp cách thuỷ) cho chín. Lấy một lượng đủ nước sôi ngâm hãm với trà xanh, dùng làm nước uống cho những viên tiểu mạch giã với dấm ở trên. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên, uống để cầm nôn.

Công dụng chữa trị: Hoà vị, chống nôn.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp để chống nôn.

(2). Trà tỳ bà lô căn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 10-15 gam lá tỳ bà, 10 gam lô căn tươi, đường trắng đủ dùng. Cho lá tỳ bà vào bỏ hết lông, sấy khô, cho vào nồi đun sôi lên cùng lô căn, bỏ bã, lấy nước. Cho thêm một lượng ít đường trắng đủ dùng vào, hoặc dùng nước nóng thật sôi ngâm hãm lấy nước uống nóng.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt hoà vị.

Chú ý: Loại trà này có tác dụng vị trung táo nhiệt, chống buồn nôn.

(3). Trà ô mai băng sa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 gam ô mai, 1 gam băng sa; 1,5 gam hồng trà. Cho tất cả ba vị trên vào cốc bảo ôn, cho nước sôi nóng đủ dùng, ngâm hãm, đậy nắp trong 10 phút, uống nhiều lần thay trà. Mỗi ngày làm 1 thang.

Công dụng chữa trị: Chống nôn.

Chú ý: Loại trà này chủ trị viêm dạ dày mãn tính hoặc thần kinh dạ dày có vấn đề khiến cho buồn nôn. Trong phương trà này, ô mai tính vị ôn, có tác dụng giúp hấp thu và sinh dịch, cầm nôn. Băng sa chủ yếu có tác dụng giải độc, loại bỏ cặn bã, chống nôn. Các nghiên cứu khoa học hiện đại cho rằng, băng sa không chỉ có tác dụng kháng chế vi khuẩn lỵ thường thấy trong đường ruột và tiêu hoá, mà còn có thể tiêu trừ các chứng viêm niêm mạc, ví dụ như viêm kết mạc, viêm dạ dày. Lá trà có tác dụng trừ chất béo, giảm chán ăn, ăn nhiều tức ngực, có hỗ trợ cho tác dụng chống nôn của ô mai và băng sa. Kết hợp dùng 3 vị này có thể tạo ra khả năng chống nôn rất tốt.

(4). Trà tiêu thực

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 30 gam tích thực sao khô, 60 gam bạch thuật sao khô, 50 gam lục thần khúc sao khô. Theo liều lượng trên, cho tất cả các loại nguyên liệu vào giã thành bột chuẩn bị dùng. Mỗi lần dùng uống lấy ra 20 gam, cho vào túi vải nhỏ, rồi ngâm hãm trong cốc bảo ôn, đun nắp trong khoảng 15 phút, sau đó lấy nước uống nhiều lần thay trà. Uống xong trong vòng 6 tiếng đồng hồ. Mỗi ngày làm 1 – 2 thang.

Công dụng chữa trị: Kiện thận, chống khó tiêu, hành khí, dẫn khí.

Chú ý: Loại trà này chủ trị thận khí hư nhược, ăn uống không tiêu. Biểu hiện bụng đầy trướng, đau khó chịu, chán ăn, buồn nôn hoặc tiêu chảy. Những người thận khí hư nhược mà thức ăn không bị khó tiêu không nên dùng. Loại thận hư nhược mà loại trà trên chủ trị là do thức ăn không tiêu hoá được gây ra. Trong phương thuốc này, lấy bạch thuật làm chủ, chủ yếu có tác dụng kiện thận, hỗ trợ sự vận hành của thận làm chính. Thứ đến là tích thực, có tác dụng hạ khí chống khó tiêu, giải trừ chứng đầy bụng. Bạch thuật dùng nhiều hơn tích thực gấp 2 lần, chủ yếu chú ý bồi bổ là chính, trong bồi bổ phải có tiêu hoá, trong tiêu hoá phải có bồi bổ. Ngoài ra còn có lục thần khúc có tác dụng tiêu hoá những loại thức ăn tích tụ lại. Kết hợp dùng cả 3 loại vị này có thể làm cho thận vị điều hoà, tiêu hoá tốt, ăn uống bình thường. Theo sách “Dược lý học của các loại thuốc” có ghi lại: “thần khúc có chức năng lên men để hỗ trợ tiêu hoá, nhưng nếu người bệnh có axit dạ dày quá nhiều, sẽ dẫn đến lên men nhiều bất thường, cho nên khi đó không nên dùng”. Thần khúc có thể trị chứng dạ dày đầy trướng, nhưng những người bị chứng khó tiêu nhưng lại bị loét dạ dày lại không nên dùng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Nếu không có biểu hiện buồn nôn đoạn phát, sau khi nôn xong, dạ dày có cảm giác nhẹ nhõm, thì đa phần đó là nôn do nguyên nhân từ dạ dày. Kèm theo đó là hiện tượng dạ dày trướng, dạ dày lên men nhiều, đầy hơi, đa phần tiêu hóa không tốt, thì chỉ cần khống chế ăn uống thanh đạm, không cần phải điều trị đặc biệt gì. Nếu kèm theo hiện tượng dạ dày đau, đa phần là do viêm dạ dày cấp hoặc mãn tính gây ra, có thể dùng thuốc kháng sinh để điều trị. Nếu bệnh nhân đau bụng dữ dội, có kèm theo tiêu chảy, thì phải nghĩ đến khả năng bệnh nhân bị trúng độc, phải đưa bệnh nhân đi bệnh viện để cấp cứu.

Không buồn nôn mà lại nôn, nôn rất dữ dội, sau khi nôn mới cảm thấy nhẹ nhõm, đa phần do các bệnh của trung khu thần kinh gây ra áp cao dẫn đến, thường thấy do các bệnh như viêm não, viêm niêm mạc não, u não, xuất huyết não, đặc biệt là khi bị sốt cao cũng có thể gây ra. Những bệnh nhân loại này nên đi đến bệnh viện để được chẩn đoán chính xác, tuyệt đối không tự dùng các loại thuốc chống nôn.

Buồn nôn nhiều, có khi bị nôn, trong các thứ nôn ra đôi khi có cả dịch mật, sau khi nôn xong vẫn không thấy nhẹ nhõm, thậm chí có bệnh nhân nôn hết cả các thứ trong dạ dày ra rồi mà vẫn muốn nôn, nôn như một phản xạ, thường thấy là các cơ quan tạng khí trong người vị mắc chứng viêm, ví dụ như viêm túi mật, viêm tuyến tụy và viêm nhiễm độc gan. Những loại nôn này không thể coi thường được, mà phải nhanh chóng, kịp thời đưa bệnh nhân đến bệnh viện

chẩn đoán, điều trị. Nếu thường xuyên xảy ra, nhưng đối với những bệnh nhân mắc bệnh không nặng, thì đa phần là do các chứng bệnh do viêm gây ra, có thể uống thuốc sinh dịch tạm thời cầm nôn, rồi điều trị bệnh nôn sau.

Nếu buồn nôn nhiều mà những thứ nôn ra không chua, lượng không nhiều, nôn ra không ảnh hưởng đến những thức ăn ăn vào, như vậy có mối quan hệ chặt chẽ đến tinh thần. Biểu hiện thường thấy là có quan hệ với thần kinh dạ dày. Loại nôn này quan hệ mật thiết, đặc biệt với việc điều tiết tinh thần, áp dụng biện pháp hít sâu vào để cầm nôn. Có thể uống oryzanol, vitamin B1, vitamin B6, kèm theo các thuốc an thần. Theo Đông y, có thể dùng trần bì, trà Tô châu, lá tỳ bà, gừng tươi mỗi thứ 10 gam, đun lên uống là cũng có hiệu quả điều trị nhất định.

Ngoài ra, những người bị nôn kèm theo cảm giác choáng váng, tai ù ù (hội chứng tổng hợp meniere) hoặc do vận động hoa mắt gây ra, thường thường đều có thể uống an thần có thể trừ được chứng choáng váng đó, và cầm nôn.

VI. Viêm gan

Viêm gan là một loại thuật ngữ bình thường dùng để chỉ một chứng bệnh viêm của gan tạng. Đa số dùng để chỉ bệnh có chứa virus của một số tổ chức, chúng ta thường thấy nói nhiều nhất đến viêm gan A, B, C, D, E. Năm loại virus viêm gan này lây truyền qua những đường khác nhau, và là một trong những chứng bệnh lây truyền nghiêm trọng nhất, những điểm chung của chúng là truyền nhiễm gan tạng sau đó dẫn đến viêm gan. Ngoài ra, cũng có nguyên nhân như lạm dụng dùng thuốc, uống quá nhiều rượu hoặc tiếp xúc, hấp thu chất độc hại từ môi trường bên ngoài gây ra viêm gan.

Viêm gan nặng là do nó làm các chức năng gan trở nên rối loạn. Trong đó bao gồm cả tác dụng tiết dịch mật hỗ trợ tiêu hoá, điều tiết các thành phần máu, thanh lọc các độc tố trong máu. Do bệnh này thường bị chẩn đoán sai thành bệnh cảm cúm, hoặc do bệnh nhân không có biểu hiện bệnh đặc biệt nào, cho nên nhiều trường hợp không chẩn đoán ra được chính xác bệnh nhân bị nhiễm viêm gan. Một số biểu hiện của viêm gan thường thấy là:

- Chán ăn.
- Mất sức, mệt mỏi.
- Sốt nhẹ.
- Đau nhức cơ hoặc đau khớp.
- Buồn nôn.
- Đau bụng.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà hoa cúc tốt cho trừ phong thanh nhiệt, mát gan hạ hỏa, đồng thời ích âm sáng mắt, có thể dùng để trị gan phong hàn, hoặc gan nóng dẫn đến phù. Đa số hoa cúc được kết hợp dùng với lá dâu, quyết minh tử, long đằm thảo để dùng với tác dụng mát gan sáng mắt. Nếu gan thận

không tốt, hoa mắt chóng mặt, thường kết hợp dùng với cầu tử, thực địa hoàng, sơn du nhục như làm thành viên cúc thực địa hoàng, đều có công hiệu trong từ bổ gan thận, ích âm sáng mắt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hạt vùng ích huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt vùng đen sao vàng, 3 gam lá trà. Vùng đen sau khi sao vàng, mỗi lần lấy 6 gam ra dùng, cho thêm nước chè, ngâm hãm uống.

Công dụng chữa trị: Từ bổ gan thận, dưỡng huyết bổ khí.

Chú ý: Hạt vùng đen người xưa còn gọi là hồ ma, có chứa nhiều axit béo không no, protein, kẽm, i ốt, sắt v.v... Ngoài ra, nó còn có chứa nhiều loại vitamin và chất dinh dưỡng như chi ma tố, phenol vùng, sterols và dịch nhầy. Cuốn “Thần nông bản thảo kinh” viết, hạt vùng chủ trị “hư khí do bị tổn thương, bổ ngũ tạng, ích khí lực, căng gân cốt, sinh tinh, ích tủy”. Cuốn “Bản thảo cương mục” viết: “Nếu uống nước hạt vùng đen trong vòng 100 ngày thì có thể xua đuổi được tất cả các loại bệnh tật. Nếu uống 1 năm thì cơ thể sáng sủa, đầy sinh lực. Nếu uống 2 năm thì tóc bạc đen trở lại. Nếu uống 3 năm thì răng đã rụng có thể mọc lại”. Dùng hạt vùng đen làm một loại thuốc trị bệnh, có tác dụng bổ gan, bổ thận, dưỡng huyết, nhuận táo, tinh mắt, làm đẹp. Vùng đen là loại thực phẩm tốt nhất để duy trì và làm đẹp.

(2). Trà xanh ô mai

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, ô mai mỗi thứ 6 gam. Cho vào nước ngâm hãm uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ gan, điều khí, cầm đau.

Chú ý: Phương trà này dùng rất có hiệu quả đối với người bị viêm gan mãn tính, tâm trạng u uất dùng với số lượng ít.

(3). Trà hương phụ xuyên khung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, xuyên khung, hương phụ tử mỗi thứ 3 gam, giã thành bột, ngâm hãm uống.

Công dụng chữa trị: Dùng thường xuyên phương trà này có tác dụng bổ gan, hành khí, chống đau.

Chú ý: Loại trà này thích hợp dùng với người bị viêm gan mãn tính, gan tức, đau đầu.

(4). Trà hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Dùng 3-4 gam trà xanh thượng hạng (hoặc trà Phổ Nhĩ), 10 gam hoa cúc. Cho nước nóng vào ngâm hãm, uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Mát gan sáng mắt, trấn tĩnh, giải nhiệt, tăng cường lưu lượng máu và động mạch, làm chậm sự lão hoá tim mạch, giảm huyết áp.

Chú ý: Dùng loại trà này trong thời gian dài sẽ thanh nhiệt, sáng mắt, lợi máu, giảm cân, có hiệu quả kéo dài tuổi thọ. Ngoài ra, nó còn có tác dụng phòng ngừa bệnh cao huyết áp giai đoạn đầu và chứng bệnh xơ gan.

(5). Trà ngũ vị tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3-5 gam bắc ngũ vị tử; 0,5-1,5 gam trà xanh, 25 gam mật ong. Dùng lửa sao bắc ngũ vị tử cho đến khi hơi cháy, cho vào hãm cùng trà xanh khoảng 5 phút, khi đang nóng, cho thêm mật ong vào khuấy đều là được. Mỗi ngày làm 1 thang, chia thành 3 lần, uống khi nóng.

Công dụng chữa trị: Trấn tĩnh, bổ thận, ích gan.

Chú ý: Loại trà này chủ trị chân mềm yếu mất sức, ù tai, tinh thần suy nhược, viêm gan mãn tính, gan hư, hoa mắt, thị lực giảm sút.

(6). Trà ngũ phương

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Loại trà này được làm thành thang, từ các vị thuốc sau: Lá mẫu kinh, lá quế mộc, bạc hà, xa tiền tử, rễ bạch nhu, cam thảo. Mỗi lần 3 gam (đóng thành mỗi túi 3 gam), ngâm hãm với nước sôi hoặc đun sôi lên uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, trừ phong lợi thấp, phòng chống viêm gan.

Chú ý: Phương trà này dùng để phòng ngừa bệnh viêm gan, có thể phòng tránh chảy máu não, có thể dùng để trị cảm cúm, kiết lỵ, trúng nắng nóng.

(7). Trà thanh nhiệt bổ sức khoẻ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam rau răm ngựa tươi (rửa sạch rồi giã nát); 0,2 gam cam thảo. Cho vào cùng 400 ml nước, đun lấy còn 200 ml. Chia làm 2 lần uống thay trà vào mỗi buổi sáng tối. Mỗi ngày 1 thang, uống liền trong 4 ngày.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, trừ viêm, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, đề phòng lây nhiễm viêm gan.

Chú ý: Các nghiên cứu khoa học hiện đại cho thấy, rau răm ngựa tươi nếu nấu thành canh hoặc đun sôi lên làm trà uống có công hiệu trong tiêu viêm diệt khuẩn.

(8). Trà nhân trần xa tiền tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam nhân trần, 12 gam xa tiền tử. Đun sôi lên lấy nước uống thay trà, mỗi ngày 1 thang, mỗi ngày đun sôi lên uống 2 lần, uống liền trong 1 tuần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, lợi thấp khớp, đề phòng lây nhiễm viêm gan.

Chú ý: Theo cuốn “Bản thảo cương mục” và “Từ điển các vị thuốc nam” từ xưa đến nay, ngành dược học đều ghi lại rằng: nhân trần là loại thuốc bảo vệ sức khỏe với tác dụng bảo vệ gan, lợi mật, giải nhiệt, ức chế vi khuẩn, hạ huyết áp, giảm mỡ máu, kiện thận lợi tiểu, chống nóng, trừ phong, chữa phong hàn, tán nhiệt, trị ung nhọt v.v...

(9). Trà mầm cây liễu cạn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam mầm cây liễu cạn, 15 gam đường đỏ. Cho nước nóng vào ngâm hãm, uống thay trà, mỗi ngày một thang.

Công dụng chữa trị: Đề phòng và điều trị viêm gan.

Chú ý: Mầm cây liễu cạn có hiệu quả trong tán phong, trừ thấp, thanh nhiệt, trị viêm gan, viêm khớp do thấp khớp.

(10). Phương trà điều trị viêm gan số III

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hoắc hương, 10 gam bội lan, 10 gam thương thuật, 6 gam hậu bổ, 5 gam vỏ quýt, 10 gam tích khắc, 10 gam vỏ đại phúc, 6 gam mộc hương 15 gam nhân trần, 10 gam tam sơn khô. Cho tất cả các vị thuốc trên nghiền thành bột, làm thành thang, mỗi túi 15 gam, mỗi lần uống nửa túi, mỗi ngày uống 2 lần.

Công dụng chữa trị: Kiện thận, trừ thấp, điều khí.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với người thận hư.

(11). Trà bổ gan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam đẳng sâm, 10 gam bạch thuật sao, 10 gam thương thuật sao, 10 gam hoắc hương, 15 gam nhân trần, 12 gam đương quy, 12 gam bạch thược, 10 gam hương phụ, 10 gam phật thủ, 15 gam sơn tra, 15 gam trạch lan, 15 gam mủ lê tươi, 12 gam semen vaccariae cho nước vào đun sôi, mỗi ngày một thang, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Kiện thận bổ gan, hoạt huyết, thanh nhiệt, lợi thấp khớp.

Chú ý: Loại trà này thích hợp dùng cho người gan thận hư hàn, khí huyết tích tụ, thấp nhiệt, viêm gan.

(12). Trà bản lan mát gan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam rễ bản lan, 15 gam nhân trần, 9 gam hoàng bá sao khô. Các vị thuốc trên tăng liều lượng lên gấp 15 lần rồi giã thành bột. Mỗi lần dùng lấy ra 50 – 60 gam, cho vào bình bảo ôn, thêm nước nóng ngâm hãm trong 15 - 20 phút, uống nhiều lần thay trà, mỗi ngày một thang, uống liền trong 7-10 ngày

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt tiêu độc, trừ thấp khớp.

Chú ý: Rễ bản lan tính vị đắng, hàn, thanh nhiệt giải độc, mát máu, cầm máu. Trong cuốn

“Sổ tay các vị thảo dược thường dùng của Liêu Ninh” có viết “ trị viêm gan, viêm tuyến nước bọt”. Loại trà trên lấy rễ bản lan làm chủ yếu để thanh nhiệt, giải độc, sau đó mới đến tác dụng lợi thấp khớp của nhân trần. Hoàng bá đắng, hàn, khô thích hợp dùng với viêm gan có lây nhiễm. Các nghiên cứu khoa học hiện đại cho rằng: rễ bản lan có chứa indican, sitosterin, iratin, rễ bản lau kết tinh (A, B, C) có tác dụng kháng vi rút và giải độc. Loại trà này rất đắng và lạnh, cho nên những người âm hư, thận vị tổn thương, người mắc bệnh dạ dày không nên dùng.

(13). Nước ngũ vị tử hồng táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam ngũ vị tử, 10 quả hồng táo, 30 gam quýt vàng, đường phèn vừa đủ. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào đun lấy nước. Mỗi ngày một thang, chia làm hai lần uống, uống liền trong 15 ngày.

Công dụng chữa trị: Dưỡng huyết bổ gan, tốt cho thận, bồi bổ sức khoẻ.

Chú ý: Loại trà này có tác dụng tốt với gan khí hư nhược, viêm gan, tức ngực.

3. Những điều cần ghi nhớ

Muốn đề phòng bệnh viêm gan thông thường, chúng ta phải thực hiện tốt những điều sau đây:

Thứ nhất là chú ý ăn uống vệ sinh, giáo dục trẻ nhỏ yêu thích thói quen giữ gìn vệ sinh sạch sẽ. Trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh xong phải rửa tay sạch sẽ.

Thứ hai là người lớn, thầy cô giáo cần phải nắm vững những kiến thức phòng ngừa bệnh viêm gan, một khi phát hiện thấy có trẻ nhỏ bị viêm gan, phải làm tốt công tác cách ly.

Thứ ba là phải đề cao cảnh giác, nếu phát hiện thấy trẻ có biểu hiện cảm mạo như ho, sổ mũi, sốt ... hoặc có triệu chứng về tiêu hoá không tốt như không muốn ăn cơm, nôn, tiêu chảy... nếu điều trị mấy ngày mà vẫn chưa thấy khỏi, thì phải nghĩ đến nguy cơ mắc bệnh viêm gan, cần phải kịp thời đưa trẻ đi bệnh viện để khám chính xác.

Đề phòng virus viêm gan

Thứ nhất là đề phòng viêm gan trong gia đình: Trong gia đình, nếu phát hiện ra người có bệnh viêm gan hoặc kiểm tra sức khoẻ phát hiện thấy có virus viêm gan, cần phải kịp thời đi bệnh viện để chẩn đoán điều trị. Nếu xác định chính xác mắc viêm gan, cần ở lại bệnh viện điều trị hoặc điều trị theo chỉ dẫn của bệnh viện. Sau khi bệnh nhân ở viện điều trị, người nhà phải mang chăn chiếu, quần áo... mà người bệnh dùng ra phơi ngoài trời nắng ít nhất nửa giờ đồng hồ trở lên, hoặc phải dùng thuốc tiêu độc ngâm trong 20 phút rồi đem giặt sạch. Những vật mà người bệnh đã tiếp xúc qua cũng có thể dùng thuốc tiêu độc với nồng độ như trên để tiêu độc, ngâm trong khoảng 10 phút rồi bỏ ra lau chùi rửa sạch. Những dụng cụ ăn uống mà bệnh nhân đã sử dụng qua phải cho vào nước sôi đun trong khoảng 30 phút. Những người tiếp xúc chặt chẽ với người bệnh viêm gan B hoặc nhiễm virus viêm gan B trong gia đình phải đi bệnh viện kiểm tra HBsAg, tiêm phòng chống HBS và HBC, với người có kết quả âm tính phải tiêm chủng ngừa viêm gan B theo trình tự tháng đầu, 1 tháng sau đó, rồi 6 tháng sau đó. Những người có

quan hệ mật thiết trong gia đình bị mắc bệnh viêm gan A phải chú ý đường lây truyền bệnh từ miệng, chú ý ăn uống vệ sinh và những dụng cụ ăn uống phải được khử trùng sạch sẽ, đồng thời phải khử trùng bồn cầu toilet sạch sẽ, ngoài ra cần phải tiêm phòng vacxin phòng ngừa bệnh.

Thứ hai là phải phòng ngừa lây bệnh ở những nơi công cộng: Những nhân viên phục vụ ăn uống trong những đơn vị như nhà ăn tập thể, cửa hàng kinh doanh ăn uống, trường học, nhà trẻ... cần phải định kỳ kiểm tra sức khỏe, không mua những thức ăn không sạch để chế biến, nếu có điều kiện cần thực hiện vệ sinh dụng cụ ăn uống. Những đơn vị tập thể, nếu một khi phát hiện ra có người mắc bệnh viêm gan, cần kịp thời cách ly, tích cực tuyên truyền giữ gìn vệ sinh, đồng thời tiến hành khử trùng triệt để những vật phẩm đã tiếp xúc với người bệnh. Nếu không thể ngăn cản được, mà dịch viêm gan A bùng phát, cần tiêm phòng miễn dịch cầu (SIG, 0.02 – 0.12ml/kg) và virus viêm gan A cho những người có tiếp xúc mật thiết với nguồn bệnh trong vòng 7- 10 ngày.

Chương V: các bệnh thường gặp của hệ thần kinh, nội tiết và trao đổi chất

I. Tai biến mạch máu não

Tai biến mạch máu não dân gian thường gọi là trúng gió, đây là một chứng bệnh do tắc tuần hoàn não gây ra, dẫn đến đặc điểm của bệnh là mất chức năng thần kinh cục bộ não. Khi những mạch máu cung cấp chất dinh dưỡng và oxi cho não đột nhiên bị vỡ, hoặc bị tắc sẽ dẫn đến chứng bệnh này. Khi máu không đến được bộ phận cần đến của đại não, việc cung cấp ôxi bị gián đoạn, các tế bào não bắt đầu bị chết đi. Kể cả các chứng bệnh của động mạch và tĩnh mạch trong và ngoài hộp sọ, tĩnh mạch thái dương, nhưng chủ yếu nhiều nhất vẫn là các chứng bệnh của động mạch. Bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến căn bệnh này và thường thấy nhiều ở người già. Căn cứ vào các thay đổi của bệnh lý, có thể phân chia thành hai loại tai biến mạch máu não là xuất huyết và thiếu máu mạch máu não.

Bệnh thường xảy ra bất ngờ, chỉ trong vài phút hoặc vài giờ đồng hồ là có thể đạt tới đỉnh điểm, có những khi kéo dài từ 24-48 giờ đồng hồ. Bệnh nhân bị xuất huyết nặng có thể thấy đau đầu, buồn nôn, sau một khoảng thời gian rất ngắn thì chìm vào hôn mê. Bệnh nhân bị nhẹ, có thể thấy đau đầu, vầng đầu, sau đó toàn thân mất hết sức lực, dần dần xảy ra những trở ngại về ý thức. Bệnh nhân xuất huyết ít có thể ý thức luôn luôn tỉnh táo. Đau đầu có thể gặp ở 50% bệnh nhân, đại đa số xuất hiện chứng buồn nôn. Chứng động kinh chiếm chưa đến 10%.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà có tác dụng hỗ trợ ức chế các chứng bệnh về mạch máu. Chất phenol có nhiều trong trà có tác dụng quan trọng đối với sự trao đổi chất béo của cơ thể. Nếu chất cholesterol trong cơ thể cao, chất béo sẽ tích tụ trên thành mạch máu, sau khi những tế bào bằng phẳng nhẵn nhụi sau khi được sinh ra dễ dàng hình thành nên những nốt xơ hoá trên động mạch, dẫn đến các chứng bệnh về mạch máu. Chất phenol có nhiều trong trà, đặc biệt là trà còn có nhiều chất ECG và EGC và các chất oxi hoá có trong trà vàng và trà non, có tác dụng hỗ trợ ức chế sự gia tăng của những nốt xơ hoá trên, làm giảm sự gia tăng của chất xơ protein, làm sạch máu, từ đó chống lại sự xơ vữa động mạch.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà nhân sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam lá trà, 20 gam ngũ vị tử, 10 gam nhân sâm, 30 gam long nhãn. Ngũ vị, nhân sâm đập giập, long nhãn thái sợi nhỏ, cho vào cùng với lá trà quấy đều, ngâm hãm trong nước nóng khoảng 5 phút. Uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Kiện não cường thân (làm cho não khoẻ và tăng cường sức khoẻ), bổ trung ích khí.

Chú ý: Phương trà này dùng với người có trí nhớ suy giảm, ngôn ngữ khó khăn.

(2). Trà hạ cát thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hạ cát thảo, 2 gam trà xanh. Đun sôi hạ cát thảo cho đến khi sôi, cho trà xanh vào cốc bảo ôn, sau đó cho vào nồi đun hạ cát thảo, đậy nắp ngâm hãm trong khoảng 5 -10 phút. Uống nhiều lần thay trà, uống thường xuyên. Mỗi ngày thay lá trà 2 lần.

Công dụng chữa trị: Mát gan sáng mắt.

Chú ý: Loại trà này thích hợp dùng để trị những di chứng của bệnh tai biến mạch máu não, hoa mắt, ù tai.

(3). Trà xương bồ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam xương bồ, 2 quả mơ chua, 2 quả đại táo, đường đỏ vừa đủ dùng. Cho xương bồ thái mỏng, cho vào cốc trà, sau đó thêm đại táo, mơ chua và đường đỏ vào đun sôi, rồi rót vào cốc trà. Uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Tĩnh tâm an thần, hương thơm dễ chịu.

Chú ý: Loại trà này thích hợp dùng để hồi phục sức khoẻ sau khi bị di chứng của chứng rối loạn mạch máu não.

(4). Hồng trà, trà xanh bản lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 gam trà xanh, 5 gam hồng trà, 10 gam bản lan. Cho bản lan sao khô, hồng trà giã mịn, sau đó cho trà xanh vào khuấy đều, thêm nước sôi vừa đủ dùng, đậy nắp ngâm hãm trong 10 phút là được. Mỗi ngày uống 2 thang, uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Ích khí hoạt huyết.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với những di chứng của chứng trúng gió.

3. Những điều cần ghi nhớ

Phòng ngừa bệnh tai biến mạch máu não được chia thành 2 cấp, là phòng ngừa cấp 1 và phòng ngừa cấp 2.

Phòng ngừa cấp 1 tập trung vào những nhân tố nguy hiểm của bệnh tai biến mạch máu não những khi đó người bệnh vẫn chưa phát bệnh, mục đích là thông qua các phương pháp để làm giảm sự nguy hiểm của việc xảy ra bệnh tai biến mạch máu não. Bệnh cao huyết áp là một nhân tố nguy hiểm hàng đầu, vì vậy đầu tiên cần phải xác định xem bệnh nhân có bị cao huyết áp hay không, đồng thời thông qua những biện pháp phù hợp để khống chế huyết áp trong phạm vi cho phép. Nếu cần thiết, cũng cần phải thông qua việc khống chế ăn uống và điều trị bằng thuốc để khống chế bệnh tiểu đường. Quan hệ mật thiết đến nồng độ cholesterol trong

máu còn kể cả hàm lượng mỡ trong máu, điều chỉnh cơ cấu thức ăn và phải điều trị bằng thuốc có thể sẽ là cho mỡ máu bình thường. Cai thuốc lá và tránh uống nhiều rượu cũng là một trong những biện pháp vô cùng quan trọng.

Nếu bệnh nhân đã từng bị bệnh này, thì cần phải kiểm tra toàn diện sức khoẻ để đưa ra chẩn đoán toàn diện, đồng thời thông qua các nguyên nhân gây bệnh để điều trị và phòng ngừa các khả năng có thể gây ra bệnh tai biến mạch máu não.

Nếu bệnh nhân bị mắc chứng nhịp tim không đều hay các chứng bệnh về tim mạch khác (ví dụ như màng tim nhân tạo và bệnh tim) cũng cần phải điều trị bằng thuốc trong thời gian dài để trị khỏi bệnh tai biến mạch máu não.

Phòng ngừa cấp 2. Nếu bệnh nhân có tiền sử bị tai biến mạch máu não, thì lần sau này sự nguy hiểm khi xảy ra tai biến mạch máu não càng cao. Phòng ngừa cấp 2 là thông qua các phương pháp khác nhau để ngăn cản sự nguy hiểm của bệnh tai biến mạch máu não. Đối với bệnh nhân dạng này, cần thông qua kiểm tra sức khoẻ toàn diện và đánh giá nguyên nhân gây bệnh. Tuy mỗi bệnh nhân có thể phải tiến hành những đánh giá khác nhau, nhưng nguyên tắc điều trị bệnh là giống nhau. Có một số bệnh nhân, có thể xuất hiện một số tác dụng phụ và những vấn đề về y học không phù hợp với cách trị liệu. Cho nên, trước khi điều trị, đầu tiên phải tiến hành kiểm tra sức khoẻ toàn diện và thử chẩn đoán để quyết định xem người bệnh có tiếp nhận việc điều trị bệnh được không. Đồng thời, cũng cần kịp thời giáo dục, tuyên truyền cho bệnh nhân xem họ có triệu chứng nào đó không, để họ nói ra xem trong thời gian vừa qua đã bị những triệu chứng gì.

II. Chứng mỡ trong máu cao

Mỡ trong máu cao là một chứng bệnh thuộc về phạm trù chóng mặt, có đờm, tâm trạng buồn bực, tức ngực v.v... của đông y. Biểu hiện lâm sàng là những lúc hoa mắt, tức ngực, bụng đói thì chất mỡ trong máu (triglycerit và cholesterol) tăng cao (có những trường hợp biểu hiện lâm sàng không có chút triệu chứng nào). Bệnh có nguyên nhân bên ngoài là thường xuyên ăn những thức ăn có chứa nhiều chất béo, nguyên nhân bên trong là do suy yếu sức khoẻ do tuổi già, hoặc do thận suy yếu dẫn đến âm dương không cân bằng. Bệnh này còn do gan thận hư tổn, đờm tích tụ dẫn đến những sự tắc nghẽn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hàm lượng trà non trong lá trà rất cao nên tương đối tốt. Trà non có thể hấp thu dần dần vitamin C, đồng thời nâng cao tỷ lệ ứng dụng của nó, làm cho vitamin C có thể phát huy hiệu quả to lớn của mình. Vitamin C có thể di chuyển cholesterol từ mạch máu vào trong gan, sau đó tiếp tục chuyển hoá nó thành dịch mật, hình thành nên hạt dịch mật bài tiết qua đường tiêu hoá, từ đó làm giảm nồng độ chất béo có trong máu, đồng thời có tác dụng làm tăng tính dẻo dai của mạch máu, tính đàn hồi và làm giảm khả năng thẩm thấu.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà bảo vệ sức khoẻ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đun sôi trà xanh, giảo cổ lam, cát căn và hãm uống.

Công dụng chữa trị: Hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

Chú ý: Loại trà này phối hợp giữa giảo cổ lam và cát căn có thể dần dần làm tăng tuần hoàn máu.

(2). Trà tam bảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà phổ nhĩ, hoa cúc, quả la hán với lượng đủ dùng, cho vào giã nát. Dùng 20 gam ngâm với nước nóng thành trà, uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Thích hợp điều trị chứng cao huyết áp, mỡ cao trong máu, đồng thời có hiệu quả trong hạ huyết áp, giảm béo, tiêu trừ mỡ thừa.

Chú ý: Phổ nhĩ trà ôn vị, có hiệu quả đặc biệt rõ rệt trong giảm béo, giảm mỡ, phòng ngừa xơ vữa động mạch, phòng ngừa các bệnh về tim, giảm huyết áp, chống lão hoá, chống ung thư, hạ đường trong máu.

(3). Trà sơn tra giảm béo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sơn tra tươi, khô mỗi loại 7 gam; 9 gam trần bì sao khô, hồng trà với lượng đủ dùng. Cho tất cả các vị thuốc trên vào bình bảo ôn, thêm nước sôi đầy đến nửa bình, ngâm hãm trong khoảng hơn 10 phút. Uống nhiều lần thay trà, uống hết trong ngày.

Công dụng chữa trị: Tiêu thực, điều khí, giảm mỡ.

Chú ý: Phương trà này điều trị ăn quá nhiều chất béo, mỡ trong máu tương đối cao, kèm theo triệu chứng vàng đầu, tức tức đầu, thường thấy miệng có nhiều đờm, hoặc cơ thể hơi béo, bụng dạ khó chịu. Người dịch vị dạ dày quá nhiều, bị loét dạ dày không nên dùng. Phương trà này đã được kiểm nghiệm trong thực tế, nếu uống thường xuyên sẽ có hiệu quả rất lớn. Trong phương thuốc trên, sơn tra là vị thuốc chủ đạo, các nghiên cứu khoa học hiện đại cho thấy, nó có chứa axit của sơn tra, axit tử thạch, axit chanh, xêton và các loại glucosit có tác dụng làm giãn nở các mạch máu, hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hỗ trợ tiêu hoá v.v... Trong cuốn “Bản thảo cương mục” có nói về tác dụng của sơn tra: “tiêu thực, tiêu thịt tích tụ”. Trong cuốn “Bản thảo thông huyền” có viết “Sơn tra vị ôn hoà, tiêu dầu mỡ (chỉ thịt động vật)” là rất có lý. Trần bì sao có tác dụng điều khí, có hiệu quả hỗ trợ tiêu hoá, bổ sung thêm tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho sơn tra. Hồng trà là loại trà xanh đã được lên men, có men axit gốc, là một loại thực phẩm rất tốt để hoà vị, tiêu thực, giải trừ tích tụ, kết hợp dùng với hai loại thuốc trên, càng đem lại hiệu quả tốt hơn.

(4). Trà thủ ô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20-30 gam thủ ô, cho thêm nước sôi ngâm hãm trong 30 phút, chờ cho đến khi nước ấm thì bỏ ra uống thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng chữa trị: Hà thủ ô có tác dụng hạ mỡ máu, giảm sự hình thành nghẽn mạch máu.

Chú ý: Theo báo cáo nghiên cứu lá trà của viện khoa học Trung Quốc, lá trà có chứa nhiều loại vitamin, protein, axit amin, tố chất trà non, cafein, lượng mỡ dư thừa nhiều đường. Ngoài ra còn có một báo cáo nữa phát hiện ra rằng, chúng ta có thể lấy thêm được rất nhiều loại nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể từ lá trà, như đồng, sắt, kẽm, cùng với một lượng lớn các nguyên tố khác như mangan, phot pho, magiê, iốt v.v... Những người bị mỡ trong máu tăng cao, nếu thường xuyên uống trà hà thủ ô để điều trị sẽ thấy hiệu quả điều trị cực kỳ rõ rệt.

(5). Trà giảm mỡ giảm béo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hà thủ ô tươi, 15 gam sơn tra tươi, 15 gam thảo quyết minh, 20 gam vỏ bí đao, 3 gam Trà Ô Long. Cho hà thủ ô và 3 vị ban đầu vào đun sôi, lọc bỏ bã, sau đó lấy nước ngâm hãm với trà Ô Long, lấy nước uống. Mỗi ngày làm 1 thang. Uống liên tục trong liệu trình điều trị, 2 tháng là một liệu trình. Thường thường, uống trong khoảng 3-5 là một liệu trình.

Công dụng chữa trị: Hạ mỡ máu, hoạt huyết, giảm áp, lợi tiểu.

Chú ý: Loại trà này có tác dụng giảm béo, cơ chế chủ yếu là bổ tỳ gan thận, điều chỉnh âm dương trong cơ thể cân bằng. Một nghiên cứu liên quan khác cho thấy, hà thủ ô có chứa lượng lớn axit hoành căn, có thể tăng sự vận động của đường ruột, chống và giảm sự hấp thu của các chất béo trong đường ruột, cho nên có thể giảm mỡ béo được.

3. Những điều cần ghi nhớ

Chứng mỡ cao trong máu chủ yếu là phải phòng ngừa tốt, có thể tuân theo những chính sách dưới đây:

Thứ nhất là ăn uống hợp lý: Ăn uống hợp lý là nguyên lý cơ bản để điều trị bệnh mỡ cao trong máu, mỗi bệnh nhân mỡ cao trong máu nào, trước khi tiến hành điều trị, đều phải tiến hành điều trị bằng ăn uống. Chỉ khi điều trị bằng ăn uống không đem lại hiệu quả hoặc bệnh nhân không kiên nhẫn (thường điều trị từ nửa năm đến 1 năm), thì mới nên điều trị bằng thuốc, vì điều trị bằng ăn uống là cách điều trị hợp nhất với sinh lý của người bệnh. Bất kể loại thuốc giảm béo nào, ít nhiều cũng đều có tác dụng phụ, cho nên, khi điều trị bằng thuốc, cũng cần áp dụng biện pháp ăn uống hợp lý, nhẹ nhàng.

Thứ hai là vận động cơ thể hợp lý: Vận động, rèn luyện sức khoẻ có thể tăng cường tiêu hoá, cải thiện trao đổi chất, phòng chống mỡ trong máu tăng cao, mỡ cơ thể tăng cao. Vận động có thể giúp hàm lượng mỡ cao trong máu có thể giảm xuống tới mức bình thường. Không chỉ có vậy, vận động có thể nâng cao chất protein chống oxi hoá động mạch có trong mạch máu – có chứa hàm lượng rất lớn chất protein chống mỡ (HDL), cải thiện chức năng của tim, tăng cường tuần hoàn tim, từ đó có tác dụng tốt trong phòng ngừa bệnh xơ vữa động mạch. Người cơ thể có sức khoẻ tốt, không có bệnh về tim mạch, cần tiến hành vận động đều đặn, ví dụ như chạy dài, đạp xe đạp, bơi, đánh cầu lông, leo núi v.v... Nhưng những người bị bệnh về tim mạch, bệnh huyết áp cao hoặc đái đường v.v... không nên tiến hành thực hiện những loại vận động quá

mạnh. Những loại này, cần vận động theo chỉ dẫn của thầy thuốc, căn cứ vào tình trạng bệnh mà tập những loại thể thao trị liệu, thái cực quyền v.v...

Thứ ba là điều trị hợp lý: Khi thực hiện những biện pháp điều trị trên rồi mà hiệu quả vẫn chưa tốt, thì cần bổ sung thêm những cách điều trị vật lý khác, ví dụ như tắm khoáng, trị liệu điện từ gan. Biện pháp trị liệu điện từ cho gan có thể điều chỉnh được rối loạn gan, từ đó làm cho mỡ trong máu trở nên bình thường.

Thứ tư là điều trị bằng thuốc: Đối với chứng bệnh mỡ máu lâu năm và nặng, có thể tiến hành điều trị bằng thuốc, hiện nay chưa có loại thuốc nào có thể giảm nhẹ được lượng mỡ trong máu một cách hợp lý theo sinh lý. Đa số lượng mỡ máu chỉ giảm trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng về lâu dài sẽ xuất hiện các tác dụng phụ. Cho nên, điều trị bằng thuốc là biện pháp bất đắc dĩ khi áp dụng cho những trường hợp bệnh nhân bị bệnh tim mạch mà trao đổi mỡ trong máu bị rối loạn, cho nên cần phải kết hợp điều trị với những biện pháp mà không dùng đến thuốc.

III. Bệnh tiểu đường

Bệnh tiểu đường là một tổ hợp của các bệnh do trao đổi chất và bài tiết không tốt gây ra. Bệnh do chức năng của tế bào insulin không bình thường, dẫn đến việc trao đổi chất đường, chất protein và cả chất béo bị rối loạn. Biểu hiện lâm sàng điển hình thường thấy là “ba nhiều một ít”, đó là uống nhiều, đi tiểu nhiều, ăn nhiều và tiêu hoá ít. Căn cứ theo nguyên nhân gây bệnh mà chia bệnh này ra làm 2 loại là tiểu đường mang tính kế phát và tiểu đường mang tính nguyên phát. Bệnh tiểu đường nguyên phát là để chỉ bệnh tiểu đường mà nguyên nhân gây bệnh chưa được xác định chính xác, nó còn được gọi là bệnh đái đường xảy ra đặc biệt hoặc nguyên nhân chưa rõ ràng, trong đó tuyệt đại đa số là đã mắc bệnh tiểu đường.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trong Đông y, bệnh tiểu đường được gọi là “tiêu khát” đồng thời căn cứ vào sự thứ tự của triệu chứng “ba nhiều” ở trên để chia thành tiêu hoá nhiều, tiêu hoá trung bình hoặc tiêu hoá ít. Khát mà uống quá nhiều nước thì xếp vào loại tiêu hoá nhiều, tiêu hoá tốt mà ăn nhiều được, xếp vào loại tiêu hoá trung bình, miệng khát, tiểu tiện táo thì gọi là tiêu hoá ít. Nếu trong cuộc sống hàng ngày, nếu kiên trì uống trà trong thời gian dài, có thể hỗ trợ cho việc giảm nhẹ bệnh này.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà ướp

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 200 gam ướp, 5 gam trà xanh. Ướp bỏ vỏ thái miếng, thêm chút muối vào đun sôi lên, sau đó thêm trà xanh vào khuấy đều lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, chia thành 2 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giải độc, mát máu, cầm máu, tiêu viêm, chống ho.

Chú ý: Trà này thích hợp với người bị tiểu đường, đường trong máu, gan nóng, ho.

(2). Trà lão Tổng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam trà lão Tổng (có thể thay bằng lá trà của cây trà có trên 70 năm tuổi). Đun sôi nước lên, ngâm hãm trà trong khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày 1 thang, chia thành 2-3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Hạ đường, sinh nhiệt, cầm khát.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với người bị tiểu đường.

(3). Trà phấn hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 125 gam phấn hoa tươi. Phấn hoa tươi chế biến thành bột, mỗi ngày dùng 15-20 gam, cho nước sôi vào ngâm hãm, đậy nắp trong vài phút là được. Mỗi ngày uống nhiều lần thay trà, uống lâu dài sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, sinh dịch, chống khát.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiêu khát, tiêu nhiệt, giải buồn bực, đồng thời có tác dụng an thần, bồi bổ. Nó thích hợp dùng với người bị bệnh tiểu đường gan dạ dày táo nhiệt, có tác dụng sinh nhiệt, chống khát rất tốt.

(4). Trà tơ hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam tơ hồng. Cho tơ hồng vào giã nát, cho vào túi vải gói lại, cho vào cốc nước sôi, hãm. Uống nhiều lần thay trà, có thể dùng thường xuyên.

Công dụng chữa trị: Bổ thận ích tinh.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với bệnh tiểu đường do gan thận âm hư.

(5). Trà ốc đồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 con ốc đồng. Dùng nước sạch rửa rồi ngâm ốc trong nửa ngày, rửa sạch bùn đất, cho vào nước sạch, đun lên lấy nước uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giải khát.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng tiểu đường miệng khát, uống nhiều.

(6). Trà lá cao lau

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam lá cao lau. Cho lá cao lau vào rửa sạch, giã nát, đun sôi lên uống thay trà. Mỗi ngày uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải khát, tiêu viêm, chống phiền muộn.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với chứng tiểu đường đau nửa đầu, nóng lòng, miệng khát uống nhiều.

(7). Trà vỏ bí phần hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam vỏ bí đao, 9 gam vỏ dưa hấu, 6 gam phần hoa. Hai vị đầu thái mỏng, cho vào đun sôi lên cùng với phần hoa, sau đó bỏ bã lấy nước. Uống nhiều lần thay trà, không cố định thời gian.

Công dụng chữa trị: Sinh dịch, chống khát.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với người bị tiểu đường, miệng khát, uống nhiều nước.

(8). Trà lan hoàng thảo, ngọc trúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam lan hoàng thảo, 9 gam ngọc trúc, 3 gam trà xanh, đường phèn đủ dùng. Cho hai vị đầu cùng 300 ml nước đun sôi lên trong vòng 15-20 phút, lấy nước, tiếp đó cho trà xanh vào, đun nắp trong 3-5 phút, thêm đường phèn, khuấy đều lên là được. Mỗi ngày 1 thang, uống nhiều lần thay trà, cho đến khi vị nhạt thì thôi.

Công dụng chữa trị: Ích dạ dày, nhuận gan, thanh nhiệt dưỡng âm, sinh dịch, giải khát.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với bệnh nóng, dịch ít, gan vị không tốt, hư hỏa dẫn đến các chứng bệnh và chứng tiểu đường.

(9). Trà sa sâm mạch đông

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam bắc sa sâm, 15 gam mạch đông, 15 gam sinh địa, 5 gam ngọc trúc. Cho tất cả 4 vị trên giã thành bột, thêm nước nóng vào ngâm hãm trong 15-20 phút, bỏ bã lấy nước. Mỗi ngày 1 thang, uống nhiều lần thay trà, không cần cố định thời gian uống.

Công dụng chữa trị: Ích dạ dày, sinh dịch.

(10). Trà râu ngô

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam râu ngô, 3 gam trà xanh. Cho râu ngô và 300 ml vào nồi đun sôi lấy nước, bỏ bã lấy nước, thêm trà xanh vào ngâm hãm uống. Mỗi ngày 1 thang, chia làm 3 lần uống nóng.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giảm đường.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng người tiểu đường mà nước như nước thạch cao. Thông qua kiểm nghiệm trên động vật, râu ngô có tác dụng làm giảm mỡ máu rõ rệt, có tác dụng rất tốt với chứng tiểu đường, cao huyết áp, bệnh thận.

(11). Trà tiêu khát

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, ngũ vị tử mỗi loại 4 gam; 15 gam cát căn, thiên hoa và mạch đông mỗi loại 10 gam; 15 gam tri mẫu. Cho cát căn và ba vị sau vào giã thành bột, rồi cho vào cốc trà, ngâm hãm với nước sôi. Mỗi ngày uống 1 thang, uống nhiều lần

thay trà.

Công dụng chữa trị: Sinh nhiệt, trị khát, hạ đường, dưỡng âm.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với bệnh nhân tiểu đường.

3. Những điều cần ghi nhớ

Các nguyên nhân nguy hiểm gây ra bệnh tiểu đường là rất nhiều, ví dụ di truyền trong gia đình, thói quen ăn uống không tốt, hoạt động thể chất quá ít, béo phì, uống rượu nhiều, tinh thần căng thẳng v.v... đều có thể là nguyên nhân dẫn đến bệnh tiểu đường. Nhưng khống chế bệnh béo phì là một điểm mấu chốt trong phòng ngừa bệnh tiểu đường, cần tích cực mở rộng việc phòng ngừa bệnh tiểu đường này, cần tuyên truyền cho toàn dân biết được các nguyên nhân dẫn đến bệnh, nâng cao ý thức tự giác của cộng đồng, kịp thời khống chế các nguyên nhân gây bệnh, dần dần làm giảm tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường này.

Trong cuộc sống, muốn phòng ngừa bệnh tiểu đường, cần chú ý mấy điểm sau đây: Thứ nhất là thông qua vận động và ăn uống để giảm béo trong thực tế, đặc biệt là phải chú ý vấn đề béo bụng, vì giảm béo bụng là rất hữu hiệu trong việc giảm đường. Thứ hai là phải khống chế được bệnh cao huyết áp, căn bệnh này có mối quan hệ vô cùng chặt chẽ với bệnh tiểu đường. Thứ ba là định kỳ tiến hành kiểm tra đường trong máu: nếu bị béo hoặc cân nặng tăng nhanh, huyết áp hoặc mỡ máu có hơi cao một chút, người có tiền sử người trong cùng gia đình bị mắc tiểu đường... là những người có nguy cơ mắc tiểu đường rất cao. Sau 30 tuổi chúng ta nên kiểm tra lượng đường trong máu 3 năm 1 lần. Những người bình thường sau 45 tuổi, cứ mỗi 3 năm nên kiểm tra đường trong máu 1 lần. Như vậy, có thể phát hiện bệnh sớm, chẩn đoán sớm, điều trị sớm, thậm chí có thể giúp những người có nguy cơ mắc bệnh cao sẽ tránh được mắc căn bệnh này.

IV. Bệnh suy nhược thần kinh

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh gây trở ngại cho thần kinh, cũng là một loại bệnh thần kinh ở mức độ nhẹ. Bệnh nhân không có thay đổi gì về khí chất, chỉ thường xuyên mất ngủ, trí lực không tốt, tinh thần có sự xáo trộn... không thể làm chủ được những trạng thái tâm thần của bản thân. Thường thường, những bệnh nhân khi mắc bệnh suy nhược thần kinh đều phải trải qua một thời gian dài trước đó thần kinh căng thẳng và những áp lực về tinh thần, như học sinh lo lắng thi không tốt, quan hệ vợ chồng, mẹ chồng – nàng dâu căng thẳng, môi trường sống của từng cá nhân, nhịp sống rối loạn, đều có thể dẫn đến chứng suy nhược thần kinh.

Nhưng bệnh nhân mắc bệnh suy nhược thần kinh không có những rối loạn về hành vi một cách nghiêm trọng, đây là điểm khác biệt rõ rệt nhất để phân biệt bệnh nhân suy nhược thần kinh với bệnh nhân thần kinh (bệnh điên). Biểu hiện chủ yếu của bệnh là tinh thần dễ phấn khích và trí lực dễ bị suy yếu, tâm trạng buồn bực, khó ngủ. Có một số bệnh nhân còn có biểu hiện đau đầu, vầng trán, hoa mắt, ù tai, hết hơi, liệt dương, xuất tinh sớm hoặc kinh nguyệt rối loạn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Từ xưa đến nay, actiso là loại thực vật rất bổ, vừa ăn được vừa làm thuốc được. Cuốn “Thần nông bản thảo kinh” đánh giá và coi nó vào loại vật phẩm hàng đầu. Các chuyên gia nổi tiếng biên soạn cuốn sách này đã ghi về tác dụng bảo vệ sức khỏe của nó là “bổ địa (thận), an tâm”, “ích chí”, “tử dưỡng kiện tráng”, “trường sinh bất lão”... Actiso tính vị can, có hiệu quả lớn trong bổ trung nhuận phổi, thanh nhiệt an thần.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà ngọt tăng cường sức lực

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam thích ngũ gia dùng cả thân và rễ (loại khô, già mịn), 10 gam tiên hạc thảo, 10 gam cầu kỷ tử, 3 gam hồng trà. Cho vào đun sôi lên lấy nước uống.

Công dụng chữa trị: Bổ thận tốt xương, chống mệt mỏi, hưng phấn tinh thần.

Chú ý: Phương trà trên có thể dùng để trị chứng thần kinh suy nhược, thận hư, đau lưng, là loại nước uống bảo vệ sức khỏe rất tốt cho người lao động quá sức, vận động viên, người lao động thể lực nhiều.

(2). Trà thích ngũ gia hoa nhài

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Loại trà này là một bài thuốc trong Đông y, do thích ngũ gia, hoa nhài, trà xanh là các vị chủ yếu. Các loại nguyên liệu này cửa hàng thuốc đông y đều có bán. Dùng nước nóng ngâm hãm, uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận sinh tinh, an thần, tốt cho trí não.

Chú ý: Phương trà trên chủ trị thể chất suy nhược, mất sức, thở đứt hơi, thần kinh không tốt, tinh thần suy nhược, mất ngủ, hay quên, mơ nhiều, thận hư, đau lưng.

(3). Trà hoa cúc quyết minh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa cúc, quyết minh sao khô. Cho vào nước sôi ngâm hãm uống.

Công dụng chữa trị: Sáng mắt, chống hoa mắt, cầm đau.

Chú ý : Loại trà này thích hợp với người bị suy nhược thần kinh.

(4). Trà nâng cao tinh thần

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15-30 gam hà thủ ô, hoặc thêm lạc thạch đằng, hợp hoan mỗi loại 15 gam. Đun sôi lên lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang, uống vào buổi tối.

Công dụng chữa trị; Bổ gan thận, dưỡng não an thần.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với chứng suy nhược thần kinh.

(5). Trà thuốc linh chi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 6 gam linh chi, đường trắng vừa đủ. Linh chi cắt thành từng miếng mỏng, thêm nước vào đun sôi lên 2 lần, lấy nước cả 2 lần hoà lẫn vào nhau, thêm đường trắng vừa đủ. Mỗi ngày 1 thang, chia thành 2 lần uống buổi sáng và tối cho đến hết.

Công dụng chữa trị: Dưỡng não an thần.

Chú ý: Phương trà trên chủ trị chứng động kinh, bệnh động mạch vành, thần kinh suy nhược.

3. Những điều cần ghi nhớ

Cùng với sự phát triển của xã hội và kinh tế, lao động trí óc ngày càng trở nên một công cụ đắc lực cho con người để làm giàu. Lao động trí óc lấy đại não làm cơ sở, nếu làm việc trí óc trong thời gian dài hoặc quá căng thẳng, làm cho đại não quá hưng phấn, tiêu hao năng lượng càng nhiều, chức năng thần kinh sẽ không thể chịu đựng được, sẽ rất dễ xảy ra chứng bệnh này. Đặc biệt là khi học hành, thi cử căng thẳng, hoặc khi không thể đảm nhiệm được công việc, tỷ lệ mắc bệnh ngày càng tăng cao.

Qua nhiều năm quan sát, các chuyên gia đã phát hiện ra rằng, thần kinh suy nhược thường thấy ở giới lao động trí óc. Những người này đa số thường có thể chất không tốt, hơi yếu, thường thiếu quan tâm và coi trọng sức khoẻ của mình, tính cách cũng hướng nội, bình thường hay trầm tĩnh, thường thiếu vận động thể chất.

Muốn đề phòng bệnh suy nhược thần kinh một cách có hiệu quả, thì trong cuộc sống hàng ngày, phải chú ý giữ gìn tinh thần và bảo vệ tâm lý, tùy lúc mà điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình, làm cho học động tâm lý đạt được sự cân bằng. Tất nhiên, cũng phải sử dụng đến trí não hợp lý là một cách quan trọng để tạo ra của cải cho con người. Lao động trí óc là một loại lao động quan trọng, tuyệt đại đa số những người lao động trí óc đều không dễ bị mắc chứng thần kinh suy nhược, điều này có liên quan đến nhiều vấn đề khoa học, nên kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi một cách hợp lý.

V. Mơ nhiều

Đông y cho rằng, nguyên nhân căn bản của mơ nhiều là do cơ thể thay đổi. Trong cuốn “Tổ vấn – Phương thành suy luận” có viết: “do thiếu khí chất làm cho người ta mơ nhiều về đêm, thậm chí dẫn tới hôn mê”. Cái gọi là “Thiếu khí chất” ở đây là khí chất không đầy đủ, khí dương không giữ được âm, tinh thần cũng không giữ được, dẫn đến mơ nhiều. Đó là một trong những nguyên nhân. Ngoài ra, thần khí hư tổn, bị tổn thương do thắng thua, tiêu hao tinh lực nhiều, làm cho tâm thần bất an, cũng khiến mơ nhiều. Âm huyết hư nhược, không thể duy trì một tâm trạng tốt, lòng dạ lúc nào cũng như lửa đốt, làm cho tâm hồn lang thang đây đó, cũng khiến mơ nhiều. Nếu do nội tiết bên trong như gan mật gây ra, tinh thần không yên, cũng là một nguyên nhân gây ra mơ nhiều. Lao động quá sức, cạnh tranh như nước với lửa, gan thận không giao

hoà, tâm thần bất an cũng sẽ gây ra mơ nhiều. Ăn uống không điều độ, làm cho thổ hư mộc tổn, tinh thần bất an cũng sẽ gây ra mơ nhiều. Khi xảy ra mơ nhiều, sẽ khiến ngay cả phòng ngủ cũng không yên, mơ mộng liên miên.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Nhân táo chua là một trong những vị thuốc thường dùng, có tác dụng tĩnh tâm an thần, có tác dụng giữ mồ hôi, sinh dịch, có thể dùng để trị chứng mất ngủ, hay quên, tâm trạng phiền muộn, thể chất hư nhược, toát nhiều mồ hôi, miệng khô, hỗ trợ trấn tĩnh. Nhân táo chua và lá trà nếu đun sôi lên cùng với nhau, uống thay trà sẽ rất có hiệu quả với việc điều trị chứng mơ nhiều.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Thịt viên nước trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10-25 gam thịt viên; 1-1,5 gam trà xanh. Thịt viên cho vào nước đun sôi trong 1 giờ. Lá trà ngâm hãm nước sôi trong khoảng 5 phút rồi lọc bỏ bã, lấy nước, cho vào nồi thịt viên. Mỗi ngày làm 1 thang, uống nóng, ăn thịt uống nước canh.

Công dụng chữa trị: ích tinh thần, bổ khí huyết, an thần.

Chú ý: Loại canh trên thích hợp với chứng thần kinh suy nhược, cơ thể hư nhược, hay quên, mất ngủ.

(2). Trà mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 25 gam mật ong; 0,5-1,5 gam trà xanh. Trộn vào nhau sau đó cho vào nước sôi ngâm hãm trong 5 phút là được. Mỗi ngày 1 thang, uống khi còn nóng.

Công dụng chữa trị: Kiện thận nhuận phổi, sinh dịch chống khát, lợi tiểu giải độc.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng tinh thần mệt mỏi, tứ chi mỏi mệt, trời nóng miệng khát, nhiều mồ hôi mà tiểu tiện ít. Ngoài ra, còn thích hợp cả với chứng viêm khí quản, cơ thể suy nhược sau khi bị bệnh, viêm gan, đường trong máu thấp, bí tiện.

(3). Trà giúp trí nhớ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 gam lá dâu, 15 gam hà thủ ô, 10 bạch tật lê, 3 gam trà xanh, 9 gam đan sâm. Cho tất cả vào đun lên uống.

Công dụng chữa trị: Bổ não, tốt trí nhớ, hoạt huyết, thanh nhiệt sáng mắt.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng lao động trí óc quá mức dẫn đến đầu óc như căng ra, đau đầu, vầng đầu, mất ngủ, mơ nhiều.

(4). Trà quế viên

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5-10 quả thịt quế viên. Đầu tiên cho vào bát, hấp cách thủy, sau đó đun sôi lên lấy nước uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ khí huyết, ích thần kinh.

Chú ý: Người bình thường uống có thể giúp sống lâu, kéo dài tuổi thọ, đặc biệt thích hợp dùng với chứng thần kinh suy nhược, cơ thể hư nhược, hay giật mình, mất ngủ, hay quên.

(5). Trà hoàng liên ôn mật

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 6 gam hoàng liên; bán hạ, trần bì, phục linh, trúc nhự, tích thực mỗi loại 9 gam; cam thảo, gừng tươi mỗi loại 3 gam; 5 quả đại táo, 12 gam trần châu mẫu. Cho tất cả vào đun sôi lên lấy nước uống thay trà. Mỗi ngày uống 2 thang.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt hoá viêm.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng mơ nhiều, vầng đầu, tâm trạng bất an, dễ nổi nóng, đờm nhiều tức ngực, lưỡi đỏ, mạnh hoạt (đập nhiều và nhanh).

(6). Trà quy tì

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nhân sâm, viễn chí, mộc hương mỗi loại 6 gam; hoàng kỳ, bạch thuật, đương quy, phục linh, táo chua, long nhãn mỗi thứ 9 gam; 3 gam cứu cam thảo. Đun sôi lên lấy nước dùng thay trà. Mỗi ngày 2 thang.

Công dụng chữa trị: Bổ ích tâm thận.

Chú ý: Phương trà trên thích hợp với chứng hay quên, mơ nhiều, đút hơi, tinh thần mệt mỏi, da mặt vàng vọt, ăn ít, suy nhược, mắc bệnh đường ruột, dạ dày, đi tả (lỏng), miệng lưỡi nhạt, lưỡi trắng, mạch đập yếu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để phòng ngừa chứng mơ nhiều xảy ra, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên làm tốt những điểm sau:

(1). Trước khi đi ngủ 1 tiếng nên đi bộ hoặc thưởng thức âm nhạc, để bảo đảm cho tinh thần thoải mái.

(2). Nên xây dựng thói quen đi ngủ đúng giờ, đi ngủ quá sớm hoặc quá muộn đều không tốt.

(3). Trước khi đi ngủ không hút thuốc, uống rượu hoặc các loại nước ngọt, cà phê.

(4). Trước khi đi ngủ 1 tiếng nên dừng mọi hoạt động lao động thể lực hoặc khiến đầu óc căng thẳng, tránh nhìn thấy những cảnh gây kích thích hoặc xem báo chí.

(5). Bữa tối không nên ăn nhiều, trước khi đi ngủ không nên ăn quà vặt.

(6). Chú ý tư thế khi ngủ, nên xây dựng thói quen nằm ngủ.

(7). Chăn không nên quá ẩm quá nóng, gối không nên quá cao quá cứng.

(8). Khi đi ngủ nên cởi áo ngoài, mặc đồ ngủ hoặc mặc áo may ô, quần đùi.

(9). Khi ngủ tay không nên đặt lên ngực, cũng không nên đặt tay lên khí quản.

(10). Cần đảm bảo cho phòng ngủ được trong điều kiện tốt về thông thoáng và có độ ẩm vừa phải.

VI. Chứng hay quên

Chứng hay quên là một trong những loại bệnh thuộc về não bộ, do nguyên nhân sinh lý hoặc nguyên nhân di truyền gây ra, tỷ lệ xảy ra ở nam giới nhiều hơn ở nữ giới, chủ yếu chia thành hai loại lớn là chứng hay quên khí chất và chứng hay quên chức năng.

Chứng hay quên khí chất: là do lớp vỏ đại não thần kinh trí nhớ có bệnh gì đó, bao gồm cả chứng u não, tổn thương bên ngoài não, viêm não v.v... gây ra trí nhớ giảm sút hoặc mất hẳn. Những căn bệnh nặng đối với cơ thể, ví dụ như trở ngại chức năng nội tiết, dinh dưỡng không tốt, trúng độc mãn tính đều có thể làm tổn thương đến não, gây ra chứng hay quên.

Chứng hay quên chức năng : là do lớp vỏ đại não có chức năng ghi nhớ xảy ra một vấn đề gì đó. Những người trưởng thành, có thể vì nguyên nhân công việc quá nặng nề, tinh thần không tập trung, học một thứ gì đó mới, lớp vỏ đại não có chức năng ghi nhớ thường lưu lại không sâu, trí nhớ không như hồi còn trẻ, những chứng hay quên như kiểu này được gọi là chứng hay quên chức năng.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Qua các nghiên cứu trên thực tế, trong lá trà có chất kiềm cafein có thể khiến gây hưng phấn hệ thống trung khu thần kinh, làm cho đầu óc tỉnh táo, tư duy nhạy bén, có thể khiến cho tuần hoàn máu được nhanh hơn, làm linh hoạt gân cốt, tốt cho loại bỏ tế bào cũ và sản sinh tế bào mới, làm cho chúng ta thoát khỏi mệt mỏi.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà xoắn ốc, quế viên

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 6 gam long nhãn, 3 gam trà xoắn ốc. Đun sôi lên lấy nước dùng, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng chữa trị: Dưỡng tâm an thần, kiện não, làm hưng phấn thần kinh, tăng cường trí nhớ.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng mất ngủ, hay quên, đầu óc mất sức lực, đồng thời cũng là một loại trà tốt để giúp tăng cường trí nhớ.

(2). Trà Long tỉnh với cầu tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam cầu kỷ tử, 10 gam sơn tra, 3 gam trà Long

tĩnh. Đun sôi lên lấy nước uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận sinh tinh, kiện não, giúp trí nhớ.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với những người lao động trí óc trí nhớ bị giảm sút, hoa mắt váng đầu.

(3). Trà bồ công anh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 6 gam bồ công anh phơi nắng khô (nếu dùng loại tươi thì cần 60 gam), 2 gam trà xanh. Đun sôi lên uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giúp tỉnh táo đầu óc.

Chú ý: Bồ công anh có chứa rất nhiều vitamin B2, vitamin C và các nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể con người như iốt, kẽm, sắt, đồng. Những nguyên tố này không chỉ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn, kháng vi khuẩn, mà còn có thể cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, hồi phục thể lực, từng bước khiến ăn ngon miệng và hạ cholesterol, có thể điều trị được “căn bệnh thành thị”, “bệnh văn phòng”, ví dụ như sống quá lâu ở thành phố, ở quá lâu trong văn phòng, ngồi nhiều mà ít hoạt động, dùng đầu óc, dùng mắt quá nhiều dẫn đến hoa mắt váng đầu, eo lưng đau mỏi, tinh thần sa sút v.v...

(4). Trà giúp trí nhớ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Thục địa, mạch đông, nhân táo tươi mỗi loại 30 gam, 6 gam viễn chí. Đun sôi lên lấy nước dùng thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận kiện não, tăng cường trí nhớ.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng rất tốt đối với chứng hay quên.

(5). Trà thanh não

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 25 gam quyết minh thảo, cam cú, hạ thạch thảo, vỏ quýt, hà thủ ô, ngũ vị tử mỗi loại 30 gam; mạch đông, cầu kỷ tử, quế viên mỗi loại 60 gam; 20 gam quả dâu đen. Cho những vị thuốc trên vào giã mịn, mỗi lần lấy 15 gam ra dùng, cho vào nước sôi ngâm hãm, dùng thay trà.

Công dụng chữa trị: Tốt não, tốt trí nhớ, thanh gan sáng mắt.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên.

(6). Trà nhân bá tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam nhân bá tử. Ngâm hãm với nước sôi lấy nước uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Nâng cao sự tỉnh táo cho đầu óc.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với những người da mặt thất sắc, tâm thần bất an, mất ngủ, mơ nhiều, hay quên kèm theo tiêu hoá táo bón, khí huyết hư tổn.

(7). Trà nâng cao tinh thần

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam cầu kỷ tử, 9 gam sâm dương hoắc, 9 gam sa uyển tử, 6 gam ngũ vị tử, 9 gam khoai lang. Tất cả những nguyên liệu trên đun lên lấy nước uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ dưỡng gan thận, trợ dương ích não.

Chú ý: Loại trà trên dùng để điều trị chứng thần kinh suy nhược, mệt mỏi mất sức, trí nhớ giảm sút.

(8). Trà xương bồ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam xương bồ cửu tiết, 5 quả mơ chua, 5 quả hồng táo, đường vừa đủ dùng. Cho 3 vị đầu vào đun sôi lấy nước, thêm đường, uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ tì, tĩnh tâm an thần.

Chú ý: Loại trà trên phù hợp với tinh thần sợ hãi, buồn bực, mất ngủ, hay quên, chán ăn v.v...

(9). Trà độc sách

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Rễ thích ngũ gia (loại khô phải thái nhỏ), phục linh, nhân hạc đào mỗi thứ 9 gam; 3 gam trà hoa nhài (hoặc một loại hoa nào đó cũng được). Đun sôi lên lấy nước dùng thay trà.

Công dụng chữa trị: Kiện não, bồi bổ sức khỏe, ích trí an thần.

Chú ý: Loại trà trên giúp tăng cường trí nhớ, đây là loại nước uống rất tốt cho giới trí thức.

(10). Trà cầu kỷ tử và sâm dương hoắc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam cầu kỷ tử, 9 gam sâm dương hoắc, 9 gam sa uyển tử, 6 gam ngũ vị tử, 9 gam khoai lang. Đun sôi lên lấy nước uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Từ bổ gan thận, trợ dương ích trí.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng thần kinh suy nhược, mệt mỏi mất sức, trí nhớ giảm sút.

3. Những điều cần ghi nhớ

Muốn trị chứng bệnh hay quên, không có loại thuốc thiên nhiên nào có thể trị dứt điểm được cả, mà cần phải tìm ra nguyên nhân gây bệnh, phòng ngừa khả năng xảy ra bệnh, hoặc

thông qua điều chỉnh, giảm bớt trạng thái bệnh là được.

(1). Chịu khó vận động trí não. “Dùng nhiều thì sẽ sắc bén” là một quy luật rất phổ biến trong thế giới tự nhiên, đại não của con người cũng như vậy. Làm công việc sử dụng đến trí óc thường xuyên, học tập không ngừng nghỉ có thể giúp cho bộ não của con người luôn luôn được đảm bảo trong trạng thái tốt. Đối những sự việc mới, nên luôn luôn giữ lấy một sự cảm hứng nồng hậu, luôn có sự đối diện với thách thức. Những người trung niên và người cao tuổi, nếu thường xuyên xem tin tức, tivi, phim nghe nhạc, đặc biệt là đánh cờ tướng, cờ vây có thể tập trung đầu óc tinh thần, các tế bào não luôn trong trạng thái linh hoạt, từ đó có thể kéo dài được sự lão hoá. Ngoài ra, luôn luôn có ý thức ghi nhớ một số thứ, ví dụ như các lời bài hát, viết nhật ký... đều có tác dụng hỗ trợ rất lớn đối với trí nhớ.

(2). Thường xuyên tham gia các hoạt động rèn luyện cơ thể. Rèn luyện cơ thể có thể giúp điều chỉnh và cải thiện quá trình hưng phấn và ức chế của đại não, từng bước làm trao đổi chất của tế bào não, có thể phát huy được chức năng của đại não, kéo dài quá trình lão hoá của đại não.

(3). Đảm bảo tâm trạng, tình cảm ổn định. Tình cảm ổn định là rất có lợi cho hệ thống thần kinh và các cơ quan khác, làm thống nhất sự điều hoà của các hệ thống trong cơ thể, khiến cho sự trao đổi chất trong cơ thể đạt được trạng thái tốt nhất, từ đó làm tăng cường sự linh hoạt của bộ não, điều này là rất có lợi đối với việc nâng cao khả năng ghi nhớ cho não.

(4). Xây dựng những thói quen sinh hoạt tốt. Trong đại não có một trung khu thần kinh quản lý về thời gian, có thể coi như là một chiếc đồng hồ sinh học, làm việc, học tập, hoạt động, giải trí và cả ăn uống nữa, đều phải tuân theo một quy luật nhất định. Cho nên, cần phải tránh làm cho chiếc đồng hồ này bị rối loạn, mất điều chỉnh. Đặc biệt là phải đảm bảo thời gian và chất lượng của giấc ngủ, mất ngủ làm cho các tế bào não luôn trong trạng thái bị ức chế, các năng lượng tiêu hao cần phải được kịp thời bổ sung.

(5). Tự tìm ra các biện pháp của riêng mình để giúp tăng cường trí nhớ. Đối với những việc mà mình cần phải ghi nhớ, nên ghi ra giấy hoặc khi đi mua sắm, đi công tác, nên liệt ra một danh sách những việc cần giải quyết hàng ngày, viết vào lịch hàng ngày... Tất cả những điều đó đều là những phương pháp giúp luyện trí nhớ. Ngoài ra, liên tưởng, phân loại cũng là một trong những thói quen giúp trí nhớ tốt.

Thực ra, chứng hay quên không phải là một căn bệnh đáng sợ, không nên vì hay quên mà lo lắng, bất an, mất tự tin... vì như vậy mới càng đem đến những tổn hại đáng sợ. Chúng ta cần có nhận thức đúng về chứng bệnh hay quên và có biện pháp chính xác để điều trị nó, tích cực điều chỉnh bản thân, không nên để nó làm phiền muộn cuộc sống, công việc và học tập của chúng ta.

VII. Đau đầu

Đau đầu là một chứng bệnh lâm sàng thường thấy nhất, là cảm giác chủ quan của con người đối với một sự vật nào đó, mà khiến dẫn đến cảm giác đau ở đầu, thuộc phạm trù “đau”. Các nguyên nhân dẫn đến đau đầu có thể là do yếu tố sinh lý, hoá học, sin vật học hoặc máy móc... Những loại kích thích này tác động đến thần kinh cảm giác trong và ngoài tổ chức cơ cấu của

hộp sọ, thông qua những con đường truyền dẫn nhất định để gây ra cảm giác cho đại não.

Đau đầu cũng giống như đau các bộ phận khác, có cảm giác đau cụ thể, phản ứng lại cho cảm giác của con người. Do phân bố của dây thần kinh cảm giác trong tổ chức não bộ khác biệt tương đối lớn, nên cùng một sự kích thích giống nhau, nhưng những bộ phận khác nhau sẽ có sự nhạy cảm khác nhau, cộng thêm với sự nhần nại của mỗi người lại không giống nhau, cho nên sự đau này phản ánh rất khác nhau ở mỗi người.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Theo các nghiên cứu dược lý, các loại thuốc đông y như thiên ma, xuyên khung, bạch chỉ v.v... có tác dụng trấn tĩnh và chống đau rất rõ rệt. Nếu kết hợp những loại thuốc trên cùng với lá trà để uống, có thể đạt được một số hiệu quả trị đau nhất định. Đồng thời, thiên ma, xuyên khung còn có chức năng giảm huyết áp, nên nó có tác dụng trị đau nhất định với những cơn đau đầu do huyết áp cao gây ra.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà lá đỗ quyên

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam lá đỗ quyên, 3 gam xuyên khung; bạch chỉ, thiên ma mỗi loại 5 gam, 6 gam hạt trinh nữ. Cho tất các vị trên vào giã vụn mịn, khuấy đều. Mỗi ngày dùng 30 gam, cho vào túi vải mỏng, bỏ vào cốc bảo ôn, cho thêm nước sôi nóng vào ngâm hãm, đầy nắp trong khoảng 30 phút là được, uống nhiều lần thay trà, uống hết trong ngày.

Công dụng chữa trị: Trừ phong, thông mạch, chống đau.

Chú ý: Loại trà trên chủ trị đau nửa đầu hoặc đau phía trán trên lông mày, hai thái dương, đau xương liên hàm, lúc đau lúc không, nhưng đau rất gấp gáp, khi tinh thần căng thẳng thì cơn đau càng ngấm và càng nặng, ví dụ như các loại đau thần kinh hoặc cũng có thể là đau do cao huyết áp, vầng đầu. Những người thận vị hư hàn kỵ dùng. Trong cuốn “Y dược hiện đại thực dụng” có viết cách điều trị bệnh “đau nửa đầu của phụ nữ”. Trong phương trà trên, lá đỗ quyên có tác dụng trừ phong, thông mạch, ích thận. Trong cuốn “Bản thảo cương mục” có ghi “điều trị chứng đau đầu trúng gió do uống rượu”. Cuốn “Bản thảo tòng tâm” nhận định: “ưu điểm của loại dược liệu này là trừ phong thông lợi”. Hạt trinh nữ có chức năng bổ thận, cường gân cốt. Cuốn “Bản thảo tòng tâm” gọi đó là loại dược liệu có thể “thông kinh hoà huyết”. Hai loại dược liệu trên kết hợp dùng với khả năng trị đau đầu, vầng đầu của thiên ma, giúp tăng hành khí của xuyên khung và khả năng trị đau xương cốt rõ rệt của bạch chỉ, tạo thành một loại thuốc trị đau đầu, trừ phong rất hiệu quả.

(2). Trà điều tán

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam hoàng kim sao khô, 30 gam xuyên khung, 6 gam trà vụn, 15 gam bạch chỉ, 12 gam kinh giới, 9 gam bạc hà. Cho tất cả các loại trên vào giã ra, mỗi lần lấy 6 gam ra để dùng, uống nóng với nước trà, mỗi ngày 1-2 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt trừ phong.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng phong nhiệt, đau đầu, hoa mắt.

(3). Trà hương phụ xuyên khung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 120 gam hương phụ, 60 gam xuyên khung. Cho tất cả vào giã vụn, mỗi lần dùng lấy ra 3 gam, ngâm hãm với nước nóng thành trà uống. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công dụng chữa trị: Trấn tĩnh, chống đau.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng trị đau nửa đầu và đau đầu do cao huyết áp.

(4). Trà tướng quân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đại hoàng, lá trà, rượu màu vừa đủ. Cho đại hoàng và rượu màu vào sao lên 3 lần, giã mịn, để khô, cho vào vại sành để chờ dùng. Mỗi ngày dùng từ 1-2 lần, dùng từ 3-5 gam đại hoàng, kèm theo 3 gam lá trà, lấy nước sôi ngâm hãm, chờ nước ấm thì uống nóng.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, bình gan, hạ hoả chữa đau.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng đau đầu do gan nóng. Cấm kỵ: sau khi uống loại trà trên mà khỏi bệnh, thì không nên tiếp tục uống tránh bị thương tổn.

(5). Trà cốt tinh thảo mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1 gam trà xanh, 5-15 gam cốt tinh thảo. Đun sôi lên lấy nước, sau đó cho thêm vào 25 gam mật ong, chia làm 2 lần, uống sau khi ăn.

Công dụng chữa trị: Tán phong nhiệt, chống đau đầu, hoa mắt.

Chú ý: Loại trà trên dùng để trị chứng đau nửa đầu rất tốt.

(6). Trà thăng ma sinh địa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam trà hái trước khi vào mùa mưa, 18 gam thăng ma, 15 gam sinh địa, 3 gam hoàng liên, 3 gam hoàng cầm. Đun sôi lên lấy nước uống.

Công dụng chữa trị: Giải độc, chống mẩn ngứa.

Chú ý: Loại trà trên dùng để trị chứng đau nửa đầu rất tốt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Chúng ta gần như là không biết rõ về nguyên nhân gây ra đau đầu, cho nên đau đầu trở thành một vấn đề rất làm phiền muộn con người. Nhưng muốn điều trị nguyên nhân sâu xa của chứng đau đầu, phải bắt đầu từ việc phòng ngừa tốt bệnh đau đầu này. Dưới đây là một số

phương pháp phòng ngừa đau đầu cần bản do các chuyên gia dinh dưỡng cung cấp:

(1). Uống nhiều nước: Con người ta mỗi ngày cần cung cấp cho cơ thể khoảng 8 cốc nước, như vậy mới có thể giúp các chức năng trong cơ thể phát huy được đỉnh điểm của nó, cho nên, cơ thể bị thiếu nước là một trong những nguyên nhân gây ra đau đầu khá phổ biến.

(2). Ăn uống đúng giờ: Khoảng cách thời gian giữa các bữa ăn không nên vượt quá 5 tiếng đồng hồ, mỗi khi ăn thức ăn vào người, đường trong máu hạ xuống, dẫn đến mạch máu nở to.

(3). Nhớ chắc chắn những thứ bạn đã ăn vào người: chocolate, giấm, thịt đông và nhiều loại thực phẩm khác đều có chứa hàm lượng vật chất như tyramine và nitrite. Những loại vật chất hóa học này rất dễ dẫn đến chứng đau đầu với những người nhạy cảm, cho nên, nếu thấy bản thân xuất hiện chứng đau đầu, cần phải lưu ý xem bạn đã ăn những thức ăn gì.

(4). Giảm uống rượu: Uống rượu dẫn đến cơ thể thiếu nước, rượu đỏ cũng giống như bạch lan địa tượng chi sỹ, chocolate, đều có chứa tyramine gây đau đầu.

(5). Không nên uống quá nhiều thuốc trị đau đầu: dùng quá nhiều thuốc sẽ dẫn đến “tác dụng ngược” hoặc đau đầu. Nếu bạn nghi ngờ về nguyên nhân gây đau đầu cho mình, có thể ngừng dùng thuốc một thời gian, xem xem chứng đau đầu có đỡ không.

(6). Cần phải chăm sóc đôi mắt thật cẩn thận: Nếu đọc sách quá lâu trong ánh sáng đèn kém, có thể gây áp lực đến đôi mắt bạn, dẫn đến đau đầu, cho nên bạn cần phải đảm bảo rằng mình đọc sách trong một môi trường có đầy đủ ánh sáng, đồng thời, đọc một lúc thì nên dừng lại nghỉ ngơi, nếu bạn đeo kính cận hoặc kính sát tròng thì càng phải đảm bảo cho đôi mắt của mình luôn được bảo vệ tốt.

(7). Chú ý lượng cafe và nước trà: nếu uống quá nhiều hoặc quá ít chất cafein đều có thể gây ra chứng đau đầu.

(8). Không nên ngồi trong thời gian quá lâu: Đọc sách hay ngồi xem tivi đều khiến bạn phải ngồi cố định một vị trí trong thời gian khá lâu, làm cho đầu bị đau và bộ phận đầu, cổ cảm thấy đau mỏi hoặc căng thẳng, nên nếu vậy, mỗi khoảng thời gian 40 phút xem tivi, đọc sách, bạn nên nghỉ ngơi khoảng 5 phút.

(9). Khống chế tình cảm và cảm xúc: Trạng thái phấn nộ hoặc thất vọng không nên tích tụ lại quá lâu, vì nó có thể dẫn đến đau đầu, nếu bạn bị đau đầu vì nguyên nhân này, bạn nên áp dụng một số biện pháp để “xả” hoặc ra ngoài phòng đi bộ một lát, làm tiêu tán đi những phiền muộn tích tụ trong lòng.

(10). Định kỳ nghỉ ngơi: Thời gian ngủ quá nhiều hoặc quá ít đều có thể dẫn đến đau đầu. Cho nên, thời gian đi ngủ và thức dậy hàng ngày nên đều đặn.

VIII. Choáng váng

Choáng váng thường được gọi là chứng hoa mắt chóng mặt, đây là một loại bệnh rất thường gặp. Nếu người bệnh mắc bệnh ở mức độ nhẹ, chỉ cần nằm nghỉ ngơi, nhắm mắt nghỉ

một lúc là có thể hồi phục bình thường. Những người bị bệnh nặng có cảm giác giống như kiểu lên tàu thuyền, cảm thấy đất dưới chân rung động, chỗ ngồi không ổn định. Đa số bệnh nhân bệnh này lúc nặng lúc nhẹ, và thường mắc kèm thêm một số loại bệnh khác, bệnh kéo dài một thời gian rất dài hoặc chỉ một thời gian ngắn. Những bệnh thường đi kèm với bệnh choáng váng này là cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu máu, các bệnh về chức năng thần kinh, bệnh ù tai, hoa mắt.

Đông y cho rằng, váng đầu là do tình cảm, ăn uống bị nội thương, thể chất hư nhược trong thời gian dài gây ra, các chứng phong hỏa, viêm hoặc tinh khí hư tổn, tinh thần không được điều dưỡng là các triệu chứng cơ bản. Từ 2000 năm trước đây, các thư tịch cổ có ghi lại về bệnh choáng váng này như sau: “Hoa mắt thuộc về gan”. Váng đầu cũng chia làm hai loại là loại nặng và nhẹ. Những người bị nhẹ chỉ cần nhắm mắt một lát, tĩnh dưỡng an thần là bệnh có thể giảm nhẹ hoặc mất hẳn. Những người bị nặng thì không nhất định, ví dụ khi lên xe đứng cũng không vững, thường xuyên buồn nôn, nôn nhiều lần, thậm chí đột nhiên ngất xỉu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Cơ thể không hư nhược thì sẽ không bị choáng váng. Thận dựa về sau là chủ yếu, lấy khí huyết được sinh ra làm nguyên gốc, tư tưởng mệt mỏi quá mức hoặc ăn uống không điều độ, sẽ làm tổn thương thận và dạ dày, hoặc do thận, dạ dày hư tổn, dẫn đến khí huyết không đủ, khí hư khiến cho dương khí không tăng lên, huyết hư dẫn đến mất ngủ thiếu chất, làm nảy sinh ra nguyên nhân hoa mắt chóng mặt. Thận do bẩm sinh, nó là bộ phận chủ yếu sinh ra tuỷ, nếu như sinh hoạt tình dục quá độ, hoặc bị hoạt tinh, di tinh, suy nhược do tuổi tác, thận và tinh khí hao tổn, tuỷ não ít (không đủ), đều có thể là nguyên nhân gây choáng váng.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà bán hạ, bạch thuật, thiên ma

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam bán hạ, 15 gam bạch thuật, 20 gam phục linh, 10 gam quýt hồng, 30 gam con hầu, 15 gam trạch tả, 10 gam trúc nhựt. Cho tất cả các loại dược liệu trên vào nước đun sôi lên 2 lần, sau đó trộn hai loại nước đó với nhau, bỏ phần cặn đi. Ngày uống vào buổi sáng và tối, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng chữa trị: Chống thấp khớp, trừ viêm.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng nặng đầu, hôn mê, tức ngực buồn nôn, có lúc đờm nhiều, chán ăn. Nếu không có đờm, không váng đầu, ăn uống không điều độ, ăn quá nhiều chất béo, làm cho sự hoạt động của thận và dạ dày không bình thường, đờm đặc có hạt, mất ngủ dễ rất đến choáng váng, chóng mặt.

(2). Trà quy tì

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20 gam hoàng kỳ, 20 gam đẳng sâm, 10 bạch thuật, 15 gam phục thần, 15 gam đương quy, 15 gam nhân táo chua sao khô, 10 gam viễn chí, 15 gam long nhãn, 10 gam mộc hương, 10 gam cam thảo, 10 quả đại táo. Cho vào đun sôi 2 lần, lọc lấy

nước trong, uống sáng và tối, mỗi ngày làm 1 thang.

Công dụng chữa trị: Bổ ích tâm thận, bổ dưỡng khí huyết.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng khí huyết hư tổn dẫn đến chóng mặt, choáng váng, không muốn vận động, da mặt vàng hoặc trắng, tâm thần hoảng hốt, thở đứt hơi, ăn ít, cơ thể mệt mỏi.

(3). Trà bổ thận định thần

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam cầu tử, 15 gam hoa cúc, 15 gam thực địa, 30 gam sơn dược, 15 gam tơ hồng, 15 gam hạt trinh nữ, 20 gam nhục thung dung, 15 gam nhục du sơn, 10 gam đỗ trọng. Cho vào đun sôi lên 2 lần, lấy nước trong, chia làm 2 lần uống vào buổi sáng và tối. Ngày làm 1 thang.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, định thần.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng hoa mắt do thận bị tiêu hao tinh khí nhiều gây ra, biểu hiện thường thấy là eo lưng nhức mỏi, thần kinh mệt mỏi, hay quên, di tinh, ù tai, trí nhớ giảm sút v.v...

(4). Trà phác cố chỉ và thực địa, tửu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam phác cố chỉ, 30 gam thực địa, 30 gam sinh địa, 30 gam thiên đông, 30 gam mạch đông, 30 gam nhân sâm, 30 gam đương quy, 30 gam xuyên khung, 30 gam bạch thuật, 30 gam vân linh, 30 gam bá tử nhân, 30 gam sa nhân, 30 gam thạch thảo bồ, 30 gam viễn chí, 15 gam mộc hương, 2000 ml rượu trắng. Cho tất cả 15 vị thuốc trên vào giã mịn, cho vào túi vải trắng, khâu miệng lại, đặt vào nồi sạch, tưới rượu lên, cho lên bếp đun lửa to đến khi sôi, bỏ bã, mỗi ngày uống 10-20 ml, uống khi nóng.

Công dụng chữa trị: Bổ khí huyết, dưỡng tim thận.

Chú ý: Loại trà trên dùng uống trước khi đi ngủ có tác dụng rất tốt.

(5). Trà trấn can tức phong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam kháng thực, 15 gam huyền sâm, 10 gam long cốt, 20 gam đỗ lệ, 15 gam đại giả thạch, 10 gam quy bản (còn gọi là mai rùa), 10 gam thiên ma, 15 gam câu đằng, 15 gam hạ cát thảo, 15 gam dạ giao đằng, 10 gam gân bò. Cho vào đun sôi lên 2 lần, bỏ bã, lấy nước trong dùng uống vào buổi sáng và buổi tối, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng chữa trị: Bình gan, trừ phong.

Chú ý: Phương thuốc trên thích hợp với chứng hoa mắt do thần kinh bị kích thích. Đông y cho rằng, gan là một tạng của phong mộc, chủ động tăng cao, buồn bực phần nội, có thể dẫn đến gan tạng mất cân bằng, khí huyết nóng từ đó dẫn đến vầng đầu. Biểu hiện thường thấy là hoa mắt chóng mặt, nhức đầu hoặc đau đầu, tâm trạng buồn bực, dễ nổi nóng, mất ngủ mơ nhiều, tai ù miệng khô, da mặt đỏ, huyết áp cao.

(6). Trà rễ lau tươi và trúc như

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 gam rễ lau tươi, 7 gam trúc như, 15 gam sơn tra sao khô, 15 gam giá sao khô, 4 gam quýt hồng, 10 gam lá dâu. Cho vào nồi đun sôi lấy nước dùng.

Công dụng chữa trị: Mát đầu, sáng mắt.

Chú ý: Loại trà trên có thể dùng thường xuyên, có tác dụng đặc biệt với những người bị hoa mắt chóng mặt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Đa số nhân viên làm việc trong văn phòng hoặc hàng ngày làm việc với máy tính rất dễ bị mắc chứng bệnh thần kinh căng thẳng (stress), dẫn đến vầng đầu. Dưới đây xin giới thiệu mấy phương pháp điều trị bệnh hoa mắt chóng mặt:

Thứ nhất: Hai ngón tay vô danh cong lại, ấn lên thái dương, sau đó dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ ấn vào cùng chỗ với ngón vô danh, sau đó ấn nhẹ nhàng dần dần sang cả các khu vực khác của đầu, nên làm trước khi đi ngủ chừng khoảng 1 phút. Ngoài ra, bình thường cũng có thể áp dụng phương pháp này.

Thứ hai là ngồi trên ghế dựa tròn, dần dần nâng ngực và toàn bộ thân thể lên, lặp lại khoảng 10 lần, tập liên tục dần dần nâng lên khoảng 30 lần.

Thứ ba là trước khi rửa mặt buổi sáng sớm, đầu tiên nên nhắm chặt mắt lại, đứng trước gương, duy trì trong khoảng 1 phút, sau đó tay nắm lấy một chiếc ghế ở bên cạnh, sau đó lần lượt nhắc chân lên, giữ mỗi chân đứng khoảng 30 giây. Mỗi sáng sớm tập từ 1-3 phút.

Những người bị hoa mắt chóng mặt, trong cuộc sống hàng ngày cần chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi hợp lý, không nên lao động nặng, nên đảm bảo ngủ đủ giấc, tránh kích động thần kinh. Vội vàng, nóng giận, căng thẳng, nóng nảy đều có thể dẫn đến hoa mắt chóng mặt. Khi bị chóng mặt, cần chú ý ăn nhạt, không được uống rượu. Khi phát bệnh, cần tuyệt đối tuân thủ việc nằm nghỉ ngơi trên giường, không nên vận động đầu nhiều.

Khi ngủ dậy, đầu tiên đang nằm, một chân cho xuống giường, rồi lấy tay chống và ngồi dậy. Trước khi đứng dậy, nên ngồi lại trên giường một lúc. Đặc biệt là khi đang ngồi hoặc nằm ở giường, động tác đứng dậy phải hết sức nhẹ nhàng. Khi muốn hướng lên trên hoặc cúi xuống, đầu chuyển động cũng cần phải nhẹ nhàng, đồng thời dù cúi xuống hay nhìn lên cũng chỉ nên thoáng qua một chút trong thời gian ngắn. Khi phải ngoảnh đầu sang hai bên, động tác cũng cần phải chậm rãi, tốt nhất là làm cho cả thân thể cũng chuyển động theo sự chuyển động của đầu. Khi không có vật gì để dựa hoặc nắm, không nên ngoảnh lưng, nếu ngoảnh lưng cũng phải chậm rãi, tốt nhất là nên dựa vào vật nào đó. Khi cúi nhặt đồ vật gì đó ở dưới đất, nên dùng một tay dựa vào một vật gì đó làm điểm tựa, sau đó dồn toàn bộ sức nặng của thân thể lên 2 chân, sau đó cúi lưng dùng một tay kia để nhặt đồ vật, chờ sau khi đồ vật đã được nhặt trong tay, lại giữ lấy điểm tựa cũ thêm một lần nữa rồi đứng lên.

IX. Mất ngủ

Mất ngủ là hiện tượng khi ngủ gặp trở ngại, thường do chức mất chức năng điều tiết của ngũ tạng gây ra, trong đó đặc biệt là tim, gan, thận là chủ yếu. Do nhiều nguyên nhân khác nhau mà dẫn đến hư nhược. Nếu nóng trong, tâm thận không giao hoà, thường biểu hiện ra ở hiện tượng buồn bực, mệt mỏi, hay quên, giấc ngủ không tốt. Nếu còn bị những lo lắng sợ hãi từ bên ngoài, gan nóng, thận nóng, tâm trạng bất an, thì càng thấy biểu hiện nóng nảy, sợ hãi hoặc oán thán, đêm không ngủ được. Loại thứ nhất nên dùng những loại sản phẩm từ dưỡng an thần, loại sau nên dùng những loại vật phẩm để điều tiết gan thận.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, mất ngủ là do giấc ngủ không đủ, hoặc ngủ không sâu, không ngon, thường có 3 biểu hiện ban đầu là mất ngủ, mất ngủ trong thời gian ngắn hoặc mất ngủ lâu dài. Những vấn đề liên quan đến mất ngủ không lớn lắm, chỉ có những người liên tục mất ngủ trong thời gian dài mới coi là mất ngủ.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Các phương thức truyền thống giúp ngủ tốt thường lấy bồi bổ làm chính. Các loại thực phẩm thường dùng là hạt sen, đại táo, táo, táo chua, actiso, long nhãn, sơn dược phối hợp uống cùng với trà, có thể làm cho đại não tiêu tán được sự mệt mỏi, có lợi trí nhớ cho việc học hành.

2. Các loại trà nên sử dụng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 quả đại táo, 50 gam hạt dẻ, 10 gam phục thần. Cho phục thần vào đun sôi, lọc lấy nước, bỏ cặn đi, sau đó lấy nước phục thần cho thêm đại táo, hạt dẻ vào đun lên, uống ngày 2 lần vào buổi sáng và tối khi ăn cơm.

Công dụng chữa trị: Trấn tĩnh, giúp ngủ ngon.

Chú ý: Đại táo ngọt ấm, có tác dụng tốt trong bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Theo báo cáo của các nhà khoa học Nhật Bản, từ quả đại táo có thể chiết xuất ra một loại chất, qua các thí nghiệm trên thực tế thì thấy nó có tác dụng trấn tĩnh, giúp ngủ ngon. Loại tác dụng giúp trấn tĩnh này, cũng tương tự như hiệu quả “an thần” như trong Đông y.

Phục thần có chứa nhiều loại vi khuẩn màu trắng, hương vị tương tự như phục linh, tính vị can bình, có tác dụng dưỡng tâm an thần, chuyên được dùng để trấn tĩnh, định thần, chống chứng hay quên. Trong cuốn “Danh y biệt lục” có viết: “Phục thần có tác dụng trấn tĩnh, chống buồn bực, nổi nóng, hay quên, tâm trạng cõi mở, an thần, tĩnh tâm”. Khi đun lấy nước uống nó có tác dụng giúp trấn tĩnh rất tốt.

Hạt dẻ, nhất là loại hạt nhỏ, thành phần dinh dưỡng cũng tương tự như gạo tẻ, có tác dụng tốt cho thận và dạ dày. Cuốn “Tuỳ tức cư ẩm thực phổ” cho rằng, công dụng của hạt dẻ cũng tương tự như của gạo ăn mà chúng ta vẫn thường ăn, nhưng tính tương đối mát, người bệnh ăn rất tốt”.

Trong phương thuốc trên, nếu chỉ dùng đại táo thì tác dụng không mạnh lắm, nên chọn dùng thêm phục thần, hạt dẻ bổ sung thêm vào, phối hợp lại để làm cho tác dụng an thần càng

thêm mạnh mẽ, phối hợp với hạt dẻ còn để tốt cho thận và dạ dày. Toàn phương thuốc có tác dụng tốt thận an tâm, an thần ích trí, tâm thận hư nhược, kinh hoảng sợ hãi, mất ngủ hay quên, tinh thần không tập trung...

(2). Trà quả dâu actiso

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam quả dâu tươi, 50 gam actiso tươi. Cho cả hai thứ vào rửa sạch, thêm nước đun sôi lên, mỗi ngày uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Tĩnh tâm an thần.

Chú ý: Phương trà trên có tác dụng nhuận tràng thông tiện, cũng rất tốt cho chứng bí tiện lâu năm. Những người thận vị hư hàn, bài tốt không tốt không nên dùng thuốc này. Quả dâu có vị chua, tính hàn, cam hàn, từ âm bổ huyết, dễ thanh nhiệt, là một loại thực phẩm bổ gan thận thường được dùng. Nó có tác dụng cải thiện tâm thận hư nhược, yếu ớt. Actiso bổ ích khí huyết và nhuận tràng. Những người gan thận âm hư mà bên trong lại sinh nhiệt, tinh thần phiền muộn, đêm không ngủ thành giấc, lo buồn bất an, có thể dùng quả dâu để bổ âm trừ khí, actiso an thần, chống nhiệt, định thần và giúp có giấc ngủ tốt.

(3). Trà đại táo hành trắng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20 quả đại táo, 10 gam hành trắng. Cho đại táo vào rửa sạch, bổ ra, cho vào nồi cùng hành trắng, thêm nước vào đun sôi lên, sau khoảng 15-20 phút thì bắc ra, lọc lấy nước uống, mỗi tối uống 1 lần, uống khi nóng.

Công dụng chữa trị: Dưỡng huyết an thần.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần, thích hợp với người tâm thận hư hàn, mệt mỏi mất sức, ăn ít, mệt mỏi, buồn bực không ngủ được. Đại táo cam nhuận, bổ thận ích khí, trấn tĩnh tinh thần, chống hay quên, mất ngủ, nếu muốn bồi bổ hư tổn tâm thận, đa số người ta thường dùng đại táo để điều chỉnh. Hành trắng là một bộ phận gần với họ bách hợp, đôi khi còn gọi là củ hành trắng, tính vị ấm nóng sinh nhiệt, dùng để thông dương khí. Trong phương thuốc trên dùng hành trắng còn có một tầng ý nghĩa nữa, đại táo để nhuận bổ, thêm hành vào để sinh nhiệt, như vậy có thể phát huy hết tác dụng của đại táo, càng có thể giúp cơ thể nóng lên, làm cho con người sung mãn.

(4). Trà cam thảo đại táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam cam thảo, 5 quả đại táo, 10 gam tiểu mạch. Cho cả 3 loại thuốc trên vào nước lạnh ngâm, sau đó đun sôi lên, mỗi lần để sôi trong khoảng nửa giờ, sau khi đun sôi 2 lần, chắt lấy nước. Mỗi ngày 2 lần, uống vào buổi sáng và tối. Uống nóng thay trà, ăn đại táo.

Công dụng chữa trị: Dưỡng tâm an thần.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng ức chế thần kinh đại não hưng phấn bất thường, làm cho trạng thái quá mức cảm của hệ thống thần kinh được hồi phục lại trạng thái bình thường, có

thể làm giảm sự hưng phấn của đại não, làm cho con người dễ rơi vào trạng thái buồn ngủ. Nếu là những người tâm khí không đầy đủ, âm hư huyết thiếu, gan khí tích tụ dẫn đến mất ngủ, ra mồ hôi trộm, tinh thần hoảng hốt, lo lắng bất an, bị thương buồn khổ thì nên dùng loại trà này.

(5). Trà lê

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 quả lê, 25 gam đường khô. Lê rửa sạch, bỏ vỏ, thái mỏng, thêm nước đun sôi trong khoảng 20 phút, sau đó thêm lượng đường vừa đủ vào ăn vừa miệng là được, chia làm 2 lần dùng, uống thay trà, đồng thời ăn lê.

Công dụng chữa trị: Dưỡng tâm an thần.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng “tốt cho phong nhiệt và tâm, lo âu sợ hãi, tâm tư bất an”. Phong nhiệt và tâm thần bất định, buồn phiền lo lắng khiến đêm ngủ không ngon giấc. Muốn trị chứng bệnh này, phải thanh nhiệt trừ phong, tĩnh tâm an thần. Lê là một loại quả thuộc họ tường vi, gồm có lê trắng, sa lê, lê mùa thu. Lê tính ngọt, vị chua, tính mát, thích hợp để thanh nhiệt hoá viêm, sinh nhiệt nhuận táo. Phối hợp với đường khô có tác dụng bổ thận nhuận gan, từ đó phát huy tác dụng thanh nhiệt hoá viêm, đó là một trong những loại thuốc hoà trung an thần. Nó thích hợp để điều trị các chứng viêm nóng, tâm trạng lo âu, tâm tổn thương, dẫn đến mất ngủ, buồn bã. Nếu phong tà rõ rệt, có thể kết hợp dùng thêm với bạc hà, hoa cúc để trừ phong.

(6). Trà ngó sen tươi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1 cuống sen tươi, 1 quả lê. Cho ngó sen rửa sạch, tước vỏ. Lê bỏ vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Rửa sạch riêng từng loại rồi cho vào túi vải buộc lại, đun sôi 2 lần lấy nước, trộn 2 loại nước đó lại với nhau, uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: An thần bổ huyết.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng mất ngủ, có hiệu quả rất tốt đối với những chứng như tâm buồn bực, miệng khô khát, ho, viêm họng dẫn đến đêm ngủ không ngon giấc. Cuống sen khi dùng tươi và khi dùng chín có tác dụng khác nhau: Dùng chín thì ngọt ấm, tốt nhất cho tâm thận, kiện thận, khai dạ dày, ích huyết bổ tâm; Dùng chín thì ngọt lạnh, có thể thanh nhiệt chống nóng, mát máu. Cả hai cách dùng đều có tác dụng an thần. Phương trà trên, chúng ta nên dùng loại tươi, vì có thể thanh nhiệt an thần, phối hợp với hiệu quả thanh nhiệt của quả lê, thì càng khiến cho hiệu quả đó được tốt hơn. Đây là một phương thuốc tốt để an thần.

3. Những điều cần ghi nhớ

Mất ngủ ở một mức độ tương đối có thể là một loại thói quen, cho nên việc bảo đảm một thói quen sinh hoạt tốt, tuân theo quy luật ngủ nghỉ theo đồng hồ sinh học là một phương pháp rất tốt để phòng chống chứng mất ngủ. Một khi bị mất ngủ, nên theo đúng chỉ dẫn của những thầy thuốc có kinh nghiệm để dùng thuốc. Đồng thời, nên làm những việc sau đây:

(1). Xây dựng thói quen ăn ngủ đúng giờ, trước khi đi ngủ nên thả lỏng tư tưởng.

(2). Trước khi đi ngủ không nên ăn quá no, làm việc quá nặng nhọc.

(3). ánh sáng phòng ngủ nên dịu nhẹ, không nên quá nóng, cũng không nên để quá cao.

(4). Kiên trì rửa chân bằng nước ấm hàng ngày trước khi đi ngủ.

(5). Khi ăn uống nên ăn nhiều hoa quả, đại táo, mật ong, tiểu mạch, sữa bò buổi tối có thể ăn tiểu mạch, hạt sen, hồng táo, cháo bách hợp.

(6). Sau buổi trưa, nên cố gắng không uống nước chè, cà phê, côca côla.

(7). Trước khi đi ngủ không nên uống rượu. Tuy rượu có thể làm cho chúng ta nhanh chìm vào giấc ngủ, nhưng đồng thời có cũng làm rối loạn giấc ngủ, ảnh hưởng đến sự hồi phục thể lực.

(8). Không hút thuốc. Chất nicotin trong thuốc lá làm mất sự ổn định của giấc ngủ và ảnh hưởng đến chất lượng của giấc ngủ, cho dù trước khi đi ngủ có hút một chút thuốc thôi thì giấc ngủ cũng sẽ bị ảnh hưởng nhất định.

X. Stress

Stress hay thường gọi là chứng phiền muộn là do mật trong cơ thể tiết ra quá nhiều, sau khi vào não, nó là nguyên do gây ra vỡ sự hoạt động của chúng. Nó là một dạng bệnh do trở ngại về tâm lý, còn được gọi là trở ngại về tình cảm hoặc tinh thần, là một sự tổng hợp của những chứng bệnh về tinh thần phản ánh vào trong tâm trạng, thường có kèm theo sự thay đổi về tư duy và hành vi. Phiền muộn là chứng bệnh thần kinh thường gặp, tỷ lệ bệnh nhân mắc bệnh này chiếm khoảng 5% tỷ lệ dân số thế giới, trong đó tỷ lệ dẫn đến tự sát là 12-15 %, nó là đứng đầu tiên trong các chứng bệnh thần kinh, và còn được gọi là “sát thủ tâm lý hàng đầu”. Những bệnh nhân mắc chứng phiền muộn này thường phải mang theo những nỗi đau khổ trong nội tâm, và thường là những “người bị thương, tiêu cực nhất trên thế giới”.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Nếu gan khí không tốt sẽ có thể dẫn đến những vấn đề về tinh thần như tâm trạng xuống dốc, phiền muộn v.v... cho nên cần phải biết điều chỉnh tâm lý, điều khí dưỡng gan. Hoa hợp hoan khô có màu hơi vàng hoặc vàng xanh, mùi thơm dịu nhẹ. Nó có vị ngọt, là một loại thuốc bổ cho hệ thống thần kinh, có tác dụng hoá giải căng thẳng, giảm mệt mỏi. Ngâm hãm hoa hợp hoan làm thành trà uống có tác dụng rất tốt trong điều trị chứng phiền muộn.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hạt sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hạt sen, 20 gam đường phèn, 5 gam lá trà. Lấy tâm sen ra rồi ngâm trong nước sôi khoảng vài giờ đồng hồ, thêm đường phèn và nước vào làm thành trà. Trà cho vào nước tâm sen ngâm hãm trong khoảng 5 phút, sau đó cho hạt sen vào nước trà đó là được. Mỗi ngày 1 thang, uống nhiều lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Dưỡng tâm dưỡng thận, thanh tâm an thần.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng thiếu khí huyết, tâm trạng lo lắng, hoảng loạn. Hạt sen có thể giúp thanh tâm, tiêu phiền muộn; ngân nhĩ có thể bổ hư, phối hợp hai loại này lại, có thể trị chứng phiền muộn ở người già rất tốt.

(2). Trà cầu kỷ tử, sâm dương

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam cầu kỷ tử, 9 gam sâm dương, 9 gam sa uyển tử, 6 gam ngũ vị tử, 9 gam củ mài. Tất cả những thứ này cho vào đun lên uống thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng chữa trị: Từ bổ gan thận, trợ dương ích trí.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp trị chứng phiền muộn thần kinh suy nhược, mất sức, trí nhớ giảm sút.

(3). Trà hợp hoan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hoa hợp hoan, 10 gam tổ hình hoa, 10 gam hoàn phúc hoa. Cho cả 3 vị trên vào đun trong 15 phút lấy nước uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Mát gan điều khí.

Chú ý: Loại trà trên có tác dụng mát gan điều khí, làm cho con người ta thư thái. Đông y cho rằng, gan khí vượng vào mùa xuân, gan khí khai thông có nghĩa là thông thoáng, mở rộng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Chứng phiền muộn về cơ bản có thể chia ra làm ba loại lớn: phiền muộn đơn phương, phiền muộn song phương, phiền muộn do các tật bệnh của cơ thể. Các loại phiền muộn này khác nhau, cho nên các phòng ngừa chúng cũng khác nhau. Cách phòng ngừa chứng phiền muộn, có thể theo những yêu cầu sau:

Những hỗ trợ thuộc nhân tố tâm lý xã hội. Phiền muộn đơn phương có mối quan hệ mật thiết đến cá tính của người bệnh, những người này đa số đều có tính cách yếu đuối, đa sầu đa cảm, quá quan tâm đến sức khỏe của bản thân mình, cho nên khi gặp phải những vấn đề xã hội không tốt ảnh hưởng đến tâm lý, ví dụ như áp lực công việc quá lớn, quan hệ xã hội căng thẳng, mâu thuẫn gia đình, cơ thể mắc một chứng bệnh nào đó v.v... thì tự dung nảy sinh tâm lý lo lắng, sợ hãi, tiêu cực, không cách nào thoát khỏi cảm giác đó được, dẫn đến phiền muộn, đau khổ, bi quan. Đối với những bệnh nhân này, cần hướng dẫn cho người bệnh tìm ra được các nguyên nhân gây bệnh, những đau khổ trong lòng, đồng thời cùng với gia đình và bạn bè thân thiết cùng hỗ trợ tâm lý cho người bệnh, để tránh khỏi việc gặp phải những vấn đề rắc rối đó và nguy cơ gây bệnh.

Đối với bệnh nhân song phương phiền muộn, sự hỗ trợ từ phía gia đình và xã hội cũng có những tác dụng tích cực nhất định, nên kết hợp giữa gia đình và đơn vị công tác, cố gắng giải

quyết những vấn đề khó khăn tồn tại trong công việc và trong cuộc sống thực tế của người bệnh, cố gắng tạo ra một môi trường vui vẻ, nhẹ nhàng cho người bệnh, để xoá bỏ hoặc giảm nhẹ những gánh nặng tâm lý hoặc những thứ không thể đạt được, vì chứng phiền muộn là một chứng bệnh hoàn toàn có thể chữa khỏi được. Một khi bệnh tình có dấu hiệu tốt, những chuyện không hay trong công việc, học hành và cuộc sống hàng ngày có thể đem đến cho người bệnh những ảnh hưởng tiêu cực, dễ dẫn đến những cảm xúc bi quan, dẫn đến bệnh phiền muộn lại tiếp tục tái phát.

Trong cuộc sống hàng ngày, những người có xu hướng phiền muộn nên chú ý mấy điểm sau: Nên tạo cho mình một giấc ngủ ngon. Nếu mất ngủ lâu dài có thể dẫn đến chứng phiền muộn, nếu bị những lo lắng do việc mất ngủ gây ra, cần phải biết cách để loại trừ nó. Khi gặp phải khó khăn không nên quá tức giận. Nên học cách giảm bớt áp lực do việc nóng giận gây ra, bảo đảm sự cân bằng tâm lý. Bình thường, nên biết cách giải quyết những khó khăn của bản thân, nếu gặp phải những áp lực trong cuộc sống thì cần phải biết giải quyết chúng. Nên tham gia nhiều vào các hoạt động bên ngoài, chịu khó vận động cơ thể là một cách phòng ngừa chứng phiền muộn tốt nhất và tự nhiên nhất. Nên áp dụng những cách bảo vệ bản thân và tránh những kích thích bên ngoài, nếu bị quấy rầy, ví dụ như những nơi nào có thể khiến bạn bị tổn thương thì không nên đi, nên tránh xa những người có thể làm bạn tức giận, từ đó tránh bực tức xảy đến với mình. Đối với những kích thích lớn, nên tự nâng cao khả năng chịu đựng. Trong cuộc sống hàng ngày nên sắp xếp cho mình một số những hoạt động vui vẻ để làm.

Chương VI: Một số bệnh phụ (nam) khoa

I. Tắc kinh

Kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý bình thường của phụ nữ, đã đến ngày nhưng không thấy có kinh nguyệt xuất hiện gọi là tắc kinh. Tắc kinh có hai loại là tắc kinh sinh lý và tắc kinh bệnh lý. Tắc kinh sinh lý là chỉ tắc kinh do trước khi dậy thì, trong thời kỳ mang thai, thời kỳ cho con bú và thời kỳ mãn kinh, do thay đổi một số kích thích tố trong cơ thể, dẫn đến kinh nguyệt không có, nó thuộc loại hiện tượng sinh lý bình thường. Nhưng bế kinh bệnh lý bao gồm bế kinh đoạn phát và tắc kinh nguyên phát. Tắc kinh nguyên phát là để chỉ phụ nữ qua 18 tuổi mà vẫn chưa có kinh nguyệt. Tắc kinh đoạn phát là để chỉ hiện tượng trước đây đã từng có kinh nguyệt, nhưng đã mất kinh từ 3 tháng trở lên. Nguyên nhân gây ra tắc kinh nguyên phát có rất nhiều, có thể phân chia thành ba trường hợp sau:

- (1). Tắc kinh do tử cung, nếu bẩm sinh đã không có tử cung, tử cung phát triển không tốt, chức năng noãn già yếu.
- (2). Tắc kinh do thủy não điều khiển, ví dụ như thủy não bị u bướu, tổn thương.
- (3). Tắc kinh do thủy não dưới, ví dụ như các nhân tố tinh thần thần kinh, các bệnh về đường tiêu hoá, các bệnh tổng hợp do ức chế thuốc v.v...

Điều cần chú ý là, có một loại tắc kinh trong một thời gian ngắn, nó là do nguyên nhân tắc cổ tử cung, tắc âm đạo, tắc màng trinh làm cho bộ phận sinh dục không thông. Khi mỗi lần có kinh nguyệt, kinh nguyệt không thể thoát ra ngoài được, mà tắc trong tử cung, âm đạo, cho nên, những người phụ nữ này sẽ bị đau bụng theo tính chu kỳ. Đồng thời, khi đó, nếu sờ tay vào bụng dưới thì có thể thấy một cục cứng, dần dần ngày càng to. Đối với những trường hợp này cần tích cực can thiệp bằng phẫu thuật để chữa trị.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Ngày nay, người ta đã chứng minh được rằng, đơn sâm có chức năng ức chế sự tích tụ của tiểu cầu máu, chống đông lại, từng bước hoà tan và không chế tắc mạch máu, có tác dụng đề phòng các chứng bệnh do tắc mạch máu. Nếu dùng đơn sâm và đường đỏ ngâm với nhau, làm thành trà để uống, có thể trị bệnh tắc kinh rất tốt.

2. Các loại trà nên sử dụng

- (1). Trà đương quy ích mẫu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 8 gam đương quy, 10 cỏ ích mẫu. Đun sôi những nguyên liệu trên lấy nước dùng làm trà. Mỗi ngày uống từ 2 lần trở lên.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết, giảm tích tụ máu, điều trị thống kinh.

Chú ý: Phương thuốc này thích hợp với chứng tắc kinh, hư nhược.

(2). Trà đại hoàng sơn tra

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 10 gam đại hoàng, 15 gam sơn tra rồi cho vào đun sôi lấy nước dùng.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với chứng bế kinh tích tụ máu, bụng dưới đau nhói.

(3). Trà đậu đen hồng hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam đậu đen, 6 gam hồng hoa, 30 gam đường. Đậu đen chọn lấy những hạt tốt, ngon, đem rửa sạch. Cho đậu đen, hồng hoa vào nồi đun to lửa, cho thêm lượng nước vừa đủ, đun lửa to đến sôi, sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun cho đến khi đậu đen chín như là được, bỏ đậu đen và hồng hoa đi, chỉ lấy nước, cho thêm đường đỏ vào khuấy đều lên uống là được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 cốc.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu, điều hoà kinh nguyệt, giảm đau do kinh nguyệt.

Chú ý: Loại trà này chủ trị bế kinh do khí huyết ứ đọng, kinh nguyệt không bình thường, eo lưng đau mỏi, bụng dưới trướng đau, buồn bực, dễ nổi cáu, mất ngủ, mơ nhiều.

(4). Trà đan sâm đường

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đan sâm và đường, mỗi thứ 60 gam. Đun với 1,5 lít nước cho đến khi cạn còn 500 ml là được. Mỗi sáng, tối uống 1 lần, uống liền trong 2 tuần.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu, hoạt huyết điều kinh.

Chú ý: Loại trà này chủ trị tắc kinh do âm huyết hư tổn, chứng viêm máu thường thấy, tinh thần mệt mỏi, vầng đầu, ù tai, da mặt nhợt nhạt, sốt ruột, nôn nóng.

(5). Trà khiếm thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam rễ khiếm thảo. Thêm 1 lít nước đun sôi rồi uống. Uống 2 lần/ ngày.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu, hành khí giải sầu.

Chú ý: Loại trà này chủ trị gan khí tích tụ, hành huyết không thông dẫn đến tắc kinh do tắc khí. Biểu hiện thường thấy tâm trạng buồn chán không vui, sốt ruột, nôn nóng dễ nổi cáu, bụng ngực sưng, hai xương sườn đau, không có kinh nguyệt.

(6). Trà quả dâu mã lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam quả dâu, 3 quả đại táo, 15 gam gừng già, 1

bộ rễ mã lan. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm lượng nước vừa đủ đun sôi lên lấy nước uống, uống cho đến khi kinh nguyệt đến mới thôi.

Công dụng chữa trị: Bổ thận hoạt huyết.

Chú ý: Loại trà này chủ trị tắc kinh do thận hư tích tụ máu. Biểu hiện thường thấy: không có kinh nguyệt, eo lưng đau nhức, ù tai, bụng dưới đau, bầu vú đau nhức hoặc sưng tấy.

(7). Trà ích mẫu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 30 gam cỏ ích mẫu. Cho cỏ ích mẫu vào nồi, thêm 500 ml nước, đun lửa vừa vừa cho đến sôi, sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun trong khoảng 15 phút, thêm lượng vừa phải vào khuấy đều, uống thường xuyên thay trà, dùng liền trong 3 -5 ngày hoặc cho đến khi kinh nguyệt đến mới thôi.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu.

Chú ý: Loại trà này chủ trị tắc kinh do tích tụ máu. Biểu hiện thường thấy: kinh nguyệt không đến đúng kỳ, thường kéo dài hơn 3 tháng mới thấy có, bầu vú đau nhức hoặc sưng tấy, bụng dưới đau, lưỡi xám xịt, da mặt tối, buồn chán phiền muộn.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để phòng tránh chứng tắc kinh ngay trong cuộc sống hàng ngày có một số điểm bạn cần chú ý sau:

Luôn duy trì tinh thần lạc quan, phóng khoáng, tâm trạng vui vẻ. Tắc kinh đa phần là do bài tiết trong cơ thể bị rối loạn, mà bài tiết trong cơ thể có quan hệ mật thiết với trạng thái tinh thần. Cho nên, nếu bị tắc kinh nên duy trì tâm trạng lạc quan, phóng khoáng, độ lượng, điều này có ý nghĩa rất tích cực với việc phòng ngừa bệnh tắc kinh. Bình thường, nên loại bỏ những yếu tố kích thích tinh thần, đặc biệt tránh bị tổn thương, buồn bã quá, tránh những suy nghĩ tiêu cực. Nếu gặp phải vấn đề gì, nên bình tĩnh, cùng mọi người giải quyết, sau khi việc đã qua, không nên suy nghĩ nhiều, càng không được buồn bã, ít nói ít cười, nếu không sẽ bị những yếu tố không tốt đó làm cho ảnh hưởng không tốt, cần tiến hành và nhẫn nại áp dụng các phương pháp trị liệu kịp thời, giải trừ sự căng thẳng và tiêu cực của tinh thần, duy trì tâm trạng ổn định.

Tích cực điều trị bệnh. Chú ý điều trị kịp thời các chứng bệnh khác là nguyên nhân gây ra bệnh tắc kinh, như các chứng viêm, lao, chế độ dinh dưỡng không tốt, thiếu máu, u bướu ở bụng, chức năng không tốt của nhóm máu A, của chức năng thận v.v... Tích cực đề phòng các nguyên nhân dẫn đến chứng tắc kinh, như rối loạn tử cung, điều trị bằng phóng xạ, tắc kinh do sử dụng thuốc tránh thai v.v...

Chú ý kết hợp lao động và nghỉ ngơi, không nên làm việc quá nặng nhọc, tăng cường rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể chất, tăng cường khả năng miễn dịch, kịp thời chữa trị những chứng bệnh mãn tính.

II. Nôn nghén

Nôn nghén là để chỉ hiện tượng phụ nữ trong thời kỳ mới mang thai, phản ứng của cơ thể tương đối nghiêm trọng, nôn nhiều lần, thậm chí có thể dẫn đến không ăn uống gì được. Một khi xảy ra hiện tượng nôn nghén, thường dẫn đến chất điện giải trong cơ thể sản phụ mất đi sự cân bằng, thiếu hoặc dẫn đến nhiễm độc. Bệnh này chưa rõ nguyên nhân, nhiều quan điểm cho rằng nó có quan hệ với kích thích tổ mao mạch trong máu và sự gia tăng của kích thích tố dạ dày. Tinh thần căng thẳng dẫn đến bệnh càng thêm nghiêm trọng. Phạm trù “nôn nghén” thuộc Đông y học cho rằng, chủ yếu là do gan khí, dạ dày, và thận tỳ của phụ nữ mang thai hư nhược, dẫn đến khí trong dạ dày gia tăng và buồn nôn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Kê nội kim có thể thúc đẩy sự phân tiết của dịch vị, nâng cao một cách rõ rệt nồng độ axit có trong dịch vị. Nước ép kê nội kim, uống cùng với trà sẽ có công dụng trị liệu rất tốt đối với chứng nôn nghén

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà gừng tươi mía

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nước mía, nước gừng tươi mỗi thứ 10 ml, trộn lẫn vào nhau rồi chia nhỏ uống dần, nhấp từng ngụm nhỏ.

Công dụng chữa trị: Kiện tỳ vị, chống nôn.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị phụ nữ có thai thận vị hư nhược bị nôn.

(2). Trà trứng giấm ăn và đường trắng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam giấm gạo đun sôi, cho thêm 30 gam đường trắng vào đun tan, đập thêm 1 quả trứng gà vào, uống hết sau khi đun chín. Uống 2 lần/ ngày.

Công dụng chữa trị: Kiện vị, ngừng nôn.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị phụ nữ có thai thận vị hư nhược, bị nôn.

(3). Trà trúc như mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam trúc như đun sôi lấy nước, cho thêm mật ong vào uống.

Công dụng chữa trị: Từ âm dưỡng vị, chống nôn.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị phụ nữ có thai tỳ vị hư nhược và dạ dày, bổ âm không đủ.

(4). Trà mật ong lá tỳ bà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 2 lá tỳ bà, nướng trên lửa một chút cho cháy hết lông mao, đun sôi lên lấy nước, cho thêm 30 gam mật ong vào, uống là được.

Công dụng chữa trị: Bảo vệ dạ dày, bổ âm.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị chứng phụ nữ có thai buồn nôn.

(5). Nước gừng hẹ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nước hẹ, nước gừng tươi, đường trắng mỗi thứ đủ dùng uống nước.

Công dụng chữa trị: Ôn trung, trị nôn, hành khí hoà trung.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị phụ nữ có thai buồn nôn do gan thận không tốt, triệu chứng thường thấy là buồn nôn, không muốn ăn uống gì cả.

(6). Trà tía tô hương nhu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá tía tô, hương nhu mỗi thứ 9 gam; 3 gam sa nhân, 6 gam trần bì, cho tất cả vào đun sôi lên lấy nước uống. Ngày uống 3 – 4 lần, khoảng 100 ml/ lần.

Công dụng chữa trị: Bồ tì khai vị, chống buồn nôn.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị phụ nữ thời kỳ đầu có thai buồn nôn, nhiều đờm và nước bọt, bụng trướng to.

(7). Trà rễ cần tươi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 rễ cần tươi, 15 gam cam thảo, đun sôi lên, đập thêm một quả trứng gà vào là được.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt.

Chú ý: Món này chủ trị phụ nữ có thai buồn nôn.

(8). Trà hạt sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hạt sen, 1 gam trà xanh. Hạt sen cho thêm nước vào đun sôi lên khoảng 30 phút, sau đó, cho thêm trà xanh vào đun cùng, khuấy đều lên là được. Mỗi ngày làm 1 lần, chia làm 3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Kiện vị, chống tả, bổ dưỡng, tráng kiện.

Chú ý: Phương thuốc này chủ trị phụ nữ có thai buồn nôn.

3. Những điều cần ghi nhớ

Nếu thực hiện tốt những điều sau đây, có thể sẽ giúp chứng nôn ở phụ nữ có thai giảm đi một cách đáng kể:

Tránh tinh thần căng thẳng và những kích thích không tốt. Cần làm tốt công tác giải thích

và an ủi cho thai phụ, làm tiêu tan đi những băn khoăn của thai phụ, tăng cường tâm lý trị khỏi bệnh cho chị em, các thành viên trong gia đình cần quan tâm, chăm sóc nhiều cho thai phụ, không nên để cho chị em bức tức hoặc chịu những kích thích không tốt về tinh thần. Nếu không, sẽ làm cho chức năng trung khu thần kinh buồn nôn mất sự cân bằng, sẽ dẫn đến bệnh ngày càng nghiêm trọng

Nên ăn uống điều độ, chia nhỏ khẩu phần ăn thành nhiều bữa, ăn các loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và dễ tiêu hoá, không nên ăn những thức ăn nhiều dầu mỡ và những thức ăn mang tính chất kích thích như cay nóng.

Phụ nữ sau khi có thai nên chú ý đảm bảo ngủ đủ giấc, bảo đảm không khí trong phòng luôn thoáng đãng, tránh những mùi kích thích.

III. Thiếu sữa sau khi sinh

Thiếu sữa sau khi sinh là để chỉ hiện tượng sản phụ sau khi sinh do kích thích đầu vú không đủ hay vì một lý do nào đó mà lượng sữa tiết ra không đủ để nuôi dưỡng em bé. Bệnh này nếu không xử lý kịp thời sẽ ảnh hưởng đến dinh dưỡng cho em bé. Đây là cách gọi tên bệnh theo Tây y. Đông y gọi bệnh này là “tắc sữa” hoặc “thiếu sữa”. Nguyên nhân gây bệnh, thứ nhất là do khí huyết hư nhược, nguồn sữa không tốt, thứ hai là do gan.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Các vị thuốc Đông y như nhân sâm, đương quy, a giao v.v... đều có tác dụng tạo máu dần dần. Nếu cho những vị thuốc trên vào pha uống cùng trà sẽ có thể điều trị giảm bớt chứng sau khi sinh bị thiếu sữa.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hạc đào

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 5-15 cái nhân hạc đào; 1,5 -1 gam trà xanh, 25 gam đường trắng. Đem ngâm tất cả các nguyên liệu trên cùng nhau, rồi đun sôi lên khoảng 5 phút, khuấy đều là được. Mỗi ngày làm 1 lần, chia làm 2 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, ích phổi, cầm ho.

Chú ý: Món trà trên dùng để điều trị chứng cơ bắp đau nhức, hư nhược, thở dốc, sau khi sinh chân tay yếu đuối, bệnh viêm phế quản mãn tính.

(2). Trà bổ sữa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 30 gam hoàng kỳ tươi, 15 gam đương quy, 12 gam tri mẫu, 12 gam huyền sâm, 6 gam xuyên sơn giáp sấy khô, 3 cái lộ lộ thông loại to, khô; 12 gam semen vaccariae. Tất cả các loại nguyên liệu trên nấu cùng với mướp.

Công dụng chữa trị: Bổ khí huyết, thông tắc sữa.

Chú ý: Món này thích hợp với những phụ nữ sau khi sinh khí huyết kém, tắc kinh lạc, thiếu sữa.

(3). Trà thông tuyến sữa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam semen vaccariae sấy khô, 9 gam xuyên sơn giáp sấy khô, bột thiên hoa; 4,5 gam thân đương quy; mộc thông, cam thảo mỗi thứ 9 gam. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nồi cùng một cái chân giò nấu nhừ lên, cho 750 ml nước, đun lấy 250 ml nước thuốc là được, chia làm 2 lần uống khi đói.

Công dụng chữa trị: Lợi sữa.

Chú ý: Món trên dùng để trị bệnh phụ nữ sau khi sinh mất sữa.

(4). Trà lợi sữa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoàng kỳ, thực địa mỗi thứ 24 gam; 15 gam đương quy; xuyên khung, cầu tử, thông thảo, semen vaccariae mỗi thứ 6 gam, lá trà đủ dùng. Cho vào nấu cùng với chân giò lợn.

Công dụng chữa trị: Ích khí dưỡng huyết, thông lợi sữa.

Chú ý: Món trên thích hợp với phụ nữ khí huyết hư nhược, thiếu sữa.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng sau khi sinh thiếu sữa, cần chú ý mấy điều sau đây:

(1). Khẩu vị ăn không nên quá nhạt. Nhiều phụ nữ trong khi mang thai không ăn rau, chỉ ăn cơm và trứng, ăn quá nhạt, khiến mất cân bằng dinh dưỡng. Thực ra, phụ nữ có thai hàng ngày cần ăn uống đầy đủ lượng vitamin và vi sinh tố, cần ăn nhiều loại thực phẩm có chứa nhiều hàm lượng vi chất sắt, đồng, kẽm, iốt, magiê, phốt pho, mangan v.v...

(2). Phụ nữ có thai không nên ăn kiêng. Thực ra, sau khi sinh cần ăn uống thực phẩm có đầy đủ chất dinh dưỡng, đa dạng, chỉ ăn một hoặc hai loại thức ăn không những không đáp ứng đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, mà còn không có lợi cho việc tiết sữa.

(3). Sau khi sinh nên thường xuyên ăn canh gà, canh xương, canh chân giò và canh cá sẽ có lợi cho việc tiết sữa, nhưng đồng thời cũng cần ăn nhiều thịt, vì chất dinh dưỡng có trong thịt nhiều hơn chất dinh dưỡng trong canh rất nhiều.

(4). Không nên ăn quá nhiều trứng gà. Từ góc độ hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể mà nói, sản phụ mỗi ngày chỉ ăn hai đến ba quả trứng, nếu ăn quá nhiều sẽ không tốt cho tiêu hoá.

IV. Kinh nguyệt không đều

Kinh nguyệt không đều là để chỉ hiện tượng bất thường trong chu kỳ kinh nguyệt, kỳ kinh, lượng kinh, màu kinh, chất lượng kinh v.v... Đây là hiện tượng thường thấy ở chị em phụ nữ. Biểu hiện lâm sàng thường thấy chu kỳ kinh nguyệt có sự thay đổi như kỳ kinh không đều, kinh sớm, kinh muộn không định kỳ, kinh quá nhiều, kinh quá ít, kết hợp với sự thay đổi của màu sắc, chất lượng kinh để phán đoán. Sự thay đổi của kỳ kinh, lượng máu kinh biểu hiện lâm sàng thường thấy cả hai, ví dụ như kinh đến sớm thường đi kèm với lượng máu kinh nhiều, kỳ kinh đến muộn thường thấy đi kèm với lượng máu kinh ít. Một số trường hợp ít thấy ở một số người là kinh đến sớm đi kèm với lượng máu kinh ít, hoặc kinh muộn mà lượng máu kinh

nhiều. Bệnh này là do chứng hàn, nhiệt, hư, thực tồn tích lại. Trong điều trị cần lấy “điều kinh” làm chính.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Thực tế chứng minh rằng, lựa chọn phương pháp điều trị có hiệu quả cao, có thể sử dụng vừa với khẩu vị, hơn nữa lại có thể phát huy tác dụng của thuốc, cho vào trong nước sôi hãm uống thay trà, vừa đơn giản lại dễ thực hiện thì quả thật điều trị chứng kinh nguyệt không đều sẽ có hiệu quả rất cao.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hoa sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 6 gam hoa sen, nên dùng loại chum chim nở hoặc đã nở to vào giữa tháng 7; 3 gam trà xanh cho vào nghiền nát thành bột, dùng giấy lọc gói thành túi lọc trà. Mỗi ngày uống 1 lần, sau khi ngâm qua vài phút thì uống.

Công dụng chữa trị: Tĩnh tâm, thanh nhiệt, dưỡng huyết.

Chú ý: Loại trà này thích hợp dùng trong những ngày hè nắng nóng, tâm trạng mệt mỏi, nôn mửa ra máu, hoặc kinh nguyệt quá nhiều, tụ huyết gây đau bụng.

(2). Trà điều kinh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam đương quy, 10 xuyên khung, 45 gam ích mẫu. Tất cả các loại dược liệu trên đem nghiền nhỏ, cho nước sôi vào hãm, hoặc cho vào đun sôi nhẹ, uống nhiều lần thay trà, mỗi ngày uống 1 lần, uống liền trong 5 ngày.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết, điều kinh, chữa đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng đau bụng do hành kinh, lượng kinh nguyệt quá ít hoặc không có kinh.

(3). Trà ích khí dưỡng huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hoàng kỳ, 8 gam bạch thuật, 6 gam ngũ vị tử, 3 gam thăng ma, 6 gam quế viên. Sau khi cho 4 loại nguyên liệu đầu tiên vào nghiền nát riêng từng loại, cho quế viên vào cối, thêm nước sôi vào, chờ đến khi nước ấm uống thay trà. Uống sau khi sạch kinh 10 ngày, mỗi ngày uống 1 lần, 15 ngày là một liệu trình, dùng trong 3 chu kỳ trở lên, cho đến khi khỏi hẳn thì thôi.

Công dụng chữa trị: Ích khí dưỡng huyết, bổ huyết điều kinh.

Chú ý: Hoàng kỳ có tác dụng hoạt huyết, bạch thuật kiện thận bổ trung, quế viên bổ dưỡng ích huyết, ngũ vị tử ích khí, thăng ma bồi bổ dương khí. Cho tất cả các vị vào làm thành trà, thích hợp điều trị khí hư, kinh nguyệt đến sớm và quá nhiều, màu loãng, chất lượng loãng. Thêm vào đó là hiện tượng thần kinh mệt mỏi, chân tay chân chường, ăn ít đi phân lỏng, bụng

dạ trống rỗng, nhạt miệng, lưỡi trắng, mạch yếu.

(4). Trà địa sâm lương huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 vỏ địa cốt, 10 gam huyền sâm, 6 gam vỏ mấu đơn, 10 gam sinh địa du. Cho tất cả các vị thuốc trên vào nghiền nát riêng từng loại, cho vào cối, thêm nước sôi vào hãm cho đến khi nước ấm thì uống như uống trà. Thích hợp dùng sau khi sạch kinh 10 ngày, mỗi ngày uống 1 lần, 15 ngày là một liệu trình, dùng liên trong 3 chu kỳ kinh, cho đến khi nào khỏi thì thôi.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt dưỡng âm, mát máu điều kinh.

Chú ý: Vỏ địa cốt, huyền sâm, đan bì thanh nhiệt lương huyết, dưỡng âm giải nhiệt, điều kinh. Cho tất cả các thứ trên để uống thay trà, có tác dụng rất tốt đối với các chứng máu nóng, kinh đến sớm, nhiều kinh, màu sắc tím đậm, đau lưng, họng khô đỏ, miệng khô khát, nóng ruột, lưỡi đỏ v.v...

(5). Trà sài hồ bạch thược, dành dành, bạc hà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam sài hồ, 10 gam bạch thược, 6 gam đương quy, 3 gam dành dành, 3 gam bạc hà. Cho tất cả 5 vị thuốc trên vào nghiền nhỏ riêng rẽ, cho vào cối, thêm nước sôi vào hãm uống thay trà. Bắt đầu uống sau khi sạch kinh 10 ngày, mỗi ngày làm uống 1 lần, 15 ngày là một liệu trình, uống liên hơn 3 chu kỳ kinh liên nhau, cho đến khi khỏi hẳn.

Công dụng chữa trị: Ích huyết, mềm gan, thanh nhiệt lương huyết.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng gan nóng, kinh nguyệt sớm, lượng hành kinh quá ít hoặc quá nhiều, màu sắc tím đậm, kinh vón cục, trước khi hành kinh, vú có hiện tượng đau nhức, tâm thần không ổn định, dễ nổi cáu, miệng khô đắng, lưỡi trắng, mạch đập nhanh v.v...

(6). Trà đương quy, xuyên khung ôn kinh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 10 gam đương quy, 10 gam xuyên khung, 3 gam nhục quế, 8 gam tiên mao. Cho tất cả các thứ trên vào nghiền nát từng thứ riêng biệt, cho vào cối, thêm nước sôi vào hãm cho đến khi nước ấm thì uống thay trà. Bắt đầu dùng sau khi hết kinh 15 ngày, mỗi ngày uống 1 lần, 15 -20 ngày là một liệu trình (uống liên cho đến khi có kinh trở lại). Có thể dùng liên trong 3 chu kỳ kinh trở lên, cho đến khi khỏi hẳn.

Chú ý: Quế viên ôn kinh tán hàn, thông mạch điều kinh, tiên mao ôn bổ thận vị, ích dương tiêu âm. Cho tất cả các vị trên làm thành trà, có thể ôn kinh tán hàn, hoạt huyết điều kinh, thích hợp dùng trị chứng lạnh tụ máu, kinh nguyệt rối loạn, lượng máu kinh ít, màu sắc kinh đen hoặc thẫm màu, vón cục, bụng dưới lạnh, sợ lạnh, tứ chi lạnh, da mặt tái trắng, lưỡi tối màu hoặc trắng, mạch căng hoặc chậm.

(7). Trà nguyệt quý hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam trà xanh, 6 gam nguyệt quý hoa, 30 gam

đường đỏ. Cho thêm 300 ml nước, cho vào đun sôi trong 5 phút, chia ra làm 3 lần để uống, mỗi ngày làm một lần để uống.

Công dụng chữa trị: Hoà huyết điều kinh.

Chú ý: Món trà này thích hợp điều kinh.

(8). Trà vùng muối

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 gam hạt vùng, 1 gam muối, 3 gam lá chè thô. Đun sôi trà lên, thêm vùng và muối vào, uống trước khi có kinh khoảng 3 ngày, mỗi ngày uống 5 lần.

Công dụng chữa trị: Thông kinh mạch.

Chú ý: Loại trà này dùng để trị chứng đau lưng, đau bụng kinh.

(9). Trà lá lan dầm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1 gam trà xanh, 10 gam lá lan dầm (loại khô). Cho nước vừa sôi vào khoảng nửa cốc, đậy nắp để trong 5 phút sau là có thể uống được.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, thông kinh lợi tiểu, kiện vị.

Chú ý: Món trà trên chủ trị kinh đến sớm hoặc kinh nguyệt rối loạn, lượng hành kinh khi ít khi nhiều, tụ máu, bụng dưới đau, có thể dùng để trị chứng đau bụng kinh nguyên phát.

V. Hội chứng tổng hợp các triệu chứng bệnh thời kỳ mãn kinh

Các chứng bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh là để chỉ thời kỳ mãn kinh (thời kỳ bộ máy sinh dục của phụ nữ đến lúc mất đi chức năng của nó, cũng gọi là thời kỳ mãn kinh). Thời kỳ này chia ra làm 3 giai đoạn:

Thời kỳ tiền mãn kinh: Trước khi tắt kinh khoảng 2 -5 năm, thời gian kéo dài khoảng 4 năm.

Thời kỳ mãn kinh: 1 năm đầu tiên tiếp tục thời kỳ tắt kinh.

Thời kỳ hậu mãn kinh: Mất kinh hẳn, dẫn đến thời kỳ chức năng nội tiết noãn hoàn toàn mất đi, bước vào giai đoạn đầu của tuổi già.

Do chức năng noãn suy giảm và già yếu, dẫn đến kinh nguyệt rối loạn, thường xuyên toát mồ hôi, đầu óc choáng váng, tai ù, tâm trạng buồn bực, mất ngủ, dễ nổi cáu, eo lưng đau nhức, da sần sùi, ngứa hoặc có cảm giác như kiến bò, đồng thời có thể kèm theo các chứng bệnh về đường máu hoặc đường tiết niệu, thậm chí tâm tư tình cảm thay đổi rõ rệt v.v....

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

áp lực công việc trong cuộc sống, đặc biệt là áp lực về tinh thần trong thời gian ngắn có thể dẫn đến thần kinh, hệ thống nội tiết rối loạn, như vậy có thể dẫn đến tích tụ nhiều chất béo, lâu dài có thể khiến hệ tuần hoàn kém đi, dẫn đến bệnh béo. Khi trong trạng thái bị áp lực, bất

kỳ lúc nào cũng nên uống 1 cốc trà an thần, trút bỏ đi những gánh nặng trên vai, cũng có thể giúp các bạn duy trì được một thần thái tốt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đậu tương bạch quả

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 200 ml đậu tương, 5 quả bạch quả (nghiên vụn) cho vào đun sôi trong lửa nhỏ, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Tốt cho thận.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị chứng thận hư của thời kỳ mãn kinh, biểu hiện thường thấy là eo lưng đau nhức, mỏi, không có sức lực, nhiều khí hư.

(2). Trà hà thủ ô quyết minh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hà thủ ô, tầm gửi cây dâu mỗi thứ 20 gam; hạt quyết minh, hạt táo chua mỗi thứ 15 gam, cho vào đun sôi lên uống như trà.

Công dụng chữa trị: Dưỡng huyết an thần, bình phổi, trừ phong.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị các chứng bệnh của thời kỳ mãn kinh như gan huyết không tốt, gan hư, biểu hiện thường thấy là đau đầu hoa mắt, đau đầu dữ dội, buồn bực không vui hoặc tâm thần bất an, nóng nảy, người ra mồ hôi.

(3). Trà tiểu mạch

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam tiểu mạch, 6 quả hồng táo, 6 gam cam thảo, 5 quả long nhãn, thêm lượng nước vừa đủ vào đun sôi lên, lấy nước uống như trà.

Công dụng chữa trị: Dưỡng huyết an thần.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị chứng máu huyết không tốt của thời kỳ mãn kinh, biểu hiện thường thấy là tâm thần bất định.

(4). Trà hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hoa cúc khô, 15 gam lá dâu cho vào nồi sao vàng, thêm lượng nước vừa đủ, đun lửa to đến sôi rồi chuyển sang lửa nhỏ đun trong khoảng 10 phút. Sau khi tắt bếp, chờ cho nước nguội, lọc qua 2 lớp vải thô lấy nước rồi thêm đường phèn vào uống như trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, mát phổi, sáng mắt.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị chứng bệnh gan suy giảm chức năng của phụ nữ thời kỳ mãn kinh, biểu hiện thường thấy là đau đầu, hoa mắt, miệng khô đắng, tâm trạng mệt mỏi, huyết áp tăng cao, mất ngủ, mơ nhiều.

(5). Trà actiso

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 50 gam actiso cho nước lạnh vào ngâm trong một đêm; 15 gam táo chua cho vào đun sôi, lọc bỏ bã, dùng nước đó cho actiso vào đun sôi, uống thay trà, nên uống trước khi đi ngủ.

Công dụng chữa trị: Thanh tâm, dưỡng âm, an thần.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị chứng âm hư hoả vượng của phụ nữ thời kỳ mãn kinh, biểu hiện thường thấy là tâm trạng buồn bực, mất ngủ.

3. Những điều cần ghi nhớ

Phụ nữ bước vào thời kỳ mãn kinh, tinh thần có sự thay đổi rõ rệt. Những người nhẹ thì tính cách thay đổi, khó ngủ, nghĩ ngợi linh tinh, tinh thần giảm sút, tinh thần bị ức chế. Cơ thể trở lên béo hơn, mỡ trong máu cao cũng là một biểu hiện rất nguy hiểm của thời kỳ mãn kinh này. Tóm lại, do thời kỳ mãn kinh, kích thích tố nữ giảm đi nên khiến cho nội tiết tố nữ mất cân bằng, dẫn đến nhiều bệnh tật cùng lúc xuất hiện, cho nên việc bảo vệ sức khỏe cho thời kỳ mãn kinh là không thể không quan tâm.

Bảo đảm tinh thần thoải mái, giảm các gánh nặng về tinh thần, tránh căng thẳng, tránh các suy nghĩ tiêu cực, duy trì một tinh thần ổn định. Có thể xây dựng một số thói quen như đọc sách, vẽ tranh, khâu vá hay tham gia những lớp ca hát tập thể dành cho người cao tuổi v.v...

Tiến hành những hoạt động tập thể dục và rèn luyện cơ thể phù hợp, ví dụ tập thái cực quyền, ca múa tập thể, chạy bộ v.v... để cải thiện hệ thống tuần hoàn máu.

Chú ý kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi, đảm bảo nghỉ ngơi và giấc ngủ đủ giấc.

Chú ý ăn uống, tránh làm tăng cân quá mức. Nhưng cần tăng chất dinh dưỡng, cần ăn những loại thức ăn có hàm lượng protein và vitamin cao, nên giảm ăn mặn và các thực phẩm có tính kích thích.

Chú ý vệ sinh bộ phận sinh dục sạch sẽ, tránh để bị viêm nhiễm. Định kỳ tiến hành kiểm tra phụ khoa, chú ý sự thay đổi của kinh nguyệt.

Do kích thích tố nữ trong cơ thể giảm sút, có thể dẫn đến sự lão hoá làn da, có thể dùng những sản phẩm duy trì, chống lão hoá cho da.

VI. Thống kinh

Một số phụ nữ trong thời kỳ trước, trong hoặc sau khi hành kinh thường thấy đau mỗi lưng, và đau bụng dưới, y học gọi là chứng thống kinh. Thống kinh là một loại bệnh phụ khoa thường gặp, biểu hiện thường thấy là khi hành kinh đau bụng, đau bụng dưới lan đến đau toàn bộ khu vực bụng và eo lưng, hoặc đau hậu môn, nhẹ thì có thể chịu được, nặng có thể đau đến toát mồ hôi, da mặt trắng bệch, tứ chi lạnh băng, thậm chí hôn mê. Bất kể là chứng thống kinh xảy ra sau khi có kinh hay do viêm cơ quan sinh dục dẫn đến chứng thống kinh đoạn phát, đều ảnh hưởng không tốt đến công việc và sinh hoạt hàng ngày. Phối hợp uống trà thuốc có thể đem đến hiệu quả khá tốt, các bạn có thể thử xem sao.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Đông y cho rằng, thống kinh chia ra làm hai loại thống kinh hư và thống kinh thực. Thống kinh hư đa phần do khí huyết tiêu giảm, thống kinh thực là do gan khí tích tụ, hàn tụ máu.

Muốn điều trị chứng thống kinh phải căn cứ xem là thống kinh hư hay thống kinh thực.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà gừng táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 lát gừng tươi, 5 quả đại táo (đập giập). Cho nước sôi vào hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Tán hàn trị đau bụng kinh.

Chú ý: Món trà này dùng để trị chứng đau bụng kinh do lạnh bụng.

(2). Trà hoạt huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 gam hoa hồng, 5 gam đàn hương, 1 gam trà xanh, 5 gam đường đỏ. Đầu tiên cho hoa hồng, đàn hương nghiền nhỏ và trà xanh vào đun sôi, thêm đường đỏ vào uống, mỗi ngày làm uống 1- 2 lần, uống liền trong 3 -5 ngày.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, trị đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà này có tác dụng rõ rệt đối với người kinh nguyệt ít, bụng dưới hay đau, kinh màu sắc thẫm đỏ, vón cục.

(3) Trà trị thống kinh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hương phụ, 10 gam điều dược, 10 gam nguyên hồ, 3 gam quế. Cho tất cả các nguyên liệu trên đây vào nghiền nát ra, cho thêm nước nóng vào hãm thành trà, mỗi ngày uống 1 lần, uống liền trong 5 ngày.

Công dụng chữa trị: Ôn kinh điều khí, chống đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà này chủ trị thống kinh do khí huyết tích tụ. Loại trà này có tác dụng khá tốt trong điều trị ôn kinh, điều khí, chống đau bụng kinh, bị lạnh từ bên ngoài, khí huyết không đủ, hoặc tinh thần không tốt dẫn đến kinh nguyệt đến sớm hoặc khi hành kinh, bụng dưới đau âm ỉ, có lúc có cảm giác trướng bụng, có lúc cảm thấy bụng dưới lạnh.

(4). Trà đương quy hoàng kỳ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam đương quy, 15 gam hoàng kỳ, 5 quả đại táo. Cho tất cả vào nghiền nhỏ, cho thêm nước sôi vào hãm, làm thành trà uống. Có thể dùng trước khi hành kinh 5 ngày, sau khi hành kinh 2 ngày thì ngừng uống.

Công dụng chữa trị: dưỡng huyết ích khí.

Chú ý: Trong loại trà trên, đương quy dưỡng huyết, hoàng kỳ ích khí, đại táo bổ tâm thận, thích hợp với chứng thống kinh do khí huyết hư nhược. Loại trà này dùng tốt cho người khí huyết hư tổn, thể chất yếu.

(5). Trà đương quy

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 6 gam đương quy, 2 gam xuyên khung, cho vào nước nóng ngâm sau 20 phút thì uống như uống trà.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết điều kinh, hoạt khí chống đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà trên có thể điều trị chứng thống kinh do khí huyết hư tổn. Có thể dùng nhiều để bổ khí hoạt huyết, thích hợp với chứng thống kinh kéo dài, người có thể chất hư nhược. Biểu hiện lâm sàng thể hiện ở chỗ trong hoặc sau khi hành kinh, bụng dưới thường đau lâm râm, thậm chí có khi là cảm giác đau quặn bụng dưới, muốn nghỉ ngơi, khi nghỉ ngơi hiện tượng đau có giảm, nhạt miệng, mạch yếu.

(6). Trà nguyệt quế hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam nguyệt quế hoa; 1,5 gam hồng trà, 25 gam đường đỏ. Trước khi kinh đến 3-4 ngày có thể làm loại trà này để uống, bằng cách hãm vào nước sôi uống như trà, uống liên trong khoảng 1 tuần.

Công dụng chữa trị: Tốt cho gan giải nhiệt, điều kinh, giảm đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với người khí huyết tích tụ, thường xuyên đau bụng trước khi kỳ kinh diễn ra, đau trực tràng, kinh nguyệt sẫm màu, chu kỳ kinh rối loạn, thêm vào đó là hiện tượng vú căng tức, tức ngực khó chịu, mạch huyền hoặc trong kỳ kinh bụng hơi trướng đau, lượng hành kinh ít.

(7). Trà hoa hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam hoa hồng, đem ngâm vào nước sôi uống như trà.

Công dụng chữa trị: Hành khí, hoà khí.

Chú ý: Cuốn “Bản thảo chính nghĩa” viết: “Hoa hồng là loại hoa có mùi thơm đậm nhất, thanh mà không đục, hoà mà không mạnh, tốt gan dạ dày, hành khí hoạt huyết, khơi thông kinh lạc”. Nó dùng thích hợp nhất với những người bị thống kinh do máu kinh màu tím sẫm, vón cục.

(8). Trà gừng tươi đường đỏ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam gừng tươi thái lát, 15 gam sơn tra, cho vào ngâm trong nước nóng trong 15 phút, sau đó cho thêm 15 gam đường đỏ, làm thành trà để uống, mỗi ngày làm uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Ôn kinh tán hàn, chống đau bụng kinh.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với người bụng dưới lạnh, máu kinh tối đỏ hoặc vón cục, lưỡi trắng, mạch trầm và gấp.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để tránh phải chịu những sự đau đớn do thống kinh đem lại, các bạn nữ nên tăng cường rèn luyện sức khỏe, tăng cường thể chất, sinh hoạt nên theo quy luật, chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi, tăng cường dinh dưỡng thích hợp và bổ sung giấc ngủ đầy đủ, làm cho bản thân có được một cơ thể khỏe mạnh khó bị nhiễm bệnh.

Thứ nhất, trong chu kỳ kinh nguyệt, không nên tránh bị lạnh, Trong thời gian hành kinh, ngoài việc phải chú ý vệ sinh sạch sẽ ra, còn cần phải tránh lao động quá nặng nhọc và vận động mạnh, không nên làm việc ở nơi quá lạnh, quá ẩm ướt hoặc trong nước, tuyệt đối không tắm bằng nước lạnh, không ăn thức ăn sống và cay nóng, nên duy trì tâm trạng lạc quan, tình cảm thoải mái, không nên mang những gánh nặng tâm lý lớn. Như vậy, có thể đề phòng xảy ra chứng thống kinh.

Thứ hai, nên cố gắng khống chế không để xảy ra những chấn động lớn về tâm lý. Các bạn nữ trẻ, do thi cử căng thẳng, thất tình, phụ nữ thành niên do bị bệnh tật lâu ngày... đều có thể dẫn đến những chấn động mạnh mẽ về tinh thần. Mang gánh nặng tâm lý nặng nề, tâm trạng quá buồn phiền ủ rũ thêm vào đó là sự nhạy cảm với chứng thống kinh, sự sợ hãi, tâm lý căng thẳng, đều có thể kích thích hệ thống trung khu thần kinh, làm cho tử cung thu nhỏ lại và máu trong tử cung co bóp ra ít, có thể dẫn đến chứng thống kinh hoặc làm cho chứng thống kinh thêm trầm trọng. Cho nên, cần duy trì một tâm trạng vui vẻ, cố gắng khống chế sự thay đổi của cảm xúc, điều này có tác dụng tốt trong việc điều trị chứng thống kinh.

Thứ ba, cần chú ý không nên sinh hoạt tình dục quá độ. Nếu tần suất sinh hoạt tình dục quá nhiều, hoặc làm việc nhà quá nặng nhọc trong khi hành kinh, có thể dẫn đến suy giảm tinh huyết, khí huyết vận hành không thông, tử cung mất đi chất dinh dưỡng dẫn đến thống kinh. Thêm vào là sinh hoạt tình dục không giữ vệ sinh sạch sẽ, không chú ý giữ gìn vệ sinh trong thời kỳ hành kinh có thể dẫn đến chứng viêm nhiễm bộ phận sinh dục cũng là một nguyên nhân dẫn đến chứng thống kinh. Cho nên, khi bị thống kinh, nên nằm nghỉ ngơi trên giường, tuyệt đối tránh quan hệ tình dục. Những người bị đau bụng, sợ lạnh nên chườm nóng bụng, hoặc chú ý giữ ấm vùng bụng. Ngoài ra, cần an ủi tinh thần, bảo đảm một tinh thần thoải mái cũng có tác dụng tốt trong điều trị chứng thống kinh.

Thứ tư, không nên tùy tiện dùng thuốc. Thuốc dùng trong thời kỳ thống kinh, nên dùng trước khi hành kinh 1 tuần. Căn cứ vào chứng hàn nhiệt hư thực của người bệnh mà tiến hành dùng thuốc thích hợp theo chẩn đoán. Nếu bệnh nhân hàn thấp hoặc gan thận hư nhược, thì không được sử dụng những vị thuốc mang tính hàn, như: sừng tê, sinh địa hoàng, huyền sâm, hoàng xa, hoàng cầm, đan bì... Nếu kèm thêm cả hiện tượng thấp nhiệt, kỵ dùng những sản phẩm nóng như: phụ tử, quế, gừng khô, tiểu hồi hương, gừng cao lương, nhân sâm... Đối với hiện tượng máu tích tụ và được liệu thô, cần chú ý kết hợp thuốc, trong điều kiện điều tiết khí huyết, căn cứ vào tình hình thực tế của bệnh nhân để kết hợp thuốc. Nếu không, một lượng lớn thuốc làm tắc máu hoặc không hấp thu thuốc, đương nhiên sẽ tạo ra hiện tượng hành kinh không thông, mất đi sự điều tiết, cân bằng thông thường, không những không có lợi cho việc điều trị bệnh, mà còn làm cho bệnh ngày càng nghiêm trọng hơn. Ngoài ra, trong thời gian hành kinh, cũng cần tránh dùng thuốc tây làm ngưng tụ máu và thuốc cầm máu, ví dụ như: an lạc huyết, thuốc cầm máu, vitamin K3... Vì chúng đều làm cho máu huyết ngưng tụ, tắc máu,

gây bất lợi trong lưu thông mạch máu, và có thể làm tăng hoặc làm cho chứng thống kinh thêm nghiêm trọng.

VII. Băng huyết sau khi sinh

Sau khi sinh 24 giờ hoặc trong phạm vi 6 tuần sau khi sinh xảy ra hiện tượng xuất huyết tử cung thì gọi là băng huyết sau khi sinh. Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng ra máu sau khi sinh bao gồm nguyên nhân như vẫn còn để cuống rốn, sót nhau thai, hoặc nhau thai bị nghẽn lại trong tử cung, các bộ phận xung quanh để cuống rốn không hoàn toàn hồi phục lại trạng thái cũ. Kèm theo đó là các nguyên nhân khác như vết mổ sau khi sinh vẫn mở hoặc chưa liền lại hoàn toàn v.v... Lượng máu xuất huyết có thể nhiều và cũng có thể ít. Nếu lượng ít thì dần dần, hoặc gián đoạn xuất huyết sẽ dẫn đến hiện tượng thiếu máu. Nếu lượng máu đột ngột ra quá nhiều sẽ làm nguy hiểm đến tính mạng của sản phụ. Nếu xuất huyết thường xuyên sẽ dễ dẫn đến viêm nhiễm tử cung, làm cho thân nhiệt tăng cao. Trong Đông y nó thuộc về các phạm trù “sự nguy hiểm sau khi sinh”, “choáng váng do mất máu sau khi sinh”, “băng huyết sau khi sinh”, “sốt sau khi sinh” v.v...

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hoa chuối mỹ nhân có tác dụng bổ thận cầm máu. Dùng chuối mỹ nhân và lá trà đem nấu với nước, có thể dùng trị để trị chứng kinh nguyệt không đều.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà chuối mỹ nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam chuối mỹ nhân tươi; 1-1,5 gam trà xanh, cho thêm nước vào đun sôi trong 5 phút, lọc bỏ cặn, thêm 25 gam mật ong vào khuấy đều là được. Mỗi ngày làm 1 lần, chia làm 3 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Cầm máu.

Chú ý: Loại trà này dùng để trị chứng tử cung bị xuất huyết, đại tiểu tiện ra máu.

(2). Trà sơn tra đường

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cho 30 gam bắc sơn tra, 20 gam ích mẫu, 15 gam hồng trà vào nồi, thêm 2 bát nước, đun cho đến khi còn lại 1 bát, lọc bỏ bã, thêm 20 gam đường đổ vào đun cho đến khi hoà tan hoàn toàn là được.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, cầm máu.

Chú ý: Món trà này chủ trị sau khi sinh ra máu, đau bụng sau khi sinh, thường thấy hiện tượng sau khi sinh máu ra không dứt, lúc nhiều lúc ít, máu có màu sắc đậm và vón cục, bụng dưới đau thành từng cơn, hoặc sau khi loại bỏ được những cục máu tụ đi thì hiện tượng đau đó cũng có được giảm nhẹ.

(3). Trà bồ hoàng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam bồ hoàng, cho vào nước đun sôi làm trà uống.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm tích tụ máu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Cần tăng cường kiểm tra sớm khi mới mang thai, kịp thời điều chỉnh khi xuất hiện hiện tượng thiếu máu, điều trị các triệu chứng và khuynh hướng ra máu trong thời kỳ mang thai. Tăng cường tiếp thu cập nhật các kiến thức khoa học, tránh để xảy ra những tổn thương về phần mềm âm đạo. Khi cần thiết, cần có những biện pháp nhất định can thiệp. Sau khi sinh con, cần kiểm tra cẩn thận dạ con, xem dạ con có hoàn chỉnh không, có khả năng sót nhau thai hay không. Sau khi sinh con, cần tiếp tục quan sát dạ con trong khoảng 2 giờ đồng hồ sau đó. Cần phải xác định được lượng máu chảy ra khoảng bao nhiêu, tránh hiện tượng băng huyết sau khi sinh. Nếu bị mất máu thì cần phải bổ sung lại máu kịp thời sớm. Tăng cường chú ý tình trạng của sản phụ sau khi sinh, để kịp thời phát hiện và kịp thời điều trị.

VIII. Bệnh bạch đới

Lượng khí hư tăng lên rõ rệt, có màu sắc, chất lượng và mùi vị bất thường, hoặc kèm theo là bộ phận sinh dục hoặc toàn thân có triệu chứng bệnh, thì gọi là bệnh bạch đới. Bệnh này có mối liên quan đến bệnh ngứa bộ phận sinh dục, vì hai chứng bệnh này luôn đi cùng nhau. Tây y gọi chứng bệnh này là chứng bệnh viêm hệ thống sinh dục, tiêu biểu là hiện tượng ra khí hư nhiều, và bất thường để chẩn đoán.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Sơn dược có tác dụng bổ thận dưỡng dạ dày, bổ gan ích thận. Nó có thể dùng để điều trị chứng bệnh gan lâu ngày dẫn đến di phân lỏng, bệnh viêm đường ruột mãn tính, viêm phổi, ho, bệnh dạ dày mãn tính, bệnh tiểu đường, chứng di tinh, đái dầm, khí hư ra nhiều v.v... Trong dân gian, sơn dược là loại thuốc bổ được nhiều người biết đến từ lâu, nó có chứa thành phần vitamin, chất đường, protein, chất béo, kiềm và tinh bột. Ngoài ra, nó còn có chứa nhiều muối khoáng và các nguyên tố vi lượng không thể thiếu đối với cơ thể con người như: i ốt, phốt pho, kẽm, sắt v.v... Nếu đun sơn dược lên cùng với lá trà làm thành trà để uống thì có tác dụng rất hiệu quả đối với phụ nữ bị bệnh bạch đới.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hoa mào gà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5-10 gam hoa mào gà khô, 25 gam đường trắng; 1-1,5 gam trà xanh cao cấp. Hoa mào gà cho vào nước sôi khoảng 5 phút sau, cho thêm trà xanh, đường trắng vào khuấy đều là được. Mỗi ngày làm 1 lần, chia làm 3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Lương huyết, cầm máu.

Chú ý: Loại trà trên thích hợp với chứng kinh nguyệt quá nhiều, nhiều khí hư, nôn ra máu, tiểu ra máu.

(2). Trà bạch thuật sơn dược

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam bạch thuật, 30 gam sơn dược, 20 gam đẳng sâm, 15 gam xa tiền tử, 15 gam thương thuật, 6 gam trần bì, 15 gam bạch thược, 6 gam tử hồ, 9 gam kinh giới, 6 gam cam thảo, 10 gam bạch chỉ, 30 gam đậu. Đun sôi lên làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Kiện thận ích khí, trừ phong thấp.

Chú ý: Phương thuốc trên dùng để trị khí hư nhiều, có màu trắng, có mùi hôi, da mặt hơi vàng, sắc mặt và chân tay có biểu hiện phù thũng, tinh thần mệt mỏi, tứ chi lạnh hoặc đại tiện táo, nhạt miệng, lưỡi trắng, mạch đập yếu.

(3). Trà sơn dược và hạt khiếm thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam sơn dược, 30 gam hạt khiếm thảo, 10 quả bạch quả (đập nhỏ), 10 gam hoàng bá, 15 gam xa tiền tử, 20 gam nhân trần, 30 gam phục linh, 30 gam thái tử sâm, 30 gam hạt ý dĩ tươi, 15 gam bạch đầu ông. Cho vào nước đun sôi thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Kiện thận trừ thấp.

Chú ý: Phương thuốc trên thích hợp với chứng thận hư, thấp nhiệt và huyết trắng.

(4). Trà nhung hươu lông thỏ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam nhung hươu, 20 gam lông thỏ, 20 gam tòng dung, 15 gam sa uyển tử, 9 gam thực phụ tử, 5 gam quế, 20 gam bắc hoàng thị, 15 gam tử uất, 15 gam tật lê trắng, 15 gam dâu tằm, 30 gam kim anh tử, 30 gam hạt khiếm thảo. Cho tất cả vào đun sôi lên làm trà uống.

Công dụng chữa trị: Ôn thận bồi nguyên, trị huyết trắng.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị khí hư ra nhiều, có màu trắng, ra nhiều nhưng từ từ, kèm theo là đau lưng nhức mỏi, sợ lạnh, có cảm giác đầy bụng, bụng đau, nặng bụng, tiểu tiện nước trong, đêm đi tiểu nhiều lần, đại tiện táo, lưỡi sẫm hoặc trắng, mạch đập yếu và nặng nhọc.

(5). Trà tri mẫu hoàng bá

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam tri mẫu, 10 gam hoàng bá, 20 gam sinh địa hoàng, 15 gam vỏ mẫu đơn, 15 gam trạch tả, 15 gam sơn chu du, 30 gam sơn dược, 20 gam phục linh, 20 gam quán chúng, 20 gam lá diếp cá. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào đun lên thành trà uống.

Công dụng: ích thận dưỡng âm, thanh nhiệt, chống khí hư.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị khí hư nhiều, màu hồng nhạt hoặc trắng, âm đạo có cảm giác ngứa nóng rát, tâm trạng nóng ruột, miệng khô, eo lưng nhức mỏi, hoa mắt váng đầu, lưỡi đỏ. Hiện tượng này gặp nhiều ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh, viêm âm đạo khi tuổi cao, chức năng

noãn sớm suy giảm chức năng.

(6). Trà nhân trần dành dành

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam nhân trần, 15 gam dành dành, 10 gam hoàng bá, 15 gam vỏ mẫu đơn, 15 gam xích thược, 15 gam ngư tấ, 15 gam trư linh, 15 gam trạch tả, 15 gam xa tiền tử, 20 gam phục linh, 20 gam hạt bí đao, 30 gam hạt ý dĩ tươi. Đun sôi tất cả nguyên liệu trên thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt lợi tiểu, giải độc.

Chú ý: Phương thức trên chủ trị khí hư nhiều, màu sẫm hoặc vàng, âm đạo ngứa, niêm mạc âm đạo xuất huyết, có những điểm xuất huyết nhỏ, kèm theo đi tiểu nhiều, tiểu cấp, bệnh tiết niệu đi kèm với biểu hiện miệng khô đắng, đại tiện đi kiết vàng, lưỡi đỏ vàng, mạch huyền. Khí hư thường đi kèm với mùi hôi, khi kiểm tra thường phát hiện thấy đi kèm với vi khuẩn, niêm cầu khuẩn hoặc song cầu khuẩn.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng bệnh khí hư, cần tăng cường thể chất và đề phòng viêm nhiễm từ đường tay. Bình thường cần tích cực tham gia các hoạt động rèn luyện thân thể, tăng cường thể chất, giữ ấm bụng, đề phòng trúng gió, ăn uống cần theo đúng chế độ, tránh làm tổn thương thận và dạ dày. Trong thời kỳ hành kinh, tuyệt đối không nên đi bơi, đề phòng viêm nhiễm, cần giữ vệ sinh cho bộ phận sinh dục, tránh bị viêm nhiễm.

IX. Liệt dương

Liệt dương là một chứng bệnh mà khi quan hệ tình dục, dương vật không cương lên được, hoặc cương lên mà không giữ được trạng thái đó lâu, dẫn đến quan hệ tình dục không bình thường. Đây là chứng bệnh cản trở sinh hoạt tình dục thường thấy nhất ở nam giới. Theo số liệu thống kê của nước ngoài, bệnh liệt dương chiếm 37-42% các chứng bệnh liên quan đến chức năng tình dục ở nam giới. Trước đây, người ta cho rằng bệnh này do nguyên nhân tinh thần và nguyên nhân tâm lý dẫn đến, nguyên nhân do bộ phận sinh dục chiếm tỷ lệ nhỏ. Tuy nhiên, gần đây, cùng với sự phát triển của các phương pháp kiểm tra khoa học hiện đại, nguyên nhân bệnh do bộ phận sinh dục chiếm tỷ lệ ngày càng nhiều.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Nhân sâm có vị ngọt hơi đắng, tính vị ôn, có chức năng đại bổ khí huyết, kiện bổ sinh mệnh, bổ sung những hư tổn, trị khát, an thần. Đây là loại thuốc hàng đầu cần dùng khi nam nữ âm dương khí huyết không đủ hoặc bị nội thương. Nhân sâm có thể làm tăng kích thích tố sinh dục, làm tăng giấc ngủ, có ảnh hưởng lớn đối với hệ bài tiết. Khi nhân sâm kết hợp dùng với lá trà, có hiệu quả trị liệu rất lớn đối với chứng bệnh liệt dương ở nam giới.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đại anh hùng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam thân rễ thích ngũ gia (thái nhỏ, dùng khô), 10 gam kê huyết đằng, 5 gam trà ô long. Cho tất cả 3 thứ vào đun sôi, làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Cường tráng cốt, bổ thận an thần.

Chú ý: Thích hợp với chứng bệnh liệt dương, xuất tinh sớm, chống quá sức.

(2). Trà nhung hươu trà ô long

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1,5 gam nhung hươu, 5 gam trà ô long. Cho vào nước sôi hãm thành trà uống. 1 cốc trà ngâm làm 3 -5 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Ôn thận tráng dương.

Chú ý: Phương thuốc trên chủ trị thận hư liệt dương.

(3). Trà đỗ trọng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá đỗ trọng, trà xanh vừa đủ dùng. Cho vào nước sôi ngâm hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Ôn thận tráng dương, trị chứng liệt dương rất hiệu quả.

Chú ý: Phương thuốc trên còn có tác dụng chống miễn dịch rất tốt.

(4). Trà nhân hoà bảo kiện

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, hoa nhân sâm. Cho vào nước sôi hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Bồi bổ thân thể, trị chứng liệt dương rất hiệu quả.

Chú ý: Trà xanh kết hợp cùng với hoa nhân sâm, có tác dụng chống ung thư, kiện thận, bổ âm trợ vị, chống lão hoá.

(5). Trà tôm nõn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 con tôm nõn, 3 gam lá trà. Cho tôm nõn và lá trà vào hãm trong nước sôi thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Bổ thận tráng dương, trị chứng liệt dương rất hiệu quả.

Chú ý: Phương thuốc trên thích hợp với người cơ thể hư nhược, sức đề kháng yếu kém và giảm sút.

(6). Trà hoa nhân sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 g hoa nhân sâm, đem ngâm với đường thành trà uống mỗi ngày 5 gam.

Công dụng chữa trị: Bổ khí tráng dương, hưng phấn tinh thần, trị chứng liệt dương rất hiệu quả.

Chú ý: Phương trà trên là loại đồ uống rất tốt cho người thể chất hư nhược.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng xảy ra chứng bệnh liệt dương, chúng ta nên lưu ý mấy điều sau đây:

Cần học tập và tìm hiểu các kiến thức về giới tính và các kiến thức liên quan, như sinh lý, tâm lý, tạo dựng nên một nền tảng kiến thức chuẩn xác về quan niệm tình cảm, quan niệm đạo đức và nhân sinh quan, quan niệm hôn nhân. Không nên xem “trạng thái” là “bệnh thái”, mà gánh trên vai gánh nặng tâm lý. Tích cực tham gia rèn luyện thân thể, bảo đảm có một cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái, vui vẻ, tạo quan hệ tốt với xã hội, gia đình, quan hệ vợ chồng hạnh phúc tốt đẹp.

Từ bỏ những thói quen xấu như: thủ dâm, tình dục phóng túng, uống rượu, không hút hoặc giảm hút thuốc, không nên làm việc quá sức, chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, bảo đảm chất dinh dưỡng tốt cho cơ thể.

Tích cực điều trị những chứng bệnh mãn tính, ví dụ như chứng viêm tuyến tiền liệt mãn tính, chứng căng tĩnh mạch, bệnh tiểu đường, bệnh xơ gan, viêm gan v.v... Nguyên nhân là những bệnh này có thể dẫn đến chứng bệnh liệt dương, chỉ khi chữa trị khỏi những chứng bệnh nguyên phát này, mới có thể chữa khỏi được bệnh liệt dương.

Không nên dùng thuốc quá lâu một cách mù quáng. Có một số loại thuốc nếu được dùng trong một thời gian quá dài hoặc lạm dụng thuốc có thể dẫn đến chứng bệnh liệt dương, ví dụ như trong các thuốc chống cao huyết áp, thuốc bình ổn huyết áp, thuốc an thần. Trong các thuốc trị chứng bệnh tim; các thuốc lợi tiểu; thuốc kích thích đi tiểu; các thuốc chống thần kinh và an thần có thuốc ngủ, các thuốc chữa trị viêm đường tiêu hoá, dạ dày đều có tác dụng phụ. Cho nên, những người bắt buộc phải dùng các loại thuốc trên, khi sử dụng cần hết sức chú ý hoặc chọn dùng những loại thuốc không có ảnh hưởng lên chức năng giới tính.

X. Di tinh

Di tinh là để chỉ căn bệnh mà không có quan hệ tình dục, tinh trùng cũng tự nhiên được xuất ra, biểu hiện bệnh khi mỗi tháng xuất hiện hơn 4 lần như vậy. Di tinh được chia làm 2 loại là mộng tinh và hoạt tinh. Trong khi ngủ, nằm mơ mà xuất tinh thì gọi là mộng tinh. Trong khi ngủ không mơ mà xuất tinh, thậm chí xuất tinh khi hoàn toàn tỉnh táo, gọi là hoạt tinh. Tây y cho rằng đây là chứng bệnh thần kinh giới tính suy yếu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Cây sen có chức năng tiêu giải nóng bức, tâm sen có chức năng an thần, ích cho thận, dùng phối hợp cùng với sa uyển, tật lê, đỗ lệ và sơn chu du, thực địa có tác dụng tốt trong điều trị chứng bệnh di tinh.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà tâm sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam tâm sen, cho vào cốc nước nóng, đậy nắp lại hãm trong khoảng 5 – 10 phút, uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Thanh tâm, giải nhiệt, cầm máu, sinh tinh.

Chú ý: Loại trà trên chủ trị di tinh, cao huyết áp, nhức đầu, đau tim, mất ngủ, miệng khát, nôn ra máu, mắt sưng phù thũng. Những người thận vị hư hàn kỵ dùng. Trong cuốn “Bản thảo tái tân” có viết: Tâm sen có thể “thanh tâm hoả, bình gan hoả, trừ thận hoả, giảm phổi hoả, trừ nóng bức, sinh dịch chống khát, trị mắt sưng đỏ”. Nghiên cứu khoa học cho thấy, tinh chất kiềm lấy từ trong tâm sen ra có thể hạ được huyết áp.

(2). Trà lá dâu hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam lá dâu, 9 gam hoa cúc, cho vào 300 ml đun sôi lên, cho thêm chút mật ong vào khuấy đều lên là được. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Mát phổi, trừ nóng, an thần.

Chú ý: Phương trà này chủ trị gan nóng, chữa di tinh.

(3). Trà phúc bồn tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam phúc bồn tử, 5 gam trà xanh. Cho phúc bồn tử vào nghiền nát ra, cho vào cốc cùng với trà xanh, thêm nước sôi vào ngâm là được. Mỗi ngày làm 1 lần uống, uống nhiều như nước trà.

Công dụng chữa trị: Ích thận, sinh tinh, sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị đi tiểu nhiều lần, di tinh, liệt dương, thị lực mờ, trí nhớ không tốt. Trong những ngày nắng nóng, người cao tuổi nên dùng uống như uống nước trà, có thể nâng cao được sức chống chọi của cơ thể với cái nắng nóng ngày hè, đề phòng cảm nóng. Những người thận hư hoả, bàng quang thấp nhiệt, dẫn đến chứng bệnh tiểu tiện nhiều lần không nên dùng loại trà này.

(4). Trà hạt rau hẹ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20 gam hạt rau hẹ, cho thêm chút muối vào đun sôi lên làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Dưỡng âm, thanh tâm, ích thận, bổ tinh.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng di tinh do bệnh tim và thận lâu ngày dẫn đến.

(5). Trà quả dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam quả dâu. Cho dâu vào đun với nước nóng

thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Bổ gan ích thận, trừ phong thấp, dưỡng huyết.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng cơ thể hư nhược, tâm thận không trao đổi chất tốt, dẫn đến mất ngủ, mộng tinh, hoạt tinh, bệnh về tim, trí nhớ giảm sút.

(6). Trà sa uyển tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam sa uyển tử. Cho sa uyển tử vào rửa sạch, nghiền nhỏ, ngâm vào nước sôi, uống như uống trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, kéo dài tuổi thọ.

Chú ý: Phương thuốc trên thích hợp trị chứng đau lưng, di tinh v.v...

(7). Trà long nhãn sa táo nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Long nhãn, sa táo nhân mỗi thứ 10 gam ; hạt khiếm thảo 12 gam, sơn chu du 10 gam, một ít đường trắng. Cho táo nhân, hạt khiếm thảo vào rửa sạch, cho vào cùng một nồi với long nhãn, sơn chu du, thêm lượng nước vừa đủ. Đun lửa to cho sôi, sau đó chuyển sang lửa nhỏ đun sôi trong khoảng 20 phút, lọc bỏ bã, cho thêm đường trắng vào khuấy đều, thêm trà vào ấm. Sáng, tối đều ăn long nhãn, uống nước trà.

Công dụng chữa trị: Ích tâm thận, bổ khí huyết, bồi bổ thân thể.

Chú ý: Phương trà này chủ trị di tinh, tâm thần mỏi mệt, sợ hãi, mất ngủ, trí nhớ suy giảm, tinh thần mỏi mệt v.v...

(8). Trà song nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Tùng tử nhân, hạch đào nhân, mật ong mỗi thứ 15 gam. Cho tùng tử nhân, hạch đào nhân vào nước nóng, ngâm trong 10 phút, gọt bỏ vỏ, đập giập rồi đập nhỏ, cho thêm mật ong vào khuấy đều là được. Khi dùng lấy ra khoảng 10 gam, uống với nước nóng.

Công dụng chữa trị: Kiện dương bổ thận, hoà huyết ích phế, làm da mịn màng, cầm ho.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với việc điều trị chứng di tinh, xuất tinh sớm.

3. Những điều cần ghi nhớ

Đề phòng xảy ra chứng di tinh là vô cùng quan trọng, sau đây chúng tôi xin đưa ra một số kiến thức thông thường để bạn đọc tham khảo:

Không nên coi những hiện tượng sinh lý bình thường là hiện tượng bệnh lý, để mang trên vai gánh nặng tâm lý. Nam thanh niên trưởng thành hoặc sau khi kết hôn không lâu, nếu 1-2 tuần di tinh 1 lần, sau khi di tinh không có gì bất thường, thì đó là hiện tượng di tinh sinh lý. Nếu như vậy, tuyệt đối không nên lo lắng, mang gánh nặng tâm lý trên vai mà phiền muộn.

Trong quá trình bị bệnh, không nên căng thẳng quá mức. Khi di tinh không nên nén tinh giữa chừng, không nên dùng tay giữ cho dương vật không xuất tinh nữa, tránh để cho những tinh trùng yếu lưu lại trong tinh cung, mà gây ra các chứng bệnh khác. Sau khi di tinh không nên để cơ thể bị lạnh, càng không được dùng nước lạnh để tắm rửa, tránh để khí lạnh nhiễm vào người.

Tiêu trừ những ý nghĩ mờ ám. Không nên xem tranh ảnh, phim, băng đĩa sex, tránh thủ dâm. Tham gia hoạt động rèn luyện thân thể phù hợp, kết hợp giữ lao động chân tay và hoạt động giải trí, tăng cường thể chất, loại bỏ những ý nghĩ không tốt.

Cẩn thận với những thói quen trong cuộc sống. Nên giảm hút thuốc, uống rượu chè, cà phê, hành và các thực phẩm cay khác. Không nên tắm bằng nước sôi, khi ngủ nên nằm nghiêng, chăn đệm không nên quá dày, quần lót không nên quá chật.

Sau khi xảy ra di tinh, nên tiến hành kiểm tra dưới sự chỉ đạo của bác sỹ, tìm ra nguyên nhân gây bệnh và kịp thời trị bệnh.

Chương VII: Một số bệnh về ngũ quan thường gặp

I. Viêm kết mạc

Viêm kết mạc là chứng bệnh nhãn khoa thường gặp, phát bệnh nhiều lần là do phản ứng phòng ngự của một loại nhân tử có hại sản sinh ra trong tổ chức kết mạc. Do vị trí của kết mạc bộc lộ ra bên ngoài, tiếp xúc với bên ngoài nên rất dễ tiếp xúc với các vi sinh vật bên ngoài gây viêm nhiễm, gây ra bị thương bên ngoài hay các kích thích hoá học và vật lý. Do thần kinh mạch máu trên kết mạc là hết sức phong phú, đa dạng nên phản ứng rất nhạy cảm với các loại kích thích, cho nên, khi kết mạc bị tổn thương, có thể dẫn đến hiện tượng kết mạc sung huyết, phồng to các mạch máu lên, bài tiết nhiều lên và triệu chứng mắt bị kích thích.

Căn cứ vào nguyên nhân bệnh khác nhau, có thể phân chia ra thành hai loại là viêm kết mạc có viêm nhiễm và viêm kết mạc không viêm nhiễm. Thứ nhất, viêm kết mạc viêm nhiễm là do các vi khuẩn, y nguyên thể, virus, có khi còn có cả ký sinh trùng, đa phần thông qua các hình thức truyền nhiễm như tay, khăn mặt, nguồn nước, vi trùng... gây ra các chứng lây lan. Thứ hai là kết mạc không viêm nhiễm, ví dụ như các tổn thương bộ phận, các tổn thương vật lý và các tổn thương hoá học v.v...

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Hàm lượng vitamin B2 có trong mỗi 100 g lá chè khô chiếm 10-20 mg, mỗi ngày uống 5 cốc trà có thể thoả mãn được 5-7% nhu cầu của cơ thể. Vitamin B2 có thể làm tăng thêm tính đàn hồi của da và duy trì chức năng bình thường của võng mạc.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà bình gan thanh nhiệt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cỏ long đằm, tử hồ, xuyên khung mỗi loại 1,8 gam; cam cúc, tế sinh địa mỗi loại 3 gam. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nghiền nhỏ. Mỗi ngày làm uống 1 lần, cho vào nước sôi đun lên, uống thay như trà.

Công dụng chữa trị: Bình gan thanh nhiệt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm gan, viêm túi mật, viêm kết mạc mãn tính, viêm dạ dày mãn tính, cao huyết áp thời kỳ đầu.

(2). Trà hoa cúc long tỉnh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hoa cúc, 3 gam trà long tỉnh. Cho tất cả các loại dược phẩm trên vào cốc nước ấm, đun sôi lên, đậy nắp hãm khoảng 10 phút, uống thay trà nhiều lần. Mỗi ngày ngâm uống từ 2 -3 lần. Người bị bệnh nặng có thể uống ngày 2 lần.

Công dụng chữa trị: Trừ phong giải độc, sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị mắt trắng sưng tấy đỏ, nóng mắt, hoặc hoa mắt, viêm kết mạc, thường gọi là bệnh “đau mắt đỏ”. Các loại bệnh viêm kết mạc cấp tính ngày nay phổ biến nhất là viêm kết mạc khoé mắt. Người lạnh bụng ăn ít không nên dùng quá nhiều.

Trong cuốn “Bản thảo cương mục” có viết: “Trà đắng mà lạnh, trong âm có âm, trầm nặng, có thể hạ hoả. Hoả tạo bách bệnh, hoả giảm có thể thanh mát”. Có thể thấy là loại trà này có chức năng hạ hoả, giải độc rất rõ ràng. Y học hiện đại cho rằng, bệnh “đau mắt đỏ” đa phần do viêm nhiễm virus gây nên, nhưng thực tế nghiên cứu cho thấy, hoa cúc và trà có khả năng rất tốt trong việc khống chế nhiều loại virus và vi khuẩn. Bất luận dưới góc độ lâm sàng hay góc độ dược lý, thì hoa cúc và trà long tinh đều dùng để trị chứng bệnh “đau mắt đỏ” rất có hiệu quả. Có rất nhiều loại hoa cúc, từ màu sắc có thể phân chia ra thành 2 loại là cúc vàng và cúc trắng. Trong cuốn “Trung dược học” có viết: “Trong phương diện thực dụng, để tán phong nhiệt, nên dùng nhiều hoa cúc vàng; để lọc gan sáng mắt, nên dùng nhiều hoa cúc trắng”. “Bệnh đau mắt đỏ” đa phần do phong nhiệt và độc tố gây nên, nếu dùng hoa cúc để trị bệnh thì nên dùng nhiều hoa cúc vàng.

(3). Trà mộc nhĩ trứng gà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 quả trứng gà, 25 gam mộc nhĩ, 10 gam trà xanh. Trứng gà luộc, bỏ vỏ, cho thêm mộc nhĩ và nước trà đặc vào đun to lửa cho đến khi mộc nhĩ chín nhừ là được. Uống nước trà, ăn trứng gà, mộc nhĩ. Mỗi ngày uống 1 lần, chia làm 2 -3 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, nhuận phổi, giải độc, trừ hoả.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm kết mạc cấp tính.

(4). Trà lá dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 -15 gam lá dâu, 15 gam hoa cúc, 5 gam cam thảo, 1 gam trà xanh. Cho tất cả các vị thuốc trên vào đun sôi trong khoảng 10 phút là được. Mỗi ngày uống 1 lần, chia làm 3 lần uống sau bữa ăn.

Công dụng chữa trị: Thanh phổi sáng mắt, tiêu viêm giải độc, trừ viêm trị ho.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm kết mạc cấp tính, quáng gà mãn tính, viêm tuyến lệ cấp tính, phong nhiệt, ho.

(5). Trà ngân nhĩ đường phèn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam ngân nhĩ, 60 gam đường phèn, 6 gam lá trà. Cho lá trà vào chén lấy nước. Ngân nhĩ, đường phèn cho vào đun lửa vừa trong 30 phút, cho thêm nước lá chè vào là được. Mỗi ngày làm uống 1 lần, uống nước trà, ăn ngân nhĩ. Uống liền trong nhiều ngày.

Công dụng chữa trị: Thanh phổi nhiệt, ích thận vị.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng bệnh đau mắt đỏ trong thời kỳ đầu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Do có rất nhiều loại vi sinh vật tồn tại rộng rãi trong môi trường tự nhiên, kết mạc tiếp xúc trực tiếp với môi trường bên ngoài, cho nên các loại vi sinh vật đó dễ dàng thông qua các môi trường trung gian như tay, các đồ vật, nước v.v... tiếp xúc trực tiếp và truyền bệnh, dẫn đến viêm kết mạc. Có hai con đường chính lây truyền bệnh viêm kết mạc là: mắt đau – nước – mắt khoẻ, mắt đau – tay hoặc vật – mắt khoẻ. Có thể thấy con đường lây truyền bệnh viêm kết mạc hết sức đơn giản nhưng lại vô cùng rộng rãi.

Bệnh viêm kết mạc hoàn toàn có thể lan truyền rộng rãi và lan truyền thành dịch, nhưng không phải tất cả các bệnh viêm kết mạc đều có thể di truyền. Đa số viêm kết mạc là do viêm nhiễm do vi sinh vật gây ra. Người khoẻ mạnh sau khi tiếp xúc với người bệnh, có khả năng lây nhiễm bệnh, nên cần áp dụng một số biện pháp phòng tránh. Ngoài ra, còn một số bệnh viêm kết mạc, như viêm kết mạc và các tổn thương do vật lý hoặc hoá học dẫn đến viêm kết mạc... đều không truyền nhiễm. Nếu người khoẻ mạnh tiếp xúc với người mắc viêm kết mạc do những nguyên nhân trên thì sẽ không bị lây nhiễm viêm kết mạc, cho nên không cần áp dụng những phương pháp điều trị dự phòng.

Viêm kết mạc đa phần do tiếp xúc với yếu tố truyền nhiễm, cho nên cần tuyên truyền và thực hiện mạnh mẽ việc rửa tay, rửa mặt sạch sẽ hoặc không dùng tay và quần áo để lau mắt. Mỗi người nên dùng riêng chậu rửa mặt, khăn rửa mặt, khăn tay, đồng thời nên thường xuyên đun sôi để khử trùng, đề phòng lây truyền cho người khác. Người viêm kết mạc có lây truyền nên được cách ly, càng không được phép đến những nơi công cộng như bể bơi công cộng, nhân viên y tế sau khi tiếp xúc với bệnh nhân mang bệnh cũng cần phải rửa tay khử trùng sạch sẽ, để phòng là trung gian lây nhiễm. Nếu bệnh nhân chỉ bị viêm kết mạc lây nhiễm một mắt, cần hướng dẫn bệnh nhân cách bảo vệ không lây nhiễm sang mắt còn lại. Khi gặp phải bệnh viêm kết mạc truyền nhiễm nặng, nên đeo kính che mắt, khi có triệu chứng nên đến bác sỹ để kiểm tra đầu là mắt đau, đầu là mắt bình thường.

Nếu những là những người phải làm việc trong môi trường nhiều kích thích như gió, bụi, khí và nóng, cần cải thiện môi trường làm việc hoặc bảo vệ đôi mắt tránh bị viêm kết mạc. Đối với những nơi vui chơi công cộng, cần tuyên truyền nhiều về vệ sinh, định kỳ kiểm tra tăng cường quản lý.

II. Viêm tai giữa

Viêm tai giữa là một loại bệnh về tai do virus hoặc vi khuẩn ở trong bộ phận tai dẫn đến chứng viêm. Viêm tai giữa có thể chia làm 2 loại là viêm tai giữa cấp tính và viêm tai giữa mãn tính, mỗi loại này lại chia ra thành viêm tai giữa có mưng mủ và viêm tai giữa không mưng mủ. Lâm sàng thường thấy xuất hiện nhiều ở trẻ nhỏ. Viêm tai giữa cấp tính không mưng mủ ở trẻ nhỏ thường thấy viêm đường hô hấp, không thấy triệu chứng đau tai và chảy nước ở tai, nhưng có thể xuất hiện những trở ngại nhẹ trong khả năng thính lực. Ngược lại, viêm tai giữa cấp tính có mưng mủ thường xuất hiện triệu chứng sốt, tai đau, thính lực suy giảm, mủ chảy ra ngoài tai, thậm chí có thể chuyển thành viêm tai giữa mãn tính.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Theo báo cáo, người dân Phúc Kiến – Trung Quốc thường dùng trà Thương nhĩ đơn vị, có

hiệu quả tốt trong điều trị chứng bệnh viêm tai giữa. Trà xanh trừ hoả giải độc, trong đó có một chất có thể khống chế sự phát triển của chứng viêm.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hoàng bá thương nhĩ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam hoàng bá, 10 gam thương nhĩ, 3 gam trà xanh. Cho tất cả các nguyên liệu trên nghiền nhỏ, ngâm vào nước sôi 10 phút, sau đó đun sôi lên, chia làm 2 lần uống, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt trừ táo, giải độc.

Chú ý: Loại trà này chủ trị viêm tai giữa cấp và mãn tính có mưng mủ. Nên nhớ rằng thân rễ thương nhĩ hơi có chút độc, khi dùng không nên dùng quá nhiều. Các nghiên cứu y học gần đây cho thấy, thành phần chủ yếu của hoàng bá là chất kiềm, có tác dụng tốt đối với việc bình ổn dương tính của cách lan dân và âm tính của vi khuẩn. Thương nhĩ thảo tính vị cay, đắng, hơi hàn, trừ phong giải độc, có tác dụng tốt trong điều trị bệnh viêm tai giữa. Nếu dùng chung cả 3 loại dược liệu, có hiệu quả rất tốt đối với người bệnh viêm tai giữa do gan mật thấp nhiệt. Những người âm hư hoả vượng mãn tính nếu mỗi lần dùng 10 gam, ngày dùng 2 lần tri bá địa hoàng, cũng có tác dụng rất tốt.

(2). Trà xác ve trị viêm tai

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá thanh trà, tể hạnh, lá sen mỗi thứ 25 gam; 3 gam xác ve, xạ hương 0,3 gam, hành đủ dùng. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào thái hoặc băm nhỏ, cho hành vào trộn thành dạng sệt, viên thành viên nhỏ, nhét vào tai.

Công dụng chữa trị: Tiêu viêm, chống khuẩn, thông kinh lạc.

Chú ý: Phương trà này thích hợp điều trị viêm tai giữa.

(3). Trà xương bồ, xuyên khung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà, kinh xương bồ mỗi loại 3 gam; vỏ phấn đơn, xuyên khung mỗi loại 5 gam. Cho vào nước nóng hãm uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giải độc, hoạt huyết.

Chú ý: Phương trà này có hiệu quả điều trị tốt với chứng bệnh viêm tai giữa.

(4). Trà hoa cúc hoa hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa cúc, hoa hồng, trà xanh mỗi thứ 3 gam. Cho cả 3 thứ dược liệu trên vào trong cốc sứ, thêm nước nóng hãm, đầy nắp trong khoảng 5 phút sau là có thể dùng được.

Công dụng chữa trị: Bình gan trừ phong, tiêu đờm giảm áp.

Chú ý: Phương trà này có hiệu quả điều trị tốt với chứng bệnh viêm tai giữa.

3. Những điều cần ghi nhớ

Viêm tai giữa là một loại bệnh chiếm tỷ lệ phát bệnh cao nhất từ chứng bệnh viêm tai mũi họng. Cho nên, để giảm những bệnh tật làm giảm khả năng thính giác, tăng cường thể chất, cần đề cao chú ý đề phòng bệnh viêm tai giữa. Để đề phòng bệnh viêm tai giữa, có thể bắt đầu từ những điểm sau đây:

Đề phòng trúng gió cảm mạo. Đa số viêm tai giữa có mưng mủ là do viêm nhiễm họng dẫn đến, mà loại viêm nhiễm này đa số xuất phát từ khi cảm mạo. Cho nên, khi cảm mạo, chỉ cần điều chỉnh hợp lý, có thể tránh được viêm tai giữa.

Cần nắm vững phương pháp bơi đúng đắn. Bơi là một môn thể thao rất tốt, nhưng nếu không nắm vững cách bơi, có thể sẽ dẫn đến chứng bệnh viêm tai giữa. Khi bơi, nhất định phải nắm rõ được phương pháp cơ bản là phải dùng miệng để hô hấp, dùng mũi để thải khí ra ngoài. Khi đạp nước, tốt nhất là nín thở hoặc làm động tác thở ra. Khi lặn, không nên có động tác hô hấp, cũng không nên nuốt khí, vì khi nuốt khí, áp suất của yết hầu hạ thấp, hơn nữa còn có thể khiến nước vào khoang mũi họng. Cũng có một bộ phận nhỏ của viêm tai giữa khi bơi sẽ nhận những chấn thương từ bên ngoài vào và xảy ra. Nguyên nhân là do áp lực bên ngoài tai đột ngột tăng cao, làm cho rách màng nhĩ, sinh ra viêm nhiễm. Đạp nước không đúng phương pháp, có thể khiến tai bị tác động của áp lực nước, hoặc khi lặn, bị tác động của người khác động vào, thường tạo ra những hậu quả như vậy. Phương pháp đạp nước chính xác là nên dùng 2 tay khoả nước qua đầu, bảo vệ phần tai, hai cánh tay đầu tiên phải nhập vào nước. Khi lặn, nên mở mắt, đề phòng bị người khác va vào, hoặc cũng để đề phòng không gây thương tích cho người khác. Những người bị viêm tai giữa, hoặc những người vừa mới chữa khỏi viêm tai giữa không nên đi bơi. Khi hệ thống hô hấp có viêm nhiễm cấp tính, sức đề kháng của cổ họng giảm đi, cũng tạm thời không nên đi bơi.

Đề phòng bệnh truyền nhiễm cấp tính. Viêm tai giữa còn thường thường là do thời kỳ truyền nhiễm bệnh phát sinh ra, nó thường hay nhiễm bệnh sau thời kỳ trẻ bị lên sởi, viêm màng não, sốt phát ban, nhiễm độc vi khuẩn lỵ, viêm phổi, cảm cúm. Ngoài những căn bệnh này làm cho sức đề kháng của trẻ giảm sút, vì do vi khuẩn vào bộ phận mũi họng, viêm tai giữa còn có thể lây truyền qua huyết dịch. Cho nên, làm tốt công tác phòng bệnh, cách ly và điều trị bệnh sớm, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh viêm tai giữa.

Chú ý vệ sinh những bộ phận liên quan trên dưới trước sau với tai giữa. Các bệnh ở mũi và họng, ví dụ như viêm khoang mũi, viêm tuyến sinh dục v.v., thường cũng dễ gây nên bệnh viêm tai giữa. Để bảo đảm sự khỏe mạnh của tai giữa, còn cần phải lưu ý trị những loại bệnh trên đây. Lâm sàng có rất nhiều loại bệnh lý như vậy, nếu có thể điều trị dứt điểm những căn bệnh đó thì không chỉ làm cho nguy cơ bị nhiễm cảm cúm giảm xuống, mà ngay cả bệnh viêm tai giữa mãn tính có mưng mủ cũng có thể chữa trị khỏi.

III. Viêm khoang mũi

Viêm khoang mũi là chứng viêm bình thường ở niêm mạc mũi, là một chứng bệnh về mũi

thường gặp. Khoang mũi là để chỉ những bộ phận xung quanh bộ phận hô hấp. Do đặc điểm sinh lý của nó mà mỗi bộ phận có thể đơn độc phát bệnh, hoặc cũng có thể hình thành viêm khoang mũi tổng thể. Bệnh này thường được phân ra làm hai loại là viêm khoang mũi cấp tính và viêm khoang mũi mãn tính. Nguyên nhân gây ra căn bệnh này có rất nhiều và tương đối phức tạp. Viêm khoang mũi cấp tính phần lớn là do viêm mũi cấp tính dẫn tới, còn viêm khoang mũi mãn tính thì thường là do viêm khoang mũi cấp tính chưa được chữa trị triệt để hoặc nhiều lần phát tác dẫn đến. Ngoài ra, khi đi bơi nước bắn đi vào khoang mũi, các cơ quan lân cận bị cảm nhiễm lây lan đồng thời lại bị ngoại thương v.v... đều có thể dẫn tới viêm khoang mũi.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà long tỉnh thượng hạng và xuyên bá nghiền chung thành bột mịn, có tác dụng thanh nhiệt hạ hỏa, giải độc, nếu người có thể trị được chứng tắc mũi, viêm khoang mũi.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hạnh di

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 22 gam hạnh di, 15 gam thương nhĩ tử, 10 gam bạch chỉ, 4 gam cam thảo, 5 gam trần bì. Cho vào nước đun sôi lên, mỗi ngày làm 1 lần chia 2 lần uống.

Công dụng chữa trị: Trừ phong giảm đau.

Chú ý: Phương trà này có thể trị chứng viêm khoang mũi.

(2). Trà thất vị

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lê tươi (bỏ hạt), mút hồng (bỏ núm) mỗi thứ 1 gam, 500 gam ngó sen tươi (bỏ gân), lá 1 tàu lá hoa sen tươi (bỏ cuống, dùng lá khô cũng được), 30 gam rễ cỏ bạch mao tươi, 10 quả hồng táo (bỏ hạt), 5 gam trà xanh. Cho tất cả 7 vị thuốc trên vào rửa sạch, cho thêm nước ngập mặt, đun cho đến khi nước đặc là được. Mỗi ngày làm 1 lần, uống đúng vào một giờ.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt dưỡng huyết, lương huyết cầm máu.

Chú ý: Phương trà này chủ trị những chứng bệnh xuất huyết như: xuất huyết mũi, lỵ huyết, đại tiện ra máu, đi tiểu ra máu v.v...

(3). Trà bạch tán

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam trà long tỉnh thượng đẳng, 6 gam xuyên hoàng bá, cho vào cùng nghiền nát, cho một ít bột nghiền nát đó vào mũi, mỗi ngày nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt trừ hỏa, giải nhiệt tiêu độc.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm khoang mũi, tắc mũi, kèm theo mũi bị mất đi cảm giác

khứu giác, không phân biệt được mùi.

(4). Trà nhi tán

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lượng chè non vừa đủ, cho vào nghiền nhỏ ra, cho vào mũi ngửi, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt hoá viêm, trừ tiêu thũng.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng viêm khoang mũi, chảy mũi.

(5). Trà mướp già

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 quả mướp già khô, cho vào nướng trên lửa để bảo quản, mỗi ngày uống 15 gam, mỗi ngày đun nước cho vào hãm uống như trà vào sáng sớm hàng ngày.

Công dụng chữa trị: Giải độc, trừ tích tụ.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm khoang mũi, chảy nước mũi.

(6). Trà hoắc hương tể tân bạch chỉ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 180 gam hoắc hương, 9 gam tể tân, 30 gam bạch chỉ, cho vào nghiền nát, trộn đều, gan lợn đun lên lấy nước, khuấy đều, cho thêm 3 gam lá trà và 4,5 gam hạnh di vào đun lên rồi uống.

Công dụng chữa trị: Giải độc, trừ tích tụ.

Chú ý: Phương trà này có hiệu quả rất tốt đối với chứng viêm khoang mũi mãn tính.

3. Những điều cần ghi nhớ

Viêm khoang mũi thường xảy ra sau khi bị bệnh viêm mũi cấp tính, cho nên, muốn đề phòng bệnh viêm khoang mũi, đầu tiên cần đề phòng bệnh viêm mũi xảy ra. Cách đề phòng 2 bệnh này tương đối giống nhau.

Để đề phòng bệnh viêm khoang mũi, cần sắp xếp để ăn uống ngủ nghỉ đúng giờ, bỏ những thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu, chú ý vệ sinh khoang miệng sạch sẽ, không dùng nước lạnh để tắm, không quên mặc quần áo ấm, đi giày, đi tất, đề phòng lạnh từ phía lưng dễ dàng khiến ta bị trúng gió lạnh, cảm mạo. Thường xuyên quét dọn môi trường nhà ở, phòng ở phải thoáng khí tốt, đầy đủ ánh sáng mặt trời. Chú ý bảo vệ niêm mạc mũi, phòng ở cần đảm bảo tốt nhiệt độ nhất định, không khí khô sẽ ảnh hưởng đến chức năng của niêm mạc mũi, niêm mạc mũi sẽ bị khô, các lông mao sẽ ngừng hoạt động, khiến chúng ta dễ dàng mắc bệnh, dễ bị vi khuẩn tấn công dẫn đến mắc bệnh. Ngoài ra, không được tùy tiện nhỏ thuốc mũi, vì có khi loại thuốc nhỏ mũi lại không phù hợp với niêm mạc mũi, nhỏ thuốc nhỏ mũi có khi lại làm ảnh hưởng đến chức năng sinh lý của niêm mạc mũi, quá nóng hoặc quá lạnh, quá khô đều có thể ảnh hưởng đến niêm mạc mũi.

Đề phòng bệnh viêm khoang mũi còn phải đề phòng đến những chứng bệnh truyền nhiễm từ các cơ quan liên quan, ví dụ như bệnh viêm amidan mãn tính, viêm hạch hạnh, viêm họng mãn tính, đau răng, lợi có mủ, lở loét khoang miệng v.v... Các bệnh này cần được tích cực điều trị và có thể dùng phẫu thuật để trị khỏi hẳn. Đối với những chứng bệnh mà cơ thể gặp phải, cần kịp thời điều trị, ví dụ như thường xuyên gây nghẹt và tắc mũi, cũng nên điều trị khỏi hẳn sớm bằng phẫu thuật. Các loại viêm mũi, ngứa mũi đều là các tác nhân gây nên bệnh viêm khoang mũi, cần kịp thời trị khỏi hẳn. Nếu đối với những người niêm mạc mũi quá nhạy cảm, sưng tấy lên, có thể ảnh hưởng đến sự thông khí của mũi miệng, cần phải được điều trị chứng quá mẫn cảm trên.

Khi đi bơi, cần đề phòng viêm nhiễm lây lan qua đường mũi, cho nên khi đầu tiếp xúc với nước, chúng ta cần đảm bảo rằng, chúng ta đã hít thở sâu, sau khi vào nước, dùng mũi để hô hấp, có thể tránh nước vào mũi. Phàm là bộ phận đầu lặn chìm vào trong nước, thì phải dùng miệng để hít khí, dùng mũi để thở khí ra. Sau khi ra khỏi nước, nếu trong mũi có nước, không cần dùng lực để đẩy khí ra, có thể dùng động tác chạy nhảy hoạt động, để thở, để mũi hô hấp những hơi ngắn, có thể đẩy được tất cả nước ra, những nước vào sau thì nhổ ra qua đường miệng.

Khi máy bay cất cánh, thay đổi áp suất không khí cũng có thể ảnh hưởng gây ra viêm mũi, nếu là người bị viêm mũi cấp tính thì tốt nhất không nên đi máy bay.

IV. Đau răng

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Các nghiên cứu cho thấy, trong trà có chứa hàm lượng kiềm rất phong phú, có thể trừ tanh, khả năng làm sạch hơn rửa bằng nước rất nhiều, mỗi ngày sau mỗi ba bữa cơm, đặc biệt là sau khi ăn cá, nếu dùng nước trà ngậm trong miệng, có thể làm sạch miệng, khử mùi tanh. Hơn nữa, còn có thể phòng ngừa được bệnh sâu răng. Đối với những người thường xuyên uống trà Ô long, tỷ lệ mắc chứng sâu răng giảm xuống khoảng 60%.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà xanh bạch chỉ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh loại ngon, bạch chỉ. Đầu tiên lấy 5 gam bạch chỉ, 10 gam cam thảo cho vào 600 ml nước, đun sôi 5 phút sau, cho thêm 2 gam trà xanh vào là được. Mỗi ngày làm uống 1 lần, chia ra làm 3 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt trừ phong, tiêu viêm, lành vết thương.

Chú ý: Phương trà này chủ trị cảm mạo, đau răng, ghẻ lở sưng tấy.

(2). Trà chữa chứng đau răng miệng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam sa nhân, 3 gam tế tân. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nghiền thành bột, cho thêm nước sôi vừa đủ vào ngậm trong cổ, đây nắp

hãm trong khoảng 15 phút. Uống nhiều thay cho trà, uống hết trong ngày.

Công dụng chữa trị: Dưỡng âm thanh nhiệt, tán hoả cầm đau.

Chú ý: Loại trà này chủ trị âm vị không tốt, dạ dày nóng, viêm dẫn đến chứng đau răng, đau miệng. Tì vị hư hàn hoặc thận âm không tốt dẫn đến đau răng, đau miệng không nên dùng.

Sa nhân cam tính vị hơi đắng, hàn, quy phế, vị, có chức năng dưỡng âm sinh dịch, nhuận phổi cầm ho. Phương thuốc trên rất trọng dùng sa nhân, vì nó có chức năng đặc biệt để dưỡng vị âm mà dẫn đến nóng bụng. Tế tân có tính vị ôn, mùi thơm, có tác dụng trừ phong, cầm đau. Về lâm sàng, tế tân nếu phối hợp cùng với thạch cao để trị chứng dạ dày nóng dẫn đến đau răng cũng đem lại hiệu quả rất tốt. Phương thuốc này thích hợp với những người âm vị không tốt, dạ dày nóng dẫn đến đau răng, đau miệng.

(3). Trà chắc răng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1-3 gam lá trà (hồng trà, lục trà, ô long trà, thiết quan âm trà, có thể chọn 1 trong các loại trà trên là được). Cho trà vào cốc, thêm nước sôi, chờ cho đến khi nước âm ấm lại thì dùng, uống nước trà. Mỗi ngày ngâm uống từ 1-2 cốc.

Công dụng chữa trị: Trừ sâu răng, bảo vệ chống lại bệnh sâu răng.

Chú ý: Để đề phòng bệnh sâu răng cần ghi nhớ, trước khi đi ngủ nên dùng nước trà để súc miệng, nhưng không nên uống, để tránh mất ngủ.

Bệnh sâu răng, có tên gọi khác là bệnh mọt răng. Bệnh xảy ra có liên quan chặt chẽ đến việc vệ sinh răng miệng, đặc biệt là luôn luôn thích ăn cao lương mỹ vị, các loại bánh kẹo có chứa đường, hoặc axit, liên cầu khuẩn trong sữa... rất dễ dàng làm mất đi chất photpho trong men răng, răng mất đi photpho, lâu ngày sẽ dẫn đến sâu răng. Ngoài việc thiếu các vi sinh tố ra, việc thay thế và bổ sung chất photpho trong răng cũng có thể dẫn đến bệnh sâu răng. “Trà là loại thuốc trị vụn bệnh”, không chỉ có thể giải độc, hạ hoả, giúp tiêu hoá tốt, trà còn có thể tẩy những chất bẩn trên răng, làm sạch miệng, là một loại thuốc rất tốt để phòng chống bệnh sâu răng.

Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, trong trà có chứa tới hơn 300 loại thành phần hoá học, trong đó có nhiều loại axit có tác dụng khống chế được nhiều loại vi khuẩn. Hàm lượng các vi sinh tố trong trà rất phong phú, không chỉ có các vi sinh tố như A, D, E, K ..., mà còn chứa các vi sinh tố nhóm B và C. Đặc biệt là hàm lượng tiền tố vi sinh tố A (beta caroten) và hàm lượng vi sinh tố C trong trà cũng rất cao, có tác dụng rất quan trọng đối với sự phát triển và hồi phục của chức năng sinh lý và răng. Trong lá trà cũng có rất nhiều nguyên tố vi lượng, đặc biệt là canxi. Canxi chiếm một tỷ lệ khá cao trong tổ chức cơ thể là ở răng, nếu hấp thụ canxi không đầy đủ, có thể khiến răng phát triển không tốt, dễ dàng xảy ra chứng bệnh sâu răng. Uống trà thường xuyên và dùng trà để súc miệng thường xuyên là một cách rất tốt để vệ sinh khoang miệng, làm chắc răng và phòng ngừa bệnh sâu răng.

(4). Trà hoa cúc cam thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam hoa cúc trắng, 5 gam cam thảo; 0,5 gam trà xanh. Cam thảo cho nước sôi vào ngâm trong 10 phút, sau đó thêm hoa cúc trắng, trà xanh vào khuấy đều. Mỗi ngày làm uống 1 lần, chia ra làm 3 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Làm mát, kháng khuẩn, tiêu viêm.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng viêm khoang mũi, bệnh sâu răng.

(5). Trà rau muống bồ công anh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 250 gam rau muống, 100 gam bồ công anh tươi. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào thái nhỏ, giã nát, lọc lấy nước, cho thêm lượng mật ong vừa đủ vào, khuấy đều, đun sôi lên chia ra uống làm 2 đến 3 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, làm mát, giải độc, trừ hoả.

Chú ý: Phương trà này chủ trị dạ dày nóng, đau răng.

(6). Trà tam hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20 gam hoa kim ngân, 20 gam hoa cúc đại, 25 bông hoa nhài. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nước nóng, đun sôi trong 5 phút, thêm đường vào uống như uống trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giải độc, hoà trung.

Chú ý: Phương trà này chủ trị dạ dày nóng, đau răng.

(7). Nước ngưu bàng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 250 gam rễ ngưu bàng, đun sôi lên, uống như uống trà.

Công dụng chữa trị: Trừ phong tán nhiệt, tiêu thũng chống đau.

Chú ý: Phương trà này chủ trị phong nhiệt đau răng.

(8). Trà bạc hà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam bạc hà tươi (hoặc 10 gam bạc hà khô). Bạc hà rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nước sôi hãm như trà.

Công dụng chữa trị: Trừ phong, thanh nhiệt, chống đau.

Chú ý: Phương trà này chủ trị phong nhiệt, đau răng.

(9). Nước vùng (thăng ma)

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam vùng, 6 gam bạc hà. Cho tất cả các loại nguyên liệu trên vào đun sôi lên, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt trừ phong, tiêu thũng trừ đau.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với chứng phong nhiệt, đau răng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Tục ngữ nói: “Đau răng không phải là bệnh, nhưng khi đau thì đau muốn chết đi được”. Thực ra, đau răng là một loại triệu chứng do nhiều chứng bệnh về răng mang lại, nó có tính kích thích, đau một cách tự nhiên và phân chia ra làm 2 loại là đau nhức và đau buốt, làm cho bệnh nhân không thể chịu đựng được cơn đau đó, và nên nhanh chóng đi khám. Nhưng chúng ta, đôi khi do những việc khác như công việc, công tác bận rộn nên làm mất thời gian, không thể đi khám ngay được. Như vậy, có cách nào đơn giản để trị chứng đau răng này không?

Bệnh sâu răng có tên gọi dân dã là “mục răng”. Khi bệnh trở nên nghiêm trọng, chúng ta sẽ cảm thấy đau, đặc biệt là khi ăn những đồ ăn cứng, hoặc khi ăn chua, ăn đồ quá lạnh hoặc quá nóng, cơn đau càng tăng thêm. Người trung niên và người già, nếu nướu (lợi) nhỏ lại hoặc chân răng bị lộ ra ngoài cũng có thể gặp phải những cảm giác đau như vậy. Có thể dùng tỏi tươi củ to, bỏ vỏ, giã nát ra, đắp vào chỗ răng đau, cũng có thể dùng lượng vừa đủ bạch dược Vân Nam, cho vào nước sôi chế thành dạng keo, trám hoặc bôi vào chỗ răng đau. Hoặc có thể dùng 10 giọt nước, dầu gió trừ phong, hoặc liên tục dùng kem đánh răng có chứa chất chống axit để đánh răng đều có thể làm cho chứng đau răng dần dần giảm đi, sau đó có thể mất hẳn. Đối với những người răng quá mẫn cảm với axit, có thể dùng cây tô thái mỏng ra thành 2 -3 lát, ngâm trong 1 cốc nước nóng, mỗi ngày súc miệng 3 lần, hoặc dùng tỏi bỏ vỏ ngâm trong rượu màu rồi bôi lên chỗ đau, cũng có kết quả rất tốt.

V. Đục thủy tinh thể

Thông thường, trạng thái bên trong tinh thể nhãn cầu mắt của con người là tổ chức trong suốt, khi do một nguyên nhân nào đó khiến cho tinh thể bị đục, sẽ được gọi là trạng thái đục thủy tinh thể, cho nên chứng đục thủy tinh thể ở mắt là một chứng bệnh của tinh thể bên trong nhãn cầu mắt. Căn cứ vào điểm này, bất kỳ một trạng thái tinh thể nào đục cũng được gọi là đục thủy tinh thể, nhưng khi thủy tinh thể đục ở mức độ nhẹ, không ảnh hưởng nhiều đến khả năng thị lực mà không phát hiện ra biểu hiện bệnh rõ rệt, hoặc coi thường sẽ không dẫn đến đục thủy tinh thể bên trong. Căn cứ vào những điều tra trong lịch sử trước đây, đục thủy tinh thể là nguyên nhân thường thấy nhất dẫn đến chứng mù mắt và các bệnh tật liên quan đến thị lực, theo điều tra có tới 25% nhân loại mắc bệnh đục thủy tinh thể, cũng may là, đây là một căn bệnh dễ chữa cho khỏi hẳn được.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Những người có thói quen uống trà bị mắc chứng đục thủy tinh thể chiếm 28.6 %, những người không có thói quen uống trà mà bị mắc chứng bệnh này chiếm 71.4%. Điều này là do trong trà có những thành phần như vitamin C, có thể làm giảm nhẹ mức độ đục thủy tinh thể của mắt, nếu uống trà thường xuyên, có thể giảm được các chứng bệnh về mắt, có tác dụng tốt để làm cho mắt sáng hơn.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hoa bưởi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 gam hoa bưởi, 1 gam trà xanh, sau khi cho vào nước đun sôi, thêm 25 gam mật ong rồi uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt dưỡng gan, sáng mắt.

Chú ý: Loại trà này chủ trị mắt nhiều nước (dịch), đục thủy tinh thể.

(2). Trà quyết minh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt quyết minh đủ dùng. Cho quyết minh vào rửa sạch, bỏ những tạp chất, phơi khô sau đó cho vào nước đun nhỏ lửa cho mềm ra, khi dùng lấy 30 gam quyết minh đun thành chất dịch đặc, bỏ bã cho thêm lượng đường trắng vừa đủ, đun nắp cho đến khi nước nguội là có thể uống được.

Công dụng chữa trị: Thanh gan, sáng mắt, bổ gan ích tinh.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng bệnh đục thủy tinh thể thường thấy ở người trung niên và cao tuổi.

(3). Trà trân châu mẫu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam trân châu mẫu, 24 gam thương thuật, 3 gam nhân sâm. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào đun sôi lên, mỗi sáng tối uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Kiện thận, sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị thận hư khí hư và chứng đục thủy tinh thể thường gặp ở người già.

(4). Rượu ngũ vị tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 60 gam ngũ vị tử, 500 gam rượu trắng nồng độ thấp. Cho ngũ vị tử vào rửa sạch, để ráo, ngâm trong rượu cho đến khi ngũ vị tử mở miệng ra, sau 10 ngày sau có thể dùng được. Mỗi ngày trước khi đi ngủ uống 1 ly nhỏ.

Công dụng chữa trị: Bổ thận nhuận phổi, làm sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng gan thận hư hàn dẫn đến chứng đục thủy tinh thể ở người già.

(5). Trà tật lê

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sa uyển tật lê đủ dùng. Sa uyển tật lê rửa sạch hong khô, cho vào lửa nhỏ sao vàng cho đến thơm. Mỗi ngày lấy 10 gam, đun sôi lên, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, dưỡng gan, sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng gan thận hư tổn dẫn đến chứng đục thủy tinh thể ở người già.

(6). Trà cầu kỷ tử hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam cầu kỷ tử; hoa cúc, lá dâu mỗi thứ 6 gam; 3 gam cỏ cốt tinh. Cho tất cả cá nguyên liệu trên vào giã nát, cho vào túi vải buộc lại, cho vào nước sôi hãm uống như trà.

Công dụng chữa trị: Bổ dưỡng gan thận, thanh phổi sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị gan không tốt dẫn đến chứng đục thủy tinh thể ở người già.

(7). Trà mật táo đen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam thanh sương tử, 500 gam táo đen, 500 gam mật ong. Đầu tiên cho thanh sương tử vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun sôi, mỗi 20 phút chắt nước ra 1 lần, sau đó thêm nước vào tiếp tục đun sôi, sau khi chắt nước 3 lần là được. Cho nước của cả 3 lần đó vào đun sôi, cho thêm táo đen vào, đun cho đến khi táo đen chín mềm là được, thêm 500 gam mật ong vào khuấy đều là được, chờ cho đến khi nước nguội rồi uống. Mỗi lần uống từ 1-2 thìa, uống cùng nước ấm, ngày uống 3 lần.

Công dụng chữa trị: Bổ gan sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng gan thận hư tổn dẫn đến chứng đục thủy tinh thể, biểu hiện thường thấy là thị lực mờ, như là có làn khói mỏng trước mắt, thị lực giảm xuống hàng ngày, kèm theo đó là hiện tượng vầng dầu, ù tai, eo lưng đau mỏi, lưỡi đỏ hồng, mạch đập yếu.

(8). Trà cầu kỷ tử hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam cầu kỷ tử, 10 gam hoa cúc trắng, 1 gam hồng trà. Cầu kỷ tử dùng muối sao cho đến khi nở ra, cho vào nồi cùng với hoa cúc trắng, hồng trà, đun sôi trong 5 phút. Mỗi ngày làm 1 lần uống, chia thành 3 lần.

Công dụng chữa trị: Dưỡng gan sáng mắt, trừ phong nhiệt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị thị lực suy giảm, mắt hoa, mắt quáng gà.

(9). Trà cầu kỷ tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 5- 10 gam cầu kỷ tử; 0,5 – 1,5 gam hồng trà. Cho cầu kỷ tử vào muối sao cho đến khi nở ra, bỏ muối đi, thêm hồng trà và nước sôi vào hãm trong khoảng 5 phút, mỗi ngày làm 1 lần uống.

Công dụng chữa trị: Nhuận phổi bổ thận, ích gan sáng mắt, dưỡng huyết.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng thị lực suy giảm, toát mồ hôi, giảm nhu cầu tình

dục.

(10). Trà lá dâu lá sen và vỏ đậu xanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam lá dâu, 30 gam lá sen, 6 gam vỏ đậu xanh. Cho tất cả 3 loại nguyên liệu trên vào nước đun sôi, bỏ bã lấy nước, uống như trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, trừ phong nhiệt, thanh phổi sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị thị lực suy giảm, hoa mắt chóng mặt.

(11). Trà cầu kỷ tử long nhãn

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 20 gam cầu kỷ tử, 20 quả thịt long nhãn, cho vào nước đun sôi là có thể dùng được.

Công dụng chữa trị: Ích tinh dưỡng huyết, bổ và sáng mắt.

Chú ý: Cầu kỷ tử có chứa hàm lượng phong phú chất caroten, các vitamin và nguyên tố vi lượng như kẽm, photpho, sắt v.v... Long nhãn có chứa nhiều vi sinh tố B2, vi sinh tố C và protein.

(12). Trà vùng đen mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vùng đen sau chín sau đó nghiền nhỏ, mỗi lần lấy 1 thìa cho vào sữa bò hoặc đậu tương để uống cùng, kèm theo 1 thìa mật ong.

Công dụng chữa trị: Chống lão hoá, sáng mắt.

Chú ý: Vùng đen có chứa lượng phong phú các vitamin E và protein, có thể kéo dài tuổi thanh xuân, chống lão hoá, có thể cải thiện được sự bài tiết của nhãn cầu, có thể duy trì và làm tăng cường chức năng cho hệ thống tạo máu, và hệ miễn dịch.

(13). Trà gan lợn cầu tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 150 gam gan lợn, 100 gam lá cầu kỷ tử tươi. Gan lợn rửa sạch thái miếng, cho vào nồi cùng với cầu kỷ tử, đun sôi lên, uống nước và ăn gan, mỗi ngày làm uống 2 lần.

Công dụng chữa trị: Sáng mắt thanh gan.

Chú ý: Phương trà này có thể cải thiện thị lực.

(14). Trà hồng táo cầu kỷ tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 7 quả hồng táo, 15 gam cầu kỷ tử, cho thêm lượng nước vừa đủ, đun sôi lên, mỗi ngày làm uống 1 lần, uống liên tục trong nhiều ngày.

Công dụng chữa trị: Bổ huyết sáng mắt, nâng cao thị lực.

Chú ý: Hồng táo có chứa nhiều protein, vitamin C và các nguyên tố vi lượng như kẽm, photpho, sắt v.v... Những chất này đều có lợi cho việc cải thiện thị lực.

3. Những điều cần ghi nhớ

Trong một đời người, từ lúc mở mắt sinh ra cho đến khi nhắm mắt xuôi tay từ già cõi đời, trừ khi đi ngủ nghỉ ngơi, còn lại không có lúc nào là không sử dụng đến đôi mắt của mình cả. Qua hàng chục năm chịu ảnh hưởng không tốt của môi trường, kèm theo là tác dụng đồng thời do sự lão hoá cơ học của cơ thể, làm cho 80% những người ở lứa tuổi trên 70 mắc phải chứng đục thủy tinh thể ở những mức độ khác nhau. Hiện nay, sự lão hoá về mặt sinh học vẫn là vấn đề không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta có thể tránh những yếu tố dẫn đến bệnh đục thủy tinh thể.

Muốn phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể, cần làm tốt những điều đơn giản dưới đây. Tránh ánh nắng mặt trời gay gắt chiếu trực tiếp. Khi làm việc ngoài trời, cần đeo kính chống nắng hoặc đội mũ chống nắng, có thể đề phòng các tổn hại do tia bức xạ từ mặt trời chiếu trực tiếp. Tiếp theo là, cần một chế độ dinh dưỡng cân bằng, hợp lý, uống nhiều nước, cần ít muối, cần hấp thụ nhiều vitamin E, C, không nên hút thuốc, và cần tích cực phòng chống các bệnh như đái đường... Thứ ba, trừ do nguyên nhân điều trị bệnh, còn lại, cần tuyệt đối tránh dùng thuốc. Vì, có một số loại thuốc, có thể khiến bệnh đục thủy tinh thể phát triển nhanh hơn. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, những loại vật chất này không thể vào cơ thể con người được, nên không thể là nhân tố chủ yếu dẫn đến chứng bệnh đục thủy tinh thể phát triển mạnh hơn.

VI. Hôi miệng

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Khoa học hiện đại cho rằng, có 2 nguyên nhân dẫn đến bệnh hôi miệng, thứ nhất là do thiếu vitamin C, thứ hai là do những chứng bệnh về răng miệng như sâu răng, khoang miệng bị loét v.v... Trong lá trà có chứa hàm lượng các vitamin khá cao như vitamin C, trong trà cao cấp có thể đạt tới 500 mg/ 100 gam, mà người lớn trưởng thành, mỗi tháng cần tới khoảng 60 mg, cho nên chỉ cần uống 5-6 cốc trà là đủ. Trong lá trà còn có nhiều canxi, có tác dụng chống sâu răng. Những chất này có thể hoà tan chất béo, tiêu trừ được chứng hôi miệng. Trà còn có tác dụng tốt trong trừ hôi miệng, đặc biệt là chứng hôi do uống rượu, hút thuốc, ăn tỏi. Nước trà còn có thể diệt những loại vi khuẩn ký sinh trong miệng, ngăn ngừa chứng viêm khoang miệng. Đặc biệt là trà khổ đĩnh, nếu thường xuyên uống trà khổ đĩnh, tỷ lệ và số lượng mắc bệnh loét miệng giảm đi rõ rệt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà hương nhu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam hương nhu. Cho nước ấm vào trong cốc, thêm nước nóng hãm trong khoảng 15 phút, súc miệng nhiều lần rồi nhổ ra, khoảng 1/2 chỗ nước ngâm là có thể dùng để uống thay trà được. Mỗi ngày làm uống 1 lần, mỗi lần hãm uống từ 2-3 lần.

Công dụng chữa trị: Hoá thấp hoà trung, tránh hôi miệng.

Chú ý: Phương trà này có thể trị chứng hôi miệng do thận không tốt. Những người dạ dày yếu không nên dùng loại trà này. Hương nhu tính vị cay, hơi ấm và có mùi thơm, có thể tăng mùi thơm, giảm thấp, hoà trung chống nôn, phát tán phong hàn, là một loại thuốc tốt cho miễn dịch và chứng hôi miệng

(2). Trà quế hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam quế hoa, 1 gam hồng trà. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào cốc nước ấm, đun sôi lên, đợi nắp trong khoảng 10 phút, uống thay trà nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Thơm miệng, giải độc, trừ hôi miệng.

Chú ý: Phương trà này chủ trị hôi miệng, nóng trong, đau răng, dạ dày nóng và chứng sâu răng. Nguyên nhân gây hôi miệng có rất nhiều, nhưng dạ dày nóng, hoặc thấp nhiệt, hoặc chứng đau răng là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chứng bệnh này. Quế hoa tính vị cay ấm, thơm, có thể trị được chứng hôi miệng, có thể trị được cả chứng đau răng. Lá trà tính vị đắng, hàn, có thể hạ được nóng ở dạ dày, chống loét, giúp tiêu hoá tốt, trị tích tụ dầu mỡ, làm sạch răng. Hai thứ kết hợp lại là loại thuốc hay để trị được chứng hôi miệng và bệnh đau răng. Có thể thấy, nếu dùng đơn lẻ một trong hai loại dược liệu này cũng rất tốt. Nhưng hàm lượng vitamin C trong hồng trà nhiều hơn hàm lượng vitamin trong trà xanh, cũng là món trà trên nhưng nếu dùng trà xanh thì cần dùng tới khoảng 3 g trà xanh, thì vẫn đạt được hiệu quả tốt.

(3). Trà quế hoa hồng trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy khoảng 2-3 gam quế hoa, 150 ml nước, 1 gam hồng trà. Cho quế hoa vào nước đun sôi lên, sau đó cho hồng trà vào. Mỗi ngày làm 1 lần uống, chia ra uống nhiều lần, ngâm lâu trong cốc hòng.

Công dụng chữa trị: Trừ đau, thơm miệng, giải độc.

Chú ý: Phương trà này cũng có hiệu quả rất tốt đối với việc điều trị chứng đau răng, hôi miệng, kiết lỵ v.v...

(4). Trà bạc hà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam bạc hà, 3 gam cam thảo, 1 gam trà xanh. Sau khi trộn đều cả 3 thứ vào nhau, thêm nước vừa đủ vào đun sôi trong khoảng 10 phút, mỗi ngày uống 1 lần, uống mỗi lần 1 chút, nhưng chia ra nhiều lần, uống khi nước còn nóng ấm. Có thể thêm nước và 25 gam mật ong, cũng làm như trên rồi uống.

Công dụng chữa trị: Tán nhiệt, thơm miệng.

Chú ý: Phương trà này thích hợp dùng với chứng hôi miệng, cảm nắng, viêm amidan.

(5). Trà đặc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam lá trà. Cho lá trà vào nước sôi đun trong khoảng 5 phút thành nước trà đặc, dùng để súc miệng, mỗi ngày làm trên 10 lần.

Công dụng chữa trị: Sát khuẩn, tiêu viêm, lợi tiểu, phòng viêm loét.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng loét khoang miệng, sâu răng.

(6). Canh rế lá chè

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam rế lá chè. Rế lá chè thái mỏng, cho vào nước đun sôi 15 phút thành canh, mỗi ngày làm uống 1 lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Giải nóng, mát dạ dày.

Chú ý: Phương trà này còn thích hợp với chứng viêm loét miệng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Muốn phòng ngừa bệnh hôi miệng cần làm tốt mấy điều sau đây:

Thứ nhất là phải chú ý các bệnh về răng miệng. Nếu vệ sinh răng miệng kém, những người bị sâu răng, viêm nướu (lợi), viêm chân răng, loét miệng hoặc các chứng bệnh có liên quan đến sâu răng, chảy máu chân răng thì khoang miệng rất dễ bị nhiễm vi khuẩn, sau đó phân giải chất lưu huỳnh, làm khoang miệng có mùi khó chịu, dẫn đến hôi miệng.

Thứ hai là cần chú ý các chứng bệnh về dạ dày và đường ruột, ví dụ như bộ máy tiêu hoá bị viêm loét, viêm dạ dày mãn tính, chức năng tiêu hoá không tốt v.v... đều có thể là nguyên nhân dẫn đến chứng hôi miệng. Gần đây, chúng ta còn phát hiện ra rằng, nhiều người lây nhiễm vi khuẩn dẫn đến chứng bệnh dạ dày, đặc biệt là những người bị mắc viêm nhiễm này có tỷ lệ mắc hôi miệng rất cao, nhưng sau khi chữa khỏi chứng hôi miệng cũng giảm hẳn rõ rệt. Nguyên nhân có thể là do vi khuẩn trực tiếp sinh ra chất lưu huỳnh, dẫn đến hôi miệng.

Thứ ba là những người hút thuốc, uống rượu, uống cà phê, thường xuyên ăn hành, tỏi và các thức ăn có tính chất kích thích và cay khác, hoặc thói quen thích ăn những thức ăn nặng mùi như đậu phụ thối, trứng gà muối đều dễ mắc chứng hôi miệng.

Thứ tư cần chú ý chứng viêm mũi, viêm họng, viêm khoang mũi, đặc biệt là viêm mũi mãn tính, có mùi hôi rất rõ rệt.

Thứ năm là ăn uống điều độ để giảm béo. Vì mắc bệnh không thể không ăn, hoặc người già chức năng của tuyến tụy suy giảm, phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt rối loạn trao đổi chất, dẫn đến tuyến tụy tiết dịch ít đi, điều này có lợi cho sự sinh trưởng của vi khuẩn, từ đó dẫn đến chứng hôi miệng.

VII. Viêm họng hạt

Viêm họng hạt là để chỉ cảm giác bất thường ở họng, cảm giác ở họng có một vật gì tắc ở trong họng, nuốt cũng không được, mà nhổ ra cũng không xong, kiểm tra cũng không ra được

là bệnh gì. Có người nói rằng: “Chúng có cảm giác bất thường ở họng”, cũng có người nói là “viêm họng hạt”. Thực ra, viêm họng hạt là tên một loại bệnh trong Đông y, cũng giống như “chứng viêm thần kinh họng” trong Tây y, đây là căn bệnh thường thấy trong chẩn đoán chuyên khoa tai – mũi – họng. Đặc biệt, bệnh xảy ra với người bệnh trung niên rất nhiều, đặc biệt là phụ nữ, thậm chí có những người có cảm giác lạ ở cổ họng mà để đến khi nốt đỏ vỡ mưng ra rồi mới đi khám.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Một cách đúng đắn mà nói, viêm họng hạt là một loại triệu chứng chủ quan, cần loại trừ việc thay đổi khí chất, mới có thể bắt đầu công việc chẩn đoán được. Đông y cho rằng, bệnh này là do tình cảm ức chế, không phát tiết ra được, dẫn đến khí chất tích tụ tại bộ phận họng, nếu tâm trạng tình cảm được giải phóng, nhẹ nhàng, bệnh tình sẽ tự khắc thuyên giảm. Trong điều trị, cần lấy việc điều chỉnh tình cảm làm chính, làm cho khí huyết lưu thông, giải viêm, giải sầu. Ngoài việc uống thuốc và châm cứu để điều trị ra, uống trà cũng có hiệu quả tương đối tốt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đài hoa mai và hoa phật thủ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đài hoa mai, hoa phật thủ, hoa hồng, vỏ quýt, phục thần, vỏ quýt vàng mỗi thứ 3 gam, cho vào hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Điều khí, giải sầu, an thần.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiêu trừ tắc nghẽn trong họng.

(2). Trà hoa hậu phác

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam hoa hậu phác, đem rang khô, cho vào nước sôi hãm, uống thay trà nhiều lần trong ngày.

Công dụng chữa trị: Điều khí, giải stress, làm cho tinh thần khoan khoái dễ chịu.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiêu trừ nghẹn tắc trong họng.

(3). Trà vỏ quýt và hoa hậu phác

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vỏ quýt, hoa hậu phác, hồng trà mỗi thứ 3 gam; 6 gam đẳng sâm, cho tất cả vào nghiền nát ra, cho vào cốc, thêm nước sôi hãm, uống nhiều lần như trà.

Công dụng chữa trị: Điều khí, hoá viêm, trừ thấp.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiêu trừ nghẹn tắc trong họng.

(4). Trà đài hoa mai, cầu kỷ tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đài hoa mai, trà xanh, hoa hợp ngân mỗi thứ 3 gam; 5 gam cầu kỷ tử, cho vào nước sôi hãm uống nhiều lần như trà.

Công dụng chữa trị: Điều khí an thần.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tâm khí không thông thoáng, tích tụ trong lòng, thường thấy ở những người tức ngực, tức bụng.

(5). Trà hoa hậu phác phật thủ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoa hậu phác, hoa phật thủ, hồng trà, trà xanh mỗi thứ 3 gam; đẳng sâm, giá đỗ mỗi thứ 6 gam. Cho tất cả vào nghiền nát rồi hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Điều khí tiêu thực.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng khí huyết không phát tiết ra được, thường thấy biểu hiện viêm đường tiêu hoá, ăn không tiêu.

(6). Trà nhị hoa sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam hoa hậu phác, 3 gam hoa phật thủ, 3 gam hồng trà, 2 gam vỏ quýt, 6 gam đẳng sâm, cho tất cả vào giã thành bột, thêm nước sôi vào hãm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Điều khí giải stress.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm họng mãn tính, kèm theo gan tích tụ khí.

(7). Trà bán hạ hoa hậu phác

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam bán hạ, 10 gam hoa hậu phác, 15 gam phục linh, 12 gam hương phụ, 12 gam tía tô, 15 gam bạch thuật, 6 gam bạc hà, 6 gam cam thảo, 3 lát gừng. Đun lên uống.

Công dụng chữa trị: Điều khí, giải stress.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với người tức ngực, mệt mỏi. Người miệng khô, lưỡi đỏ hồng thì dùng thêm 12 gam hạ thảo khô, 10 gam kháng cúc.

3. Những điều cần ghi nhớ

Nguyên nhân gây bệnh viêm họng hạt chủ yếu là do khí, thứ hai là đến đờm và nóng, sau khi con người ta tức giận mà không tìm được nơi để phát tiết ra, thì có thể sinh ra các loại khí bực tức, ức chế biểu hiện ra bên ngoài là bệnh, trong đó có một loại hình viêm họng hạt là sự kết hợp của khí và đờm. Nếu viêm họng hạt không chữa trị khỏi mà để lâu dài có thể dẫn đến nhiều tổn thương về âm khí, làm cho họng vốn dĩ đã có cảm giác “tắc” nay lại thêm cảm giác khô, đau, rát, ho, thêm việc con người hiện đại ngày nay đa phần đều thuộc tính nóng, cổ họng nóng là bộ phận dễ bị tổn thương nhất, làm cho trong lâm sàng, do cả ba nhân tố khí, đờm và tam hỏa đồng thời dẫn đến viêm họng hạt liên miên không khỏi, điều trị lâu dài cũng không có hiệu quả. Cho nên, phòng ngừa viêm họng hạt phải phòng ngừa từ khí, đờm, tam hỏa để phòng đi. Phòng ngừa khí, đầu tiên phải cải thiện tâm trạng, dù có bất kỳ việc gì gây kích thích, cũng không nên quá dồn nén lại, cần nhìn sự việc một cách phóng khoáng hơn. Nếu nghiêm trọng có thể dùng thuốc để giải quyết những tồn đọng tích tụ trong lòng, làm cho khí huyết lưu thông. Phòng ngừa đờm và hỏa, cần ăn uống thanh đạm, và kèm thêm dùng các loại thuốc tiêu đờm,

hạ hoả. Chỉ cần tiêu trừ được 3 thành phần gây bệnh trên, có thể đề phòng, ngăn ngừa được bệnh viêm họng hạt.

Người sau khi bị mắc viêm họng hạt, đầu tiên cần không được làm cho cơ thể mắc thêm tổn hại nào nữa về tinh thần và cơ thể. Nên uống những loại thuốc Đông y như: hạt quýt hồng, hạt mộc hương điều khí, dưỡng âm thanh phế, cũng có thể trị được viêm họng hạt trong thời gian đầu. Ngoài ra, bệnh nhân viêm họng hạt thường mang trong mình áp lực rất nặng nề, có một số người bệnh hạt viêm họng ở vị trí thực quản, thì lo nghĩ rất nặng nề, thực ra về mặt cảm giác, viêm họng hạt và ung thư thực đạo không giống nhau, bình thường ung thư thực đạo không có cảm giác khó chịu, khi nuốt mới cảm thấy vướng vướng, nhưng viêm họng hạt thì khi nuốt rất không thuận lợi, càng khi không có việc gì làm, thì sự chú ý càng tập trung, càng khi không nuốt vật gì càng cảm thấy rõ rệt. Những người viêm họng hạt trong khi vừa tích cực điều trị căn bệnh này, vừa cần xây dựng một tâm trạng tốt, nên nghĩ đến kết quả sớm thoát khỏi căn bệnh này vào một ngày sớm nhất để vứt bỏ việc hình thành nên gánh nặng tâm lý.

VIII. Viêm họng

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

“Trà xanh thêm đường” có thể dần dần trị khỏi được những khó chịu do bệnh viêm họng mang lại. Đông y cho rằng, nguyên nhân gây bệnh viêm họng chủ yếu là do phổi thận mất khí, âm hư hoả vượng, hư hoả hoặc phong nhiệt ngoại cảm hoặc bộ phận họng bị thương gây ra. Trà xanh tính mát, có tác dụng sinh dịch, chống khát, thanh nhiệt giải độc. Đường phèn tính bình, mát, có tác dụng tốt để bổ trung ích khí, dưỡng âm nhuận phổi, chống ho và tan đờm.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đại hải sinh địa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 quả bán đại hải, 12 gam sinh địa, 30 gam đường phèn, 3 gam lá trà. Sinh địa rửa sạch, thái mỏng, để riêng. Cho sinh địa thái mỏng, bán đại hải, đường phèn và lá trà vào cùng một cốc, thêm lượng nước sôi thích hợp ngâm hãm như trà, đậy nắp hãm trong khoảng 15 phút rồi uống, không bắt buộc thời gian uống. Mỗi ngày làm uống 1-2 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh phổi lợi hầu, bổ âm sinh dịch.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng viêm họng mãn tính, tiếng ồ ồ, khô họng, viêm họng, ngứa họng. Những người thận hư, đại tiện lỏng không nên dùng phương trà này.

(2). Trà trị viêm họng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 quả thanh quả, 5 gam hoa kim ngân; hoa cúc, trà xanh mỗi thứ 3 gam. Cho thanh quả, hoa kim ngân, hoa cúc thêm lượng nước vừa đủ đun sôi lên, bỏ bã lấy nước làm trà uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Nhuận phổi tiêu đờm, mát họng, lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng viêm họng cấp và mãn tính, họng khó chịu, phát âm tiếng nói ồ ồ, cũng có thể dùng để bảo vệ họng cho những người như ca sỹ, giáo viên, phát thanh viên.

(3). Trà lá sâm thanh quả

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 9 gam lá nhân sâm, 30 gam thanh quả. Cho lượng nước sôi phù hợp vào hai vị thuốc trên, đun nắp lại hãm trong vòng 15 phút là được. Uống thay trà nhiều lần, ngày làm 1 lần để uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt sinh dịch, nhuận táo lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng viêm họng mãn tính.

(4). Trà quả trám mật ong

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, quả trám mỗi thứ 3 gam; 3 quả bán đại hải, 1 thìa mật ong. Cho quả trám vào nước sôi đun sôi trong chốc lát, sau đó cho bán đại hải và trà xanh vào, hãm trong chốc lát, thêm mật ong vào khuấy đều là được. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Lợi khí, bổ phế, lợi hầu (họng), tiêu hoả.

Chú ý: Phương trà này chủ trị viêm họng mãn tính, thường thấy biểu hiện tiếng nói ồ ồ, họng khô đau.

(5). Trà la hán

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1 quả la hán. Quả la hán rửa sạch, nghiền nát, cho vào cốc, thêm lượng nước vừa đủ đun trong 10 phút là được. Không bắt buộc thời gian uống, có thể dùng đun tiếp từ 3-5 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh phổi, nhuận hầu (họng), chống ho, chống lão hoá, phòng ung thư.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng viêm họng mãn tính, kèm theo đau họng, khô họng khó chịu, nó cũng là loại thuốc hiệu quả trị chứng ung thư mũi, ung thư hầu (họng), ung thư phổi; phòng ngừa và điều trị bệnh khô họng, khát. Những người bị khô họng đặc biệt thích hợp.

(6). Trà hoa cúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà tươi, hoa cúc tươi mỗi thứ 30 gam. Cho cả hai thứ vào giã nát ra nước, cho 30-60 ml nước đun sôi để nguội cho vào để trung hoà, không bắt buộc thời gian, uống lạnh, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, trừ phong, lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này thích hợp với bệnh viêm họng hạt mãn tính, họng sưng đau, ngứa

họng và các chứng bệnh về họng.

(7). Trà tảo biển

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3- 5 gam bán đại hải, 3 gam cam thảo tươi. Bán đại hải cho vào nước rửa sạch đất bụi, cam thảo thái mỏng sau đó giã nhỏ thành sợi, cho vào cùng một cốc, cho nước sôi vào hãm, đậy nắp chừng khoảng 15 phút. Uống thay trà, uống nóng hay lạnh đều được, không bắt buộc thời gian. Sau khi uống được một nửa, có thể thêm nước vào đun sôi dùng tiếp.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt lợi hầu (họng), cầm ho.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng phong nhiệt ngoại cảm dẫn đến khô họng mất tiếng, họng khô đau, đau răng, viêm amidan, cũng có thể dùng làm loại nước giải khát rất tốt trong mùa hè.

(8). Trà quả trám

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 quả trám, 5 gam lá trúc, 2 quả ô mai, 6 gam trà xanh, 10 gam đường trắng. Cho tất cả các nguyên liệu trên đun lên uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này thích hợp trị chứng ho lâu ngày mất tiếng, có thể dùng trị lao động quá sức hoặc uống rượu quá nhiều dẫn đến mất tiếng.

(9). Trà hoa kim ngân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà, hoa kim ngân mỗi thứ 6 gam, cho vào nước đun sôi uống như trà.

Công dụng chữa trị: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng viêm họng.

(10). Trà hoa hợp hoan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, hoa hợp hoan mỗi thứ 3 gam, 2 quả bán đại hải, đường phèn vừa đủ, đun sôi lên uống.

Công dụng chữa trị: Loại trà trên thích hợp điều trị chứng viêm họng.

(11). Trà hoa nhài huyền sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 12 gam lá trà, 6 gam hoa nhài, 15 gam huyền sâm, 10 gam mạch đông, 6 gam cát cánh, 3 gam cam thảo. Đun tất cả các nguyên liệu trên uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiếng nói ồm ồm.

(12). Trà rau kim châm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 50 gam rau kim châm, mật ong đủ dùng. Cho rau kim châm và một bát nước đun sôi nhừ, thêm mật ong vào, ngâm trong miệng súc miệng trong chốc lát, sau đó mới nhổ ra, làm 1 ngày 3 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, thống kinh lạc.

Chú ý: Phương trà này chủ trị làm việc quá sức dẫn đến mất tiếng, tiếng ồ ồ.

(13). Trà củ cải

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Củ cải trắng, củ cải xanh mỗi thứ 250 gam, thái mỏng, cho nước vào đun sôi nhừ trong 1 giờ đồng hồ, chia làm 3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Thanh phổi, lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này thích hợp điều trị ngứa họng, tiếng nói ồ ồ.

(14). Trà tiêu viêm thanh hầu (họng)

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam bồ công anh, 15 gam hoa kim ngân, 6 gam cam thảo, 15 quả bán đại hải, 6 gam bạc hà. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nghiền nhỏ, cho vào một bát nước nóng, đun cho đến khi còn nửa bát, đẩy nắp tiếp trong khoảng 10 phút, uống nhiều lần thay trà. Ngày uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, trừ phong lợi hầu (họng).

Chú ý: Phương trà này chủ trị các chứng họng sưng đỏ hoặc bị lạnh, sốt, đau đầu, nghẹt mũi do viêm họng cấp tính, viêm amidan, cảm mạo gây ra. Người bị suy yếu chức năng của thận, dạ dày hư hàn không nên dùng.

Trong phương thuốc trên, bồ công anh, kim ngân hoa, cam thảo tươi có tác dụng thanh nhiệt giải độc, kháng viêm. Bán đại hải can hàn, thanh phổi lợi hầu (họng). Bạc hà tính mát, tán phong nhiệt, lợi hầu (họng). Kết hợp các phương thuốc trên thành trà uống, có thể trị chứng phong nhiệt ngoại cảm, nhiệt nóng dẫn đến họng sưng đau, hàn nhiệt nghẹt mũi.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để đề phòng bệnh viêm họng, trong cuộc sống hàng ngày, cần chú ý mấy điểm sau:

Thứ nhất, nên ăn những thức ăn tính mát và tính bình là chính, nên ít ăn hoặc không ăn những thực phẩm có tính chất kích thích như tỏi, ớt, rượu trắng v.v... vì những loại thực phẩm này dễ thẩm thấu và làm cho niêm mạc xuất huyết máu nghiêm trọng, đối với việc điều trị bệnh viêm họng cũng giống như là “thêm dầu vào lửa”.

Thứ hai, nên ăn những loại hoa quả có tác dụng thanh nhiệt, sinh dịch như: lê, mía, dưa hấu, cà rốt, mướp, quả sung, ngó sen, bí đao, chuối, actiso v.v...

Thứ ba, hấp thu một lượng thích hợp protein, để nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Khả năng miễn dịch của cơ thể cao hay thấp có liên quan trực tiếp đến việc tái phát bệnh viêm họng, cho nên, người bệnh nên hấp thu một lượng thích hợp protein từ các loại cá, tôm, các loại thịt, các loại sữa v.v... Khi bổ sung protein nên chú ý ăn ít những thực phẩm nóng như thịt bò, thịt lợn nếu không sẽ làm cho trạng thái bệnh viêm họng ngày càng nặng hơn.

Ngoài ra, nên thường xuyên uống trà với đường phèn, như vậy cũng có tác dụng rất tốt đối với việc phòng ngừa bệnh viêm họng. Đường phèn trong Đông y được dùng để làm cho các loại thuốc thêm có tác dụng, đường phèn và trà là hai loại phối hợp để uống rất tốt. Đường phèn có thể làm cho trà phát huy đầy đủ tác dụng thanh nhiệt giải độc, giảm dần các cơn đau do viêm họng, có thể phát huy tác dụng dưỡng âm nhuận phổi, sinh nhiệt, cải thiện được phần nào sự khô rát và cảm giác khó chịu của bộ phận họng. Ngoài ra, trong tất cả các loại đường tác dụng bồi bổ của đường phèn là mạnh nhất, để nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể con người, có thể nâng cao khả năng kháng bệnh viêm họng từ gốc rễ. Cho nên, bệnh nhân mắc bệnh viêm họng cấp tính không nên không uống trà có thêm chút đường phèn. Nhưng để tránh cho lượng đường trong máu tăng cao, bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường không nên dùng.

Chương VIII: các bệnh nhi khoa thường gặp

I. Bệnh ho gà

Bệnh ho gà là chứng bệnh viêm nhiễm đường hô hấp thường thấy ở trẻ nhỏ, nguyên nhân là do vi khuẩn ho gà gây ra, biểu hiện thường thấy là: ho dài từng cơn, ho có tính co giật, thậm chí có tiếng khò khè như tiếng gà từ sâu bên trong. Biểu hiện ở trẻ sơ sinh thường không xuất hiện chứng ho co giật, nhưng ho thành từng cơn rồi dứt là chủ yếu. Nếu không điều trị thích đáng, bệnh có thể kéo dài đến 2- 3 tháng, do đó nó còn có tên gọi là bệnh “ho một trăm ngày”.

Phát bệnh ho gà, chỉ có một nguồn lây lan duy nhất, lây lan qua đường hô hấp, đó là đờm của người bị bệnh ho gà, khi đó sẽ lây lan thành dịch, nếu phải tiếp xúc trực tiếp với người bệnh thì sẽ bị lây nhiễm. Con người ta rất dễ bị nhiễm bệnh ho gà. Bệnh này quanh năm 4 mùa đều có thể xảy ra, thường xảy ra nhiều vào hai mùa đông và mùa xuân, khi đó trẻ nhỏ rất dễ bị nhiễm bệnh, bao gồm cả trẻ sơ sinh, nhưng bị nhiều nhất vẫn là trẻ ở lứa tuổi từ 1 đến 4 tuổi. Sau khi mắc bệnh ho gà, cơ thể bệnh nhân đã có sự miễn dịch lâu dài đối với căn bệnh này, rất hiếm thấy có trường hợp người nào trong đời hai lần mắc bệnh này.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Cỏ tai hổ tính vị cay, hơi đắng nhưng hàn, có công năng thanh nhiệt giải độc, làm mát máu và tiêu viêm, trừ phong, giảm đau. Trong cuốn “Thảo dược dân gian Giang Tây” có viết: “Cỏ tai hổ trị phổi nóng, ho, nôn ra máu, đau phổi, ho gà”. Căn cứ vào các nghiên cứu về dược lý, khi đun cỏ tai hổ sôi lên ở môi trường 6,5 pH, nếu đem pha loãng nồng độ đó đi 50%, sẽ có tác dụng ức chế đối với sự biến hình của vi khuẩn gây thương hàn, vi khuẩn gây bệnh lỵ và cầu khuẩn đào thải kim hoàng sắc. Nếu ở nồng độ 12,5%, sẽ có tác dụng ức chế đối với vi khuẩn mủ xanh.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà củ cải mía

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 150 ml nước củ cải, 10 ml nước ép mía, thêm lượng đường phèn vừa đủ vào để uống, ngày uống 3 lần.

Công dụng chữa trị: Trị ho khò khè, mất tiếng, viêm amidan, ho gà.

Chú ý: Phương trà này thích hợp cho những trẻ bị bệnh ho gà sử dụng.

(2). Trà quế viên hạt sen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam quế viên, 15 gam hạt sen, 3 quả hồng táo. Hạt sen bỏ tâm, bỏ vỏ. Hồng táo bỏ hạt, thêm nước sôi vào ngâm trong khoảng 1 giờ đồng hồ, thêm quế viên vào đun sôi trong khoảng 10 phút là được.

Công dụng chữa trị: Dưỡng tâm kiện tỳ, bổ huyết an thần.

Chú ý: Loại trà này thích hợp điều trị bệnh ho gà ở trẻ nhỏ.

(3). Trà actiso hoa hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam actiso, 10 gam hoa hồng khô. Cho actiso vào nước ấm ngâm rửa sạch, sau đó cho actiso và hoa hồng cùng một lượng nước vừa phải vào đun sôi trong khoảng 10 phút, chờ cho đến khi nước nguội thì uống như uống trà.

Công dụng chữa trị: Mát gan giải độc, điều khí hành huyết.

Chú ý: Loại trà này thích hợp điều trị bệnh ho gà ở trẻ nhỏ.

(4). Trà cỏ tai hổ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam cỏ tai hổ, 10 gam đường phèn. Cho cỏ tai hổ vào giã nát, cho nước nóng vào trong cốc, cho cỏ tai hổ vào đây nắp hãm trong khoảng 20 phút. Sau đó thêm đường phèn vào hoà tan. Uống nhiều lần như uống trà khi còn nóng ấm. Ngày uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, làm mát máu, tiêu viêm.

Chú ý: Loại trà này chủ trị chứng ho ở trẻ nhỏ do phong nhiệt hoặc phổi nóng, ho gà. Cỏ tai hổ có đôi chút chất độc, cho nên không nên dùng với lượng quá nhiều. Ví dụ như cùng bài thuốc như trên, nếu có thể thêm được khoảng 2- 3 nhánh tỏi giã nát vào, rồi đặt nắp hãm trong khoảng 20 phút rồi uống thành nhiều lần thì hiệu quả càng tốt hơn nữa.

(5). Trà trị ho gà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam giang bản quy (thuỷ lục thảo) khô. Cho thuỷ lục thảo vào sao đến độ khô vừa phải, cho thêm đường phèn và nước vào đun sôi lên làm thành trà uống. Mỗi ngày 1 lần, không cần cố định thời gian, uống như trà khi còn nóng ấm.

Công dụng chữa trị: Mát phổi hoá viêm, cầm ho, chống co giật.

Chú ý: Loại trà này chủ trị chứng ho gà thời kỳ đầu và chứng ho có kèm theo co giật. Nên nhớ rằng, thời kỳ hồi phục của bệnh ho gà thường biểu hiện là phổi âm không tốt, hoặc thậm chí hư khí, không có biểu hiện tốt. Giang bản quy (thuỷ lục thảo) tính vị hơi cay, bình, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hoá viêm trị ho, lợi thuỷ tiêu thũng. Dân gian thường dùng để trị vết thương do rắn cắn, thống phong xuất huyết, ho gà, ung nhọt sưng tấy. Trong cuốn “Liệu phương trà trị bệnh dưỡng sinh có viết về loại dược phẩm này như sau: “Đây là loại thuốc quan trọng để trị bệnh ho gà lâm sàng. Có lúc chỉ dùng một mình loại dược phẩm này để điều trị, hiệu quả cũng rất tốt. Một bệnh viện Đông y ở tỉnh Giang Tây của Trung Quốc đã dùng loại dược liệu này để trị 7 loại bệnh ho gà cho bệnh nhân, sau 3 -4 ngày dùng thuốc, bệnh đã được chữa trị khỏi hẳn”.

(6). Trà lạc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lọc, dừa chuột mỗi thứ 5 gam; 1,5 gam hoa hồng, 30 gam đường phèn, lá trà vừa đủ. Dừa chuột cho vào nồi giã nhuyễn, sau đó cho lọc, hoa hồng, đường phèn, lá trà vào đun sôi trong khoảng nửa giờ đồng hồ, uống lúc nào cũng được, lọc có thể ăn được. Mỗi ngày làm uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Hoá viêm, cầm ho, hoạt huyết, bổ phế.

Chú ý: Loại trà này thích hợp điều trị chứng ho gà.

(7). Trà thái phúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam hạt thái phúc, 2 gam trà xanh, đường trắng vừa đủ. Cho hạt thái phúc vào nghiền nát ra, cho vào cùng với lá trà đun sôi lên, có thể thêm lượng đường trắng thích hợp.

Công dụng chữa trị: Hạ khí, cầm ho, tiêu thực, hoá viêm.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với bệnh ho gà, chứng viêm khí quản mãn tính.

(8). Trà giá đậu nành

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 90 gam giá đậu nành, 30 gam xa tiền thảo tươi; 1,5 gam lá trần bì. Cho nước lạnh vào cùng với 60 gam đường phèn, đun sôi 3 lần, làm thành nước đường uống. Trẻ 1 tuổi trở lên mỗi lần uống 6-12 gam, uống 1 ngày 4 lần. Trẻ từ 5 tuổi, mỗi lần uống 15 gam. Trẻ từ 6 – 10 tuổi, mỗi lần uống 18 gam.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, sáng mắt, cầm ho.

Chú ý: Phương trà này có hiệu quả tốt trong điều trị chứng ho gà.

3. Những điều cần ghi nhớ

Bệnh ho gà là chứng bệnh viêm nhiễm đường hô hấp thường thấy ở trẻ nhỏ. Đặc điểm của bệnh này là ho từng cơn, ho có kèm theo co giật, đồng thời có tiếng khò khè như tiếng gà từ sâu bên trong cổ họng, trẻ bị mắc bệnh tuổi càng nhỏ, càng có nguy cơ biến chứng thành viêm phổi.

Thời gian ủ bệnh thường từ 7 – 14 ngày, trong thời gian đầu có thể thấy sốt nhẹ, hắt xì hơi, ho, triệu chứng giống hệt với viêm đường hô hấp, nhưng hiện tượng ho ngày càng nghiêm trọng, ho nhiều về đêm, sau đó nhanh chóng diễn biến thành ho từng cơn, ho có kèm theo co giật. Nhiều người hình dung ho có kèm theo tiếng khò khè như của gà, khi ho nhiều có thể thấy có rất nhiều đờm tích trong đường hô hấp, sau khi ho người nhẹ nhõm hẳn đi, nhưng sau lại ho nhiều thành từng cơn. Mắt mũi, mặt bệnh nhân xuất hiện vết phù tấy, hai hàm xám xịt, thường nôn ra kéo theo là hiện tượng thiếu chất dinh dưỡng. Thường thường, chứng ho có kèm theo co giật đạt đến đỉnh điểm là khi nó ở tuần thứ 3, sau đó ho gà dần dần giảm nhẹ. Thời gian bệnh lúc dài lúc ngắn bất định, ngắn thì chỉ khoảng 1- 2 tuần, lâu có thể kéo dài đến 3 – 4 tháng.

Tiêm chủng dự phòng là một biện pháp tốt để phòng ngừa bệnh ho gà. Sau khi tiêm chủng,

cơ thể con người sản sinh ra một loại chất đề kháng một loại bệnh nào đó, gọi là sức đề kháng đặc thù. Tiêm chủng ngừa bệnh ho gà cũng căn cứ vào nguyên lý đó. Trong đó, có mấy phương pháp cụ thể như sau:

(1). Chế độ miễn dịch tự động: Sau khi trẻ được sinh ra khoảng 2 -3 tháng, có thể bắt đầu tiêm chủng vi khuẩn ho gà. Hiện nay chúng ta đang dùng loại vắc xin kết hợp, trong đó tiêm một mũi vào cơ thể trẻ đồng thời cả vi khuẩn ho gà, bạch hầu, uốn ván. Tiêm vắc xin vào cơ thể trẻ 3 lần, 1 năm sau tiêm nhắc lại, từ 4 – 6 tuổi tiêm nhắc lại lần 2, như vậy bảo đảm ổn định khả năng miễn dịch cho trẻ trong thời gian dài.

(2). Chế độ miễn dịch bị động: Những trẻ sơ sinh cơ thể yếu không thể tiếp nhận chế độ miễn dịch tự động, có thể tiêm vào cơ thể protein miễn dịch ho gà liều cao, phương pháp tương tự như trên.

(3). Dự phòng bằng thuốc: Những trẻ có tiếp xúc trực tiếp với trẻ bị ho gà, có nguy cơ nhiễm bệnh cao có thể uống vắc xin hồng hoặc thuốc phòng bệnh trong 7 – 10 ngày.

(4). Cách ly bệnh nhân: Thời gian cách ly tính từ khi mắc bệnh là trong vòng 40 ngày, tính từ khi bị ho có kèm theo hiện tượng co giật là 30 ngày. Trẻ 10 tuổi trở lên có nguy cơ nhiễm bệnh cao do tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân, cần được kiểm dịch trong 21 ngày, sau khi hết thời gian kiểm dịch, có thể bắt đầu toàn bộ quá trình tiêm chủng ho gà.

(5). Điều trị bệnh: Có thể sử dụng những vi khuẩn chống lại vi khuẩn ho gà để điều trị bệnh. Vấn đề bảo vệ cho trẻ cũng vô cùng quan trọng, có thể phòng ngừa việc mắc bệnh và cả bệnh viêm phổi. Có thể dùng thuốc Đông y kèm theo những phương pháp bổ trợ, như: Lấy nước mật gà thêm đường trắng vào đun nóng lên uống, trẻ 1 tuổi trở lên mỗi lần uống 1/2 cái, trẻ 1 -3 tuổi mỗi lần uống 1 cái, mỗi ngày uống 2 lần.

II. Bệnh tiêu chảy

Bệnh tiêu chảy ở đây là để chỉ triệu chứng đại tiện phân lỏng hoặc đại tiện như nước, đại tiện với số lần nhiều. Bệnh này đặc biệt xảy ra nhiều với trẻ sơ sinh. Bệnh có thể xảy ra trong cả 4 mùa, nhưng mùa hè và mùa thu gặp khá nhiều. Nguyên nhân gây ra bệnh tiêu chảy, thứ nhất là do viêm nhiễm, đặc biệt là viêm nhiễm độc thực phẩm, hoặc thực phẩm không đảm bảo vệ sinh dễ gây ra bệnh. Thứ hai là do nguyên nhân ăn uống, ăn quá nhiều hoặc ăn nhiều những loại thực phẩm khó tiêu, hoa quả lạnh bụng v.v...

Cũng có khi xảy ra chứng tiêu chảy là do bảo vệ trẻ không tốt, ví dụ như: trẻ bị lạnh hoặc cảm mạo, hoặc do sau khi mắc các chứng bệnh gan thận hư hàn. Cần đề phòng chứng tiêu chảy ở trẻ, cần chú ý những nguyên nhân nêu trên. Nguyên tắc trị bệnh tiêu chảy trong Đông y có thể dựa vào nguyên tắc tiêu viêm, thông ruột, điều tiết và bổ dưỡng cho thận và dạ dày làm chính. Ngoài điều trị bằng thuốc ra, có thể căn cứ vào mức độ khác nhau của bệnh để điều trị bằng thực phẩm khác nhau.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Theo dược lý Đông y, trà có khả năng sản sinh ra chất chát, kháng khuẩn, cho nên nó có tác

dụng cầm vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy. Nhưng người bị mất ngủ không nên dùng trà.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà củ cải mơ chua

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 250 gam củ cải trắng, 2 quả mơ chua. Củ cải trắng rửa sạch, thái mỏng, cho vào nồi sao lên cùng với mơ chua, sau đó cho thêm 3 bát nước vào, đun sôi, chuyển lửa vừa đun cho đến khi còn 1 bát nước là được, thêm gia vị vừa ăn, làm thành canh uống.

Công dụng chữa trị: Khoan trung, hành khí, tiêu hoá tốt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị trẻ nhỏ bị tiêu chảy không tiêu hoá tốt.

(2). Nước ô mai đường đỏ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 – 15 quả ô mai, thêm 500 ml nước, đun sôi, thêm đường đỏ vào làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Chống tiêu chảy, sinh dịch, chống khát.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với chứng lỵ và tiêu chảy lâu ngày ở trẻ nhỏ, khí hư âm tổn, miệng khô, khát.

(3). Nước mộc hương đại táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 – 20 quả đại táo, bỏ hạt, đun lửa vừa trong khoảng 1 giờ đồng hồ, sau đó cho 5-10 gam mộc hương thái lát vào, lọc bỏ bã, uống nóng, mỗi ngày uống từ 2-3 lần.

Công dụng chữa trị: Kiện thận hoà vị, chống tiêu chảy.

Chú ý: Phương thuốc trên có hiệu quả tốt đối với chứng bệnh tiêu chảy mãn tính ở trẻ nhỏ.

(4). Trà rau ...

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam rau ... tươi, thêm 200 ml, đun sôi rồi cho lửa vừa cho đến khi còn 50ml, uống 1 lần hết, mỗi ngày uống 2-3 lần.

Công dụng chữa trị: Tiêu thực, chống đau.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với trẻ bị tiêu chảy, kèm theo chứng trướng, đau bụng hoặc trước khi ỉa chảy, trẻ quấy khóc, phân khắm, có màu như lòng trắng trứng gà, miệng hôi, chán ăn...

(5). Trà gừng tươi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh, gừng tươi mỗi thứ 3 gam, cho vào bát,

thêm 150 ml hãm, đun nắp trong 10 phút làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Tiêu thực, tiêu hàn.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng tiêu chảy, biểu hiện là phân lỏng như bột biển, màu đốm, trướng và đau bụng.

(6). Trà quýt táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 quả hồng táo rửa sạch, để ráo nước, cho vào nồi sắt đun sôi lên, sau đó cho 10 gam vỏ quýt đã rửa sạch vào. Cho cả hai thứ vào cốc giữ ấm, hãm trong khoảng 10 phút, sau đó uống như trà, mỗi ngày chia làm 2 lần uống.

Công dụng chữa trị: Tiêu thực, trừ đau.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng tiêu chảy, biểu hiện là đại tiện loãng như nước, kèm theo biểu hiện thức ăn không tiêu hoá được, phân có màu xanh hoặc vàng, tiểu tiện nước vàng.

(7). Trà hạt dẻ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 3 – 5 quả hạt dẻ, bỏ vỏ, đập nát, cho thêm nước vào đun thành dạng hồ sền sệt, sau đó thêm đường trắng vừa đủ vào nếm vừa ăn, mỗi ngày uống từ 2 – 3 lần.

Công dụng chữa trị: Kiện thận, tiêu thực.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng thận hư, tiêu chảy, biểu hiện ở triệu chứng đại tiện loãng, hoặc vón sữa màu trắng, sau khi ăn xong bắt đầu tiêu chảy, da mặt xanh vàng.

(8). Trà gạo tẻ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 50 gam gạo tẻ hoặc tiểu mạch, đun sôi cùng với 100 ml nước, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 ml.

Công dụng chữa trị: Hoà khí, chống tiêu chảy.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng tiêu chảy của trẻ nhỏ trong khoảng 6 tháng trở xuống.

3. Những điều cần ghi nhớ

Mùa hè, trẻ thường dễ bị mắc chứng tiêu chảy, đặc biệt là trẻ nhỏ dưới 1 tuổi càng dễ xảy ra bệnh này hơn. Hàng năm, trên thế giới có khoảng 5.000.000 – 18.000.000 trẻ tử vong vì bệnh tiêu chảy. Tại nước ta, số lượng trẻ em tử vong vì tiêu chảy hàng năm rất lớn chỉ đứng thứ hai sau bệnh viêm đường hô hấp, tỷ lệ phát bệnh xảy ra rất nhiều.

Đối với việc điều trị bệnh tiêu chảy, gần đây có một số quan điểm khác nhau:

Đề xướng việc nuôi con bằng sữa mẹ. Trong sữa mẹ có chứa nhiều men axit và kháng thể tốt cho tiêu hoá của trẻ nhỏ, và có rất nhiều thành phần dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu tiêu

hoá và hấp thụ của trẻ, mà không một loại sữa bò hoặc thức ăn thay thế sữa mẹ nào có thể thay thế so sánh được. Hơn nữa, cả vấn đề vệ sinh, tiết kiệm và cách cho trẻ ăn đều rất thuận tiện. Nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp trẻ phòng ngừa được bệnh tiêu chảy. Tổ chức Y tế thế giới cho rằng, nếu chúng ta tuyên truyền rộng rãi việc nuôi con bằng sữa mẹ, hàng năm thế giới có thể tránh cho 1.000.000 trẻ em tử vong.

Bỏ bú bình, thay bằng cho trẻ uống sữa bằng thìa và bát. Vì bình sữa rất dễ dẫn đến mất vệ sinh, rất khó rửa sạch và khử trùng, đặc biệt là núm vú bằng cao su, rất dễ bị nhiễm vi khuẩn, dẫn đến chứng bệnh tiêu chảy ở trẻ nhỏ. Thay đổi phương pháp, cho trẻ ăn sữa bằng thìa và bát, khả năng ô nhiễm có giảm hơn so với cho trẻ ăn sữa bằng bú bình. Vì sức khoẻ của trẻ nhỏ, người lớn chúng ta có thể thử xem sao.

Không nên lạm dụng thuốc kháng sinh. Hiện nay, hiện tượng sử dụng kháng sinh đối với trẻ em bị tiêu chảy rất phổ biến, nhưng trong thực tế, có tới hơn một nửa số trẻ em bị tiêu chảy là do nhiễm độc thuốc gây ra, hoặc do ăn uống không hợp lý gây ra. Đối với chứng tiêu chảy do những nguyên nhân trên gây ra, điều trị bằng thuốc kháng sinh không những không đem lại hiệu quả gì, mà có thể giết chết những nhóm vi khuẩn bình thường cư trú trong đường ruột, dẫn đến rối loạn những nhóm vi khuẩn này, làm cho bệnh tiêu chảy càng thêm nghiêm trọng. Gần đây xuất hiện rất nhiều loại thuốc bào chế từ thiên nhiên. Các loại thuốc này có mục đích giúp đỡ cho những nhóm vi khuẩn bình thường của đường ruột, thông qua những vi khuẩn tự nhiên, để ức chế vi khuẩn gây bệnh sinh sôi, để đạt đến hiệu quả diệt những vi khuẩn gây bệnh, hơn nữa, lại không có tác dụng phụ. Tất nhiên, với bệnh lý nặng, kết hợp dùng thuốc kháng khuẩn một cách hợp lý là vô cùng cần thiết.

III. Bệnh khó tiêu

Bệnh khó tiêu là để chỉ chứng bệnh ở trẻ sau khi cai sữa, thức ăn tích lũy trong dạ dày, không tiêu hoá được, dẫn đến những chứng bệnh về đường dạ dày. Biểu hiện lâm sàng ở trẻ là triệu chứng trẻ sợ ăn, ăn mà không tiêu hoá được, bụng đầy trướng, đau bụng, nôn ra thức ăn, đại tiện tanh hôi. Chứng khó tiêu có quan hệ mật thiết với sữa, thức ăn và bệnh cam (bệnh bụng ỏng da vàng) ở trẻ, nếu tiêu hoá không tốt, điều trị lâu không khỏi, có thể dẫn đến sự tích tụ thức ăn trong cơ thể trẻ, thức ăn tích tụ lâu mà không tiêu hoá được, lâu dần sẽ không trị khỏi được, ảnh hưởng đến dinh dưỡng và sự phát triển của trẻ, lâu dần sẽ tạo thành bệnh còi, thậm chí lại dẫn đến chứng bệnh cam (bụng ỏng da vàng). Đông y cho rằng, do trẻ nhỏ chưa biết tự mình ăn uống điều độ, có thể ăn uống bất hợp lý, ăn quá uống quá nhiều thực phẩm, hoặc ăn quá nhiều chất béo và chất lạnh bụng, dẫn đến khó tiêu hoá, thức ăn bị tích tụ lại, dẫn đến những tổn thương cho dạ dày, làm cho dạ dày mất đi sự hoạt động bình thường, hoạt động quá nhiều hoặc quá ít dẫn đến khó tiêu. Cũng có thể là do nguyên nhân dạ dày của trẻ nhỏ còn rất non yếu, tiêu hoá thực phẩm không tốt, khó nghiền thức ăn, đình trệ lại không tiêu hoá được, dẫn đến chứng khó tiêu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Uống trà có thể trừ được chất dầu mỡ, hỗ trợ tiêu hoá. Khi gặp gỡ bạn bè, ăn quá nhiều chất béo, nếu có thể uống một chén trà đặc, sẽ dễ dàng giúp tiêu hoá chất béo. Đây là do trong trà có

chứa một loại hợp chất có khả năng hoà tan chất béo, hỗ trợ tiêu hoá các loại thức ăn có nguồn gốc động vật. Đối với người dân tộc thiểu số của vùng biên cương, họ chỉ ăn thịt là chính, nên đã hiểu rất rõ kinh nghiệm này, họ nói: “Một ngày có thể không ăn muối, nhưng không thể không uống trà”.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà tiêu hóa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sơn tra ngũ tiền, mạch nha tam tiền, thái phục tử nhị tiền, đại hoàng 5 phần. Cho tất cả 4 loại dược liệu trên vào cùng một cốc trà, hoặc túi gói trà, cho vào nước đun sôi trong chốc lát, rồi uống. Mỗi ngày uống 1 lần thay trà.

Công dụng chữa trị: Giúp tiêu hoá tốt.

Chú ý: Loại trà này thích hợp với chứng khó tiêu, ăn mà không tiêu.

(2). Trà hoa quýt hồng trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà hoa quýt, hồng trà bột mỗi thứ 30 gam, phơi (sao) khô, cho vào hãm cùng với nước sôi, làm trà uống, ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Điều trị chứng tiêu hoá không tốt.

Chú ý: Loại trà này dùng để trị chứng đau bụng, nôn mửa do ăn phải hoa quả lạnh bụng gây nên.

(3). Trà hồng khúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lấy 15 gam hồng khúc. Cho hồng khúc vào đun sôi, làm thành trà uống.

Công dụng chữa trị: Tốt cho thận, hỗ trợ tiêu hoá.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tiêu hoá không tốt, ăn mà không tiêu, trướng bụng, chán ăn.

(4). Trà củ cải trắng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 250 gam củ cải trắng, đường đỏ đủ dùng. Cho củ cải vào đun sôi, thêm đường đỏ, làm thành trà uống nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Hành khí, hỗ trợ tiêu hoá.

Chú ý: Phương trà này chủ trị trẻ nhỏ ăn uống không tiêu, trướng bụng, miệng nôn trôn tháo, khóc đêm không ngủ.

(5). Trà đại mễ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam đại mễ, 6 gam lá trà. Đại mễ nhặt sạch,

cho vào nồi, thêm lượng nước vừa đủ vào ngâm. Cho lá trà vào đun sôi trong 6 phút, lấy lá trà ra cho vào nồi, đun cùng với đại mễ là có thể dùng được. Mỗi ngày làm 1 lần, uống khi nóng.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, hoà vị, giúp tiêu hoá tốt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng tiêu hoá không tốt.

(6). Trà hoắc hương bội lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 3 gam hoắc hương, 6 gam bội lan, 4,5 gam bạc hà, 1,5 gam nhân bạch khấu. Cho cả 4 vị thuốc trên vào chế thành bột, hãm nước sôi, đậy nắp hãm trong khoảng 10 phút, dùng thay trà, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Giúp tiêu hoá tốt, trị chứng khó tiêu, tốt cho dạ dày.

Chú ý: Phương trà này phù hợp với người ăn nhiều chất béo, tiêu hoá không tốt, ăn ít, nhạt miệng, hôi miệng, sau khi ngủ dậy miệng hôi khó chịu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Để phòng ngừa bệnh khó tiêu ở trẻ nhỏ, đầu tiên cần xây dựng được cho trẻ một thói quen tốt trong ăn uống và sinh hoạt. Thứ nữa, người lớn cần xây dựng một thói quen ăn uống tốt. Cuối cùng, phải điều chỉnh hợp lý chức năng dạ dày của trẻ nhỏ. Dạ dày của trẻ nhỏ rất non yếu, việc điều chỉnh chức năng dạ dày cho trẻ phải hết sức chú ý. Bình thường, cần chú ý đến vấn đề ăn uống hợp lý cho trẻ, ít dùng những loại thực phẩm ảnh hưởng không tốt đến dạ dày như ít uống nước ngọt, nước đá, đồng thời kết hợp giữa học tập và nghỉ ngơi, không nên tạo áp lực cho trẻ, chú ý bảo vệ sức khỏe cho trẻ. Một khi dạ dày có dấu hiệu bất bình thường hoặc ăn uống không tốt, cần kịp thời điều trị sớm. Nếu thực sự mắc phải chứng viêm dạ dày hoặc các vấn đề liên quan đến dạ dày, cũng không cần phải quá hoang mang, điều trị bằng thuốc Đông – Tây y đều có hiệu quả tương đối tốt. Đặc biệt là cách điều trị bệnh của Đông y, vận dụng hợp lý để giúp tiêu hoá tốt. Nếu cần trị bệnh, cần nâng cao dần dần khả năng tiêu hoá và hấp thụ ở trẻ. Như vậy, sẽ có lợi cho sự phát triển ở trẻ.

IV. Bệnh sởi

Bệnh sởi là do vi khuẩn sởi thông qua đường hô hấp dẫn đến, là một trong những bệnh truyền nhiễm thường thấy ở trẻ, thường xảy ra nhiều vào mùa đông, mùa xuân. Biểu hiện lâm sàng của bệnh này là trẻ có triệu chứng bị sốt, viêm đường hô hấp nặng, viêm kết mạc, niêm mạc lợi xuất hiện những nốt sởi, da dẻ toàn thân trẻ xuất hiện những nốt ban màu hồng, đầu tiên từ sau tai, sau đó lan ra cổ rồi đến toàn bộ khu vực mặt, lưng, ngực, tứ chi, tay chân. bệnh kéo dài trong khoảng 10 ngày, dân gian thường có câu: “sốt 3 ngày, phát ban 3 ngày, hồi phục 4 ngày” để nói về căn bệnh này. Sau khi các nốt sởi mất đi, sẽ lưu lại trên da những vết sẹo màu tối sẫm, lấm chấm. Nếu phát bệnh, nhưng ngay sau đó đột ngột mất đi hoặc không theo đúng trình tự mắc bệnh, hoặc kèm theo sốt cao, ho, thở gấp thì đó cũng là dấu hiệu cho thấy bệnh đang phát.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Bệnh sởi do vi khuẩn sởi gây ra, lứa tuổi nào trong thời kỳ trẻ nhỏ cũng có thể mắc bệnh, nhưng nhiều nhất là trong khoảng từ 1 đến 4 tuổi. Đông y cho rằng, do ngoại cảm hành khí, trúng độc mà nên, bệnh thâm nhập vào từ đường mũi miệng, hoặc trong bản thân dạ dày, thận của bệnh nhân gây ra, nên phải thấu đáo trong cách điều trị. Uống trà cà rốt có tính cay ngọt, hơi ấm, có tác dụng giải trừ độc tố của sởi, ngoài ra lại có thể bổ phổi, trị ho. Rau thơm là loại rau gia vị có mùi thơm nổi tiếng, tính vị cay ấm, có thể làm toát mồ hôi, làm ấm dạ dày. Dân gian thường dùng rau thơm cùng với cà rốt, móng ngựa (...) đun lên để uống, có thể giúp nhanh đẩy lùi bệnh sởi, đồng thời cũng có thể thanh nhiệt giải độc, tiêu trừ bệnh sởi.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà cà rốt rau thơm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 90 gam cà rốt, 60 gam rau thơm. Cho tất cả các loại nguyên liệu trên vào nghiền nát ra, cho vào bát nước ấm, đậy nắp ngâm hãm trong khoảng 10 phút, uống nhiều lần khi nóng ấm, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Giải độc, trừ bệnh sởi.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng lên sởi do phong nhiệt gây ra.

(2). Trà chống sởi

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mía, mã thầy, cà rốt mỗi thứ 100 gam, lá chè đủ dùng. Cho cả 3 thứ đầu vào đun sôi, để lửa nhỏ sôi khoảng 15 phút, sau đó thêm lá chè vào, giữ ấm uống nóng, mỗi ngày 1 lần, uống tùy thích.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt dưỡng âm, sinh nhiệt, nhuận táo.

Chú ý: Phương trà này thích hợp điều trị bệnh lên sởi ở trẻ nhỏ.

(3). Trà cà rốt, hồ tụy

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam củ cà rốt, 60 gam hồ tụy, lá trà đủ dùng. Cho cả hai thứ vào nghiền nát, cho vào nước sôi, thêm lá trà vào, uống tùy ý.

Công dụng chữa trị: Trị chứng toát mồ hôi, trị sởi, kiện thận, chống thấp khớp.

Chú ý: Phương trà này thích hợp điều trị chứng viêm sởi thời kỳ đầu, trúng độc.

(4). Trà bản lan kim kiều mạch

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 40 gam kim kiều mạch, 20 gam rễ bản lan. Hai thứ nguyên liệu trên cho vào giã ra thành bột, cho vào bát có thể giữ ấm được, thêm vào lượng vừa đủ nước sôi, đậy nắp ngâm hãm trong 20 phút. Trong ngày có thể uống nhiều lần thay trà, uống khi ấm, không cần cố định thời gian uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, mát phổi hoá viêm.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng lên sởi/nhiễm độc, nếu các nốt sởi không nhiều, hoặc triệu chứng nhanh biến mất, hoặc các nốt sởi dày, màu tím, kèm theo triệu chứng sốt cao, ho, miệng khát, buồn bực, lưỡi đỏ, vàng, thở gấp... thì cho thấy bệnh lên sởi đã tiến triển thành viêm phổi. Nên nhớ: Bệnh viêm phổi do lên sởi là biểu hiện khá nặng của bệnh lên sởi, nên kịp thời quan sát những biểu hiện thay đổi của bệnh, cần kịp thời kết hợp Đông – Tây y để điều trị bệnh. Kim kiều mạch là một loại thực vật thuộc họ liễu, nhiều năm được dùng cả gốc rễ để chữa bệnh. Trong cuốn “Những điều lợm lặt về hoa cỏ”, có gọi kim kiều mạch là “cỏ ngũ độc”, nó có tính vị hơi chua, đắng, hàn, có tác dụng thanh phổi giải độc, trừ phong tiêu thấp. Bệnh viện thành phố Nam Thông đã điều trị được chứng bệnh phổi có mủ bằng kim kiều mạch rất có hiệu quả.

3. Những điều cần ghi nhớ

Dưới đây là một số phương pháp phòng ngừa bệnh sởi ở trẻ chúng tôi xin đưa ra để bạn đọc tham khảo:

- (1). Tiêm chủng phòng bệnh, sau khi trẻ sinh ra được khoảng 8 tháng, có thể tiến hành tiêm vắc xin phòng bệnh cho trẻ, sau đó phải tiêm nhắc lại.
- (2). Khi có dịch sởi, không nên đưa trẻ đến những nơi công cộng, không ra ngoài tùy tiện.
- (3). Trẻ sơ sinh cơ thể rất yếu, sau khi tiếp xúc với người bị mắc bệnh sởi, trong vòng 5 ngày, cần chú ý tiêm protein huyết cầu hoặc huyết thanh người lớn cho trẻ.
- (4). Người lớn sau khi tiếp xúc với bệnh nhân sởi, cần dùng xà phòng để rửa tay, ra ngoài phơi nắng, phơi gió khoảng nửa giờ đồng hồ, sau đó mới được tiếp xúc với trẻ khỏe mạnh.

V. Bệnh đái dầm

Trẻ 3 tuổi trở lên, khi đi ngủ không biết được đái lúc nào, gọi là bệnh đái dầm, nhẹ thì 1 đêm 1 lần, nặng thì 1 đêm mấy lần. Bệnh thường xảy ra ban đêm, sau khi đái són, trẻ vẫn ngủ bình thường. Bệnh này được chia ra làm 2 loại lớn là: Bệnh về khí chất và bệnh về chức năng. Trong đó nếu nói về chức năng là để chỉ thiên về yếu tố di truyền, do nguyên nhân hệ thống bài tiết nước tiểu phát triển không hoàn toàn, dinh dưỡng hoặc tâm lý v.v... dẫn đến vỏ đại não và trung khu thần kinh dưới da mất đi chức năng điều tiết gây nên.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Kim anh tử tính vị chua, thô ráp, ngọt, bình, tốt cho thận, bàng quang, ruột già, có tác dụng làm giảm đi tiểu, cầm tháo dạ. Kim anh tử thường được dùng để trị chứng di tinh, đái dầm ở trẻ nhỏ, huyết trắng, thận hư lâu, tháo dạ lâu ngày, kiết lỵ lâu ngày. Trong cuốn “Bản thảo cầu thực” có viết: “Vị chất của loại cây này có thể khử trùng, cam (ngọt) bổ trung, chất chua có thể hấp thụ âm, có tác dụng tốt trong việc điều trị mộng tinh, băng huyết, đái dầm”.

2. Các loại trà nên sử dụng

- (1). Trà bao trứng bọ ngựa dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 cái bao trứng bọ ngựa dâu, 15 gam đường đỏ. Cho bao trứng bọ ngựa dâu vào sao vàng, giã thành bột mịn, sau đó lấy ra 6 gam cho vào đường đỏ, cho nước nóng vào đun sôi, mỗi ngày uống 1 lần, uống liền trong vòng 15 ngày.

Công dụng chữa trị: Bổ thận.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng đái dầm ở trẻ nhỏ, biểu hiện thường thấy là cơ thể gầy yếu, tinh thần sức khỏe yếu kém, sợ lạnh, dễ bị cảm mạo phong hàn.

(2). Trà rễ rau hẹ

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 25 gam rễ rau hẹ cho vào rửa sạch, lấy túi vải sạch gói lại, vắt lấy nước, rồi đun sôi lên uống, mỗi ngày uống từ 1 - 2 lần, uống liền trong vòng 10 ngày.

Công dụng chữa trị: Ôn trung hành khí, tráng dương.

Chú ý: Phương trà này chủ trị trẻ đái dầm, thận và dạ dày không tốt, đi đái đêm nhiều, đái rắt, đi tiểu nước trong, sợ lạnh, chân tay lạnh, dễ mệt mỏi, sắc mặt xanh tái v.v...

(3). Trà giấm ích trí nhân

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 10 gam ích trí nhân, giấm cho vào giã mịn, chia làm 3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Kiện thận, trừ hàn.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với người có gan thận hư hàn, bàng quang yếu. Đối với những người âm hư, sốt thì không nên dùng.

(4). Trà trứng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 8 gam lá trà, 3 gam muối ăn, 10 quả trứng gà. Cho lá trà và trứng vào cùng một nồi đun trong khoảng 8 phút, sau đó đập vỡ vỏ trứng, thêm muối ăn đun trong khoảng 10 – 15 phút. Sau đó bỏ vỏ trứng gà đi, chấm vào tương dầu ăn. Mỗi ngày làm 1 quả trứng, ăn liền trong 10 ngày.

Công dụng chữa trị: Bổ tinh, tốt cho xương.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng đái dầm ở trẻ nhỏ, eo lưng đau mỏi.

(5). Trà táo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 5 gam lá trà, 10 quả đại táo, 10 gam đường trắng. Cho nước vào đại táo đun nhừ, thêm đường trắng và lá trà vào khuấy đều lên rồi uống.

Công dụng chữa trị: Ích khí, điều trị chứng đái dầm.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng đái dầm ở trẻ nhỏ.

(6). Trà ngọc trúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 50 gam ngọc trúc. Cho ngọc trúc vào rửa sạch, đun sôi lên làm trà uống.

Công dụng chữa trị: Bổ âm ích thận.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng đái dầm ở trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ mắc bệnh thể chất yếu đuối, thận khí không ổn định, đi tiểu nhiều, dẫn đến đêm ngủ bị đái dầm.

(7). Trà chống đái dầm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá ô dược tùy ý, thêm nước sôi vào đun lấy nước, mỗi ngày làm uống 1 lần, không quy định thời gian, uống khi trà còn nóng, không nên uống sau bữa ăn tối.

Công dụng chữa trị: Ôn thận tán nhiệt, chống đái dầm.

Chú ý: Phương trà này thích hợp điều trị chứng đái dầm và hư hàn dẫn đến đi tiểu nhiều và lâu.

(8). Trà ích trí chống đái dầm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: ích trí nhân, kim anh tử mỗi thứ 6 gam, 5 gam ô dược. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào giã mịn, cho vào cốc giữ ấm được, thêm nước sôi vào hãm, đậy nắp trong 20 phút. Uống nhiều lần khi nóng, không giới hạn thời gian, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng chữa trị: Bồi bổ thận và nguyên khí, trừ hàn, chống đái dầm.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng đái dầm, đi tiểu nhiều lần, thậm chí không đi tiểu được do thận và dạ dày hư hàn. Đối với những người mắc chứng bàng quang nóng nhiệt không nên dùng. Phân tích thành phần của thuốc, có thể thấy thuốc thích hợp dùng với người gan thận hư hàn. Trong cuốn “Thuốc tốt cho phụ nữ” có liệt viên chống đái dầm thêm sơn dược, kim anh tử vào là được. Ích trí nhân tính vị cay nóng, tốt thận, thông gan, có tác dụng bổ gan thận, giúp tốt cho tiết niệu, là một loại thuốc tốt để trị chứng di tinh, đái són, thận và dạ dày hư dẫn đến đi tả, chảy nước dãi. Trong cuốn “Bản thảo bị yếu” có viết: “Nó tốt cho tinh khí, ôn trung, giúp ăn ngon miệng, giúp ít chảy dãi trong khi ngủ, chống đái dầm ở trẻ nhỏ, trị nôn ói, tiêu chảy”.

Ô dược tính vị cay nóng, tốt gan, thận, dạ dày, bàng quang, có thể điều khí tán hàn, ôn thận hoà khí, thận thiếu khí, bàng quang điều tiết bất bình thường. Nếu viên trị đái dầm do 3 thứ ích trí nhân, sơn dược, ô dược làm thành, nó là loại thuốc thường được dùng để trị chứng thận không tốt dẫn đến đái dầm. Bài thuốc này công thức đơn giản, người thận hư hàn có thể dùng thêm long thỏ, chất béo bổ cốt. Người dạ dày không tốt có thể thêm các loại dược liệu như hoàng kỳ, đẳng sâm, bạch thuật, sơn dược cũng có hiệu quả rất tốt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Đại đa số trường hợp trẻ bị đái dầm là do chứng năng, đặc biệt là mang tính đoạn phát, có

quan hệ lớn đến việc tinh thần bị kinh hãi nhiều lần hoặc đột ngột. Khi chụp X – quang phần xương cụt của những trẻ bị đái dầm có thể thấy rõ được mức độ bất thường. Đông y cho rằng, thận là nơi sinh tủy, phần bất thường ở xương cụt là biểu hiện của chứng thận hư. Thận hư làm cho bàng quang mất đi sự quân bình dẫn đến đái dầm, từ biểu hiện lâm sàng, nếu bồi bổ thận tốt sẽ đạt được hiệu quả tốt.

(1). Xây dựng ngay từ nhỏ cho trẻ thói quen tiểu tiện đúng giờ và thói quen giữ gìn vệ sinh hợp lý trong sinh hoạt hàng ngày.

(2). Không nên cho trẻ đi chơi quá nhiều, tránh trẻ đêm ngủ bị quá mệt.

(3). Trong và sau khi ăn cơm tối xong, nên khống chế lượng nước mà trẻ uống vào.

(4). Xây dựng thói quen trước khi đi ngủ phải tiểu tiện, sau khi trẻ ngủ, người lớn có thể căn cứ vào mức độ nặng nhẹ của bệnh mà trẻ mắc phải, để đánh thức trẻ dậy đi tiểu, dần dần hình thành thói quen tự đi tiểu.

(5). Điều trị chứng đái són cho trẻ cần phải kiên nhẫn, động viên nhiều cho trẻ, không nên vội vàng gấp gáp.

VI. Bệnh quai bị

Bệnh quai bị là để chỉ chứng viêm tuyến nước bọt, đông y gọi là bệnh quai bị. Biểu hiện lâm sàng thể hiện ở chỗ hai tuyến nước bọt sưng tấy đau. Đa số do nhiễm phong nhiệt, là một trong những bệnh lây nhiễm thường thấy nhất ở trẻ nhỏ. Cho nên, làm tốt công tác phòng bệnh là cực kỳ quan trọng. Có thể chọn dùng phương pháp uống trà để điều trị bệnh.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Rễ bản lan, ngân hoa là loại thuốc tốt để thanh nhiệt giải độc, đặc biệt là rễ bản lan, nó có tính vị đắng hàn, vừa có thể thanh nhiệt giải độc, vừa có thể làm mát máu, lợi cho họng. Rễ bản lan là loại thuốc rất tốt để trị những chứng bệnh nhiệt độc do nóng, phát ban, quai bị gây ra.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà chống quai bị

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam hoa cúc đại, 10 gam rễ sơn đậu, 30 gam bồ công anh. Cho tất cả các loại thuốc trên vào giã thành bột mịn, cho vào bát có thể giữ ấm được, thêm nước sôi vào, đậy nắp hãm trong 15 phút. Uống nhiều lần, không quy định thời gian. Mỗi ngày làm 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng, trị đau.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng quai bị không bội nhiễm, ví dụ như bị 1 hoặc 2 cái hạch sưng tấy đau, họng sưng tấy đau, kèm theo triệu chứng sợ lạnh, sốt v.v... Hoa cúc đại, rễ sơn đậu đều có vị đắng, nhưng đôi khi có thể gây ra tác dụng phụ như buồn nôn, cho nên không nên dùng với số lượng quá nhiều. Những người thận và dạ dày không tốt không nên dùng.

Chứng quai bị do nhiễm độc ngoại cảm phong hàn gây ra, tắc nghẽn kinh mạch. Nếu gan tạng âm nóng nặng có thể dẫn đến sốt cao, hôn mê, co giật, thậm chí có thể dẫn tới biến chứng viêm màng não. Bệnh này cần điều trị kịp thời, sau khi chữa trị khỏi hẳn, cơ thể đã có khả năng miễn dịch với bệnh này. Trong phương thuốc này, hoa cúc đại tía tính đắng, cay, hàn, có tác dụng tốt để thanh nhiệt giải độc, mát phổi trừ hỏa, là một loại thuốc rất tốt để trị sưng tấy nhiễm độc, trong uống ngoài bôi đều được. Rễ sơn đậu vị đắng, tính hàn, có chút độc nhưng có thể thanh nhiệt giải độc được, làm mát phổi, có lợi cho họng, là một loại thuốc trị viêm họng sưng tấy đau do thanh nhiệt giải độc không tốt gây nên. Trong cuốn “Bản thảo cầu thực” có gọi rễ sơn đậu là “loại thuốc hàng đầu để trị họng sưng đau”. Bồ công anh đắng, ngọt, lạnh, cũng có khả năng thanh nhiệt giải độc, cũng có thể thanh lợi thấp nhiệt, là một loại dược phẩm rất tốt thường dùng để trị chứng ung nhọt, đinh nhọt v.v... Kết hợp 3 vị thuốc trên lại để dùng, công năng thanh nhiệt trị độc, tiêu sưng giảm đau vô cùng mạnh mẽ. Nhưng liều lượng dùng không nên quá nhiều, đặc biệt là rễ sơn đậu, nếu dùng nhiều có thể hại cho dạ dày.

(2). Trà bản lan ngân hoa

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 30 gam rễ bản lan, 10 gam ngân hoa, 5 gam bạc hà. Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nghiền mịn, cho vào bát có thể giữ ấm được, thêm lượng nước vừa đủ vào đây nắp ngâm hãm trong vòng 15 phút. Uống nhiều lần trong ngày thay trà, không cố định thời gian, ngày làm 1 lần uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, tán phong lợi cho họng.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng quai bị có 1 hoặc 2 cái hạch sưng đau ở bộ phận họng, họng sưng đỏ, kèm theo triệu chứng sợ lạnh, sợ nóng. Đông y cho rằng, quai bị là do trúng phong hàn làm tắc các kinh mạch gây ra. Trong điều trị cần thanh nhiệt trị độc, làm mát. Thực tế nghiên cứu cho thấy, rễ bản lan có tác dụng kháng khuẩn rất tốt, có hiệu quả trong việc khống chế các loại độc tố, có thể phòng trị các bệnh cảm cúm, não bê ta, viêm tuyến nước bọt. Bạc hà là loại thuốc làm mát và giải độc hàng đầu. Trong cuốn “Bản thảo cương mục” có viết: “Bạc hà bắt tay với mặt trời, có ánh sáng của mặt trời, tính cay của nó có thể phát tán, làm mát tốt, chuyên trị trừ phong tán hàn, trị đau đầu, trúng gió, bệnh về mắt, họng, răng miệng, là một thứ thuốc tốt để trị bệnh ung nhọt để lại sẹo ở trẻ nhỏ”. Có thể thấy rằng, nếu kết hợp 3 loại thuốc trên lại để dùng, sẽ có hiệu quả rất tốt đối với chứng quai bị.

(3). Trà bản lan bạc hà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 15 gam rễ bản lan, 7 gam lá bạc hà. Cho các vị thuốc trên vào nghiền mịn, để vào bát bảo ôn, thêm lượng nước vừa đủ vào đây nắp ngâm hãm trong 15 phút. Sau đó cho thêm đường vào, uống như trà nhiều lần, uống nóng. Mỗi ngày làm uống 1 lần. Đồng thời dùng lá đại thanh tươi rửa sạch, giã nhỏ, ngoài bôi, mỗi ngày thay thuốc từ 2 - 3 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, làm mát.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng quai bị, chốc quai bị sưng tấy, bụng đau, kèm theo sốt, sợ lạnh, lưỡi vàng đỏ. Những người thận vị hư hàn không nên dùng. Trong loại trà này, rễ bản

lan tính hàn, có tác dụng mạnh để thanh nhiệt giải độc. Nhiều tài liệu cho rằng, nó có tác dụng kháng khuẩn và diệt khuẩn. Nó là loại thuốc thường dùng rất hiệu quả để trị những chứng bệnh ôn nhiệt, đặc biệt là chứng cảm cúm, não bê ta, viêm gan, quai bị. Bạc hà tính cay mát, hương thơm, là một trong những vị thuốc hay để trị thanh nhiệt. Kết hợp dùng 2 loại thuốc trên, có thể giúp điều trị bệnh quai bị rất hiệu quả.

(4). Trà tứ vị tiêu viêm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc : 15 gam lá đại thanh; 4,5 gam lá trà xanh ; bồ công anh, địa đinh thảo mỗi thứ 15 gam. Cho tất cả các vị thuốc trên vào nghiền nát, cho vào bát giữ ấm, thêm lượng nước thích hợp đun sôi hãm trong khoảng 15 phút. Uống nhiều lần thay trà, không giới hạn thời gian, ngày uống 1 – 2 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng, trừ ung nhọt.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng viêm tuyến nước bọt (quai bị), chỗ quai bị sưng tấy đau. Những người thận vị hư hàn không nên dùng. Trong Đông y, lá đại thanh vị đắng, tính đại hàn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc tương đối mạnh, có lợi cho họng và làm mát máu, là vị thuốc tốt để trị những chứng bệnh ôn nhiệt, bệnh sốt lên mụn, sốt phát ban, họng tấy đau. Thực tế chứng minh, nó có tác dụng ức chế nhiều loại vi khuẩn và virus của nhiều loại bệnh. Trong cuốn “Cảnh nhạ toàn thư” có viết: “Trị các chứng ôn dịch nhiệt độc, phong nhiệt phát ban, ung nhọt sưng tấy...”. Lá trà, bồ công anh, lá tử hoa địa đinh cũng rất tốt để thanh nhiệt giải độc, là loại dược phẩm tốt để điều trị ung nhọt, đinh nhọt. Phương thuốc này có tác dụng tốt để kháng vi khuẩn, không chỉ tốt với bệnh quai bị, mà còn với các chứng thuộc về nóng phát nhọt như nhọt, đinh, mụn độc v.v... có tác dụng trị liệu rất tốt. Nhưng loại trà này vị đắng là chính, đặc biệt là lá đại thanh tính hàn rất mạnh, cho nên người thận vị hư hàn, tiêu hoá kém, hay đi ngoài không nên dùng.

(5). Trà kim ngân hạ khô thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Kim ngân, hạ khô thảo mỗi thứ 20 gam; bồ công anh, huyền sâm mỗi thứ 10 gam. Cho tất cả các vị thuốc trên vào nghiền nát, cho vào cốc bảo ôn, thêm nước sôi vừa đủ, đun sôi hãm trong khoảng 20 phút. Uống nhiều lần như trà, không giới hạn thời gian uống, mỗi ngày làm uống 1 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải độc, lợi cho cổ họng.

Chú ý: Phương trà này chủ trị nguyên nhân do quai bị mà bị sốt, ở bộ phận thủy tai sưng tấy đau, hàm cứng, nhai khó khăn, họng đỏ tấy đau. Những người dạ dày yếu không nên dùng. Trong phương thuốc trên, cả 4 vị thuốc đều có chức năng thanh nhiệt giải độc rất tốt. Trong đó, kim ngân được dùng nhiều cho việc giải nhiệt, giải độc, chống phù sưng, phong thấp. Hạ khô thảo có vị đắng, cay mà lại hàn, thuộc về kinh gan, mật, có thể làm mát gan, sáng mắt, là loại thuốc rất tốt trong việc điều trị các chứng như ung thư vú, u bướu, bệnh tràng nhạ, bệnh hen suyễn do gan nóng dẫn tới. Bồ công anh đắng, cam, hàn, nhuận phổi, dạ dày, là một trong những loại thuốc trị tiêu sưng, thanh nhiệt giải độc lâm sàng, đặc biệt trị chứng đau ở vùng vú rất tốt, gần đây, nó là loại thuốc trị quai bị khá phổ biến. Huyền sâm khổ cam nhưng hàn, có thể

làm mát máu, giải độc, có thể làm mát họng, là một trong những loại thuốc tốt để trị chứng họng sưng đau, sốt nóng sưng tấy. Phương thuốc trên, ngoài công dụng thanh nhiệt giải độc ra, nó còn có tác dụng đặc biệt để tiêu thũng, đặc biệt dùng thích hợp cho người bị chứng quai bị sưng hàm, họng sưng đau tấy.

3. Những điều cần ghi nhớ

Virus chứng quai bị thông qua nước bọt và đường hô hấp của người bệnh mà lan truyền. Bệnh chủ yếu xảy ra ở trẻ nhỏ, dễ xảy ra thành dịch ở nhà trẻ.

Để phòng ngừa bệnh quai bị, nếu người lớn tiêm phòng cho trẻ nhỏ MG loại C và MG nhau thai bình thường thì hoàn toàn không có tác dụng, nên dùng MG được chiết xuất ra từ trong huyết dịch của người khỏi bệnh để tiêm cho trẻ, thì mới có thể có tác dụng dự phòng và giảm nhẹ tình trạng bệnh. Khi có dịch cần phải tiến hành tiêm phòng.

ở nước ngoài, người ta đã sản xuất ra được vắc xin miễn dịch chống quai bị, sởi, sau khi tiêm có thể phòng ngừa mắc các chứng bệnh này, và hiệu quả miễn dịch được kéo dài thời gian. Những loại vắc xin được nhà nước ta phê chuẩn sản xuất, sau khi sử dụng, cũng có hiệu quả phòng bệnh hiệu quả, chưa xảy ra phản ứng nào với toàn thân hoặc bộ phận cơ thể của người bệnh. Trẻ nhỏ trên 1 tuổi và những nhóm có nguy cơ nhiễm bệnh cao, đều có thể sử dụng loại vắc xin này để tiêm phòng ngừa. Nhưng phụ nữ có thai, những người hệ miễn dịch suy giảm bẩm sinh hoặc vì nguyên nhân nào đó, những người sốt nặng do bệnh nặng và những người mắc bệnh thần kinh không nên dùng.

VII. Bệnh chảy nước dãi

Bệnh chảy nước dãi là chứng bệnh thường thấy nhất ở trẻ sơ sinh. Trẻ thường chảy nước dãi còn gọi là chứng chảy nước dãi sinh lý ở trẻ, vì trẻ sơ sinh đang trong giai đoạn phát triển, dịch tụy chưa được hoàn chỉnh, cho nên dãi trong miệng trẻ tiết ra nhiều, không thể điều tiết được dịch thể trong miệng, cho nên, trẻ chảy nhiều nước dãi là hiện tượng bình thường. Cùng với việc răng sữa mọc và tuổi nhiều lên, sự phát triển của khoang miệng cũng nhiều hơn, sự tiết dịch tụy cũng dần dần bình thường, khi đó, hiện tượng chảy nước dãi sẽ dần dần mất hẳn. Theo Đông y, nguyên nhân khiến trẻ chảy nước dãi là do 2 nguyên nhân, hoặc là thận hư hàn hoặc là thận quá nóng, trong đó chủ yếu là thận không thu dịch. Khi điều trị bệnh, cần áp dụng một loạt các loại dược thảo, để dùng mà hiệu quả lại tốt.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trẻ chảy nước dãi là do dương khí trong cơ thể quá nhiều, hoặc ăn mà không tiêu hoá tốt khiến cơ thể nóng, dẫn đến thận tích hỏa mà thành. Trong điều trị cần áp dụng những phương pháp làm mát thận, mới có thể điều trị được bệnh.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà ý dĩ sơn tra

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 100 gam hạt ý dĩ, 20 gam sơn tra tươi (tươi dùng

tốt hơn), 650 ml nước. Sắc trong nước sôi lửa vừa trong khoảng 1 giờ, lấy nước đặc uống chia làm 3 lần, uống đường miệng, ngày làm 1 thang, uống liền trong vòng 7 ngày.

Công dụng chữa trị: Mát thận, trừ thấp.

Chú ý: Phương trà này chủ trị chứng chảy nước dãi nhiều ở trẻ nhỏ.

(2). Trà bạch thuật trà xanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 1-2 gam trà xanh, 10-12 gam bạch thuật, 3-5 gam cam thảo. Cho hai loại nguyên liệu sau vào đun lên lấy nước, sau đó cho thêm lá trà xanh vào là được. Mỗi ngày làm 1 thang, uống như trà.

Công dụng chữa trị: Mát thận, trừ thấp.

Chú ý: Phương trà này trị chứng thận hư, nhưng không hấp thu nước dãi.

(3). Trà gừng tươi thần khúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: 2 miếng gừng tươi thái mỏng, nửa miếng thần khúc, đương đủ dùng. Cho gừng tươi, thần khúc và đường vào vò, thêm nước sôi ngâm hãm là được, làm trà uống.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với những người có triệu chứng tì yếu và lạnh, nước miếng nhiều mà trong, màu trắng không bình thường, đại tiện ra phân khác, nước tiểu trong, chất lưỡi ngấy, bửa lưỡi mỏng trắng v.v...

(4). Trà ích trí nhân bạch thuật

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Bạch thuật rang 9 gam, ích trí nhân 6 gam, cho nước vào đun rồi chắt lấy nước, uống nhiều như uống trà.

Công dụng chữa trị: Kiện tì hóa thấp.

Chú ý: Phương trà này chủ trị tì dương không đủ, khí không thông.

(5). Trà thanh quả

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Thanh quả 10 gam, cây lan hoàng thảo 15 gam, cỏ bắc đèn 2 gam, sinh địa 15 gam. Cho thêm 400 ml nước sạch, đun cho đến khi còn 100 ml nước cốt là thuốc, sau khi trộn thêm 50 ml nước cốt cà rốt tuyệt là có thể uống được, có thể căn cứ theo bệnh mà uống liền từ 7-10 ngày.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt nóng tì.

Chú ý: Phương trà này có tác dụng làm lưu thông chất độc nóng bị nghẽn. Biểu hiện của bệnh là tì nóng, nước miếng nhiều mà lại đặc sánh, phần trước ngực hay bị ứ đọng, ăn quá nhiều, sắc mặt đỏ, đại tiện ra phân khô, tiểu tiện ra ít, lưỡi đỏ, bửa vàng mỏng.

(6). Trà táo tần bì lá trúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Táo 5 quả, tần bì 5 gam, lá trúc 5 gam. Cho thêm nước vào táo, tần bì, lá trúc đun thành nước cốt. Mỗi ngày uống một thang, chia làm hai lần uống, uống liền 3-5 thang.

Công dụng chữa trị: Kiện tì ích khí.

Chú ý: Dùng cho trẻ bị chứng tim và tì nóng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Bệnh lí chảy nước dãi thường gặp ở trẻ sơ sinh là nước miếng chảy ra không bình thường, nguyên nhân chủ yếu gồm hai mặt: Một là do người lớn hay ghẹo yêu trẻ mà thường bẹo má dẫn đến hệ thống các tuyến trên cơ thể bị tổn thương. Khi tuyến má của trẻ bị tổn thương, lượng nước bọt tiết ra và hiện tượng chảy nước dãi sẽ nhiều hơn bình thường. Hai là trẻ có bệnh về khoang miệng, nếu khoang miệng viêm, niêm mạc bị ra máu hoặc lở loét, hoặc phần đầu lưỡi, phần má, phần miệng bị loét cũng có thể dẫn tới hiện tượng trẻ bị chảy nước miếng. Trẻ bị chảy nước miếng thường khiến tã lót bị ướt, từ đó sẽ dễ bị cảm hoặc mắc các bệnh khác, có bệnh khó điều trị hoặc thậm chí mấy năm mà vẫn không khỏi. Số ít trẻ bị chảy nước dãi là do di chứng của bệnh viêm ngực, chứng độn, tê liệt thần kinh mặt khiến cho sự điều tiết thần kinh của chức năng tiết tuyến nước bọt bị mất đi, khi đó nên đi bệnh viện khám cẩn thận.

Không được xem nhẹ việc chăm sóc đối với trẻ bị chảy nước dãi. Nước bọt của trẻ sơ sinh thường có tính chua, còn có một ít hàm lượng chất men tiêu hóa, có tác dụng kích thích với da. Nước bọt sẽ làm ướt từ cằm cho tới phần da ở cổ, từ đó da sẽ bị phát đỏ, nếu bị nhẹ thì da sẽ sưng lên, nếu bị nặng sẽ bị tróc da. Vì vậy, cha mẹ cần chú ý thường xuyên dùng nước ấm lau sạch phần cằm, phần cổ cho trẻ nhỏ, xoa thêm mỡ bôi bảo vệ da. Khi lau dãi chảy ra phải nhẹ nhàng nhằm tránh da trẻ bị tổn thương.

Chương IX: Những bệnh thường gặp khác

I. Giải rượu, giải độc

Phần lớn những loại rượu nguyên chất đều chứa chất độc, còn gọi là cồn. Có thành phần cấp và mãn tính. Trong thời gian ngắn nếu một lần dùng một lượng rượu nguyên chất quá liều (cồn) sẽ xuất hiện độc tố cấp tính, còn gọi là trạng thái say rượu. Sau khi uống rượu chất cồn sẽ nhanh chóng được hấp thụ vào dạ dày và ruột non, sau 5 phút sẽ ngấm vào máu, sau 30-90 phút sẽ đạt tới nồng độ cao nhất và sẽ phân bố tới các bộ phận trên cơ thể. Một lượng nhỏ sẽ thoát ra ngoài theo đường bài tiết, mồ hôi và hô hấp, trên 90% sẽ trao đổi trong cơ thể (chủ yếu ở trong nội tạng). Tỉ lệ lượng của mỗi người là không giống nhau, một số người rất mẫn cảm đối với các loại rượu.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Cảm giác hít thở thật thoải mái, nhưng một khi do hút thuốc mà tạo thành biến chứng của bệnh thì hối hận cũng đã muộn. Nghiện thuốc cũng giống như cái mệnh của các bậc nam thanh nữ tú, vì sức khỏe phải cai ngay thuốc. Khi muốn hút một điếu thuốc, hãy pha một ấm trà đặc, mùi thơm của khói thuốc cũng giống như vị đắng đặc trưng của trà, đây là thức uống thay thế tốt nhất đối với người nghiện.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà giấm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cho 30 gam lá trà vào 500 ml nước, đun thành một bát nhỏ (khoảng từ 100-150 ml). Hoặc dùng nước sôi đổ vào thành một bát, cho vào cùng với lá trà và giấm (khoảng 100-150 ml) là có thể dùng được. Chia làm ba lần uống.

Công dụng chữa trị: Dùng để giải độc.

Chú ý: Phương trà này dùng để giải độc, dưỡng tim, thông hơi.

(2). Trà phèn chua

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Búp trà, phèn chua vừa đủ cho thêm nước vào đun, lấy nước cốt là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, có thể uống khi đã nguội.

Công dụng chữa trị: Đánh gió, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này dùng để giải độc hoặc để điều trị các chứng quá mẫn cảm.

(3). Trà giã rượu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đồ uống này như một món trà thuốc, do các vị thuốc như cát căn, quyết minh tử tạo thành. Cho nước sôi vào hoặc đun nước lên. Uống như

trà, mỗi lần uống nửa gói hoặc một gói (mỗi gói 19 gam).

Công dụng chữa trị: Kiện tì, trợ giúp tiêu hóa.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người uống quá nhiều rượu.

(4). Trà nhân sâm điền thất

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Món trà này chính là thuốc, thành phần chủ yếu là điền thất, nhân sâm. Mỗi ngày uống một gói (mỗi gói 3 gam). Đổ nước sôi vào uống, mỗi ngày 2 lần.

Công dụng chữa trị: Dưỡng sinh bổ tỳ, hoạt huyết thông mạch.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người uống rượu quá nhiều, phòng tránh bệnh tim.

(5). Trà dây bí ngô đường đen

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Dây bí ngô, đường đen mỗi loại một lượng vừa đủ. Dây bí ngô cắt nhỏ, giã nhuyễn, cho đường đen vào. Cho nước sôi vào uống như trà.

Công dụng chữa trị: Giải độc, tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này rất có tác dụng đối với những người muốn cai thuốc.

(6). Trà cai thuốc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sâm thái tử 15 gam, bồ hà 9 gam, địa long 6 gam, cỏ ngư tinh 9 gam, viễn chí 10 gam, muối natri 4 gam, lá trà, đường đen vừa đủ. Trước tiên đem sáu vị thuốc trên để khô rồi nghiền nhỏ. Cho vào nồi hấp cách thủy. Cho lá trà, đường đen, đổ nước sôi vào, mỗi lần 2 gam, mỗi ngày uống hai lần thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Giải độc, tiêu đờm.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với những người muốn cai thuốc.

(7). Hồng trà mía

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mía 500 gam, hồng trà 5 gam. Mía đem bóc vỏ, cắt nhỏ, đun lên cùng với hồng trà. Uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt, tỉnh rượu hòa vị.

Chú ý: Đồ uống này dùng với những người uống rượu quá liều, khô miệng, cổ họng ngứa, ho, ăn quá nhiều đồ béo và ngấy, là đồ uống lí tưởng để bồi bổ sức khỏe vào tiết xuân.

(8). Trà mễ lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Mễ lan 10 gam. Đổ nước sôi vào, uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Giải độc, giải rượu.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người uống rượu quá nhiều, say rượu.

3. Những điều cần ghi nhớ

Nội tạng của con người mỗi phút có thể phân giải được 10 ml tinh chất rượu, nếu uống quá nhiều rượu khi vượt quá giới hạn giải độc mà cơ thể cho phép thì sẽ nhiễm độc. Đối với những người tửu lượng kém, đầu tiên phải ngăn họ dừng ngay việc uống rượu, cũng có thể dùng biện pháp kích thích cổ họng để họ nôn cho toàn bộ rượu và đồ ăn chứa trong dạ dày ra ngoài, tuy nhiên nếu xuất hiện hiện tượng ngủ mê thì không dùng được biện pháp này. Có thể uống nước ép trái cây, canh đỗ xanh và quýt giải rượu, đặt vào giường nghỉ ngơi, chú ý giữ ấm, chú ý tránh nôn ra thức ăn trong khi ngủ; quan sát sự hô hấp và động mạch, nếu không có gì đặc biệt thì khi tỉnh dậy đã có thể tự hồi phục sức khỏe. Nếu sau khi nghỉ ngơi trên giường mà vẫn có hiện tượng mạch đập nhanh, thở chậm, da ướt và lạnh, cảm giác bực bội thì cần lập tức cấp cứu. Nhiễm độc rượu cấp tính nghiêm trọng sẽ xuất hiện các trạng thái bực bội, ngủ sâu, mất nước, co giật, choáng, thở yếu, nên đưa đến bệnh viện để cấp cứu.

II. Dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe

Từ dưỡng sinh được nghe đến sớm nhất trong cuốn thư tịch Đạo giáo (Trang Tử). Dưỡng sinh, còn gọi là nhiếp sinh, đạo sinh, dưỡng sinh, vệ sinh, bảo sinh, thọ thể v.v... Gọi là sinh, tức là sinh mệnh, sinh tồn, sinh trường; gọi là dưỡng, tức là bảo dưỡng, điều dưỡng, bổ dưỡng. Tóm lại, dưỡng sinh là căn cứ theo quy luật phát triển của sinh mệnh, đạt tới mục đích bảo dưỡng sinh mệnh, tinh thần lành mạnh, trí tuệ tăng cao, tuổi thọ kéo dài theo đúng phương pháp và lí luận khoa học.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trong trà xanh có chứa hàm lượng tannin có thể không chế quá trình oxi hóa sản sinh trên cơ thể, phòng trừ lão hóa. Tannin trà không chế tác dụng oxi hóa của axit béo tới 74%, từ đó làm vitamin E tăng lên. Vì vậy thường xuyên uống trà có thể kéo dài tuổi thọ.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà nhân sâm hoa nhài

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đồ uống này có thể coi là thuốc, do các loại thuốc sâm đông bắc ngũ niên lão, hoa nhài, hoàng thị, trà xanh tạo thành. Đổ nước sôi vào. Uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Bổ khí điều tim, giúp cho tinh thần phấn chấn.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người có hơi thở ngắn, cơ thể mệt mỏi, tim đập nhanh, ốm xong người còn mệt.

(2). Trà sâm tây dương

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sâm tây dương 1 gam, trà xanh 3 gam. Cho nước vào đun lên uống như trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ khí ích âm.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người có triệu chứng về khí âm như hơi thở yếu, miệng khô, cũng có thể chữa chứng nóng khát.

(3). Trà hoạt huyết

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hồng trà 5 gam, lã hương 5 gam, trà xanh 1 gam, đường đỏ 25 gam. Cho hồng trà, lã hương, trà xanh, đường đỏ vào nước đun lên lấy chất, uống nhiều như uống trà.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, chữa thông tắc.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người cơ thể yếu, bị nóng hoặc bị lạnh, tắc đờm dẫn đến động mạch tim bị tắc tạo ra hiện tượng phần ngực trái bị đau âm ỉ, có khi dẫn tới đau phần vai và cánh tay, rất nhiều những bệnh nhân có triệu chứng giống như huyết quản tim đều có thể uống.

(4). Trà cố biểu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoàng kỳ 12 gam, phòng phong 8 gam, bạch thuật 6 gam, ô mai 5 gam. Đổ nước sôi vào 4 vị thuốc trên, ngâm trong 15 phút. Uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Ích khí, giải khát.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người khô miệng.

(5). Trà hạch đào nhân sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nhân sâm 3 gam, hạch đào 3 quả. Nhân sâm cắt miếng, bỏ vào nồi nhôm cùng với hạch đào, cho thêm một lượng nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi lên, sau đó lại đun dưới lửa nhỏ trong một giờ. Uống nước cốt trà, ăn nhân sâm và hạch đào.

Công dụng chữa trị: Ích khí bổ thận.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người thở yếu, hơi thở ngắn, cơ thể mệt mỏi, gầy yếu.

(6). Trà hạt tơ hồng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt tơ hồng 10 gam. Hạt tơ hồng đem rửa sạch, giã nát, cho thêm 30 gam đường đen vào. Đổ nước sôi vào, uống thay cho trà.

Công dụng chữa trị: Bổ thận ích tinh, bổ gan sáng mắt, kéo dài tuổi thọ.

Chú ý: Phương trà này dùng với đàn ông và phụ nữ bị yếu thận, suy gan và những người lao

động trí óc quá nhiều.

(7). Trà sinh mạch

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đảng sâm 15 gam, mạch môn 12 gam, hạt ngũ vị 6 gam. Đun lên uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Ích khí, dưỡng âm tăng cường sinh lực.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị nóng dẫn tới miệng khô, người có hơi thở ngắn, giọng yếu, cơ thể mệt mỏi, chóng mặt, suy phổi, ho, đổ mồ hôi.

(8). Trà táo đỏ đảng sâm

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đảng sâm 15-30 gam, táo lớn 5-10 quả. Nấu thành canh. Uống thay trà, 4-6 ngày uống một lần.

Công dụng chữa trị: Kiện tì bổ huyết.

Chú ý: Phương trà này dùng với người bệnh xong cơ thể mệt mỏi, thiếu máu, tim đập nhanh, suy tì, hơi thở ngắn, tay chân mỏi, v.v...

(9). Trà từ vị hòa trung

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trúc nhự 3 gam, quả trám tươi 10 gam, hoa xuyên phác 1,5 gam, sừng linh dương 1,5 gam. Bốn vị thuốc trên nghiền nát thành bột thô, cho nước vào nấu thành canh. Mỗi ngày uống một thang, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Tiêu đờm bồi bổ sức khỏe.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với người già bị suy khí, đờm nhiều, ho khạc khó khăn, khi nuốt bị đau, miệng khô, dạ dày không hấp thụ, v.v...

(10). Trà tăng cường sinh lực

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Quả trám 5 quả (giã nhuyễn), cây lan hoàng thảo 6 gam, cam cúc 6 gam, mã thầy 5 quả (đã gọt vỏ), mạch môn 9 gam, lư căn tươi 2 cây (cắt nhỏ), lá dâu 9 gam, trúc nhự 6 gam, ngó sen tươi 10 miếng, lê vàng 2 quả (đã gọt vỏ). Đun lên thành canh uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ âm tăng cường sinh lực, thanh nhiệt dưỡng ẩm.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người miệng khô nuốt khan, ho khan, cơ thể phát nóng, phổi và dạ dày bị tổn thương, ho ra nước bọt, dịch nhầy không bình thường.

(11). Trà lá dâu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá dâu, hạnh nhân, sa sâm, tượng bối mẫu, đậu thị mỗi loại 9 gam; sơn chi 6 gam, vỏ lê 30 gam. Cho nước vào đun. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng nóng khô, bổ phổi trị ho.

Chú ý: Phương trà này trị các chứng do thời tiết khô hanh của mùa thu tạo ra như ho khan, đau đầu và sốt.

(12). Trà bồi bổ cơ thể

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đảng sâm, hoàng kỳ mỗi loại 10 gam cho vào cùng nhau đun sôi 10 phút, bỏ cạn lấy nước cốt, giữ nóng để uống. Mỗi ngày uống một thang, uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Ích khí cố nguyên.

Chú ý: Phương trà này trị các chứng suy khí, chóng mặt, tim đập nhanh.

(13). Trà cầu kỷ tử ngũ vị

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hạt ngũ vị 5 gam, hạt cầu kỷ tử 5 gam. Đem hai thứ trên bỏ chung vào một cốc trà, đổ nước sôi vào. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Bổ gan ích thận, bổ phổi tăng cường sinh lực, hạn chế đổ mồ hôi.

Chú ý: Phương trà này chữa các chứng về thận dẫn đến đổ mồ hôi.

(14). Trà nhân sâm hạch đào

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nhân sâm 3 gam, nhân hạch đào 10 gam. Đem hai thứ trên rửa sạch, nhân sâm cắt miếng, bỏ chung vào nồi, cho một lượng nước vừa đủ vào. Sau khi để lửa to đun sôi lên vặn thành lửa nhỏ đun trong một giờ là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống trước khi đi ngủ.

Công dụng chữa trị: Ích khí bổ thận.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người hơi thở ngắn, đổ mồ hôi, không thể làm việc nặng nhọc, sắc mặt vàng, người gầy yếu, v.v...

(15). Trà lá cầu kỷ tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá cầu kỷ tử non và kinh nhược can, ngắt vào mùa xuân, sau khi rửa sạch lấy nước sôi trần qua, để ráo nước, cắt nhỏ, phơi khô dưới ánh nắng mặt trời. Dùng lửa nhỏ sao lên cho đến khi lá chuyển thành màu vàng, bảo quản trong túi kín; mỗi lần dùng lấy 6 gam, đổ nước sôi vào. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giúp sáng khoái tinh thần, thanh nhiệt chữa khát, làm sáng mắt.

Chú ý: Phương trà này có thể chống lão hóa, giúp cơ thể khỏe mạnh.

(16). Trà sữa ngọt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Một thìa sữa đặc, hồng trà 0,5-1 gam, muối ăn vừa đủ. Sau khi trộn đều, đổ nước sôi vào để trong năm phút là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 thang, uống sau khi ăn sáng xong.

Công dụng chữa trị: Bồi bổ những bộ phận tổn hại trên cơ thể, bổ dạ dày, dưỡng ngũ tạng, tăng cường sinh lực, chữa khát.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người sau khi bệnh xong cơ thể yếu đuối, ăn không thấy ngon.

(17). Trà cúc ngọt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cúc ngọt 6-9 gam. Đổ nước sôi vào, uống thay trà, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Bổ âm tăng cường sinh lực.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người dạ dày yếu, miệng khô khát.

(18). Trà sâm mạch

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sâm thái tử 15-30 gam, tiểu mạch 30 gam. Đổ nước sôi vào hai thứ trên. Mỗi ngày một thang, uống thay trà, uống liên tiếp 15 thang trở lên.

Công dụng chữa trị: Bổ dưỡng ngăn mồ hôi.

Chú ý: Phương trà này thích hợp với người cơ thể suy nhược, mệt mỏi, đổ mồ hôi. Những người bình thường cũng có thể thường xuyên dùng, đặc biệt thích hợp với người già.

(19). Trà ô mai thái tử

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Sâm thái tử 15 gam, ô mai 15 gam, cam thảo 6 gam. Cho nước vào ba thứ trên rồi nấu lên, cho thêm một lượng đường thích hợp vào, uống như trà.

Công dụng chữa trị: Bổ phổi kiện tì, bổ khí tăng cường sinh lực.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người thể lực mệt mỏi, ho và suy phổi, đổ mồ hôi, tim đập nhanh, miệng khô, v.v...

(20). Trà ngũ gia

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Nam ngũ gia bì 15-20 gam, cam thảo nướng 6 gam. Cho nước vào hai thứ trên nấu lên. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giúp xương chắc khỏe, giảm đau.

Chú ý: Phương trà này dùng với người thể lực mệt mỏi, đau lưng, tứ chi nhúc nhích, bệnh phong thấp, v.v...

3. Những điều cần ghi nhớ

Dưới đây là các phương pháp dưỡng sinh được lưu truyền lại từ thời xưa của người Trung Quốc, phù hợp với người dưỡng sinh bồi bổ sức khỏe ở tuổi trung và cao niên, là phương pháp hữu hiệu nhằm kéo dài tuổi thọ.

(1). Thường xuyên chải đầu. Mỗi sáng chải đầu mười lần, có thể giải nhiệt, làm mắt sáng đầu óc tỉnh táo, tăng cường chức năng của não, trì hoãn quá trình làm rụng tóc và bạc tóc.

(2). Nên rửa mặt nhiều. Mỗi ngày rửa vào mỗi sáng và trước khi đi ngủ, dùng hai tay chà sát cho nóng, xoa lên mặt, sau đó lại dùng ngón trỏ và ngón giữa day hai bên huyệt thái dương xong lại day lên các huyệt phong phủ, phượng chì của vùng xương chẩm mười lần. Những động tác này có thể làm nét mặt hồng hào và có tác dụng trong việc phòng tránh cảm lạnh.

(3). Thường xuyên thay đổi tầm nhìn của mắt, vào buổi sáng, buổi tối hoặc khi đọc sách trong một thời gian dài, hai mắt nên nhìn thẳng về phía trước, nhìn theo trình tự trái, trên, phải, dưới, trái, sau khi vận động mắt từ 7-8 lần như vậy thì nhắm mắt vào để mắt nghỉ ngơi rồi mới mở mắt. Các động tác này có thể chữa được chứng mỏi mắt.

(4). Thường xuyên búng tai. Hai tay nắm chắc hai bên tai phải và trái; dùng ngón trỏ và ngón giữa búng, sau mỗi lần búng cảm giác như ở đầu phát ra tiếng âm âm. Cứ sau khi búng được 7-8 lần lại ngừng lại một lần, cứ như thế lặp lại từ 3-4 lần, có thể tăng thính giác, phòng tránh bệnh ù tai, điếc tai ở người già.

(5). Lưỡi thẳng với hàm ếch. Đầu lưỡi đặt trên hàm ếch.

(6). Nước bọt nên súc miệng. Dùng đầu lưỡi đặt trên hàm ếch, khiến nước bọt tiết ra nhiều hơn, đợi đến khi nước bọt đầy trong miệng từ từ chia thành nhiều lần nuốt, đồng thời nghĩ rằng nó đã xuống tới phần dưới rốn đơn điền. Nước bọt có tác dụng trợ giúp tiêu hóa, trung hòa axit dạ dày và diệt vi khuẩn, trong nước bọt còn chứa nhiều hàm lượng các loại men kích thích của chất canxi tự do, có tác dụng chống lão hóa.

(7). Ngực nên được bảo vệ. Tim phổi ở trong lồng ngực, nên thường xuyên bảo vệ nhằm tránh bị tổn thương.

(8). Lưng nên thường được giữ ấm. Người xưa cho rằng phần lưng chính là phần bảo vệ của cơ thể trước những cơn gió lạnh độc từ bên ngoài, nên thường xuyên được giữ ấm có thể tránh được cảm lạnh.

(9). Răng nên được gõ vào nhiều lần. Gõ răng sao cho tạo ra âm thanh ở răng hàm trên và dưới, mỗi ngày vào sáng và tối gõ 49 lần, có thể làm chân răng chắc khỏe, phòng tránh sâu răng.

(10). Nên thường xuyên xoa bụng. Phần bụng thường dùng tay matxa có thể trợ giúp cho tiêu hóa và quá trình trao đổi chất, phòng tránh trướng bụng và tiêu chảy.

(11). Đường khe nên thường xuyên chụm lại. Đường khe chính là hậu môn, thường xuyên

vận động đường hậu môn sẽ có tác dụng trong việc phòng tránh bệnh trĩ. Nên có ý thức trong việc vận động phần cơ ở hậu môn, mỗi sáng và tối từ 30-40 lần.

(12). Chi nên thường xuyên lắc. ở đây chính là phần tứ chi và phần eo nên thường xuyên vận động. Bơi, leo núi, chạy bộ, tập thể dục và tập thái cực quyền, nhảy... đều là các cách vận động khá tốt, kiên trì tập thể dục có thể tăng cường thể lực, đặc biệt càng có lợi hơn với người lao động trí óc.

(13). Nên thường xuyên xoa gan bàn chân. Mỗi tối trước khi đi ngủ lấy nước nóng rửa chân, rửa xong dùng tay xoa bóp huyết tuyến gót chân 30 đến 40 lần, việc này có lợi cho giấc ngủ, còn có thể giúp tăng huyết áp, chữa chóng mặt, váng đầu, mất ngủ, rất có lợi cho việc đảm bảo sức khỏe của người già vào mùa đông.

(14). Khi tiểu tiện đại tiện nên ngậm miệng không nói gì. Khi tiểu tiện mà nói năng tùy tiện thì lực tập trung sẽ bị phân tán, đặc biệt là đối với người trung niên và cao niên có thể dẫn tới đại tiện bị khô tắc hoặc tiểu tiện bị rất. Khi tiểu tiện nên cắn chặt răng, điều này có tác dụng trong việc làm chắc răng, đây cũng là cách rất quan trọng đối với người luyện võ công, được coi là một trong các cách luyện nội công.

Các cách trên đây nên được thực hiện trong sinh hoạt hàng ngày, nên luyện tập lâu dài vì nó rất có lợi trong việc dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe.

III. Trúng nắng

Trúng nắng là chỉ thời gian chịu tác dụng của nhiệt độ cao và các tia bức xạ nóng, sự điều tiết nhiệt độ cơ thể bị ngăn trở, đây là cách gọi vắn tắt của các trạng thái rối loạn chất điện phân và thủy phân và chức năng hệ thống thần kinh bị tổn hại. Người có bệnh về não, người già yếu và sản phụ có khả năng chịu nhiệt kém rất dễ bị trúng nắng. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới trúng nắng, khi ngồi trong xe có nhiệt độ cao, nếu thông gió kém cũng rất dễ bị trúng nắng; khi làm về nông nghiệp hoặc khi làm ngoài trời phải chịu sự chiếu nắng trực tiếp của ánh sáng mặt trời, lại thêm ánh nắng phản chiếu từ mặt đất khiến nhiệt độ không khí càng tăng cao làm màng não bị sung huyết, lớp vỏ não lớn bị thiếu máu dẫn tới hiện tượng trúng nắng, nhiệt độ không khí tăng cao càng dễ khiến bị trúng nắng; tại nơi công cộng hoặc trong nhà, nếu tập trung đông người, sự tỏa nhiệt tập trung lại, do đó tản nhiệt càng khó hơn.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trà giúp tăng cường sinh lực và là thứ nước giải khát vào mùa nóng. Do trong nước trà có chứa các chất phenol, các loại đường, nước hoa quả, axit amin và các chất hóa học được sinh ra do sự biến đổi từ nước bọt trong miệng khiến khoang miệng luôn ướt, tạo ra cảm giác mát mẻ. Chất cafein còn có thể điều tiết nhiệt độ cơ thể, chất ở đồ uống trà có thể làm tăng cường sinh lực và làm giải khát trong mùa nóng. Vào mùa hè nóng bức, uống trà nóng còn có tác dụng giải khát hơn bất cứ một thứ đồ uống nào khác, thậm chí nó còn kéo dài thời gian nhiệt độ giảm hơn.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà giải nhiệt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Phương trà này được coi như thuốc, do các loại thuốc như ngải xanh, hoạt thạch, lư căn, cam thảo tạo thành. Những vị này gói thành thang thuốc, mỗi gói 50 gam. Mỗi lần dùng lấy 10 gam, đổ nước sôi vào hoặc đun lên. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải nóng, chữa khát tăng cường sinh lực, hạ nhiệt trong mùa nóng.

Chú ý: Phương trà này điều trị các bệnh nóng, hay cảm lạnh, sốt.

(2). Trà lá mẫu kinh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá mẫu kinh non phơi khô 6-9 gam. Đun lên uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt tăng cường sinh lực.

Chú ý: Phương trà này có thể phòng tránh trúng nắng.

(3). Trà thanh nhiệt hóa thấp

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lư căn tươi hai cây (cắt nhỏ), trúc nhựt 4,5 gam, sơn tra rang 9 gam, cốt nha sao 9 gam, vỏ quýt 2,4 gam, lá dâu sừng 6 gam. Đun nước lên uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt hóa thấp, điều hòa tì vị, thanh lợi đầu mắt.

Chú ý: Phương trà này dùng cho chứng lá lách bị tổn thương do nóng, miệng đắng hoặc khô.

(4). Trà nóng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Ngải xanh 150 gam, thạch cao 120 gam, lá bạc hà 150 gam, cam thảo 30 gam. Những vị thuốc trên đem nghiền nhỏ, trộn đều, gói thành 10 gói. Mỗi lần dùng 1/3 gói, đổ nước sôi vào uống thay trà, mỗi ngày dùng 3 lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt giải nóng, tăng cường sinh lực giải khát.

Chú ý: Phương trà này có tác dụng phòng nóng, chữa trúng nắng.

(5). Trà điều tản

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hoàng linh 60 gam, xuyên khung 30g, trà tế nha 9 gam, bạch chỉ 15 gam, bạc hà 5 gam, kinh giới 12 gam. Nghiền nhỏ những vị thuốc trên, mỗi lần dùng 5-6 gam, cho thêm nước trà vào.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt.

Chú ý: Phương trà này để chữa phong nhiệt, đau đầu và mắt đau không ngừng.

(6). Trà tam đậu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đậu đỏ 50 gam, đậu xanh 50 gam, đậu đen 50 gam. Cho ba thứ trên vào nồi. Cho nước vào nấu thành canh, cho một lượng đường thích hợp vào. Uống thay trà.

Công dụng chữa trị: Giải nhiệt lợi thấp, bổ thận tăng cường sức khỏe.

Chú ý: Phương trà này có tác dụng dưỡng sinh tiêu nóng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Giữa mùa hè nóng nực nên lựa chọn những phương pháp giải nhiệt và chống nắng khoa học, nhằm tránh các bệnh về trúng nắng.

Trước tiên nên tạo thói quen chủ động uống nước, vì khi ta cảm thấy khát thì cơ thể đã ở trạng thái thiếu nước rồi. Vì vậy không nên đợi khi khát mới uống nước, nhất định phải bổ sung định kì lượng nước, mỗi ngày sau khi thức dậy vào buổi sáng, khoảng 10 giờ trưa, 3-4 giờ chiều, buổi tối trước khi đi ngủ là “thời gian uống nước tốt nhất”, nên uống 1-2 cốc nước trắng, khi ra mồ hôi nhiều có thể bổ sung một lượng nước muối thích hợp nhằm bổ sung thành phần lượng muối đã mất do cơ thể đổ mồ hôi.

Tiếp đó, nên duy trì ngủ đủ giấc, vì mùa hè ngày dài đêm ngắn, nhiệt độ không khí cao, quá trình trao đổi chất của cơ thể diễn ra mạnh mẽ, lượng tiêu hao cũng lớn, dễ cảm thấy mệt mỏi; giữ cho việc ngủ đủ giấc có thể khiến đại não và các bộ phận khác trên cơ thể đều cảm thấy thoải mái, từ đó sẽ có lợi cho công việc và học tập, đây cũng là biện pháp hữu hiệu để đề phòng trúng nắng.

Tiếp nữa, chú ý không được ngủ dưới cửa thông gió của điều hòa và quạt điện nhằm tránh bị bệnh do điều hòa hoặc gió độc. Ngoài ra, khi ăn phải thường xuyên bổ sung chất dinh dưỡng, chủ yếu dùng những thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hóa, không nên ăn nhiều đồ lạnh, cũng không được uống bia và các đồ uống khác để giải nhiệt, nên ăn nhiều rau và hoa quả tươi.

IV. Bệnh bại liệt

Bệnh bại liệt là do gió, lạnh, ẩm, nóng xâm nhập vào cơ thể khiến gân cốt, khớp, các cơ và các chi trên cơ thể bị đau, tê, nặng nề, hoặc thậm chí có các triệu chứng chủ yếu như các cơ có cảm giác nóng rát và sưng lên hoặc vận động gặp khó khăn, biểu hiện lâm sàng là mức độ sẽ tăng dần lên và tái phát nhiều lần. Bệnh bại liệt chủ yếu do khí không đủ, đường vận trên cơ thể không kín, bị nhiễm chất độc từ bên ngoài, khí huyết ngăn bệnh bại liệt không thông. Gân, mạch, khớp bị đau là do thiếu chất dinh dưỡng. Cơ thể và nhiệt phong thấp của tây y, viêm khớp phong thấp, đau dây thần kinh, các bệnh về xương đều là các loại bệnh giống nhau.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Khương hoạt có tác dụng thông kinh, tiêu phù dứt đau, dùng cho những người đau xương, tê phong thấp. Cho hỗn hợp khương hoạt và lá trà vào nước sôi uống như trà sẽ rất có tác dụng

trong việc chữa trị bệnh tê liệt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà đậu vàng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Đậu vàng 25-50 gam, hồng trà 3 gam, muối ăn 0,5 gam. Luộc chín đậu vàng, khi còn nóng cho thêm hồng trà, muối ăn vào là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 thang, mỗi thang uống 3-4 lần. Có thể uống như canh đậu.

Công dụng chữa trị: Kiện tì, trừ thấp, tăng cường sinh lực, bổ huyết.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị chất độc ứ đọng vào khiến đau tê cơ gân, bệnh về chân, thiếu vitamin B2.

(2). Trà lá liễu

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá liễu non 10 gam, lá trà một lượng thích hợp. Trộn hai thứ vào nhau rồi đổ nước sôi vào đợi trong 5 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống làm nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, lợi niệu, chữa sỏi, giải độc.

Chú ý: Phương trà này dùng với người bị viêm khớp ở thời kì đầu, sốt hoặc bị lạnh.

(3). Trà khương hoạt

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Khương hoạt 5 gam, trà xanh loại chất lượng tốt 2 gam, cam thảo nướng 10 gam, trộn đều rồi đổ nước sôi vào để trong 10 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày 1 thang, chia làm ba lần uống.

Công dụng chữa trị: Chữa chứng đổ mồ hôi, giảm lạnh, chữa phong thấp, giảm đau.

Chú ý: Phương trà trên dùng với các loại bệnh viêm khớp phong thấp.

(4). Trà lá thông

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá thông khô 5 gam (hoặc lá thông tươi 10 gam), trà xanh 1 gam. Trộn lẫn hai loại vào rồi đổ nước sôi lên để trong 5 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, uống làm nhiều lần.

Công dụng chữa trị: Giảm đau, chữa phong thấp.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị viêm khớp mãn tính.

3. Những điều cần ghi nhớ

Thời tiết mùa thu có đặc điểm chủ yếu là nhiều sương, ẩm thấp, chênh lệch nhiệt độ giữa ban ngày và ban đêm lớn, lạnh, ẩm và có gió độc là những nhân tố nghiêm trọng, dễ gây mệt

mỏi và khó chịu phần xương, thịt, cơ, tĩnh mạch bị tắc, xuất hiện các triệu chứng tê như hành tê, thông tê, trước tê, đặc biệt là cơ thể suy nhược ở người già, trẻ nhỏ và người đã mắc bệnh lâu ngày thì càng dễ mắc phải. Triệu chứng chủ yếu của bệnh tê liệt là xương cốt, cơ và bắp thịt dễ bị đau, đau dữ dội, tê hoặc cơ co duỗi khó khăn, cương cứng, sưng tấy, biến thái... Bệnh bại liệt có thể bao gồm các dạng bệnh đau xương khớp của y học hiện đại như viêm khớp phong thấp, viêm khớp phong thấp loại, bệnh gút, viêm các khớp quanh vai, viêm gân ngoài, viêm thớ thịt, viêm xương, v.v...

Bác sĩ thường nhắc nhở người dân để phòng tránh bệnh tê liệt chủ yếu là phải chú ý tránh gió, tùy từng lúc mà người ta phải mặc thêm áo hoặc ít áo, chú ý giữ ấm, nên ăn đồ thanh đạm, thường xuyên tập thể dục. Trong cách ăn uống phòng tránh bệnh, người già chủ yếu nên ăn những chất bổ thận chắc xương, có thể ăn sườn lợn, rượu hâm nóng hoặc canh đỗ trọng, bạch thị; trẻ em chủ yếu ăn những đồ thanh đạm, dễ tiêu hóa.

V. Bệnh động kinh

Động kinh còn gọi là “dương giác phong” hoặc “dương cao phong”, là do thần kinh não không bình thường thường xuyên phóng điện dẫn tới đột ngột phát tác nhiều lần khiến cho chức năng ngăn ngừa của não bị mất điều tiết, biểu hiện của nó là vận động, cảm giác, ý thức, thần kinh thực vật, tinh thần bị ngăn trở. Biểu hiện lâm sàng là đột nhiên mất ý thức, tự nhiên bị ngã gục, tứ chi co quắp, sùi bọt mép hoặc miệng lải nhải không ngớt, khi tỉnh dậy lại giống như người bình thường.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Sâm đẳng có tác dụng đào thải chất độc. Đem sâm đẳng với lá trà già nhỏ, cho mật ong vào trộn đều, lấy nước trà cho người điên (thần kinh) uống sẽ có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà châu lan

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Châu lan 15-25 gam, cam thảo 10 gam, trà xanh 1-2 gam. Cho ba loại trên vào trộn đều rồi đun sôi trong năm phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, chia làm ba lần uống.

Công dụng chữa trị: Hoạt huyết, giảm đau.

Chú ý: Phương trà trên dùng với những người bị động kinh, viêm khớp phong thấp, viêm màng não kết hạt.

(2). Trà viên phèn chua

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Hồng trà 500 gam, phèn chua 500 gam, gạo lứt 100 gam. Cho nước vào nấu chín gạo lứt rồi chắt lấy cốt, phèn chua, hồng trà đem nghiền thành bột, lấy cốt gạo lứt nặn thành viên như hạt đậu nhỏ, trước khi phát bệnh cho 50 hạt vào, pha thành trà đặc cho người bệnh uống.

Công dụng chữa trị: Mát gan, giải buồn.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị bệnh động kinh.

(3). Trà sâm đẳng

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Các loại sâm đẳng, lá trà, mật ong vừa đủ. Sâm đẳng, lá trà giã nhỏ thành bột, lấy mật ong trộn đều, nặn thành viên. Mỗi ngày dùng hai lần, mỗi lần 10g, pha thành trà cho người bệnh uống.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, hạ hỏa.

Chú ý: Phương trà này dùng cho những người bị điên (thần kinh).

3. Những điều cần ghi nhớ

Phòng trừ lên cơn động kinh là rất quan trọng. Vì bệnh động kinh không chỉ liên quan đến y học mà còn có liên quan tới toàn xã hội. Vì vậy, để đề phòng việc lên cơn động kinh nên nắm chắc ba điều dưới đây:

(1). Phải bắt đầu từ nguyên nhân của bệnh để đề phòng lên cơn thần kinh. Đối phó với nguyên nhân phát bệnh động kinh cần tiến hành điều trị và phòng tránh. Nguyên nhân di truyền là ở một số trẻ em dễ nhạy cảm với hiện tượng co giật, dưới sự tác động của một số yếu tố môi trường cũng gây ra hiện tượng động kinh. Do đó cần phải đặc biệt chú ý tới yếu tố di truyền, nên tiến hành điều tra kĩ càng các mối quan hệ trong gia đình, cần tìm hiểu bố mẹ, anh em và họ hàng của người bệnh có bị động kinh hoặc có đặc điểm nào của bệnh động kinh không, liệu có loại bệnh co giật hay không, từ đó có thể ước chừng được tỉ lệ phát bệnh của anh em, các thế hệ sau và các họ hàng khác, đồng thời cũng phải chú ý đến vấn đề sinh đẻ khi kết hôn, tránh để xảy ra người có bệnh động kinh, nâng cao tổ chất con người. Để tránh được loại bệnh trí tuệ thấp và động kinh mang tính di truyền nghiêm trọng này nên tiến hành kiểm tra trước khi sinh một cách kĩ càng hoặc kiểm tra kĩ ở những trẻ em mới sinh nhằm quyết định phá thai hay tiến hành điều trị ngay từ đầu. Đối với bệnh động kinh có tính liên tục nên phòng tránh những nguyên nhân đặc biệt đã được xác định, trước khi sinh nên chú ý tới sức khỏe của người mẹ hoặc các loại bệnh về truyền nhiễm, thiếu chất dinh dưỡng để thai nhi ít chịu ảnh hưởng. Ngoài việc phòng tránh sinh nở, thai nhi mới sinh bị tổn thương là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ra hiện tượng động kinh, tránh tổn thương khi sinh sản mang ý nghĩa vô cùng quan trọng để phòng tránh động kinh. Đối với các loại bệnh thuộc hệ thống thần kinh trung ương ở trẻ em phải đề phòng một cách tích cực, kịp thời điều trị, giảm thiểu di chứng sau này cũng là khâu chủ yếu để đề phòng tái lên cơn động kinh.

(2). Phải tìm cách đối phó với với những người phát bệnh để đề phòng xuất hiện triệu chứng lên cơn động kinh một lần nữa. Chủ yếu là tránh những yếu tố lên cơn động kinh và tiến hành điều trị tổng thể đối với người bị động kinh nhằm khống chế lên cơn động kinh ở lần tiếp sau.

(3). Cố gắng giảm thiểu những ảnh hưởng không tốt tới thân thể, tâm lí và hoàn cảnh của

những người bị bệnh động kinh. Động kinh là một căn bệnh mãn tính, có thể kéo dài trong nhiều năm, thậm chí có thể là mấy chục năm sau, vì vậy, nó có thể tạo ra những ảnh hưởng vô cùng nghiêm trọng đối với thể chất, tinh thần, hôn nhân và địa vị kinh tế xã hội của người bệnh. Theo tổng kết kinh nghiệm những biểu hiện lâm sàng chủ yếu trong những năm qua của chúng tôi, cần phải giảm áp lực tâm lí và thân thể đối với người động kinh, phải đề phòng những di chứng sau động kinh và coi bản thân người bệnh như người bình thường, di chứng sau động kinh là di chứng của người bệnh nhưng cũng là di chứng của toàn xã hội, điều này yêu cầu toàn xã hội phải kiên trì và thông cảm đối với người bị động kinh, cố gắng giảm áp lực xã hội đối với người bị động kinh.

VI. Phù thũng

Phù thũng là do thành phần của nước và natri lưu lại trong cơ thể, dẫn tới đầu, mặt, hai chi dưới và toàn thân bị phù. Dùng đầu ngón tay ấn nhẹ phần trên mắt cá chân của cẳng chân, nếu thấy vết lõm là có biểu hiện của bệnh phù thũng; một biện pháp mang tính nhạy cảm hơn là theo dõi sự thay đổi trọng lượng của cơ thể: nếu chỉ trong mấy ngày mà trọng lượng cơ thể tăng từ hơn 1 cân trở lên là cũng có biểu hiện của bệnh phù thũng. Có rất nhiều loại bệnh có thể dẫn tới phù thũng, ví dụ như bệnh đau tim, bệnh thận, bệnh đau gan và thiếu chất dinh dưỡng, v.v...

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Bệnh phù biểu hiện rõ nhất là ở trên mặt, từ đó sẽ ảnh hưởng đến công việc của bạn. Để chữa bệnh phù chủ yếu là đào thải lượng nước trong cơ thể cho tới khi tiêu phù. Trong thời gian bị phù cần kiên trì uống trà ngải cao, nó có tác dụng lợi niệu giải độc, là cách đặc lực để chữa tiêu phù.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà vỏ đậu tằm với vỏ bí đao

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vỏ bí đao 50 gam, vỏ đậu tằm 20 gam, hồng trà 20 gam. Trộn lẫn ba loại trên rồi đổ ba bát nước vào, đun cho đến khi còn một bát, bỏ cặn uống như trà. Mỗi ngày uống một thang.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, lợi niệu, giảm áp.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị viêm thận phù thũng, đau tim phù thũng.

(2). Trà cá quả rế cỏ gianh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cá quả 500 gam, rế cỏ gianh 500 gam, vỏ bí đao 500 gam, lá trà 200 gam, gừng tươi 50 gam, táo đỏ 300 gam, đường kính 250 gam, hành 7 cây. Cho rế cỏ gianh, vỏ bí đao, lá trà, táo đỏ, gừng tươi vào nước nấu thành canh. Sau khi bỏ cặn, rửa sạch phần nội tạng bên trong của cá quả, tiếp tục nấu chín cá quả, cho thêm đường kính, hành đã cắt nhỏ là có thể dùng được. Mỗi ngày uống ba lần, chia hợp lí việc uống canh với ăn cá quả.

Công dụng chữa trị: Bổ thận, kiện tì, lợi niệu, tiêu phù.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người viêm thận tiêu phù.

(3). Trà vạn niên thanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Vạn niên thanh 30 gam, lá trà 6 gam. Cho nước vào đun sôi 5 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống một thang, chia làm 2-3 lần uống.

Công dụng chữa trị: Lợi niệu, thông lâm, thanh nhiệt.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị đau tim phù thũng.

3. Những điều cần ghi nhớ

Trừ khi trước khi đi ngủ uống nhiều nước, còn ngoài ra bệnh phù thũng không thể mắc phải trong một thời gian ngắn. Muốn giảm bớt phù thũng, biện pháp cơ bản nhất là bắt đầu từ thói quen ăn uống trong sinh hoạt hàng ngày, từ đó sẽ có thể giảm lượng nước bị tích trữ trong cơ thể. Để loại bỏ căn bệnh phù thũng cần cố gắng tránh những thói quen dưới đây:

(1). Do phù thũng là một loại bệnh phát ra toàn thân, vì vậy nên nhanh chóng tiến hành kiểm tra những nơi liên quan, từ đó mới có thể xét rõ được căn bệnh, đặc biệt phải nhằm vào điều trị nguyên nhân phát bệnh (như đau tim, đau gan...).

(2). Không được thường xuyên ăn đồ nóng như xoài, tôm, cua...

(3). Không được thường xuyên mặc đồ chật, đặc biệt là bó chặt phần cánh tay, quần bó bó phần đùi và những đồ bó ở bụng, eo... đều làm tăng triệu chứng phù thũng trên cơ thể.

(4). Khống chế lượng nước, natri hấp thụ vào cơ thể, kiêng dùng những thực phẩm có chứa hàm lượng natri nhằm giảm lượng thể dịch, từ đó sẽ giảm được chứng phù thũng.

(5). Cố gắng kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi, làm việc quá sức sẽ khiến cho quá trình trao đổi chất và tuần hoàn máu trở nên kém đi, tạo ra chứng phù thũng.

(6). Đi giày chật hoặc giày cao gót sẽ không có lợi cho tuần hoàn máu ở chân, trong một thời gian dài cũng sẽ bị phù thũng.

(7). Đứng hoặc ngồi quá lâu, không vận động trong một thời gian dài khiến sự hồi máu ở nửa dưới cơ thể bị ngăn trở dẫn tới hai chi dưới bị phù.

(8). Không nên ăn những đồ ngấm quá nhiều gia vị, ở đây không chỉ là vị mặn hoặc những gia vị tinh, mà toàn bộ các loại tương, chất muối hoặc những đồ ăn chứa nhiều hàm lượng natri, ví dụ như nước điện phân, chất cà chua... đều không nên ăn nhiều. Bình thường cũng phải khống chế lượng muối ăn hấp thụ vào cơ thể, ví dụ như khi nấu ăn phải chú ý khống chế lượng muối ăn.

(9). Cần xét tới tình hình cụ thể để sử dụng những loại thuốc lợi niệu, chú ý cân bằng chất

điện phân. Bổ sung chất dinh dưỡng, làm thay đổi các chất còn thiếu trong máu.

VII. Viêm da

Viêm da thần kinh là một loại bệnh trong đó chức năng của da bị mất đi, xuất hiện rõ sự tổn thương trên da. Bị mắc nhiều ở phần gáy hoặc hai bên nách, bộ phận đằng sau đầu gối, cẳng tay, đùi, bắp chân và phần lưng, v.v... Nó thường xuất hiện ở dạng vảy tắm, hình tam giác hoặc hình đa giác lồi lõm khác nhau, da dày thêm, đường da bị nổi lên, nhìn giống như rêu, thường có màu hồng nhạt hoặc nâu nhạt. Bị ngứa dữ dội là triệu chứng chủ yếu khác của bệnh. Ví như người bệnh trên da toàn thân có nhìn thấy rõ sự tổn thương còn gọi là viêm da thần kinh mãn tính.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Trong lá trà có chứa hàm lượng vitamin phong phú. Hàm lượng vitamin B vào khoảng 100-150 ppm. Vitamin B11 là hàm lượng cao nhất có trong vitamin B, nó chiếm khoảng một nửa hàm lượng vitamin B, nó có thể phòng tránh những bệnh về da như bệnh ghẻ.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà muối

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trà một lượng vừa đủ, một ít muối ăn. Cho nước vào lá trà đun sôi trong 5 phút, khi còn nóng cho muối vào đảo đều là có thể dùng được. Mỗi ngày một thang, dùng để ngâm bên ngoài đối với người bệnh.

Công dụng chữa trị: Làm se da, chữa viêm, trị ngứa, kháng khuẩn.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người viêm da do bội căn.

(2). Trà gừng già lá ngải

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá ngải 6 gam, gừng già 50 gam, 2 củ tỏi to vỏ tím, một ít muối ăn, trà trần 6 gam. Bỏ muối ăn ra ngoài, cho nước vào đun trong 5 phút, khi còn nóng cho muối vào đảo đều là có thể dùng được. Mỗi ngày 1-2 thang, dùng để rửa bên ngoài đối với người bệnh.

Công dụng chữa trị: Giải độc, diệt khuẩn, tiêu độc, hành khí.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị viêm da thần kinh.

(3). Nước trà xanh

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Trà xanh 10-15 gam. Cho nước vào đun sôi trong 5 phút cho đến khi thành nước cốt đặc. Lấy bông băng rửa nhiều lần bên ngoài người bệnh trong 10 phút. Rửa mỗi lần vào sáng và tối.

Công dụng chữa trị: Thanh nhiệt, giải độc, trừ phong thấp, kháng vi khuẩn.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị phát ban âm nang.

(4). Tản trà

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Cam thảo, lá trà một lượng vừa đủ. Cho cam thảo vào đun sôi trong 15 phút, dùng nước cốt rửa bên ngoài cho người bệnh. Lá trà nghiền nhỏ thành bột đắp lên bên ngoài người bệnh.

Công dụng chữa trị: Làm se da, thanh nhiệt, tiêu độc, tiêu thấp.

Chú ý: Phương trà này dùng với những người bị phát ban âm nang.

3. Những điều cần ghi nhớ

Vào 30 ngày hè nóng nhất trong năm là lúc dễ mắc bệnh viêm da nhất, viêm da gây ngứa nên ảnh hưởng tới giấc ngủ và công việc của người bệnh, nếu không kịp thời chữa trị có thể xuất hiện biến chứng. Theo sự giới thiệu của các bác sĩ chuyên khoa da, viêm da vào mùa hè thường xuất hiện 5 dạng sau:

Một là viêm da do bị kích thích nhiệt. Dễ phát bệnh vào 30 ngày hè nóng nhất trong năm khiến da xuất hiện những nốt phát ban lớn màu hồng. Người bệnh cảm thấy ngứa và sẽ gãi liên tục, làm chỗ ngứa bị gãi xuất hiện vết gãi, đóng vảy, da dày thêm và sẽ tiếp tục bị lây lan, nhiệt độ càng cao, độ ẩm càng lớn, bệnh viêm da sẽ càng nghiêm trọng, nhiệt độ giảm bệnh viêm da sẽ có khả năng tự lành.

Thứ hai, viêm da do sự tác động của các tia sáng mặt trời. Khi da chịu phải những tác động của các tia cực tím của ánh sáng mặt trời rất dễ khiến da xuất hiện các nốt ban đỏ mang tính phù thũng. Những nốt này sẽ xuất hiện trong vòng 24 tiếng đồng hồ sau khi chịu phải sự tác động, người bị nặng sẽ có thể xuất hiện những mụn nước, kèm theo việc những mụn nước này xuất hiện là có các triệu chứng đau đầu, buồn nôn, tim đập loạn nhịp v.v... Những người mắc chứng bệnh này sẽ có cảm giác nóng nực như thiêu đốt và cảm thấy đau đớn. Để giảm bớt sự ảnh hưởng của ánh nắng mặt trời tới làn da của bản thân thì chúng ta cần phải chú ý khi đi ra ngoài trời chú ý che chắn cẩn thận như đội mũ hoặc có thể bôi lên da lớp kem chống nắng để giảm tác động của tia cực tím.

Thứ ba là viêm da mang tính kích thích. Vào mùa hạ thời tiết nóng nực, cơ thể chúng ta ra rất nhiều mồ hôi, đặc biệt là vào thời tiết đó sử dụng mỹ phẩm trang điểm hay các loại mỹ phẩm bôi bên ngoài là không phù hợp, thường là một trong những nguyên nhân dẫn tới viêm da mang tính kích thích, khi đó làn da sẽ xuất hiện những nốt ban đỏ đồng thời có cảm giác nóng bỏng và ngứa ngáy. Đối với những trường hợp viêm da do bị dị ứng bởi hoá mỹ phẩm thì cần nhanh chóng không tiếp tục sử dụng hoá mỹ phẩm nữa, mà trước tiên cần phải làm thí nghiệm, nếu sau khi có kết quả không có bất cứ phản ứng không tốt nào thì mới cho phép sử dụng.

Thứ tư là viêm da do bị côn trùng cắn. Phần lớn là vào những ngày thời tiết nóng bức thường ở những vị trí dễ nổi mụn ở trên da xuất hiện những nốt ban đỏ mang tính thuỷ thũng.

Chúng ta có thể nhận ra được những nốt thủy thũng với mật độ dày đặc và đầu to nhỏ khác nhau, khi bị vỡ ra sẽ có cảm giác nóng bỏng và ngứa ngáy khó chịu. Để tránh bị viêm da do côn trùng cắn thì cần phải làm tốt công tác vệ sinh môi trường sống xung quanh, đồng thời cần đóng các cánh cửa sổ hay cửa chính để tránh côn trùng thâm nhập vào trong nhà. Khi bị côn trùng cắn thì nhanh chóng rửa sạch những chỗ bị thương bằng xà phòng rồi bôi những loại thuốc khử độc và bảo vệ những chỗ bị thương tổn đó.

Thứ năm là viêm da do truyền nhiễm. Để tránh cho da bị viêm do truyền nhiễm thì trước tiên cần phải luôn duy trì sự sạch sẽ cho da, thường xuyên tắm rửa, cắt móng tay, sau khi da bị nhiễm nước thì cần nhanh chóng duy trì da có được sự sáng khoái và khô. Chú ý căn phòng phải thoáng gió, thoáng mát. Những người phụ nữ khi dùng mỹ phẩm trang điểm thì cần chú ý không nên sử dụng quá nhiều bởi vì nếu dùng quá nhiều mỹ phẩm sẽ khiến cho sự phân tiết của da gặp trở ngại từ đó mà dẫn tới viêm da.

VIII. Bệnh truyền nhiễm đường tiết niệu

Bệnh truyền nhiễm đường tiết niệu là chỉ vi khuẩn gây bệnh sinh sôi nảy nở bên trong niệu đạo, đồng thời xâm phạm niêm mạc hoặc các tổ chức của đường tiết niệu. Vi khuẩn là loại vi khuẩn gây bệnh gây ra lây nhiễm đường tiết niệu thường gặp nhất, nhưng virus, nấm mốc và kí sinh trùng cũng có thể dẫn tới căn bệnh này. Lây nhiễm đường tiết niệu phần lớn có thể dẫn tới viêm cục bộ, căn cứ vào sự lây nhiễm ở những cơ quan khác nhau mà có thể phân ra làm viêm đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt, viêm bàng quang và truyền nhiễm thận. Truyền nhiễm đường tiết niệu là căn bệnh thường gặp nhất của hệ thống niệu tiết, do vi khuẩn đại tràng dẫn tới là thường gặp nhất.

1. Những điều cần ghi nhớ về dưỡng sinh

Thực nghiệm đã chứng minh, lá trà có vai trò trong việc khống chế vi khuẩn đại tràng, liên cầu khuẩn và các virus, đó là vì những vật chất loại phenol có trong lá trà như catechin và theaflavins có thể kết hợp cùng với anbumin virus, từ đó mà giảm thấp hoạt tính của virus. Thuộc ngâm và gừng có trong lá trà đều có tác dụng ức chế đối với những vi khuẩn lỵ, trong đó hiệu quả kháng vi khuẩn có thể được so sánh với hoàng liên.

2. Các loại trà nên sử dụng

(1). Trà ruột bắc trong thân cây

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Ruột bắc trong thân cây 3 gam, cỏ đẳng tâm 3 gam, trà xanh 6 gam, rễ cỏ bạch mao 30 gam. Trộn lẫn các nguyên liệu trên sau đó dùng nước sôi ngâm trong vòng 5 phút là có thể dùng được. Mỗi ngày uống 1 thang, uống liên tục nhiều ngày.

Công hiệu chữa trị: Thanh nhiệt lợi tiểu.

Chú ý: Phương trà này chủ trị truyền nhiễm đường tiết niệu cấp tính, đi tiểu buốt không thông.

(2). Trà lá trúc

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Lá trúc 10 gam, lá trà 5 gam. Trộn lẫn hai thứ này vào nhau rồi ngâm hãm trong nước sôi khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày uống 1 thang, uống nhiều lần trong ngày.

Công hiệu chữa trị: Thanh nhiệt, trừ hoả, lợi tiểu.

Chú ý: Phương trà này chủ trị truyền nhiễm đường tiết niệu cấp tính, đi tiểu buốt không thông.

(3). Trà xa tiền thảo

Phương pháp chữa bệnh bằng trà thuốc: Xa tiền thảo tươi 100~150 gam, trà xanh 0,5~1 gam. Cho xa tiền thảo vào ngâm hãm trong nước sôi khoảng 5 phút, nhân khi nước còn sôi thì cho trà xanh vào là được. Mỗi ngày uống từ 1~2 gam, uống 3 lần trong ngày.

Công hiệu chữa trị: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, cầm máu, chống tiêu chảy.

Chú ý: Phương trà này chủ trị đi tiểu ra máu, viêm thận, viêm tuyến tiền liệt.

3. Những điều cần ghi nhớ

Có rất nhiều phương pháp có thể làm giảm bớt nguy cơ phát bệnh của chứng viêm nhiễm đường tiết niệu. Dưới đây là một số phương pháp chúng tôi xin giới thiệu cùng độc giả:

(1). Cần hình thành thói quen uống nhiều nước. Uống nhiều nước cũng sẽ khiến cho việc bài tiết nhiều, những chất dịch có trong nước tiểu sẽ không ngừng được đào thải ra bên ngoài qua niệu đạo, từ đó giảm bớt nguy cơ viêm nhiễm đường tiết niệu.

(2). Cần chú ý vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục. Bất luận là nam hay nữ thì đều cần phải tiến hành vệ sinh sạch sẽ bộ phận sinh dục hàng ngày, không để cho những chất bẩn tích tụ lại, để tránh những loại vi khuẩn xâm nhập vào qua đường niệu đạo.

(3). Cần phải nhanh chóng kịp thời điều trị các loại bệnh mang tính viêm nhiễm do virus gây ra, không để cho các loại vi khuẩn, virus này có cơ hội phát tán tới hệ thống bài tiết như cảm mạo, viêm khoang mũi v.v...

(4). Sử dụng các loại thuốc điều trị sao cho phù hợp. Trước khi đi ngủ hoặc sau khi vợ chồng quan hệ tình dục nên đi tiểu một lần, phụ nữ sau khi quan hệ tình dục có thể uống thuốc (tốt nhất là uống theo sự chỉ dẫn của bác sĩ) để dự phòng việc viêm nhiễm đường tiết niệu.

(5). Thường xuyên ăn những loại trái cây hay rau xanh có tác dụng lợi tiểu như dưa hấu, bí đao v.v... có tác dụng rất tốt trong việc dự phòng viêm nhiễm đường tiết niệu.

(6). Cần kiên trì vận động như chạy bộ, thể dục dụng cụ, khí công v.v... để các mạch máu được lưu thông, tăng cường sự tuần hoàn máu của hệ nội tiết, đồng thời cũng từ đó tăng cường khả năng kháng bệnh.

Phụ lục: Những kiến thức xung quanh việc uống trà

I. Pha trà và việc sử dụng nước với những điều đáng quan tâm

Văn hoá trà của người Trung Quốc đã có lịch sử lâu đời, chỉ riêng việc pha trà và sử dụng nước cũng đã có biết bao câu chuyện trần thuật lại từ xưa tới nay. Lục Vũ Tăng trong cuốn “Trà kinh” đã chỉ rõ ra rằng: “Nước của nó, dùng nước suối, nước sông và nước giếng. Nước suối của nó, lựa chọn nước suối trong suốt trên dòng nước chảy xiết”.

Đường như bất cứ người Trung Quốc nào cũng đều biết tới hai chữ “Trà đạo”, Trà Long Tỉnh và suối hổ chạy của Hàng Châu được coi là hai thứ tuyệt diệu nhất của Tây Hồ, điều này cũng đủ để nhấn mạnh lấy nước suối để pha trà là tuyệt vời nhất. Bởi vì nước suối được chảy lọc qua rất nhiều tầng nham thạch, tương đương với việc chúng ta tiến hành lọc nước rất nhiều lần. Nguồn nước này không hề có lẫn tạp chất, chất lượng nước mềm, sạch, ngọt mà lại chứa nhiều chất vô cơ. Trà nếu được pha với nước suối sẽ trở nên trong hơn, sáng hơn, có thể phát huy một cách đầy đủ sắc, hương, vị của lá trà.

Tiếp đó là có thể sử dụng nước giếng để pha trà, bởi vì nước ở giếng sâu cũng có một chút tính chất của nước giếng, đồng thời chất lượng nước ngọt, đẹp. Thông thường mà nói, nước ở dưới tầng sâu cũng có được sự bảo vệ của các tầng nước khác, ô nhiễm sẽ giảm đi, chất lượng nước sạch sẽ; trái ngược lại là nước tầng đất nông sẽ bị ô nhiễm bởi mặt đất, chất lượng nước cũng tương đối kém. Cho nên nước được lấy ở giếng sâu sẽ tốt hơn là lấy ở giếng nông. Tiếp đó là nước giếng ở trong các thành phố, nguồn nước ở đây thường bị ô nhiễm nhiều, có vị mặn hơn, không thích hợp để pha trà; còn nguồn nước giếng ở nông thôn chịu sự ô nhiễm giảm, chất lượng nước tốt, thích hợp cho việc pha trà. Đương nhiên, cũng có sự ngoại lệ, như giếng Bạch Sa rất nổi tiếng nằm trong thành Trường Giang – Hồ Nam. Nguồn nước ở giếng này bắt nguồn từ trong tầng nham thạch, chất lượng nước tốt, hơn nữa nước ở sông Trường Giang không bao giờ ngừng chảy nên khi lấy nước ở đây pha trà cũng có được hương vị tốt nhất cho trà.

Đối với việc sử dụng nước để pha trà vẫn biết rằng lấy nước suối ngầm là tốt nhất, nhưng nước ở những nơi lưu động như nước sông dùng để pha trà cũng không có chút thua kém gì. Hứa Thử Thư đời Minh của Trung Quốc trong cuốn “Trà số” có viết rằng: Nước ở sông Hoàng Hà là thứ nước từ trên trời rơi xuống, nước có màu đục của đất, sau khi để lắng lại thì nước sẽ trong, hương vị cũng từ đó mà toả ra. Câu nói này đã nói rõ nước ở sông hồ bất luận là có độ đục cao như thế nào nhưng sau khi để lắng và nước trong thì vẫn có thể sử dụng được để pha trà. Thật sự mà nói, nước ở sông hồ rất dễ bị ô nhiễm, trong cuốn “Trà kinh” của đời Đường đã từng khuyến cáo: “Nước ở sông hồ, nên lấy nước ở chỗ cách xa nơi người ở”. Cho nên đối với nước sông cần phải lấy ở nguồn nước cách xa nơi con người sinh sống. Khi sử dụng nguồn nước lưu động như nước suối, nước sông để pha trà tiền đề là phải đun sôi thật kĩ, bởi vì những

loại nước này phần lớn là nước cứng tạm thời, rất dễ kết hợp cùng với nhiều phenol trà có trong lá trà, không chỉ khiến cho nước trà có màu sắc không được tươi sáng mà còn có thể ảnh hưởng tới màu sắc của lá trà và chất lượng, hương vị của trà khi pha.

Trong những thành phố hiện đại phần lớn con người sử dụng nước máy, loại nước này phần lớn cũng là loại nước cứng tạm thời. Nếu trước tiên trữ nước vào trong ang vại, đặt qua đêm ở một nơi yên tĩnh khiến cho lưu huỳnh phát tán đi mất, đồng thời kéo dài thời gian đun nước sôi. Nếu pha trà với loại nước sau khi đã được xử lý như vậy thì cũng vẫn sẽ duy trì được màu sắc tươi sáng, lúc này màu sắc và hương vị của trà cũng sẽ giống như khi chúng ta sử dụng nước tinh khiết để pha trà vậy.

II. Uống trà như thế nào là đúng cách nhất?

Ngày nay, uống trà đã trở thành một phần trong cuộc sống của con người, nhưng uống trà như thế nào mới là đúng đắn nhất? Phương pháp uống trà đã ngày càng được coi trọng, bởi nếu uống không đúng cách không những không thể hấp thụ được những thành phần dinh dưỡng có trà mà còn có thể gây hại cho bản thân. Vì vậy, khi uống trà cần phải chú ý một số điểm dưới đây:

1. Uống trà sau khi ăn cơm khoảng nửa tiếng đồng hồ là thích hợp nhất, hơn nữa uống trà cũng không nên uống quá nhiều nếu không có thể dẫn tới những phản ứng không tốt như hưng phấn quá độ, nhịp tim đập nhanh, mất ngủ, đi tiểu nhiều v.v... Do canxi có trong nước tiểu bị mất đi quá nhiều, niêm mạc dạ dày bị kích thích quá lớn, uống trà đặc trong thời gian dài dễ dẫn tới xương cốt không được săn chắc và mắc chứng viêm loét dạ dày.

2. Trước khi đi ngủ không nên uống quá nhiều trà, nếu không có thể dẫn tới tinh thần tỉnh táo cao độ mà không có cách nào ngủ được, từ đó ảnh hưởng tới sự nghỉ ngơi của bản thân. Buổi sáng uống một cốc trà có thể giúp cho đầu óc tỉnh táo, nâng cao tinh thần. Trong khi làm việc uống trà cũng có thể giúp tiêu trừ mọi mệt, tăng cường sức sống, nâng cao khả năng tư duy phán đoán. Vừa hút thuốc vừa uống trà có thể làm giảm nhẹ chất độc hại có dầu thuốc là và chất nicotin. Khi xem tivi uống một chút trà có thể giúp cho việc phục hồi thị lực, đồng thời có thể làm tiêu trừ những nguy hại của những tia bức xạ yếu. Nói tóm lại, thời gian thích hợp nhất để uống trà là do con người, do môi trường, do điều kiện công việc mà có những sự khác nhau, không nhất định là uống trà trong một thời gian quy định nào đó mới là có lợi. Lấy mục đích giải khát để uống trà thì càng mang tính tùy ý, cứ khi nào khát là có thể uống.

Nhưng bất luận là hoàn cảnh nào uống trà cũng nên uống trà ấm, như vậy có thể phát huy một cách đầy đủ công hiệu của lá trà, duy trì được màu sắc, chất lượng và hương vị của nó. Tất cả những thành phần có ích có trong lá trà, khi nóng độ phân giải cao, cùng với sự tăng cao của nhiệt độ nước thì độ phân giải cũng dần dần tăng cao, hơn nữa dầu thơm có trong lá trà chỉ có thể phát huy khi ở nhiệt độ nước tương đối cao, hình thành nên mùi thơm hấp dẫn mọi người. Sau khi trà bị nguội đi thì dầu thơm cũng không thể toả ra được hương thơm của nó.

Nói tóm lại, uống trà có 7 điều nên và không nên dưới đây:

(1). Nên uống trà ngay sau khi vừa pha xong, không nên uống trà đã pha để qua đêm.

(2). Không nên thiên thực đối với trà: Với nơi sản xuất, chế biến và những sản phẩm khác nhau của lá trà thì thành phần dinh dưỡng trong nó cũng khác nhau, cho nên trong cùng một thời gian có thể thay thế uống nhiều loại trà khác nhau.

(3). Nên duy trì thói quen uống trà nhưng không nên uống quá nhiều trong một lần hay uống trà đặc. Uống nhiều trà đặc có thể khiến cho chức năng dạ dày mất đi sự điều tiết, vì thế mọi người cần phải đặc biệt chú ý vấn đề này.

(4). Nên uống trà vào thời gian thích hợp.

(5). Uống trà sau bữa ăn và buổi trưa là tốt nhất, nhưng sẽ không thích hợp nếu uống trà trước bữa ăn hay trước khi đi ngủ.

(6). Trà nên uống khi còn ấm, không nên uống khi còn quá nóng. Cái gọi là “trà nóng gây tổn thương tới ngũ tạng”, “trà ấm có thể khiến con người sống lâu”.

(7). Uống trà để giải khát chứ không nên dùng để uống thuốc. Trong lá trà có chứa một lượng lớn chất thuộc da, nếu sau khi uống thuốc lại uống trà ngay hoặc dùng nước trà để uống thuốc thì những chất có trong lá trà sẽ khiến thuốc bị kết tủa, công dụng điều trị của thuốc sẽ giảm thậm chí mất đi.

III. Không nên dùng cốc bảo ôn để pha trà

Có nhiều người thích sử dụng cốc bảo ôn để pha trà, mục đích nhằm duy trì nhiệt độ của nó. Nhưng pha trà bằng cốc bảo ôn có những điều bất lợi của nó. Lá trà là một nguyên liệu chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, trong lá trà có phenol trà, tannic, chất thơm, axit amin và rất nhiều loại vitamin. Khi dùng ấm hoặc những loại cốc thông thường để pha trà, phần lớn những thành phần có ích sẽ được phân giải ở trong nước khiến cho nước trà sản sinh ra hương vị thơm, đồng thời lại khiến cho các thành phần như phenol trà và tannic bị phân giải một ít trong nước khiến cho nước trà có vị hơi đắng sảng khoái. Nhưng nếu dùng cốc bảo ôn để pha trà, do nhiệt độ luôn được duy trì ở mức độ cao khiến cho chất thơm rất nhanh bị tiêu tan mất, giảm bớt hương thơm vốn có của nó. Đồng thời, nhiệt độ cao còn có thể khiến cho phenol trà và tannic thoát ra bên ngoài, khiến cho trà có màu đậm, vị đắng chát. Ngoài ra, do vitamin không chịu được ở nhiệt độ cao, vitamin ở trong nhiệt độ cao trong thời gian dài cũng có thể khiến nó mất đi một lượng vitamin tương đối lớn. Vì vậy, không nên dùng cốc bảo ôn để pha trà. Cũng như vậy, không nên cho lá trà vào trong bình rồi đun lên uống. Nếu muốn uống trà nóng có thể dùng cốc thủy tinh để pha trà, sau khi pha trà xong thì cho vào trong cốc bảo ôn, như vậy vừa có thể bảo ôn trong thời gian dài là có thể giải quyết được những điều không tốt do pha trà bằng cốc bảo ôn dẫn tới.

IV. Một ấm trà pha mấy lần là thích hợp?

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường cho rằng: Trà thượng hạng có búp chè non sẽ không thích hợp với việc pha lâu, thông thường chỉ pha hai lần là cho rằng chẳng còn vị trà nào cả. Đương nhiên, mức độ pha trà và độ non mềm của lá trà có quan hệ với nhau, nhưng điều quan trọng là quyết định bởi tính hoàn thiện của lá trà sau khi được chế biến, nếu khi chế biến

lá trà càng vụn thì các chất trong lá trà càng nhanh chóng bị phân giải đi mất, những lá trà vẫn còn nguyên vẹn cánh của nó thì mức độ phân giải các chất trong lá trà càng chậm.

Theo phân tích, sau khi dùng nước sôi để pha ba loại trà là hồng trà, trà xanh và trà ướp hoa, lần pha thứ nhất có thể làm phân giải tới trên 50% các chất có trong lá trà, lần thứ hai chiếm 30% và lần thứ ba là 10%, lần thứ tư là 1~3%. Những chất dễ phân giải trong nước theo như phân tích thì lần thứ 3 là tốt nhất. Từ góc độ dinh dưỡng mà nói, những thành phần vitamin, axit amin và các vật chất vô cơ khác, lần thứ nhất khi pha có thể bị phân giải lên tới 80%, lần thứ hai tỷ lệ đạt tới 95%. Các thành phần khác như phenol trà, cafein cũng sẽ bị phân giải phần lớn ngay từ lần pha trà đầu tiên. Sau ba lần pha trà, cơ bản thì các chất thành phần dinh dưỡng đã bị phân giải tan vào trong nước hết.

Nói tóm lại, những loại trà thông thường như hồng trà, trà xanh, số lần pha trà là ba lần là tốt nhất. Đối với trà ô long bởi vì khi pha trà cho với lượng lớn có thì có thể pha thêm vài lần nữa. Còn đối với hồng trà vụn thì thông thường chỉ pha một lần là được.

Ngoài ra, trà xuân thông thường có thể pha làm 5~6 lần, trà thu có thể pha 4~5 lần, còn trà hạ thì pha làm 3~4 lần. Hơn nữa độ non của lá trà càng cao thì số lần pha trà càng giảm. Việc sử dụng nhiệt độ nước để pha trà cũng nên căn cứ vào độ tuổi của lá trà để quyết định, thông thường sử dụng nước khoảng 90 °C để pha trà, đối với mầm trà mùa xuân có thể dùng nước có nhiệt độ khoảng 85 °C là tốt nhất. Trong đó trước khi pha trà chính thức nên sử dụng một ít nước sôi để thực hiện việc rửa trà, như vậy có thể khiến cho lá trà càng được sạch sẽ. Khi chính thức pha trà, thông thường lấy màu sắc của nước, hương vị lần thứ hai là tốt nhất.

V. Những mùa khác nhau thì uống trà cũng có sự khác biệt

Theo cách nói y học truyền thống, do lá trà có rất nhiều loại khác nhau, cơ sở sản xuất khác nhau nên tính vị của trà ngọt đắng nóng lạnh cũng có sự khác nhau, đồng thời tác dụng của nó đối với mỗi người cũng có sự khác biệt. Để có thể có được hiệu quả bảo vệ sức khỏe tốt nhất, vào những mùa khác nhau trong năm xuân hạ thu đông cũng cần phải căn cứ vào công hiệu, tính năng của lá trà, căn cứ vào sự thay đổi thời tiết mà lựa chọn những loại trà khác nhau sau cho thích hợp.

1. Mùa xuân uống trà ướp hoa

Vào mùa xuân trời đất vào xuân, vạn vật đâm chồi nảy lộc, con người và tự nhiên cũng vậy, ở vào thời khắc dễ chịu nhất, lúc này nên uống các loại trà ướp hoa như hoa nhài, ngọc lan, hoa quế v.v... bởi vì hương thơm của những loại trà này rất mạnh, thơm mà không phải là phù du, sáng khoái mà không trầm lắng, có thể giúp con người làm tiêu tan đi những cái lạnh của mùa đông còn tích tụ trong cơ thể. Đồng thời, những loại trà có hương thơm đậm đặc có thể sản sinh dương khí khi đi vào trong cơ thể, làm tinh thần con người thêm phấn chấn, từ đó có hiệu quả trong việc tiêu trừ những mệt mỏi, nâng cao hiệu quả cơ năng của con người.

2. Mùa hạ uống trà xanh

Vào mùa hạ ánh nắng mặt trời nóng như thiêu như đốt, thời tiết nóng nực, con người ra

hiều mồ hôi, năng lượng tiêu hao lớn, lúc này nên uống các loại trà xanh như trà Long Tỉnh, trà Mao Dịch, trà Bích La Xuân v.v... Bởi vì những loại trà xanh này có màu sắc tươi sáng vị ngọt, đồng thời có thêm một chút vị đắng hàn, có công hiệu trong việc giải nhiệt, tiêu trừ nóng bức, giải độc, trừ hỏa, hạ tảo, giải khát, sinh tân, nâng cao tinh thần, giúp tim khỏe mạnh. Những thành phần dinh dưỡng có trong trà như vitamin, axit amin và các khoáng chất vừa có vai trò trong việc tiêu thực giải nhiệt mà lại có thể bổ sung thành phần dinh dưỡng cho cơ thể.

3. Mùa thu uống thanh trà

Mùa thu khí hậu khô hanh khiến chúng ta luôn có cảm giác miệng lưỡi khô, lúc này nên uống các loại thanh trà như trà Ô Long, trà Thiết Quan Âm, trà Thiết La Hán, trà Đại Hồng Bao v.v... Nước của thanh trà có màu vàng kim, vị của nó hợp khẩu vị, khi uống vào có vị ngọt. Tính vị của thanh trà là trung tính, nó là sự pha lẫn giữa hồng trà và trà xanh, không nóng cũng không lạnh, thích hợp với khí hậu của mùa thu, thường xuyên uống thanh trà sẽ khiến da được mịn màng, ích phổi, sinh tân, tốt cho họng, có hiệu quả trong việc tiêu trừ những cái nóng nực trong cơ thể, phục hồi tân dịch, là một thức uống bảo vệ sức khỏe rất tốt cho mùa thu.

4. Mùa đông uống hồng trà

Mùa đông khí hậu giá lạnh khiến con người khó chịu, chức năng sinh lý của con người giảm, dương khí yếu, vì thế yêu cầu của cơ thể đối với năng lượng và dinh dưỡng tương đối cao, chính vì vậy cần phải làm sao để có thể làm tiêu tan đi cái giá lạnh, giữ ấm và nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Lúc này nên uống các loại hồng trà như chè đỏ Kỳ Môn (đặc sản của tỉnh An Huy – Trung Quốc), Điền Hồng, Mân Hồng, Xuyên Hồng và các loại trà đen như trà Phổ Nhĩ, trà Lục Bảo. Tính vị của hồng trà là ngọt ấm, có protein rất phong phú, rất bổ ích cho cơ thể, giúp cơ thể sản sinh dương khí, sinh nhiệt, giữ ấm cho cơ thể, từ đó mà tăng cường khả năng thích ứng với khí hậu giá lạnh của mùa đông. Protein phong phú có trong hồng trà có thể tăng cường sức khỏe cho cơ thể, tăng cường khả năng chống rét của con người. Ngoài ra, vào mùa đông việc ăn uống của con người tăng, việc hấp thu những thức ăn có nhiều dầu mỡ cũng tăng lên, uống hồng trà còn có thể giúp cơ thể tiêu trừ cảm giác ngấy mỡ, khai vị, trợ dưỡng sinh, khiến cơ thể con người thích nghi với sự thay đổi của môi trường một cách thuận lợi và tốt hơn. Trà đen cũng có công hiệu tương tự như hồng trà.

VI. Những người nên uống ít trà hoặc không nên uống trà

Việc uống trà có rất nhiều lợi ích đối với sức khỏe con người. Nhưng uống ít hay nhiều cũng nên tùy vào mỗi người mà quyết định, nếu không thì việc uống trà sẽ phản tác dụng, gây tổn hại tới sức khỏe của bản thân. Những người rơi vào trường hợp dưới đây nên ít uống trà hoặc thậm chí không nên uống trà:

(1). Những người bị mắc bệnh viêm loét dạ dày: Trong lá trà có những chất giúp tiêu hóa, giải trừ ưu phiền và tiêu trừ chất béo mà cơ thể con người hấp thu. Nhưng đối với những người mắc bệnh viêm loét dạ dày, viêm loét 12 trực tràng hoặc có hàm lượng axit dạ dày quá nhiều mà nói, uống trà sẽ có hại nhiều hơn là có lợi. Bởi vì trong trường hợp thông thường trong dạ dày có một loại vật chất gọi là axit photpho có thể khống chế sự phân tiết axit dạ dày của thành ruột, mà chất kiềm có trong lá trà lại khống chế hoạt động của axit photpho này. Sự

hoạt động của axit photpho sau khi bị khống chế tế bào thành dạ dày sẽ phân tiết ra một lượng lớn axit dạ dày, khi lượng axit dạ dày tăng lên thì sẽ ảnh hưởng tới sự phục hồi lành lại của những chỗ bị viêm loét trong dạ dày, khiến cho bệnh tình càng thêm nặng, đồng thời khiến sản sinh ra triệu chứng đau. Vì vậy, những người bị viêm loét dạ dày nên hạn chế uống trà, ít nhất thì cũng không nên uống trà đặc, hoặc trong trà có cho thêm một ít sữa và đường, bởi như vậy có thể làm giảm vai trò thúc đẩy sự phân tiết axit dạ dày của trà.

(2). Những người bị mắc bệnh xơ cứng động mạch, cao huyết áp: Đối với những người này khi uống trà cần hết sức thận trọng, ít nhất thì tình trạng bệnh không ổn định không nên uống trà đặc. Đó là bởi vì trong trà có chứa những vật chất hoạt tính như phenol trà, cafein, kiềm v.v.... Những chất này có tác dụng làm hưng phấn trung khu thần kinh rõ rệt, khiến cho tăng vỏ não của con người hưng phấn cao độ, các mạch máu thu nhỏ lại, điều này sẽ nguy hại rất lớn cho những người bị mắc chứng xơ vữa động mạch não, nó cũng là một trong những nguyên nhân hình thành nên chứng tắc nghẽn mạch máu não.

(3). Những người bị mất ngủ: Nguyên nhân mất ngủ thì có rất nhiều, nhưng bất luận là nguyên nhân nào dẫn tới mất ngủ đều không nên uống trà trước khi đi ngủ. Đó là do cafein và chất thơm có trong lá trà đều là những chất gây hưng phấn. Theo tính toán, một cốc trà đặc có chứa khoảng 100 mg cafein, mà trong việc trị liệu, lượng điều trị cafein cũng không thể vượt quá 100~300 mg. Từ đó có thể nhận thấy tác dụng của một cốc trà đặc, nó khiến cho hệ thống trung khu thần kinh và đại não hưng phấn, nhịp tim đập nhanh, máu lưu thông nhanh, vì thế con người rất lâu sau đó mới có thể đi vào giấc ngủ.

(4). Những người bị phát nhiệt: Phát nhiệt là do virus, vi khuẩn truyền nhiễm gây ra hoặc do các loại bệnh khác dẫn tới triệu chứng này. Huyết quản của những người bị bệnh thường xuyên giãn nở, ra nhiều mồ hôi, các chất điện giải, thành phần nước và các chất dinh dưỡng có trong cơ thể bị tiêu hao mất dẫn tới miệng khô khát, nhu cầu uống nước tăng lên. Trong cuộc sống, có một số người có thói quen cho những người bị phát nhiệt uống trà nóng hoặc trà đặc, cho rằng trà đặc có công hiệu giải khát hiệu quả, kỳ thực không phải như vậy. Gần đây các nhà vật lý, hoá học và các y bác sĩ của Anh đã chứng minh, những người bị phát nhiệt không nên uống trà đặc, bởi vì chất kiềm có trong lá trà có thể kích thích trung khu nhiệt độ cơ thể của con người làm cho sự phát nhiệt càng trở nên trầm trọng hơn.

HẾT

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>