

Bài thuốc giải cảm mùa đông - xuân

Bệnh cảm cúm phát sinh quanh năm nhưng thường xuất hiện vào mùa đông - xuân nhiều hơn, vì khí hậu mùa đông - xuân hay có sự thay đổi đột ngột, con người không thích ứng kịp thời nên hay sinh bệnh, có thể gặp các trường hợp sau: Nếu thấy sợ gió, sợ lạnh, sốt nhức đầu, ngạt mũi, tiếng nói nặng khàn, đôi khi có ho và cảm thấy ngứa cổ, không khát, có hoặc không có mồ hôi, là bị ngoại cảm phong hàn, nên dùng các bài thuốc sau:

Cháo giải cảm: Hành 15 - 30g (nếu có hành tằm càng tốt, dùng cả rễ). Gừng tươi 10 - 15g, gạo nếp khoảng 50g (có thể dùng gạo tẻ).

Cách làm: Gạo đem nấu cháo chín, múc ra cho vào bát đã có sẵn hành, gừng thái nhỏ, quấy đều rồi ăn lúc cháo còn nóng. Ăn xong nằm nghỉ, đắp chăn cho ra mồ hôi, khi mồ hôi ra đều sẽ thấy nhẹ người, lúc đó bỏ chăn ra, lau mồ hôi cho ráo và cần tránh gió.

Chú ý: Có thể cho 1 lòng đỏ trứng gà vào cháo sẽ có tác dụng tăng thêm sự bồi bổ chính khí. Người bị ngoại cảm phong hàn nếu có mồ hôi thì không nên dùng bài thuốc này.

Bài thuốc giải cảm: Lá hương nhu (hương nhu tía tốt hơn), lá chanh, lá bưởi, lá tre, cây sả, lá cúc tần, lá lốt, tía tô, kinh giới, lá gừng, rau ngổ, cỏ màn trâu, bạc hà, cúc hoa... Mỗi thứ 1 nắm, lượng bằng nhau (tùy điều kiện có thể gia giảm thêm bớt 1 vài vị thuốc). Tất cả rửa sạch cho vào nồi, đổ nước ngập các vị thuốc, đun sôi, hé miệng nồi để hơi nhỏ cho hơi thoát lên vừa đủ phủ vào mặt bệnh nhân, khi xông trùm chăn kín. Hơi nóng của thuốc bốc lên, làm ra mồ hôi, xông đến khi hết hơi nóng thì thôi, nước ấy đem rửa mặt, chân tay, sau đó lau sạch mồ hôi, thay quần áo và để người bệnh ở nơi kín gió.

Cũng với triệu chứng trên nếu có kèm thêm hiện tượng không sợ lạnh, mũi khô, bụng đầy, đại tiện táo, mạch trường thì đó là triệu chứng của cúm, bệnh đã vào sâu bên trong (lý chứng), có thể dùng bài thuốc sau: Rau má 12g (hoặc tinh tre), cam thảo đất 12g (hoặc kim ngân); dây mơ 12g, rễ cỏ tranh 8g (hoặc cây mã đề), cỏ nhọ nồi 8g (hoặc sinh địa), muồng trâu 12g (hoặc vỏ cây đại), cỏ màn trâu 8g (hoặc lá dâu), trần bì 8g. Tất cả rửa sạch, cho vào ấm, đổ ngập nước sắc còn 1/2 chia 3 lần uống trong ngày vào lúc đói.

BS. Nguyễn Hữu Hiệp

<http://suckhoedoisong.vn/bai-thuoc-giai-cam-mua-dong-xuan-n59417.html>