Món ăn bài thuốc chữa thần kinh suy nhược

Thần kinh suy nhược, biểu hiện chủ yếu là mất ngủ, đau đầu, chân tay rã rời, tâm thần kích động, tư tưởng phân tán, trầm cảm... Sau khi bị bệnh, người bệnh thấy sức khỏe suy giảm, có liên quan với làm việc quá sức, tinh thần căng thẳng.

Theo Y học cổ truyền thần kinh suy nhược có nhiều thể bệnh khác nhau, với các nguyên nhân và triệu chứng khác nhau. Với mỗi thể bệnh đó có những món ăn, bài thuốc riêng để điều trị:

- Thể tinh thần thương tổn: Do ức chế, tức giận, buồn bực, uất khí khiến gan rối loạn chức năng, kiềm chế lâu hóa hỏa, làm cho gan hỏa bốc lên thành viêm, tâm thần không yên.

- Dầu ăn xào mướp đắng: Mướp đắng 250g, gừng 1 miếng; hành 1 cây, dầu ăn 50ml. Hành, gừng cạo rửa sạch, thái nhỏ, mướp đắng rửa sạch, thái sợi nhỏ, cho dầu vào chảo đun nóng, rồi cho mướp vào xào, cho muối, mì chính vừa ăn. Ăn với cơm.

- Tim dê, hoa hồng nướng: Tim dê 1 quả, hoa hồng tươi 70g, khô 15g. Hoa hồng rửa sạch, cho vào nồi với chút nước, muối luộc 30 phút, tim dê rửa sạch, thái nhỏ, dùng đũa tre xâu lại, ướp nước hoa hồng vào nướng nhiều lần, cho thịt chín. Ăn với cơm.

- Óc lợn hầm thiên ma: Óc lợn 1 cái, thiên ma 10g. Thiên ma rửa sạch, óc lợn lấy đi màng ngoài và tia máu, rồi rửa sạch. Tất cả bỏ vào nồi hoặc tô, đổ vào chút nước sôi, hầm cách thủy khoảng 2 giờ, cho gia vị vừa ăn.

- Thể ăn uống thương tổn: Do ăn uống không điều độ, tổn thương tì vị, làm cho tiêu hóa bị đình trệ, gây ra viêm nhiệt, khiến gan hỏa thượng viêm, tâm thần bất yên.

- Cháo bạch chỉ, phục linh, ý dĩ nhân: Bạch chỉ 10g, phục linh 30g, ý dĩ nhân 50g, vỏ quýt 1 miếng. Ý dĩ nhân ngâm nước nửa giờ; Các vị khác bỏ vào nồi, nước vừa đủ, đun sôi 30 phút, gạn nước bỏ bã, cho ý dĩ nhân vào nấu cháo. Ăn nhạt hoặc cho chút muối đều được.

- Chè đậu xanh, hải đới: Hải đới 60g, đậu xanh 120g, đường kính. Hải đới ngâm nước rồi rửa sạch, thái sợi nhỏ, đậu xanh rửa sạch. Tất cả bỏ vào nồi, đổ vừa nước, hầm cho đậu nhừ; cho đường vào quậy đều, rồi đun sôi lên là được.

- Thể thận âm phụ tổn: Do tình dục quá sức, thận âm hao tổn, âm dịch bất túc, không thể chuyển lên tới tim, khiến nước không kịp với lửa, tâm dương độc kháng. Nếu tâm hỏa tích tụ ở trong, không thể dẫn xuống tới thận. Tức là tâm thận bất giao, tâm thần bất an.

- Nước tuyết lê, bách hợp: Tuyết lê 1 quả, bách hợp 10g, đường phèn vừa ngọt. Tuyết lê rửa sạch, để cả vỏ thái hạt lựu, bách hợp rửa sạch, cho vào nồi cùng tuyết lê, đổ vừa nước, đun sôi rồi cho đường phèn, quậy đều, đun nhỏ lửa cho đến khi bách hợp nhừ là được.

- Dương sâm nấu tổ yến, tuyết nhĩ: Tổ yến 30g, tuyết nhĩ 15g, tây dương sâm miếng 18g. Tổ yến ngâm nước lạnh, nhặt bỏ lông tạp chất rồi rửa sạch. Tuyết

nhĩ ngâm nước rồi rửa sạch, tây dương sâm rửa sạch. Tất cả bỏ vào tô, cho nước sôi vào rồi hầm cách thủy 2 giờ, gia vị vừa ăn.

- Canh trứng gà, bách hợp: Trứng gà 2 quả, bách hợp 60g. Bách hợp rửa sạch, đổ nước vào nấu cho nhừ; lòng đỏ trứng gà cho vào, đun sôi lên là được.

- Thể tâm tỳ thụ tổn: Suy tư mệt mỏi, thương tổn tâm tì, tim bị tổn thương thì huyết dần hao tổn; tì bị tổn thương thì chuyển hóa không đủ và rối loạn khiến máu thiếu và yếu. Hoặc sau khi bị bệnh, sức yếu, tâm huyết bất túc, khiến tâm thiếu dinh dưỡng, thần không giữ được ổn định. Do huyết hư nên không thể dưỡng tâm, tâm hư thì không thể dưỡng thần. Cho nên tâm thần bất an, không ngủ được yên giấc.

- Cháo tấm tim lợn: Tim lợn 1 quả; tấm gạo 50g. Tim lợn rửa sạch, luộc chín, thái miếng nhỏ, ướp xì dầu, mì chính, tấm vo sạch, bỏ vào nước luộc tim, nấu cháo. Khi cháo nhừ cho tim đã chuẩn bị vào, ăn mỗi ngày 1 bữa, liền trong 7 ngày.

- Tim lợn hầm nhân sâm, đương quy: Tim lợn 1 quả, nhân sâm 10g, đương quy 10g. Nhân sâm, đương quy rửa sạch, thái mỏng, tim rửa sạch, mở ra cho sâm, quy vào trong, đặt trong liễn sứ, đổ nước sôi vào, hầm cách thủy 3 giờ, gia vị vừa ăn, ăn với cơm.

- Canh trứng chim câu, táo tầu, câu kỷ: Trứng chim câu trắng 3 quả, câu kỷ tử 15g, táo tầu 6 quả. Câu kỷ tử, táo nam bỏ hột; trứng chim câu luộc chín, bóc vỏ, bỏ vào nồi, đổ vừa nước, đun sôi rồi nhỏ lửa hầm khoảng 20 phút. Cho đường kính vừa ngọt, nấu sôi lên là được.