

Phòng trị sỏi tiết niệu bằng rau, củ

Sỏi tiết niệu (STN) thuộc phạm vi chứng “Thạch lâm” trong y học cổ truyền. Người bệnh có biểu hiện trong nước tiểu có lúc có sạn, có khi tiểu buốt, tiểu gắt, nước tiểu vàng đỏ đục, đau, tức vùng bụng dưới hoặc thắt lưng.

Bệnh phân do thấp nhiệt, viêm nhiễm, uống ít nước, ăn nhiều thức ăn mặn cay nóng, tỳ thận vận hóa kém... đều có thể sinh STN... Sau đây là một số loại rau củ quả bổ mát, có tác dụng thanh thấp nhiệt, thông tiểu, bài thạch, ngăn ngừa sỏi tái phát, rất tốt cho người STN.

- *Rau om* (ngò om): ngày dùng 150g hoặc hơn, xay ép nước uống hoặc nhúng lẩu, ăn canh chua. Trị STN, viêm tiết niệu, đau quận thận, ngăn ngừa sỏi tái phát.

- *Dứa* (thơm): ngày dùng 100g hoặc hơn nấu canh chua hoặc xào, hay ép lấy nước uống. Trị STN viêm tiết niệu, tiểu buốt, tiểu gắt, ngăn ngừa sỏi tái phát.

- *Mã đề*: ngày dùng 200g hoặc hơn nấu nước uống, hoặc nấu canh ăn... Trị STN, ngăn ngừa viêm tiết niệu mạn tính.

- *Khèo nèo* (cù nèo): ngày dùng 150g hoặc hơn ăn lẩu, nấu canh chua, bóp dấm, xào, sắc nước uống. Trị STN viêm tiết niệu, đi tiểu buốt gắt, tiểu ra máu.

- *Đu đủ*: ngày dùng 150g hoặc hơn trái chín ăn tươi, trái gần chín nấu canh với thịt vịt, thịt gà ăn... Có thể dùng hoa đu đủ đục ngày 50g hoặc hơn hấp chín ăn. Trị STN, ngăn ngừa sỏi tái phát.

- *Chuối hột*: chuối chín thái lát phơi khô, sao vàng mỗi ngày dùng 50g hoặc hơn, sắc hoặc ngâm rượu uống. Trái non thái lát phối hợp rau khác ăn sống. Trị STN, ngăn ngừa sỏi tái phát.

- *Rau dứa nước* (đu long thái): ngày dùng 150g hoặc hơn nấu canh, ăn lẩu, hoặc sắc nước uống. Trị STN tiểu đục, tiểu buốt, tiểu ra máu, tiểu buốt gắt, phù thũng.

- *Râu ngô*: ngày dùng 50g khô (tươi gấp 2-3 lần) sắc nước uống nhiều ngày. Phòng trị STN viêm tiết niệu, tiểu đục, tiểu khó, tiểu ra máu.

- *Đậu bắp*: ngày dùng 100g trái tươi hoặc hơn, luộc, nấu canh chua hoặc xào ăn nhiều ngày. Trị STN, ngăn ngừa viêm tiết niệu, sỏi tiết niệu.

- *Cỏ bợ*: ngày dùng 100g hoặc hơn, nấu canh cua, ăn lẩu, cá hoặc luộc, nấu nước uống. Trị STN, viêm đường tiết niệu, tiểu ra máu, đau quận thận.

- *Bí đao*: ngày dùng 200g hoặc hơn nấu canh thịt vịt hoặc luộc. Phòng trị STN, người gầy nóng, do thận âm hư, tiểu buốt gắt.

- *Chua me* (chua me hoa vàng): ngày dùng 100g hoặc hơn, nấu canh chua, ăn lẩu, kho om với cá chép, cá diếc... Trị STN viêm tiết niệu, tiểu buốt gắt, tiểu ra máu.

- *Rau càng cua*: ngày dùng 200g hoặc hơn ăn sống, ăn lẩu, bóp dấm, ăn gói... Trị STN, tiểu buốt gắt, tiểu vàng đục cuối bãi, sốt.

- *Cải xoong*: ngày dùng 200g hoặc hơn nấu canh hoặc xào ăn... Trị STN, tiểu bí, do thận âm suy, thấp nhiệt, ngăn ngừa viêm tiết niệu.

- *Củ cải* (lá bạc căn): ngày dùng 100g hoặc hơn nấu canh, xào ăn... Trị STN, viêm tiết niệu, ngừa sỏi thận.

- *Rau sam*: ngày dùng 100g hoặc hơn, nấu canh, xào ăn. Trị STN viêm tiết niệu, tiểu bí, đau quặn thận.

- *Khế*: ngày dùng 2-3 trái hoặc hơn nấu canh chua, hoặc kho cá, ăn tươi. Trị STN, viêm tiết niệu, tiểu vàng, buốt gắt.

- *Lá giang*: ngày dùng 50g hoặc hơn nấu canh cá hoặc ngao sò hến đều hợp. Phòng trị STN, viêm tiết niệu.

- *Sương sâm* (sâm nam): Tên học là *Cycleapesltata*. Dùng ngày 100g lá tươi vò lấy nước cốt làm sương sáo, hoặc sắc nước uống. Trị STN viêm tiết niệu, ngừa sỏi tái phát.