

Chống lão hóa bằng món ăn - bài thuốc

Trong kho tàng y học cổ truyền có nhiều phương thuốc dân gian có tác dụng chống lão hóa, kéo dài tuổi thanh xuân. Dưới đây xin giới thiệu một số món ăn - bài thuốc phòng chống lão hóa trong dân gian.

Bài 1

Mướp 250 g, nấm hương 30 g, giò heo 1 cái, đậu phụ 100 g, gừng, muối, bột ngọt vừa đủ. Nấm ngâm cho nở, mướp cắt miếng, giò heo chặt ra. Trước hết cho giò vào nồi, thêm nước nấu chừng 10 phút, thêm nấm, gừng, muối, hầm lửa nhỏ chừng 20 phút, cuối cùng cho thêm mướp hầm chín, nêm vừa ăn.

Món ăn này thông lạc, dưỡng huyết, chống ung thư, chống lão hóa, ngoài ra còn dùng cho phụ nữ hậu sản yếu sức, thiếu sữa.

Bài 2

Hạt bí đao 500 g, rượu nếp ngon 1 lít. Hạt bí đao cho vào túi vải buộc chặt, ngâm nước nóng 5 - 10 phút lấy ra phơi khô, lặp lại quá trình ngâm phơi như vậy 3 lần. Sau đó lấy hạt bí ngâm vào rượu chừng 2 ngày vớt ra phơi khô, tán bột mịn, bỏ vào lọ dùng dần.

Mỗi lần uống 6 g, ngày 2 lần. Hạt bí đao vị cam, tính nhuận, là thức ăn làm đẹp trong dân gian, dùng thường xuyên giúp mịn da, sống lâu, chống lão hóa.

Bài 3

Linh chi, nấm hương sắc lấy nước, nấu chung với đường, chế thành dạng cao. Khi dùng hòa với nước chín, ngày 2 - 3 lần.

Bài này bổ não, bổ máu, nâng cao sức đề kháng, chống lão hóa, trị thần kinh suy nhược, mất ngủ, giảm tiểu cầu, viêm gan, dùng thường xuyên kéo dài tuổi thọ.

Bài 4

Mè đen 60 g, mật ong 90 g, bột bắp 120 g, bột mì 50 g, trứng gà 2 quả, men 15 g. Mè đen sao thơm tán bột, hòa với bột bắp, bột mì, mật ong, trứng, bột men và nước nhào thành bột, ủ lên men ở nhiệt độ 35⁰C trong 2 giờ, hấp chín trong vòng 20 phút là ăn được.

Bài này kiện vị, bổ gan, tăng trưởng hồng cầu, dùng thường xuyên có tác dụng chống lão hóa. Mè đen giàu vitamin E, giúp tăng cường quá trình phân chia tế bào, chậm lại hiện tượng lão hóa, dùng thường xuyên giữ gìn tuổi xuân, tăng tuổi thọ.

Bài 5

Hoài sơn (khoai mài) 15 g, mè đen 120 g, đường phèn 120 g, gạo tẻ 60 g, sữa vừa đủ. Gạo tẻ ngâm chừng 1 giờ vớt ra để ráo nước, hoài sơn xắt nhỏ, mè sao vàng, cả ba cho vào cối, thêm nước và sữa, khuấy đều nghiền nhuyễn, lọc bỏ chất xơ. Đổ nước cốt ra chảo, nấu sôi với lửa nhỏ, khuấy thêm đường phèn, cho tới khi thành cao. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 2 muống.

Bài này ích tỳ, bổ thận, nhuận trường táo thấp, thích hợp cho người yếu sức, táo bón, râu tóc bạc sớm. Người già dùng thường xuyên bồi bổ sức khỏe, chống lão hóa.

Bài 6

Thịt gà 100 g, nấm tuyết 75 g, lòng trắng trứng 2 cái, sữa 100 ml, dưa leo, cà rốt mỗi thứ 50 g, dầu mè 25 g, dầu đậu phộng 50 g, đường 10 g, rượu 10 ml, gừng, hành 5 g. Thịt gà băm nhuyễn, thêm lòng trắng trứng, sữa, một ít bột khuấy đều.

Nấm tuyết ngâm nước ấm cho nở, bỏ cuống, hầm với gà cho thấm mùi vị, vớt ra. Dưa leo, cà rốt cắt miếng. Bắc chảo đổ dầu phộng đun vừa nóng, thêm gà vào, chờ nổi lên vớt ra, dùng nước chín rửa bỏ lớp dầu bên trên, bỏ phần dầu còn lại trong chảo. Dầu mè đun nóng, thêm hành, gừng xào sơ, thêm thịt gà, nấm tuyết, dưa leo, cà rốt, thêm nước cốt gà, gia vị, nấu sôi hầm thêm chút nữa, thêm bột bắp khuấy đều là được, ăn ngày 1 lần trong ngày.

Phương này bổ ích ngũ tạng, trị tỳ vị yếu, phế âm suy, dùng cho người cao tuổi kéo dài tuổi thọ, chống lão hóa.

Bài 7

Câu kỷ tử 50 g, ngâm chung nửa lít rượu nếp ngon, đậy kín để nơi thoáng mát cứ 3 ngày lắc 1 lần, 15 ngày sau thì dùng được. Mỗi lần uống 10 - 30 ml, ngày 2 lần. Rượu này bổ ích can thận, trị can thận tinh suy, chống lão hóa.

Bài 8

Sữa ong chúa, mật ong vừa đủ pha với nhau, mỗi lần dùng 20 g. Ngày 2 lần, liên tục 20 ngày, phải dùng chừng 60 ngày. Phương này tư bổ cường tráng, ích can kiện tỳ, trị suy nhược cho người mới ốm khỏi, sức yếu, tuổi già, dùng thường xuyên tăng sức khỏe, chống lão hóa.

Bài 9

Hồ giác hoặc hoa hòe, vỏ bí đao 24 g mỗi thứ, hà thủ ô chế đậu đen 40 g, sơn tra 20 g, tất cả sắc với nước pha với trà 4 g uống hàng ngày. Phương này chống lão hóa, giữ gìn sức khỏe, dùng thường xuyên sống lâu.

Bài 10

Bạch phục linh tán bột 10 g, bột bắp 100 g, bột đậu nành 40 g, bột mì 4.500 g. Trộn bột mì và bột bắp với nhau thêm nước nhào bột, chờ cho bột nở thêm bột phục linh, đậu nành, nhào thật kỹ, làm thành bánh bao không nhân, hấp chín ăn dần. Phương này kiện tỳ, hòa vị, bổ khí huyết, dùng thường xuyên chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

Bài 11

Yến mạch 100 g, ngọc trúc 15 g, mật ong vừa đủ. Ngọc trúc ngâm nước nóng cho nở, nấu lấy 2 nước hòa chung với nhau, thêm yến mạch, nấu thành cháo với lửa nhỏ, khi dùng thêm mật ong. Phương này thanh nhiệt hạ hỏa, chống lão hóa.

Bài 12

Bạch truật 5 g, mạch môn bỏ tim 3 g, cả hai sắc lấy nước uống thay trà. Bài này ích khí bổ tỳ, dùng cho người già biếng ăn, dùng lâu ngày kéo dài tuổi thọ, chống lão hóa. Hoặc nhân sâm 9 g, hoàng kỳ 20 g, bạch truật 10 g, gạo tẻ 80 g, đường trắng 5 g, ba vị thuốc sắc 2 lần lấy nước nấu cháo thêm đường chia 2 lần vào sáng tối, dùng liên tục 5 ngày. Phương này có tác dụng bổ ích khí, trị suy nhược, chống lão hóa.