

## Đông y điều trị mất ngủ và mệt mỏi

Mất ngủ là triệu chứng thường gặp trên lâm sàng, tức biểu hiện ngủ không đủ thời gian, hoặc khó đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu, không ngon, dễ thức...

Có nhiều nguyên nhân gây ra mất ngủ, những nguyên do thường gặp bao gồm: yếu tố tâm sinh lý, chứng trầm cảm, nhiễm trùng, ngộ độc, thuốc men, nghiện rượu, môi trường ngủ kém... Người mắc bệnh do ban đêm thiếu ngủ, ban ngày gây ra các triệu chứng như tinh thần uể oải, thiếu sức tập trung, tiêu hóa hấp thu kém, một số người đồng thời kèm ù tai, hay quên, run tay, nặng đầu, bút rút dễ quạu... Thường xuyên mất ngủ, dễ gây mất cân bằng tâm lý, thêm gánh nặng tâm lý cho người bệnh. Đông y chia mất ngủ thành 4 thể, cũng như tùy từng thể bệnh để “biện chứng luận trị”.

**Thể tâm tỳ bất túc:** Biểu hiện triệu chứng ăn ít không ngủ, mộng nhiều dễ thức, mặt trắng không sáng, tinh thần uể oải, hồi hộp hay quên, ăn uống kém vị, lưỡi nhạt, mạch tế hoặc sáp. Phép chữa bổ ích tâm tỳ, ninh tâm an thần.

**Thể tâm thận bất giao:** Tâm phiền mất ngủ, vầng đầu ù tai, hồi hộp hay quên, miệng khô ít dịch, đau lưng di tinh, đầu lưỡi đỏ, mạch tế sáp. Phép chữa tư âm thanh hỏa, giao thông tâm thận.

**Thể tâm đởm khí hư:** Hồi hộp không ngủ, ngủ dễ hoảng sợ, mộng nhiều, lưỡi nhạt, mạch huyền tế. Phép chữa ích khí trấn kinh, an thần định chí.

**Thể vị thất hòa giáng:** Chia thành 2 thể đàm hỏa và thực trệ.

**Đàm hỏa:** Ngực sườn đầy tức, hoa mắt đàm nhiều, hư phiền mất ngủ, miệng đắng buồn nôn, đại tiểu tiện không thông, rêu nhầy, mạch hoạt sáp. Phép chữa hóa đàm hòa trung.

**Thực trệ:** Trướng bụng thờ gập, rêu lưỡi vàng nhầy, mạch hoạt sáp. Phép chữa tiêu trệ hòa trung.

### 1. Trà thuốc

- Trà hoàng kỳ - táo nhân: Nguyên liệu: Hoàng kỳ 15g, toan táo nhân 15g, bạch truật 10g, phục thần 10g, long nhãn 10g, đảng sâm 10g, mộc hương 1,5g, chính cam thảo 6g, đương quy 6g, viển chí 3g, gừng tươi 3 lát, táo đỏ 5 quả.

Cách dùng: Các vị thuốc sắc 2 lần, lấy hai nước hòa lại, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Kiện tỳ dưỡng tâm, ích khí bổ huyết. Dùng chữa mất ngủ thể tâm tỳ bất túc.

- Trà tiểu mạch - sinh địa: Nguyên liệu: Tiểu mạch 30g, sinh địa 20g, bách hợp 15g, long cốt sống 15g, đại táo 3 quả.

Cách dùng: Các vị thuốc sắc 2 lần, lấy hai nước hòa lại, dùng thuốc thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Dưỡng âm thanh nhiệt, trừ phiền an thần. Dùng chữa mất ngủ thể tâm thận bất giao.

- Trà mạch đông – hạt sen: Nguyên liệu: Mạch đông 20g, hạt sen 15g, phục thần 10g.

Cách dùng: Các vị thuốc tán thô, cho vào trong ly, hãm với nước sôi, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Tư âm thanh nhiệt, thanh tâm giáng hỏa. Dùng chữa mất ngủ thể tâm thận bất giao.

- Trà tang thầm: Nguyên liệu: Tang thầm tử 15g.

Cách dùng: Tán thô, cho vào trong ly, hãm với nước sôi, dùng uống thay trà. Ngày 2 thang.

Công hiệu: Tư bổ thận âm, thanh tâm giáng hỏa. Dùng chữa mất ngủ thể tâm thận bất giao.

- Trà đẳng tâm – trúc điệp: Nguyên liệu: Đẳng tâm thảo 60g, trúc điệp (lá tre) 60g.

Cách dùng: Các vị thuốc tán thô, cho vào trong ly, hãm với nước sôi, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: An thần định chí, trấn kinh thanh tâm. Dùng chữa mất ngủ thể tâm đờm khí hư.

- Trà hoàng tinh - ngọc trúc: Nguyên liệu: Hoàng tinh 30g, ngọc trúc 30g, quyết minh tử 9g, xuyên khung 3g.

Cách dùng: Các vị thuốc tán thô, cho vào trong ly, hãm với nước sôi, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Ích khí trấn kinh, an thần định chí. Dùng chữa mất ngủ thể tâm đờm khí hư.

- Trà lá quả hồng – sơn tra: Nguyên liệu: Lá quả hồng 30g, sơn tra 30g.

Cách dùng: Lá quả hồng cắt nhuyễn, sơn tra (táo mèo) băm nhuyễn, cho vào trong ly, hãm với nước sôi, đậy nắp nửa giờ, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, thuận khí hóa trệ. Dùng chữa mất ngủ thể thực trệ.

- Trà sơn tra – đại táo: Nguyên liệu: Sơn tra 30g, đại táo 7 quả, đường trắng 15g.

Cách dùng: Sơn tra, đại táo cùng rửa sạch, bỏ hạt, cho vào nồi đất, sắc uống, thêm đường trắng, dùng uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Dưỡng huyết an thần, phá ứ hóa trệ. Dùng chữa mất ngủ thể thực trệ.

## **2. Món ăn thay thuốc**

- Long nhãn 25g, phối hợp gạo tẻ 100g ninh cháo, dùng ăn sáng và chiều.

- Măng tươi 100g, hạ khô thảo 20g, hòe hoa 15g, sắc uống. Hoặc dùng măng tươi vừa đủ, sau khi giã nhuyễn, vắt nước uống.

- Táo tây vừa đủ, lê vừa đủ, rửa sạch, vắt lấy nước, pha nước ấm để uống.

- Củ cải 5 củ, rau cần 2 cọng to, ngò rí 1 nắm, rửa sạch, cùng vắt lấy nước, pha nước ấm để uống.
- Tim heo 1 cái, rửa sạch, bỏ ra, nhét vào toan táo nhân 10g, viển chí 15g, đương quy 30g, dùng chỉ khâu lại, thêm nước, rượu, hầm chín bằng lửa riu, dùng ngay lúc nóng.
- Cá đù vàng giết mổ, bỏ vây và nội tạng, giữ lại bong bóng cá, thêm rau kim châm 15g, muối, bột nêm, rượu, gừng sợi, hành hoa với mỗi thứ vừa đủ, thêm nước nấu chín. Thích hợp dùng khi mắt ngủ vầng đầu.
- Bách hợp tươi 30g, đường phèn 20g, chung cách thủy, ngày 1 lần, dùng lúc tối. Thích hợp dùng cho mắt ngủ mộng nhiều.
- Măng tươi vừa đủ, rửa sạch, vắt lấy nước, uống trước khi ngủ, dùng liền 1 tháng. Thích hợp dùng cho mắt ngủ mộng nhiều.
- Rễ rau cần 60g, rửa sạch, cắt nhuyễn, thêm nước nấu canh, dùng mỗi tối trước khi đi ngủ. Thích hợp dùng cho mắt ngủ mộng nhiều.
- Tần ô tươi vừa đủ, rửa sạch, giã nhuyễn, vắt lấy nước, thêm mật ong vừa đủ, mỗi sáng và chiều dùng 1 ly. Thích hợp dùng cho mắt ngủ mộng nhiều, tâm phiền bất an.
- Đối với người mắt ngủ, mỗi sáng và chiều có thể ăn sòng quả óc chó (hồ đào nhân) 30g, có hiệu quả nhất định.
- Long cốt sống 30g, nếp 100g, đường thẻ 30g. Long cốt sống giã nhuyễn, thêm nước sắc 1 giờ, bỏ bã lấy nước, thêm nếp, nấu chè, nêm đường thẻ, ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày.
- Hạt sen tươi 50g, nếp 100g, thêm nước nấu cháo, ngày 1 lần, dùng liền 10 ngày. Thích hợp dùng khi mắt ngủ hồi hộp.
- Hợp hoan hoa tươi 50g (khô 30g), gạo tẻ 60g, đường phèn 20g. Hợp hoan hoa thêm nước sắc, bỏ bã lấy nước. Thêm gạo và nước nấu đến khi gạo nở, nêm đường phèn, nước Hợp hoan hoa, nấu sôi lại vài dạo thì hoàn tất. Ngày 1 lần, dùng liền 1 tuần. Thích hợp dùng cho mắt ngủ hay quên.
- Dạ giao đằng 60g, gạo tẻ 50g, đại táo 6 quả, đường trắng 30g. Dạ giao đằng ngâm nước trong giấy lát, thêm nước sắc, bỏ bã lấy nước, tiếp theo thêm gạo, đại táo nấu chè, nêm đường trắng, ngày 1 lần, dùng trước khi đi ngủ. Thích hợp dùng cho mắt ngủ mộng nhiều.
- Toan táo nhân 30g, gạo tẻ 60g, đường thẻ 30g. Toan táo nhân giã nhuyễn, bọc trong túi vải, sau đó thêm nước vào gạo cùng ninh chè, khi gần chín loại bỏ túi vải, nêm đường thẻ, nấu sôi lại một dạo. Ngày 1 lần, dùng trước khi đi ngủ, dùng liền nửa tháng. Thích hợp dùng khi tâm phiền mắt ngủ.
- Bá tử nhân 15g, gạo tẻ 60g, mật ong 20g. Bá tử nhân bóc vỏ giã nhuyễn, thêm nước cùng gạo tẻ nấu chè, khi gần chín, nêm mật ong. Ngày 1 lần, dùng trước khi đi ngủ, dùng liền 10 ngày. Thích hợp dùng khi mắt ngủ, hồi hộp.
- Mạch đông (bỏ lõi) 10g, táo đỏ 3 quả, gạo tẻ 50g, đường phèn 20g. Mạch đông ngâm nước ấm trong giấy lát, cùng táo đỏ, gạo tẻ, đường phèn nấu chè, dùng

ngay lúc ấm. Mỗi tối dùng trước khi đi ngủ. Dùng liền 1 tuần. Thích hợp dùng khi mất ngủ tâm phiền.

- Táo đỏ 14 quả, đầu hành 7 cọng, thêm nước sắc uống. Ngày 1 lần. Thích hợp dùng khi mất ngủ hay quên.

- Cành cúc hoa 20g, gạo tẻ 60g. Cành cúc hoa rửa sạch, băm nhuyễn, thêm ít muối, cùng gạo tẻ thêm nước ninh cháo. Ngày 1 lần. Thích hợp dùng khi mất ngủ tâm phiền.

- Phù tiêu mạch 30g, thêm nước sắc uống, ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày. Thích hợp dùng khi mất ngủ tâm phiền.

- Bách hợp 30g, gạo tẻ 60g, đại táo 10g, thêm nước nấu chè, nêm đường trắng, ngày 1 lần, dùng liền nửa tháng. Thích hợp dùng khi mất ngủ tâm phiền.

- Long nhãn 10g, toan táo nhân 10g, khiếm thực 15g, thêm nước sắc, uống trước khi ngủ. Thích hợp dùng khi mất ngủ mộng nhiều.

- Long nhãn 10 quả, hạt sen 15g, nếp 30g, thêm nước nấu cháo, dùng lâu dài. Thích hợp dùng khi mất ngủ hồi hộp.

- Cành cúc hoa 100g, tần ô tươi 100g, rửa sạch, cắt nhuyễn, thêm nước sắc, chia 2 lần dùng ngay trong ngày. Thích hợp dùng khi mất ngủ phiền nhiệt.

- Rau kim châm 150g, thịt nạc heo 50g, muối, bột nêm, gừng sợi, hành hoa với mỗi thứ vừa đủ, xào ăn.

- Đậu đen 30g, hợp hoan hoa 30g, tiêu mạch 30g, mật ong 50g. Thêm nước vừa đủ để sắc, sau cùng nêm mật ong, mỗi tối trước khi đi ngủ dùng 1 thang. Thích hợp dùng khi mất ngủ tâm phiền, vầng đầu hay quên do tâm thận bất giao.