

## TRỊ RỐI LOẠN TIÊU HÓA BẰNG THUỐC NAM

Rối loạn tiêu hóa với triệu chứng thường gặp là đau bụng, đi tiêu phân lỏng, táo hoặc táo lỏng xen kẽ. Bệnh thường gặp ở trẻ em và người già khi sức đề kháng cơ thể yếu nên dễ nhiễm bệnh do thay đổi thời tiết hoặc do ăn những thức ăn lạ... Theo y học cổ truyền, nguyên nhân có thể do nhiễm gió lạnh, khí hậu nóng ẩm; do tạng lách, dạ dày, thận hư suy.

### *Những phương thuốc áp dụng hiệu quả:*

- Rau sam 30 g, gạo 30 g, búp ổi non 20 g, trái hồng xiêm non 10 g, gia vị vừa đủ. Rau sam, búp ổi, trái hồng xiêm non cho vào nồi thêm nước đun sôi thật kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Gạo xay thành bột mịn, cho vào nước rau sam khuấy đều, đun nhỏ lửa. Khi cháo chín cho bột gia vị vào. Ăn ngày 2 lần lúc cháo nóng, khi đói. Cần ăn liền 2 - 3 ngày.

- Cà rốt, gạo 50 g, ô mai mơ 5 trái. Cà rốt mài thành bột, ô mai bóc lấy vỏ giã nhỏ, gạo rang vàng xay thành bột. Tất cả cho vào nồi thêm nước vừa đủ, khuấy đều trên lửa nhỏ, cháo sôi kỹ là được. Chia 2 lần ăn trong ngày lúc đói. Cần ăn liền 2 - 3 ngày.

- Thảo quả 5 g, gạo tẻ 30 g, gừng tươi 3 g, bột gia vị vừa đủ. Thảo quả, gừng tươi cho vào nồi thêm nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Gạo xay nhỏ cho vào nước thảo quả đun thành cháo, trước khi ăn cho bột gia vị vào. Ăn ngày 2 lần lúc đói. Cần ăn liền 2 - 3 ngày.

- Hạt sen 100 g, đường phèn 20 g, củ mài 50 g, trái hồng xiêm non 15 g. Trái hồng xiêm non giã giập cho vào nồi thêm nước vừa đủ đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Hạt sen, củ mài sấy khô tán bột, cho vào nước trái hồng xiêm khuấy đều đun trên lửa nhỏ, cháo sôi kỹ cho đường phèn vào đun tiếp, khi tan hết đường là được. Chia 3 lần ăn trong ngày, lúc đói, khi cháo nóng. Cần ăn liền 2 - 3 ngày.

Ngoài ra, tùy từng thể bệnh có thể kết hợp các thức uống sau:

- Gạo tẻ 30 g, nụ vôi 10 g, riềng 5 g. Gạo rang vàng, nụ vôi, riềng sấy khô, tất cả cho vào nồi thêm nước đun sôi kỹ, đem ủ kín vùi vào cát, sau 15 - 20 phút chắt lấy nước, bỏ bã, chia 3 lần uống trong ngày lúc đói. Cần uống liền 2 - 3 ngày.

- Nụ vôi 20 g, vỏ lựu 10 g, gừng 2 g. Nụ vôi, vỏ lựu, gừng rửa sạch cho vào nồi thêm nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Chia 3 lần uống trong ngày. Cần uống 2 - 3 ngày.

- Nụ sim 20 g, lá ổi 10 g. Lá ổi rửa sạch xắt nhỏ sao vàng. Nụ sim phơi khô, cho cả hai vào nồi, thêm nước đun sôi thật kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Chia 3 lần uống trong ngày trước khi ăn, cần uống liền 2 - 3 ngày.

**Lưu ý:** bệnh nhân cần ăn uống các chất dễ tiêu hóa như cháo gạo, sữa tách bơ, nước cơm... Không ăn các thức ăn có nhiều dầu mỡ, các món chiên xào, thức ăn sống lạnh, nên ăn ít một, ăn nhiều bữa. Nếu bệnh không thuyên giảm hoặc có biểu hiện nặng lên cần đến cơ sở y tế để được khám và điều trị.