

Trị các chứng bệnh hay gặp mùa rét

Vào những ngày mùa đông giá rét, cơ thể rất dễ bị nhiễm lạnh, gây ra một số bệnh như cảm lạnh, đau bụng do lạnh hoặc phong thấp thể hàn. Để chữa trị các chứng bệnh này, Đông y có rất nhiều bài thuốc dễ tìm, dễ sử dụng mà rất hiệu quả.

Trị cảm lạnh: Triệu chứng của cảm lạnh thường là sốt mà không ra mồ hôi, nhức đầu, chóng mặt, ho, sổ mũi, người gai gai ớn lạnh. Có thể dùng một trong các bài thuốc sau đây:

- Gừng tươi 15g - 20g, hành hoa (cả dọc hành và lá hành) 15g. Hai thứ rửa sạch, xắt nhỏ, nấu với 500ml nước, để sôi khoảng 10 phút. Uống nóng rồi đắp chăn cho ra mồ hôi, khi mồ hôi ra cần lau khô để tránh bị cảm lạnh lại.

- Lá tía tô, dọc hành tươi, mỗi thứ 20g; gừng tươi 12g. Tất cả rửa sạch, xắt nhỏ. Nấu gạo tẻ thành cháo. Múc ra bát rồi trộn chung với tía tô, hành, gừng. Thêm gia vị và ăn nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi. Có thể cho vào cháo nóng một lòng đỏ trứng gà để tăng thêm khí lực, bổ sung dinh dưỡng.

Chữa đau bụng do lạnh: Người bệnh thấy bụng lạnh đau, đầy bụng, ăn uống không tiêu, đại tiện lỏng, đôi khi buồn nôn, tay chân lạnh, sợ lạnh. Trong trường hợp này, dùng một trong các bài thuốc sau:

- Gừng tươi 50g - 80g rửa sạch, xắt mỏng, sao chín vàng, giã nát, hòa với một tách nước sôi, uống ấm từng ngụm nhỏ. Có thể hòa với một ít mật hoặc đường để uống.

- Gừng khô (gừng tươi hấp chín rồi đem phơi khô, gọi là can thương) 12g, củ riềng 15 - 20g. Hai vị đem nấu với 500ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn.

Khi uống những bài thuốc trên có thể kết hợp xoa ấm vùng bụng, quanh rốn, hoặc lấy bột lá ngải cứu quán thành điếu, đốt cháy rồi hơ ấm lỗ rốn và vùng chung quanh chừng 5 - 10 phút. Khi ngủ, nên giữ ấm vùng bụng. Tránh ăn các thức ăn sống, lạnh như nghêu, sò, ốc, hến, rau sống, thức ăn để nguội qua đêm hoặc các đồ nguội chế biến sẵn.

Trị phong thấp thể hàn: Phong thấp hoặc viêm khớp dạng thấp có nhiều thể bệnh. Vào mùa lạnh, người bị những bệnh này hay gặp một số triệu chứng như đau nhức một khớp hay nhiều khớp, đau lưng, đau khớp cổ, vai, khuỷu tay, cổ chân, cổ tay, đầu gối, khớp ngón tay, ngón chân... Mức độ đau vừa phải, khớp không sưng, da bình thường. Có khi bị tê dại ngoài da, tay chân co duỗi, vận động khó khăn. Đặc biệt khi trời lạnh thì đau nhức càng tăng. Trường hợp này nên dùng một trong các bài thuốc sau:

- Gừng khô, rễ tranh, mỗi thứ 10g; củ nghệ 8g; lá lốt, cỏ xước, cành dâu tằm, mỗi thứ 12g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần, uống ấm, trước bữa ăn.

- Rễ cây đinh lăng, ké đầu ngựa, đậu ván, tầm gửi cây dâu, mỗi thứ 12g; kinh giới, mã đề, gừng khô, mỗi thứ 8g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn.

- Lá lót, cỏ xước, tang chi, thỏ phục linh, mỗi thứ 12g; quế chi, thiên niên kiện, vỏ quýt, mỗi thứ 8g. Nấu với 750ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần, uống ấm trước bữa ăn.