

Điều trị bệnh tiểu đường bằng bài thuốc dân gian

Bệnh tiểu đường thuộc phạm vi chứng tiêu khát của y học cổ truyền với các triệu chứng chủ yếu như ăn nhiều, uống nhiều, tiểu tiện nhiều, sụt cân.

Một số chuyên gia căn cứ vào triệu chứng thiên lệch chủ yếu về khát, về đói, về tiểu tiện để phân ra vị trí và tạng phủ, chia ra các loại hình của bệnh và có cách chữa, dùng thuốc và sử dụng bài thuốc thích hợp.

- Nếu khát uống nước nhiều, họng khô, lưỡi đỏ ít rêu, mạch sắc thuộc thượng tiêu, phế: phương pháp chữa: dưỡng âm nhuận phế dùng bài *Thiên hoa phần thang* (thiên hoa phần 20 g, sinh địa 16 g, mạch môn 16 g, cam thảo 6 g, ngũ vị tử 8 g, gạo nếp 16 g).

- Nếu ăn nhiều, đói nhiều, người gầy, khát, tiểu nhiều, đại tiện táo, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch hoạt sắc, thuộc vị âm hư, trung tiêu: phương pháp chữa: dưỡng vị sinh tân (dùng các thuốc đắng lạnh thanh vị hỏa), dùng bài *Tăng dịch thang* (huyền sâm 16 g, sinh địa 16 g, mạch môn 16 g, thiên hoa phần 16 g, hoàng liên 6 g, nếu táo bón thêm đại hoàng 8 g).

- Nếu tiểu tiện nhiều, tiểu ra đường, miệng khát hôi hôi, lòng bàn tay bàn chân nóng, lưỡi đỏ không rêu, mạch tế sắc là do thận âm hư; nếu chân tay lạnh, mệt mỏi, người gầy, mạch tế sắc vô lực là do thận dương hư. Các triệu chứng thuộc thận là bệnh ở hạ tiêu. Nếu thận âm hư, phương pháp chữa là bổ thận âm sinh tân dịch dùng bài *Lục vị hoàn (thang) gia giảm* (thục địa 20 g, hoài sơn 20 g, sơn thù 8 g, đơn bì 12 g, kỷ tử 12 g, thạch斛 12 g, thiên hoa phần 8 g, sa sâm 8 g); nếu do thận dương hư: phương pháp chữa là ôn bổ thận dương sáp niệu, dùng bài *Bát vị quế phụ* (thục địa 20 g, hoài sơn 20 g, sơn thù 8 g, đơn bì 12 g, phục linh 8 g, trạch tả 8 g, nhục quế 4 g, phụ tử 4 g) thêm các thuốc ôn thận sáp niệu như tang phiên tiêu, kim anh tử, khiếm thực, sơn thù...

Phương pháp chữa chung lấy dưỡng âm thanh nhiệt, sinh tân dịch là cơ sở, nhưng trên lâm sàng, hội chứng của bệnh tiểu đường có khi thiên về khát nhiều, thiên về đói nhiều, thiên về tiểu tiện nhiều, nên cách chữa còn tùy theo chứng mà có trọng điểm gia giảm. Tuy nhiên, vì thận là nguồn gốc của âm dịch và nơi tàng trữ tinh vi của ngũ cốc nên vẫn lấy bổ thận âm là chính.

Bài thuốc cổ truyền

1. Lô hội (nha đam - *Aloe vera*): dùng 200 g lô hội tươi, rửa sạch, gọt vỏ, bỏ gai, giã nát. Thêm 200 ml nước chín ép lấy nước cốt uống trong ngày hoặc xay bằng máy xay sinh tố để tủ lạnh uống cả ngày.

2. Cây đậu bắp (mướp tây - *Abelmoschus esculentus* (L.)): mỗi ngày dùng 500 g trái đậu bắp tươi hoặc 100 g cây khô, xắt nhỏ nấu với 2 lít nước còn lại 1 lít. Uống cả ngày.

3. Hạt trái trâm (*Syzygium tinctorium*): dùng trái trâm chín bóc bỏ vỏ, phơi khô, giã nát. Mỗi ngày dùng 100 g. Nấu nước uống cả ngày.

4. Bào ngư (*Haliotis sp.*): mỗi ngày dùng 200 g. Nấu nước uống cả ngày.

5. Hoa đậu ván trắng 30 g + mộc nhĩ đen (nấm mèo) 30 g: cả 2 vị phơi khô giòn (hay sấy khô). Tán bột mịn, trộn đều. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 g (2 muỗng cà phê) với nước chín.

6. Dây khở qua + ô rô + lô hội: dùng dược liệu khô mỗi vị 20 g. Nấu nước uống cả ngày.

7. Hạt me (*Tamarindus indica* L.): dùng 1 kg hạt me chín bỏ vào chảo gang đổ ngập nước đun cho chín, tiếp tục đun cho cạn nước, tiếp tục sao cho khô, vàng thơm. Để nguội, tán bột mịn. Mỗi lần uống 10 g với nước chín. Ngày 3 lần, trước khi ăn.

8. Táo đỏ 7 trái + kén tầm 7 con: nấu nhừ với 1 lít nước sôi. Để nguội uống cả ngày.

9. Cọng rau muống 60 g + râu bắp 30 g: rửa sạch nấu nước uống.

10. Rau cần tây 500 g: rửa sạch, giã nát, thêm vào 200 ml nước chín. Vắt lấy nước cốt. Uống cả ngày.

11. Rau cải xoong 200 g + kê nội kim 15 g + mộc nhĩ (nấm mèo) 20 g: nấu nước uống cả ngày.

12. Mỗi ngày ăn 300 g đậu đũa luộc, bớt khẩu phần cơm.

13. Lá ổi non: dùng 100 g lá ổi non còn tươi. Nấu nước uống cả ngày.

14. Vỏ củ khoai lang trắng: dùng 50 g vỏ tươi củ khoai lang trắng. Nấu nước uống cả ngày (hoạt chất caiapo - chất caiapo có tác dụng giúp cơ thể tái xử lý tốt insulin vì bệnh nhân tiểu đường thường kháng insulin. Nghiên cứu của các nhà khoa học Nhật công bố ngày 12/3/2003 và các nhà khoa học Hàn Quốc lại thấy có kết quả tốt đối với bệnh nhân thiếu máu và tăng huyết áp).

15. Vỏ bí đao 20 g + vỏ dưa hấu 20 g + thiên hoa phấn 20 g: nấu với 1 lít nước để sôi 10 phút. Uống cả ngày.

16. Củ mài 50 g + bí đao (còn tươi cả vỏ, hạt) 100 g + lá sen 50 g: nấu nước uống cả ngày.

17. Món ăn dành cho người tiêu khát (chóng đói, ăn nhiều, uống nhiều, sụt cân): hoài sơn (củ mài) 60 g; ý dĩ (hạt bo bo) 30 g; củ cà rốt (tươi) 100 g; kỷ tử 20 g; gạo 20 g. Nấu cháo, thêm gia vị nêm nếm cho ngon. Ăn cả ngày. Hoặc nấu nước uống cả ngày.