

Bài thuốc Đông y chữa béo phì

Theo Đông y, béo phì là do đàm nhiều, thấp nhiều và khí hư gây nên dẫn đến rối loạn chuyển hóa, làm tích trữ mỡ dư thừa, khiến các cơ quan nội tạng không vận hóa được, làm mất cân bằng âm dương.

Béo phì có rất nhiều nguyên nhân gây ra, người béo phì cần phải thăm khám tìm hiểu rõ nguyên nhân cụ thể để có bài thuốc đặc trị phù hợp. Giới thiệu hai bài thuốc Đông y chữa béo phì cho người béo ăn khỏe và người béo chán ăn:

Bài 1:

Đối với những người béo mập có biểu hiện ăn khỏe, thèm ăn, ăn máu đói thích ăn đồ ngọt béo thì cần dùng bài thuốc dưỡng âm thanh nhiệt, lợi thấp giúp giảm cảm giác thèm ăn mà không ảnh hưởng đến sức khỏe.

Hoàng cầm 12 g, chi tử 12 g, đan sâm 12 g, thiên hoa phấn 12 g, ngọc trúc 12 g, sinh địa 12 g, bạch thực 12 g, quế chi 8 g, táo 3 quả, cam thảo 4 g, trạch tả 12 g, hà thủ ô 12 g, thảo quyết minh 12 g.

Cách dùng: Đổ 5 bát nước, sắc thành 3 bát, chia thành 3 lần uống trong một ngày.

Bài 2:

Đối với những người béo, ăn ít vẫn béo, chán ăn, người nặng nề, mệt mỏi, không muốn vận động. Theo đông y là do dương khí kém, thường thấp trệ, mất cân đối âm dương, cần phải dùng bài thuốc giúp tăng cường dương khí, trừ đàm thấp, tăng cường vận hóa, tiêu mỡ.

Sơn tra 16 g, trần bì 16 g, bán hạ 12 g, xương truật 12 g, quế mỏng 10 g, đẳng sâm 12 g, hoàng kỳ 12 g, trạch tả 12 g, sa tiền 12 g, chỉ xác 12 g, thạch xương bồ 12 g, tỳ giải 12 g, linh bì 12 g, cam thảo 4 g, táo 3 quả, đan sâm 12 g.

Cách dùng: Đổ 5 bát nước, sắc thành 3 bát, chia thành 3 lần uống trong một ngày.

Theo lương y Hải, béo phì ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Người mắc bệnh béo phì, nếu không được điều trị, không có chế độ ăn uống và tập luyện hợp lý sẽ có nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính, nguy hiểm như cao huyết áp, đái tháo đường, vữa xơ động mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến...

Lương y khuyến cáo, ngoài việc sử dụng thuốc để điều trị, người béo phì cần chú ý đến chế độ ăn uống và luyện tập. Nên ăn thức ăn sạch bởi chính những chất kích thích trong thực phẩm hiện nay là nguyên nhân gây ra bệnh béo phì. Ăn nhiều rau quả, ít chất đạm, ngọt và chất béo, kê cả dầu, bơ thực vật, hoa quả ngọt, kiêng rượu, cà phê. Những người này không nên ăn đêm muộn.

Ngoài chế độ ăn uống hợp lý, người béo phì cũng cần tăng cường hoạt động thể lực như thể dục thẩm mỹ, đi bộ nhanh, chạy, bơi, leo núi. Có thể tập bằng các dụng cụ thể thao như xe đạp, chạy bộ trên băng, máy massage bụng... Sau khi ăn bữa tối, không nên nằm nghỉ ngay mà đi bách bộ khoảng 20 phút.