

Kinh nghiệm cổ truyền trị cảm cúm

1. Nồi lá xông cổ truyền

Nguyên liệu gồm có: lá bưởi, cúc tần, hương nhu, ngải cứu, tía tô, lá sả, lá tre mỗi thứ 1 nắm bằng nhau cho vào nồi đổ ngập nước, đậy vung thật kín, đun sôi vài phút rồi xông. Khi xông trùm chăn kín và từ từ mở vung để hơi nóng bốc lên từ từ tránh bỏng. Khi bệnh nhân ra mồ hôi và cảm thấy dễ chịu thì thôi, không được kéo dài; sau khi xông nên ăn cháo hành cho chút muối. Nếu có cháo thịt, trứng thì càng tốt.

Chú ý: Xông ở nơi kín gió, không áp dụng xông với thể cảm sốt ra mồ hôi nhiều, trẻ nhỏ dưới 7 tuổi, người già yếu, phụ nữ có thai hoặc đang có kinh nguyệt, người mất máu, mất nước nặng.

2. Phương pháp đánh gió

Phương pháp đánh gió có tác dụng tốt với các bệnh ngoại cảm chưa tổn thương tạng phủ nghĩa là bệnh còn ở biểu. Nguyên liệu dùng để đánh gió có thể lựa chọn như sau:

- Trứng luộc (lòng trắng) + bấm bạc.
- Gừng tươi (củ) + tóc rối + rượu 40 độ.

Kỹ thuật đánh gió: bệnh nhân có thể nằm hay ngồi, người đánh gió đứng bên cạnh hay phía sau người bệnh.

Nguyên liệu đánh gió chọn một trong các nguyên liệu trên tùy theo trong nhà sẵn có cái gì. Thực hiện như sau:

-Gừng tươi (50g) giã nhỏ sau đó lấy mớ tóc rối quấn xung quanh gừng, ngoài cùng bọc bằng vải mỏng hoặc khăn mùi xoa rồi nhúng vào chén rượu, sau đó chà xát hai bên cột sống từ cổ tới hông, có thể làm rộng ra hai bên khối cơ của lưng và thắt lưng, rượu khô lại tẩm tiếp và xát như vậy khoảng 10 – 20 phút (vùng da nơi đánh gió nóng và hơi đỏ).

- Trứng gà luộc chín bóc bỏ vỏ rồi lấy lòng trắng trứng cho bám bạc (đồng bạc) vào giữa, lòng trắng bọc xung quanh, ngoài cùng bọc vải mỏng hoặc khăn mùi xoa rồi đánh như trên. Phương pháp này hay dùng đánh gió cho trẻ em.

3. Phương pháp xoa bóp, day bấm huyết

Vuốt trán: Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón trỏ và ngón giữa vuốt từ giữa trán sang hai bên đến tận huyết thái dương, làm 30 lần.

Vuốt ấn đường: dùng ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ và ngón giữa vuốt từ ấn đường lên đỉnh trán 30 lần.

Day huyết nghinh hương: dùng hai đầu ngón tay giữa day vào huyết nghinh hương khoảng 50 lần. Chủ trị: ngạt mũi, viêm mũi, nhiều nước mũi

Day huyết thái dương: dùng 2 ngón tay cái hoặc ngón giữa day vào huyết thái dương. Chủ trị: đau đầu, cảm cúm. Khi day, đặt phần mềm của ngón vào đúng huyết, day đi day lại, không để móng tay sắc tránh tổn thương da.

Day huyết phong trì: dùng 2 ngón tay cái day ấn vào huyết phong trì 15 lần.

Day huyết khúc trì: dùng ngón cái tay phải day huyết khúc trì ở tay trái rồi đổi tay trái để day huyết bên tay phải, mỗi bên 30 lần.

Bấm huyết hợp cốc: dùng ngón cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa tay phải bấm vào huyết hợp cốc ở tay trái rồi đổi tay bấm.

Chú ý: Khi bấm, động tác tay bấm theo nhịp một mạnh, một nhẹ, động tác vừa phải, lực từ nhẹ đến mạnh. Dù là day bấm hay vuốt vào huyết vị, nếu cảm thấy rất, sưng, đau, tê thì dừng lại. Người bệnh nên nghỉ ngơi, uống đủ nước và uống thuốc cảm.

Vị trí huyết cần tác động

Nghinh hương: cạnh cánh mũi trên đo ra 0,5 tấc.

Ấn đường: giữa 2 đầu lông mày.

Thái dương: chỗ lõm giao điểm của đuôi mắt với khoé mắt ngoài, cánh 1 tấc ra phía ngoài.

Phong trì: bờ xương chẩm.

Khúc trị: khúc khuỷu, chỗ đầu vân ngang ngoài khuỷu tay.

Hợp cốc: giữa xương bàn tay, ½ trên mu bàn tay hơi lệch về phía ngón tay
trỏ

4. Một số bài thuốc nam

- *Cảm hàn (phong hàn):*

Biểu hiện: sốt, sợ lạnh, sợ gió, toàn thân đau mỏi, nhức đầu, hắt hơi, sổ mũi, rêu lưỡi trắng mỏng.

Bài thuốc: Tía tô (cả lá và cành) 12g, trần bì (vỏ quýt) 6g, hương phụ 12g, gừng 6g, cam thảo nam 6g. Đổ 400ml nước, sắc còn 200ml, uống lúc nóng cho ra mồ hôi. Uống từ 1 đến 3 thang.

Nếu có đầy bụng, buồn nôn cho thêm hoắc hương 12g, hậu phác 12g. Trẻ em uống 1/3 – 2/3 liều người lớn, tùy tuổi.

- *Cảm nhiệt (phong nhiệt)*

Biểu hiện: sốt nóng, sợ gió, đầu nặng, đau họng, miệng khô, ra mồ hôi, ho có đờm, đau lưng, miệng khô, khát, nước tiểu vàng, rêu lưỡi vàng. Khám thấy họng đỏ.

Bài thuốc: bạc hà 8g, kim ngân hoa 12g, lá tre 20g, cam thảo nam 12g, kinh giới 12g. Đổ 400ml nước sắc còn 200ml để nguội rồi uống. Uống 1 – 3 thang.

- *Phòng bệnh*

Uống rượu tỏi: 100g tỏi giã nát ngâm với nửa lít rượu 60 độ, ngâm trong 2 ngày, lọc trong, mỗi tuần uống 3 lần, mỗi lần uống 20 – 30 giọt với nước lọc.

Nhỏ mũi bằng nước tỏi: nước sôi để nguội hoà với tỏi đã giã (3 nhánh tỏi pha từ 10 – 15 giọt nước), lọc nước trong, nhỏ vào mũi.