

Đông dược phòng chống nhiễm phóng xạ

Nhiễm phóng xạ ảnh hưởng đến sức khỏe và tính mạng con người. Việc nghiên cứu và sử dụng các thuốc và chế phẩm có công dụng phòng chống nhiễm phóng xạ có ý nghĩa vô cùng to lớn.

Một trong những hướng nghiên cứu quan trọng mà các nhà khoa học đã và đang tiến hành là: trên cơ sở thừa kế kho tàng kinh nghiệm của y học cổ truyền và bằng trang thiết bị hiện đại tìm hiểu, chứng minh và sử dụng các loại thảo dược có khả năng phòng chống nhiễm phóng xạ.

Kết quả nghiên cứu trên thực nghiệm và lâm sàng cho thấy, có khá nhiều vị thuốc Đông y có công dụng này ở các mức độ khác nhau, trong đó đặc biệt phải kể đến các dược thảo rất thông dụng trong đời sống và hoạt động kê đơn bốc thuốc hàng ngày như: lá trà, tam thất, nhân sâm, nấm linh chi, hoàng kỳ, hoa hòe, đương quy, đan sâm, kỷ tử, thực địa, xuyên khung, nhục quế, sa sâm, đông trùng hạ thảo, a giao, sài hồ, côn bố, hải tảo (tảo biển), tô tử, trư linh, lô hội (nha đam), ô mai, mộc nhĩ, đậu xanh... Để phòng chống nhiễm phóng xạ, có thể sử dụng các dược liệu này theo phương thức độc vị hoặc kết hợp với các vị thuốc khác trong các bài thuốc cổ hay các bài thuốc kê đơn theo nguyên tắc biện chứng luận trị dưới dạng cổ truyền như thuốc sắc, thuốc hoàn, thuốc bột, trà dược, rượu thuốc, món ăn bài thuốc... Hoặc các dạng dược bào chế theo công nghệ hiện đại như trà tan, trà nhúng, viên nang, viên nén, siro...

Dưới đây, xin được giới thiệu một số cách dùng đơn giản và thông dụng:

- Nên sử dụng nước trà hàng ngày, đặc biệt là nước trà tươi với liều lượng không hạn chế.

- Đan sâm 300g, tam thất 100g, hai thứ sấy khô, sao qua, tán thành bột mịn, trộn đều, mỗi ngày uống 10g chia 2 lần với nước ấm.

- Nhân sâm 100g, hoàng kỳ 100g, đương quy 100g, tất cả sấy khô, tán thành bột mịn, trộn đều, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g.

- Đậu xanh để cả vỏ 50g, gạo tẻ 100g, hai thứ ninh nhừ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

- Mộc nhĩ đen 60g một nửa sao cháy, một nửa sao khô; vừng đen 15g sao thơm. Tất cả tán vụn, trộn đều, mỗi ngày lấy 6g hãm với 120ml nước sôi, uống thay trà.

- Lô hội 100g, rửa sạch, nghiền nhỏ, vắt lấy nước cốt uống hàng ngày. Người tỳ vị hư hàn, hay bị đi lỏng và rối loạn tiêu hóa không nên dùng bài này.

- Hải tảo 20g, côn bố 20g, cam thảo 4g, ba thứ thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Nấm linh chi 200g, sấy khô tán vụn, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày lấy 5g hãm với nước sôi trong 15 phút uống cả nước và cái.

- Thịt vịt 200g đem hãm với 3g đông trùng hạ thảo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần.

- Hoa hòe 20g, trà 10g, hai thứ hãm với nước sôi, uống trong ngày.

- Kỷ tử 30g hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày.

- Hoàng kỳ 300g, kê huyết đằng 300g, phá cố chỉ 200g, thỏ ty tử 200g, đương quy 200g, kỷ tử 200g, trần bì 150g. Các vị thuốc sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 30g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày, tối đa có thể dùng 60g mỗi ngày.

- Sinh hoàng kỳ 250g, đẳng sâm 250g, bạch truật 250g, bạch linh 250g, phá cố chỉ 300g. Các vị thuốc sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Sinh hoàng kỳ 100g, nữ trinh tử 100g, linh chi 60g, đương quy 60g, đan sâm 60g, đẳng sâm 60g, sơn thù 60g. Các vị sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Nữ trinh tử 100g, kỷ tử 100g, thái tử sâm 100g, kê huyết đằng 150g. Các vị sấy khô, tán vụn, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày lấy 45g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Ngoài ra, cần chú ý ăn nhiều rau quả tươi có chứa nhiều lycopene như cà chua, dưa hấu..., chứa nhiều vitamin C và E như các loại đậu, dầu thực vật, cà rốt, cam, quýt, bưởi... để tăng cường khả năng chống ôxy hóa và chống phóng xạ cho cơ thể.