

Kinh nghiệm dân gian chữa đau bụng do lạnh

Vào những ngày trời rét, rất dễ mắc một số bệnh như cảm lạnh, viêm đường hô hấp, đau bụng do lạnh hoặc phong thấp thể hàn, nhất là ở người già và trẻ em vì sức đề kháng của cơ thể giảm.

Người bị đau bụng do lạnh thường có biểu hiện bụng lạnh đau, đầy bụng, ăn uống không tiêu, có khi buồn nôn hoặc nôn, đại tiện lỏng, tay chân lạnh, sợ lạnh. Kinh nghiệm dân gian có nhiều bài thuốc và món ăn hỗ trợ điều trị đau bụng do lạnh rất hiệu quả.

1. 04 bài thuốc uống khi bị đau bụng do lạnh:

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

- Gừng tươi 50 - 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 ong hoặc đường để uống.

- Hạt tiêu và gừng khô tán bột, mỗi thứ 2 - 4g. Hai vị hòa với nước cơm nóng, uống lúc đói bụng.

- Củ sả, lá tía tô, hoặc hương mỗi thứ 12g; gừng khô 8g (hoặc gừng tươi 12g), nấu với 500ml nước, sắc còn 300ml, chia 2 lần uống ấm trước bữa ăn.

2. 06 món ăn thuốc bổ dưỡng, ấm tỳ vị tốt cho người đau bụng do lạnh:

Ngoài uống thuốc, người bị đau bụng do lạnh nên ăn các món sau để tăng hiệu quả điều trị:

- Canh thịt bò nấu cao lương khương: thịt bò 750g, cao lương khương (củ riềng) 30g, gừng khô 30g, muối vừa đủ. Thịt rửa sạch, lọc bỏ gân, thái nhỏ. Củ riềng rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ nước vừa đủ hầm chín kỹ, nêm gia vị là được. Ăn kèm trong bữa. Công dụng: Trị bụng lạnh đau, viêm loét dạ dày tá tràng, ăn uống kém.

- Canh cá diếc nấu gừng, vỏ quýt: cá diếc 1 con khoảng 300g, gừng tươi 30g, vỏ quýt 10g, hạt tiêu, bột gia vị vừa đủ. Cá làm sạch, bỏ ruột. Gừng, vỏ quýt rửa sạch thái nhỏ, cho vào bụng cá, đổ nước vừa đủ, ninh chín, nêm gia vị là được. Ăn cá, uống canh lúc bụng đói. Công dụng: ôn trung hoà vị lý khí, trị đau dạ dày do lạnh, tiêu hoá kém.

- Canh gà nấu đẳng sâm trần bì thảo quả: gà trống 1 con, quế 5g, gừng khô 10g, đẳng sâm 30g, thảo quả 8g, trần bì 5g, hạt tiêu, xì dầu, muối vừa đủ. Gà làm sạch cho vào nồi cùng các gia vị, đổ nước vừa đủ ninh kỹ, lọc lấy nước. Ăn thịt, uống canh. Công dụng: Trị tỳ vị hư hàn bụng trướng đau.

- Canh cật dê: cật dê 4 cái, nhục thung dung 50g, thảo quả 10g, hạt tiêu 10g, mì sợi đủ dùng, xì dầu hành, bột gia vị vừa đủ. Cật dê rửa sạch bóc màng mỡ, thái mỏng. Nhục thung dung, thảo quả, hạt tiêu cho vào túi vải cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi rồi hạ nhỏ lửa, đun kỹ, cho cật dê vào, khi cật chín cho

gia vị, mì sợi nấu chín, ăn trong ngày. Công dụng: Trị tỳ vị hư hàn bụng đau, lưng gối đau yếu, nam giới suy giảm tình dục.

- Cháo thịt chó, chao đậu: thịt chó 250g, chao đậu 20g, gạo lức 100g, muối vừa đủ. Thịt chó rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi, cho gạo vo sạch, đổ nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín, cho chao đậu và muối, đun sôi một lúc là được. Ngày ăn 2 lần. Công dụng: Trị đau bụng do lạnh.

- Cháo cá diếc đậu đỏ: cá diếc 250g, đậu đỏ 50g, gạo lức 100g, gừng hành rượu muối vừa đủ. Cá làm sạch cắt miếng, cho vào nồi, cho nước sôi và các gia vị nấu nhừ, lọc lấy nước, bỏ xương. Đậu đỏ ngâm nước trong 4 giờ cho mềm. Cho đậu đỏ và gạo vào, đổ nước ninh cá vào, thêm nước vừa đủ nấu cháo, cháo chín, cho bột ngọt vào là được. Ăn trong ngày. Công dụng: Trị bụng đau do lạnh, hay nôn, chân tay phù.

Kết hợp xoa ấm vùng bụng, quanh rốn. Hoặc lấy bột lá ngải cứu quắn thành điều, đốt cháy rồi hơ ấm lỗ rốn và vùng chung quanh chừng 5-10 phút. Khi ngủ, nên giữ ấm vùng bụng. Tránh các thức ăn sống, lạnh như nghêu, sò, ốc, hến, rau sống, thức ăn để nguội qua đêm, đồ nguội chế biến sẵn.