

Các bài thuốc chữa bệnh từ cháo

Cháo dễ tiêu hóa nên rất phù hợp với trẻ em, người già, người ốm. Ăn cháo kết hợp với một số phương pháp điều trị khác là một cách để tăng hiệu quả chữa bệnh, nhất là những nơi xa cơ sở y tế□

Cháo chữa cảm cúm: Gạo nếp 50 g, 7 nõn hành, 6 g rễ gừng sống. Nấu cháo chín, cho hành và gừng vào, đun vung 5 phút, thêm gia vị vừa đủ. Ăn nóng, sau đó nằm đắp chăn kín cho ra mồ hôi□

Viêm khí quản: Gạo tẻ 50 g, bách hợp 20 g. Nấu cháo ăn hằng ngày đến khi khỏi. Có thể dùng gạo tẻ 50 g, bồi mẫu 30 g, lá sơn tra 30 g, đường phèn 10 g. Bỏ ruột bồi mẫu, nghiền nhỏ với lá sơn tra. Mỗi lần lấy 15 g trộn với đường phèn cho vào cháo khuấy đều để ăn□

Viêm đường tiết niệu: Gạo tẻ 50 g, ý dĩ nhân 30 g, cỏ chân vịt 15 g. Rửa sạch cỏ chân vịt, đun lấy nước rồi cho gạo vào nấu cháo cùng ý dĩ. Nêm gia vị vừa đủ, ăn ngày 2 lần. Cách khác: Gạo tẻ 60 g, đậu xanh 15 g, ý dĩ 20 g. Nấu chín, cho thêm đường phèn ăn□

Viêm túi mật mạn tính: Gạo tẻ 100 g, hoài sơn dược 50 g, hạt sen 30 g, ý dĩ nhân 50 g. Nấu chín, nêm gia vị vừa đủ□

Viêm tuyến sữa cấp tính: Gạo tẻ 100 g, bồ công anh 50 g. Đun lá bồ công anh, lấy nước nấu cháo ăn trong 5 ngày. Cháo này cũng dùng cho bệnh nhân viêm tuyến vú đã vỡ mủ□

Viêm tắc mạch máu: Gạo tẻ 250 g, đại táo 10 quả, hoài sơn 50 g, đậu đỏ 50 g. Nấu nhừ, ăn ngày hai lần sáng và tối□

Mất ngủ: Gạo tẻ 50 g, hạt sen bỏ vỏ 30 g, long nhãn 5 g. Nấu chín cho đường hoặc muối vừa ăn□

Đau thần kinh tọa: Gạo tẻ 60 g, thịt dê 50 g, gừng 10 g. Nấu nhừ, nêm gia vị ăn trong ngày□

Nhiễm mỡ máu: Gạo tẻ 60 g, hạt củ cải 15 g. Nấu cháo chín, cho hạt củ cải, nêm gia vị vừa đủ để ăn□

Béo phì: Gạo tẻ 100 g, lá sen tươi 1 lá, hoa cúc 5 g, lá tre 5 g. Đun lá và hoa lấy nước nấu cháo. Cho gia vị vừa đủ, ăn trong ngày. Cách khác: Gạo tẻ 100 g, bí đao 150 g, nấu cháo ăn. Có thể thay đổi hàng ngày□

Mồ hôi trộm: Gạo tẻ 50 g, mộc nhĩ trắng 5 g, bách hợp 15 g, đường phèn 10 g. Nấu chín cho đường vừa đủ, ăn nguội□

Giun đũa: Gạo tẻ 50 g, thịt lợn nạc 40 g, sử quân tử 9 g. Nấu cháo với thịt cho chín. Sử quân tử giã nhỏ, cho vào cháo trộn đều, đun sôi 5 phút, nêm gia vị vừa đủ, ăn trong ngày□

Leo mắt: Gạo tẻ 60 g, đường cát 30 g, lá tre 50 cái, thạch cao 90 g. Cho nước vào nồi, cho thạch cao vào đun sôi 20 phút, cho tiếp lá tre đun sôi, lấy nước nấu cháo cho đường vừa đủ□

Bế kinh: Gạo tẻ 50 g, bạch biến đậu 15 g, ý dĩ 50 g, sơn tra 15 g, hồ tiêu 3 g, đường đỏ 30 g. Nấu cháo ăn 7 ngày liền□

Phù nề khi mang thai: Gạo tẻ 50 g, ý dĩ 30 g, đại táo 15 quả, quế 3 g. Nấu cháo ăn ngày một lần.