

## PHÒNG TRỊ CHÓNG MẶT Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Người bệnh có biểu hiện chóng mặt, nóng trong, người gầy, miệng khô,... có thể sử dụng bài thuốc sau:

**Bài 1:** Gạo tẻ 100g, đậu xanh 50g, tiết lợn 50g, gia vị vừa đủ. Cách chế biến: Gạo tẻ, đậu xanh vo sạch ngâm 20 phút cho vào ấm đổ ngập nước ninh nhỏ thành cháo. Tiết lợn luộc chín cho vào cháo ninh khuấy đều thêm gia vị. Ngày ăn 2 lần, ăn cách nhật, 10 ngày 1 liệu trình.

**Bài 2:** Gạo tẻ 100g, lươn 1 - 2 con làm sạch, đậu xanh 100g. Cách chế biến: Gạo tẻ, đậu xanh vo sạch ngâm 20 phút cho vào ấm đổ ngập nước ninh nhỏ thành cháo. Lươn làm sạch, luộc qua, xé nhỏ ướp gia vị cho vừa, xào qua chảo chín đảo đều, chia ngày 1 lần. Tuần ăn 3 lần.

**Bài 3:** Thịt bò 50g, cải xoong 200g. Cách chế biến: Thịt bò thái mỏng, ướp gia vị. Rau cải rửa sạch xào với thịt bò ăn với cơm. Tuần ăn 3 - 4 lần.

**Người bệnh có biểu hiện hay chóng mặt, người béo, hồi hộp mất ngủ. Sử dụng một trong bài sau:**

**Bài 1:** Gạo nếp 100g, tiểu mạch 50g, táo đỏ 5 quả, long nhãn nhục 15g, đường trắng 20g. Tất cả vo, rửa sạch, đun tiểu mạch trước với nước cho sôi rồi cho các thứ còn lại vào, thêm nước cho vừa, đun to lửa cho sôi, sau đun nhỏ lửa nấu thành cháo. Khi bắc nồi cháo xuống thì cho đường trắng vào khuấy đều, ăn nóng, mỗi ngày 2 - 3 lần; một đợt điều trị 4 - 5 ngày.

**Bài 2:** Nấm hương 30g, chân gà 50g, củ cải 100g, cà rốt 50g. Tất cả làm sạch cho vào nồi đổ ngập nước hầm nhỏ lửa thêm gia vị ăn cùng với cơm. Tuần ăn 3 lần.

**Bài 3:** Đậu xanh 30g, nấm mèo 30g, đường, gia vị. Tất cả làm sạch cho vào nồi đổ ngập nước hầm nhỏ lửa thêm gia vị ăn cùng với cơm. Tuần ăn 3 lần.

**Người bệnh chóng mặt kèm theo đau đầu, tăng huyết áp, thủy thũng. Có thể áp dụng bài thuốc sau:**

**Bài 1:** Cá trắm 250g, bí xanh 300 - 500g, dầu thực vật, muối vừa đủ. Cá đánh vẩy, bỏ mang ruột, rửa sạch, rán cá. Bí xanh rửa sạch, thái nhỏ cho vào cùng với cá, đổ nước vừa đủ hầm 3 - 4 giờ, cho muối, gia vị là được. Ăn trong ngày, tuần ăn 3 lần.

**Bài 2:** Thịt dê 250g, hoàng kỳ 25g, đảng sâm 25g, đương quy 25g, gừng tươi, mắm muối gia vị lượng thích hợp. Hoàng kỳ, đảng sâm, đương quy bọc vào túi vải, cùng với thịt dê cho vào nồi, thêm nước, hầm nhỏ lửa tới khi thịt chín nhừ, thêm mắm muối cho vừa miệng. Chia ra ăn trong các bữa ăn.

**Chú ý:** Nếu người nóng âm huyết hư nên hạn chế ăn mặn, khô, cay, nóng quá. Nếu người béo đàm trệ huyết ứ cứ thức ăn bổ béo nhiều dầu mỡ khó tiêu... Nếu do huyết hư, ăn ngủ kém, kiêng cử các vị kích thích như: cà phê, trà đặc, thuốc lá...