

## Xông thuốc chữa cảm cúm

Cảm cúm được xếp vào chứng thượng phong trong Đông y. Nguyên nhân chính là do chính khí suy yếu, tà khí thừa cơ xâm nhập gây bệnh hay chính là khả năng lọc sạch không khí của bộ máy hô hấp kém nên vi khuẩn, virus thừa cơ thâm nhập cơ thể khi sức đề kháng sút kém hoặc bệnh nhân có tiền sử viêm mũi, họng, thanh quản, amidan... gặp không khí ô nhiễm hoặc thay đổi thời tiết cơ thể không thích nghi kịp mà gây bệnh.... Cảm cúm, trong Đông y có nhiều phương pháp chữa như xoa bóp, châm huyết, đánh gió, trích máu, châm cứu, cây chỉ.

Xin giới thiệu một liệu pháp xông thuốc hiệu quả để bạn đọc tham khảo và áp dụng:

### 1. Nguyên liệu:

Lá tre, lá sả, lá bưởi, ngải cứu, hương nhu, bạc hà, tía tô. Mỗi thứ 10 - 20g hoặc một nắm tay.

### 2. Công dụng của từng loại lá:

- Lá tre: Giải nhiệt, thanh tâm, tiêu đờm; khiến mồ hôi ra, sát trùng, cảm sốt.
- Sả: Làm cho ấm bụng tiêu hóa, sát trùng, khử uế, tiêu đờm, cảm sốt, đau bụng, ỉa chảy, đầy hơi, nôn mửa, ho, viêm phổi, giải độc rượu.
- Lá bưởi: Giải cảm, tiêu thực. Uống trị sốt ho, nhức đầu.
- Ngải cứu: Cầm máu, điều hòa khí huyết.
- Hương nhu: Cảm nắng, sốt nóng, nhức đầu, làm cho ra mồ hôi.
- Bạc hà: Sát trùng ngoài da và tai mũi họng, chống viêm. Nước xông bạc hà trị cảm cúm, nhức đầu, sổ mũi, đau họng.
- Tía tô: Khu phong trừ hàn, trị cảm mạo.
- Gia giảm: Nếu đau nhức mình mẩy, gân cốt, gia lá ruối hoặc ngũ gia bì; cơ thể không ra được mồ hôi, gia thân rễ cây cúc tần; đau họng nhiều; gia lá xoài; nếu ho nhiều kèm theo nhiều đờm, gia lá đại bi...

### 3. Cách dùng:

- Tất cả rửa sạch cho vào nồi (trừ bạc hà) đổ xâm xấp, nước đun nhỏ lửa sôi khoảng 10 phút, khi nào chuẩn bị xông thì cho bạc hà vào đun tiếp 1-2 phút. Chọn nơi thật kín gió, cởi quần áo, trùm chăn kín đầu, từ từ mở nồi nước lá để cơ thể thích nghi, xông trong 5 - 10 phút. Rồi từ từ mở chăn chút một cho cơ thể thích nghi rồi lấy nước xông đã nguội tắm nhanh rồi lau khô mặc quần áo, uống nước xông, đắp chăn nằm nghỉ.

- Chú ý: Trước khi xông, múc để riêng một cốc nước; khi xông xong, uống để đề phòng cảm lạnh khi bỏ chăn ra và nâng cao hiệu quả điều trị. Môi trường để xông tuyệt đối kín gió, phòng tránh cảm lạnh, không nên xông quá lâu

gây mất cân dịch (mất nước) gây hiện tượng ngộ hãn. Do thành phần dược liệu có nhiều tinh dầu, nhất là sả, bạc hà và sức nóng của nhiệt lớn, không dùng cho phụ nữ mang thai. Trong quá trình xông, đề phòng bỏng. Không xông khi cơ thể đang sốt cao hoặc đang hôn mê. Không cho trẻ nhỏ và người không điều khiển được hành vi sử dụng phương pháp này.

Lương y Chu Văn Tiến

<https://suckhoedoisong.vn/xong-thuoc-chua-cam-cum-n154389.html>