

Bài thuốc Đông y điều trị hội chứng mệt mỏi kinh niên

Hội chứng mệt mỏi kinh niên (Chronic Fatigue Syndrome) được định nghĩa như tình trạng mệt mỏi kéo dài quá 6 tháng, gây ảnh hưởng xấu tới các sinh hoạt hàng ngày và không do một bệnh nào về thể xác gây ra.

Đặc tính của tình trạng mệt mỏi: phải trầm trọng đến nỗi nghỉ và ngủ không làm thuyên giảm. Mệt mỏi không gây ra do làm việc hay tập dượt nặng nhọc. Mệt mỏi ảnh hưởng tới mọi công việc thường lệ. Mệt mỏi phải là hiện trạng mới chứ không phải do một bệnh tật nào đó, và phải kéo dài liên tục. Một số phương pháp điều trị bằng Đông y như sau:

1. Trà thanh tâm ninh thần

Nguyên liệu: mạch đông 20g, bách hợp 20g, bá tử nhân 15g, chà là 3 quả.

Chế biến: đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, nước hai 2 chén, sắc còn nửa chén, hai nước hòa lại, chia uống sáng và chiều. Ngày 1 thang.

Dùng cho người học hành mệt mỏi gây ra suy giảm trí nhớ, tâm phiền, miệng khô, tối ngủ không yên, lưỡi đỏ, mạch tế sác.

Công hiệu: thanh tâm ninh thần.

2. Trà bạch hoa cát sâm

Nguyên liệu: bạch thược 20g, cúc hoa 12g, cát căn 20g, thái tử sâm 20g.

Chế biến: đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, nước hai 2 chén, sắc còn nửa chén, hai nước hòa lại, chia uống sáng và chiều. Ngày 1 thang.

Dùng cho người học hành mệt mỏi. Có triệu chứng vầng đầu, trí nhớ kém, hay than thở, ngực sườn đầy tức, hoặc bứt rứt, dễ quạu, họng khô miệng đắng, mạch huyền sác.

Công hiệu: ích khí thanh can.

3. Trà cốt tinh - mộc tặc

Nguyên liệu: cốt tinh thảo 12g, mộc tặc 12g, cúc hoa 20g, hạ khô thảo 15g.

Chế biến: đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, nước hai 2 chén, sắc còn nửa chén, hai nước hòa lại, chia uống sáng và chiều. Ngày 1 thang. Thêm đường phèn hoặc chà là.

Dùng cho người bệnh mắt do máy tính. Có triệu chứng nhìn mờ, choáng vầng hoa mắt, ngứa mắt, sung huyết hoặc sợ ánh sáng, mỏi mắt, lưỡi đỏ, rêu ít hay vàng, mạch sác.

Công hiệu: thanh can, sáng mắt.

4. Trà sâm mạch - bách hợp

Nguyên liệu: thái tử sâm 15g, mạch đông 15g, bách hợp 20g, bạch thược 20g, cúc hoa 15g.

Chế biến: đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, nước hai 2 chén, sắc còn nửa chén, hai nước hòa lại, chia uống sáng và chiều. Ngày 1 thang. Thêm đường phèn hoặc chà là.

Dùng cho người dùng máy tính thời gian dài dẫn đến mệt mỏi, căng đầu, miệng khô, bứt rứt, hoa mắt, nhìn mờ.

Công hiệu: ích khí ninh thần, tinh não sáng mắt.

5. Trà dấm - mật ong

Nguyên liệu: dấm ăn 15ml, mật ong 10ml, nước cốt gừng 2ml.

Chế biến: dấm ăn, mật ong, nước cốt gừng cho vào trong ly khuấy đều, thêm nước đun để nguội gấp 5 lần.

Cách dùng: sau khi khuấy đều thì dùng. Ngày 1 thang.

Công hiệu: nuôi dưỡng làn da, mềm hóa mạch máu, giảm huyết áp, tăng sự thèm ăn, loại trừ mệt mỏi.

6. Trà tỏi - gừng tươi

Nguyên liệu: gừng tươi 50g, tỏi 20g.

Chế biến: gừng tươi và tỏi vắt lấy nước.

Cách dùng: nước gừng và tỏi hãm với nước sôi thì dùng.

Công hiệu: loại bỏ mệt mỏi và tay chân mất sức.

7. Tỏi ngâm tương mặn

Nguyên liệu: tỏi 100g, tương mặn vừa đủ.

Chế biến: tỏi lột vỏ, cắt nhuyễn. Cho vào lò hấp khoảng 15 phút, lấy ra, để nguội ở nhiệt độ thường. Đổ tương mặn vào một khay, bỏ lên tỏi, lại lót 1 lớp tương mặn, đậy kín, để ngâm.

Cách dùng: sau 5 ngày, lấy tỏi cắt lát mỏng thì dùng.

Công hiệu: loại bỏ mệt mỏi.

8. Gân giò heo nấu hoàng kỳ

Nguyên liệu: gân giò heo 200g, hoàng kỳ 100g.

Chế biến: gân giò heo rửa sạch, cùng hoàng kỳ thêm nước vừa đủ ninh canh.

Cách dùng: dùng canh, ăn gân giò heo.

Công hiệu: loại trừ mệt mỏi.

9. Cật heo xào hoàng kỳ, đương quy

Nguyên liệu: cật heo 1 cặp, hoàng kỳ 50g, đương quy 30g.

Chế biến: cật heo lạng bỏ ống nước tiểu, rửa sạch, cắt lát, hoàng kỳ cùng đương quy sắc lấy nước, lấy nước thuốc xào với cật heo.

Cách dùng: dùng làm món phụ.

Công hiệu: mạnh gân cốt, loại bỏ mệt mỏi.