

9 bài thuốc từ hà thủ ô bổ huyết, dưỡng huyết

Hà thủ ô thuộc nhóm thuốc bổ huyết trong y học cổ truyền thích hợp điều trị cho người khí huyết hư suy với các biểu hiện: Luôn cảm thấy mệt mỏi chóng mặt, nhức đầu, dễ bị táo bón, khô miệng, mất ngủ...

1. Tác dụng của vị thuốc hà thủ ô

Theo Đông y: Hà thủ ô có tính hơi âm, vị đắng ngọt và chát, lợi về kinh can, tâm và thận; có tác dụng bổ gan, thận, cố tinh, dưỡng huyết, trừ phong; dùng trong các trường hợp sau:

- Suy giảm tình dục, vô sinh, tóc bạc sớm;
- Đau đầu do huyết hư, lưng gối yếu mỏi, gân cốt tê đau;
- Nam giới di tinh, phụ nữ băng huyết, nhiều khí hư;
- Và nhiều chứng bệnh khác: Lòì dom (trĩ), ngược tật (sốt rét), ung thũng loa lịch (mụn nhọt, tràng nhạc) ...
- Theo các nghiên cứu hiện đại cho thấy hà thủ ô có những tác dụng:
 - Hạ cholesterol trong máu, phòng chống và giảm nhẹ xơ vữa động mạch;
 - Làm giảm nhịp tim, tăng nhẹ lượng máu lưu thông trong động mạch vành tim và chống thiếu máu cơ tim;
 - Tăng cường chức năng miễn dịch của cơ thể;
 - Chống lão suy, kéo dài tuổi thọ;
 - Nhuận tràng, làm tăng nhu động ruột;
 - Có tác dụng ức chế đối với nhiều loại vi khuẩn và virus cúm, ức chế sự phát triển của tế bào ung thư...

2. Bài thuốc sắc từ hà thủ ô

2.1. Thang hà thủ ô, nữ trinh tử

Thành phần: Hà thủ ô chế 25g, nữ trinh tử 10g, hạn liên thảo 10g.

Cách dùng: Đem sắc lên uống. Ngày 1 thang, chia 2 lần, buổi sớm, buổi tối.

Công dụng: Dùng cho người gan thận âm huyết bất túc sinh ra đầu vàng mắt hoa, ù tai mất ngủ, râu tóc sớm bạc.

2.2. Thang hà thủ ô, linh chi

Thành phần: Hà thủ ô chế 20g, linh chi 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, uống 2 lần sớm, tối.

Công dụng: Dùng cho người huyết hư mất ngủ.

2.3. Thang hà thủ ô huyền sâm

Thành phần: Hà thủ ô tươi 20g, huyền sâm 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia hai lần sớm, tối.

Công dụng: Dùng cho người đại tiện táo.

2.4 Thang hà thủ ô câu đằng

Thành phần: Hà thủ ô chế 30g, câu đằng 20g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang chia 2 lần sớm, tối.

Công dụng: Dùng cho người già vầng đầu, cao huyết áp.

2.5. Thang thực địa hà thủ ô

Thành phần: Hà thủ ô chế 15g, thực địa 15g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần.

Công dụng: Dùng cho người huyết hư, bạc tóc.

2.6. Thang hà thủ ô sinh địa

Thành phần: Hà thủ ô chế 16g, sinh địa 30g (rửa bằng rượu).

Cách dùng: Bỏ vào ấm sứ, rót nước sôi ủ chín. Cứ 3 ngày thay thuốc 1 lần, uống liền trong 3 tháng.

Công dụng: Dùng cho người chưa già đã suy yếu, thân thể hư nhược và râu tóc bạc sớm.

2.7. Thang hà thủ ô thạch xương bồ

Thành phần: Hà thủ ô chế 12g, hoàng tinh 12g, thạch xương bồ 6g, uất kim 6g, bá tử nhân 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia ba lần.

Công dụng: Dùng cho người bị hẹp van tim, đau tức ngực do huyết hư sinh ra.

2.8. Thang hà thủ ô, đỗ trọng

Thành phần: Hà thủ ô chế 13g, đỗ trọng 10g, câu kỷ tử 13g, thực địa 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang chia 3 lần.

Công dụng: Dùng cho người đầu vầng mắt hoa do can thận tinh huyết bất túc sinh ra.

2.9. Thang hà thủ ô, ô long trà

Thành phần: Hà thủ ô chế 30g, vỏ bí đao 18g, ô long trà 3g, sơn tra 15g, hoè giác 18g.

Cách dùng: Bốn vị hoè giác, hà thủ ô, vỏ bí đao và sơn tra, cho nước vào sắc chung, pha trà ô long vào uống trong ngày.

Công dụng: Dùng phòng trị các bệnh tim mạch, làm chậm quá trình xơ cứng động mạch.

3. Những kiêng kỵ khi dùng thuốc

-Giữa hà thủ ô tươi và hà thủ ô chế có công dụng khác nhau, khi dùng cần lựa chọn.

- Dùng vị thuốc này không được ăn hành, tỏi, củ cải và tiết (máu) các loài động vật.

- Khi bào chế và sắc thuốc phải tuyệt đối kỵ đồ nấu bằng sắt.

- Người tỳ hư, tiêu chảy không nên dùng.