



Cây Thuốc Nam Dì Jim

CÂY NHÀ LÁ VƯỜN
bằng

PHÒNG TRỊ BÁCH BỆNH



Phan Kim Huê

PHAN KIM HUÊ

**PHÒNG TRỊ BÁCH BỆNH
BẰNG CÂY NHÀ LÁ VƯỜN,
CÂY THUỐC NAM DỄ TÌM**



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

THAY LỜI TỰA

Đây là kinh nghiệm tự chữa các bệnh thông thường trong gia đình do các lương y Nguyễn Văn Phấn, Trần Tiểu Hy, Quách Sến, Vương Đăng, Nguyễn Hữu Chí, Tám Tùng mà tôi ghi lại để các bạn dùng trong gia đình.

Đặc điểm của tập sách này là có hai toa: thuốc Nam và thuốc Bắc đều hay như nhau để tiện dụng.

Ngoài những bài thuốc để tự chữa các bệnh thông thường trong gia đình, còn có các món ăn, thức uống để tạo hạnh phúc gia đình.

Đây là tập sách kinh nghiệm để mọi người dùng trong gia đình khi gặp các bệnh, không cần gì phải chạy thầy, chạy thuốc ở đâu cả.

Phan Kim Huê

*PHẦN THỨ NHẤT***DÙNG CÂY NHÀ LÁ VƯỜN
TỰ CHỮA BỆNH KHI CẦN**

Không phải chúng ta là thầy thuốc mới tự chữa bệnh khi cần mà thật ra kinh nghiệm dân gian từ đời này qua đời khác, của chính gia đình mình hay của láng giềng, đã giúp cho hầu hết người Việt Nam, nhất là những ai sống ở ngoại ô, ở nông thôn khi cần đều có thể tự chữa bệnh, hoặc chữa trị các bệnh thông thường cho người trong gia đình, cho bà con lối xóm.

Không phải riêng ở nước ta mà thật ra ở bất cứ nơi nào trên thế giới, đều có việc chữa bệnh cây nhà lá vườn theo kinh nghiệm dân gian.

Tập sách này không phải là sách thuốc, mà chỉ ghi lại những kinh nghiệm dân gian dùng cây nhà lá vườn, để chữa làm các bệnh thường gặp trong gia đình.

Dùng đậu đen nấu đường để bỏ nước đá vào ăn chơi, giải nhiệt. Nhưng cũng món này mà bất kỳ ai bị nhậm mắt (viêm mắt, đau mắt đỏ) mà ăn vào thì mắt không xót (xốn, miến Nam) và chỉ hai hoặc ba ngày sau là khỏi. Hoặc như mè đen (tiệm thuốc Bắc gọi là hắc mã), là món ăn, nhưng nếu rang chín kỹ, mỗi tối nhai thật nát một muống cà phê, uống nước trà, hoặc nước nóng thì lại chữa được chứng đái đêm nhiều lần, khó mà ngủ yên giấc. Như thế là dùng món ăn, rau cỏ quanh chúng ta, loại cây nhà lá vườn để chữa bệnh cho bản thân, cho gia đình, giúp bà con lối xóm khi cần. Việc thật đơn giản và thực tiễn ai cũng làm được, nên không thể gọi đây là việc của thầy thuốc.

Tôi nhấn mạnh điều này để không có bất kỳ ai ngộ nhận tập sách tự chữa các bệnh thông thường bằng thức ăn, thức uống và cây nhà lá vườn này là sách thuốc. Đây chỉ là quyển sách ghi chép các kinh nghiệm dân gian đã từng tự cứu lấy mạng sống của mình bằng các món dễ tìm, ở quanh chúng ta như rau răm, diếp cá (dấp cá), bồ ngót...

KHI BỊ TRÚNG ĐỘC

Khi ăn mắm tôm, mắm tép, hoặc một vài loại cá đồng mà mật của nó có độc làm đau bụng, lặn lộn thì:

Nếu đi cầu được, cứ để cho đại tiện tống hết ra ngoài, không có gì phải lo sợ, vì một khi không ở được trong dạ dày, nhu động ruột đẩy chúng ra ngoài là xong.

Trường hợp này nên uống thuốc nước, càng nhiều càng tốt, giúp việc tống ra thật nhanh các chất độc.

Bà con dân gian ta tin rằng các loại mắm tôm, mắm tép mà đây không kín, có giời bò vào thì khi ăn phải đau bụng, đi chảy, kèm ọ ọ mưa, đến khi tống ra ngoài hết món ăn đó mới thôi.

Bà con cũng cho rằng loại bọ sống ký sinh ở đầu tép, tôm cũng làm cho người ăn phải bị ngộ độc.

Và mật cá (như cá nóc, cá bông) thì bà con cho rằng rất độc, cần tránh ăn.

Đồ lòng của cóc, khi làm thịt, cắt đầu, lột da, do thường bị mật giập ra, ngấm vào cũng rất độc.

Khi bị ngộ độc thức ăn thì:

a) Đậu xanh (nguyên vỏ xanh) khoảng 200g nấu vừa sôi lên, rót ra uống khi bột nóng, nấu tiếp cho ra nước, lại uống.

b) Hoặc chạy ra tiệm thuốc đông dược mua thảo quả (một lượng) đem về giã nát, đổ nước vào khuấy cho ra hoạt chất, uống. Nếu uống mà vì đang ọ ọ mưa, thì uống từ từ, từng hớp

một, thuốc sẽ ngấm vào, hết ủa mưa, đi cầu.

*** Cần lưu ý:**

Khi dùng thuốc đông y trị đau lưng, nhức mỏi, dùng quá liều, bị co giật vì trong thuốc đó có hạt mã tiền, (đông y gọi là mã tiền tử), thì tuy xưa nay dùng đường táng để làm cho hết co giật, tức là giải bớt độc chất của vị mã tiền, nhưng tốt nhất là đưa đến bệnh viện ngay, vì nếu dùng mã tiền quá liều, thì có thể bị tử vong, đường táng khó mà giải chất độc được.

Kinh nghiệm dân gian tuy có thể chữa được một số bệnh thông thường, nhưng khi có vấn đề sống chết thì chúng ta đưa nạn nhân đến bệnh viện để cấp cứu là điều nhất thiết phải làm.

BỊ ĐÁNH TẾ, NGÃ

1. Theo kinh nghiệm dân gian, muốn trục hết huyết ứ trong người do bị té ngã, bị đánh thì dùng cua đồng (khoảng hai, ba con lớn) giã nát, vắt nước hòa với một chút muối mà uống.

2. Còn các lương y ngày trước thì cho uống vị hồng hoa để phá huyết ứ. Và cũng theo các vị đó thì hồng hoa là làm hư thai nên người nào có thai thì không uống được (ky thai).

3. Và bà con dân gian khi muốn hết đau tức ngực vì bị đánh, hoặc té ngã thì uống một chút muối với rượu nếp để dã.

Ba cách dùng trên đây theo ý tôi, các bạn nào dùng cua đồng thì phải rửa sạch, coi thật kỹ xem có con gì ký sinh trong yếm của nó không, đề phòng rủi có loại con bọ ký sinh nếu ăn, uống vào sẽ làm nôn mửa.

KHI BỊ RẮN ĐỘC CẨN

Theo lương y Vương Đăng, người Hoa, thì có hai cách để làm cho nọc rắn độc không chạy về tim, dĩ nhiên là chúng ta phải buộc bên trên vết rắn cắn.

1. Hạt nhãn nhai nhỏ, nuốt nước lẫn xác. Nhai từng hạt và cùng lúc lo đưa đến bệnh viện. Hạt nhãn chỉ cầm cự nhất thời, không đã được nọc rắn độc.

2. Con rệp nhai nuốt, hết con này đến con khác, cũng cầm cự nhất thời trong khi đưa đến bệnh viện.

Ngày thường, bắt được rệp cứ ngâm vào chai cồn, khi cần mới có mà dùng. Và hai cách trên đây đều chỉ giúp nạn nhân cầm cự trên đường đến bệnh viện mà thôi.

Và trước đây các thầy thuốc bắc thường dùng toa thuốc dưới đây để chữa người bị rắn độc cắn phải.

1. TOA THUỐC RẮN ĐỘC CẮN:

- Quế khô - 1 miếng bằng ba đầu ngón tay
- Gừng sống - một miếng bằng ngón tay cái
- Phèn chua - 1 cục bằng ngón tay
- Vôi ăn trầu - 1 cục bằng ngón tay
- Trâu - 2 lá to hoặc 3 lá nhỏ

Các thứ giã nát, vắt 1 muống canh, cho uống, xác đắp nơi vết cắn. Nếu đàm (đờm) còn ở cổ họng, cho uống thêm một miếng quế khô cũng bằng lượng trên.

2. TOA THUỐC THỨ HAI CHỮA NỘC RẮN ĐỘC

- Bạch diêm tiêu 1 lượng
- Diêm sinh 8 chỉ
- Mộc dược 5 chỉ
- Nhũ hương 5 chỉ

Cách chế:

Nấu bạch diêm tiêu cho chảy ra nước, kế đó bỏ diêm sinh vào.

Mộc dược và nhũ hương lấy lá chuối gói lại (có thầy thuốc biểu lấy lá chuối tiêu) để trong nồi đất mới, đun nóng cho chảy ra.

Tất cả để nguội cho đông lại, tán nhuyễn với nhau, để vào

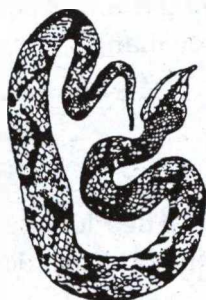
lọ để khi cần thì uống một muống cà phê, mỗi ngày 2–3 lần.

Cần nhớ: Khi bị rắn độc (độc xà) cắn phải mà miệng sôi dầm, bọt, hai hàm răng nghiền chặt lại thì lấy dừa bếp (bằng tre) mà cạy miệng để đổ thuốc vào, dùng lấy các thứ bằng kim loại. Theo các lương y thì nọc rắn độc kỵ các chất bằng kim loại.

Hơn nữa, đừng ai hút thuốc lại đứng gần hoặc trong phòng của người bị rắn độc cắn.

3. TOA THUỐC THỨ BA CHỮA NỘC RẮN ĐỘC

<i>Băng phiến</i>	<i>5 phân</i>
<i>Bạch phàn</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Ngưu bàng tử</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Ngũ linh chi</i>	<i>1 chỉ 1/2</i>
<i>Bạch chỉ</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Tế tân</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Đại hoàng</i>	<i>6 chỉ</i>
<i>Ngô thù du</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hoàng bá</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Uất kim (xuyên)</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Hoàng liên</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hùng hoàng</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Văn cát</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Khổ sâm</i>	<i>2 chỉ</i>



Cách chế:

Riêng ba vị thuốc băng phiến, bạch phàn, hùng hoàng không sắc mà chỉ bỏ vào thuốc sắc xong (đổ hai chén nước, còn lại tám phân) uống.

Theo các thầy thuốc rắn, thì người bị rắn độc cắn, nếu ngực còn ấm, vẫn còn hy vọng, cứ đổ thuốc vào miệng. Đây là còn nước còn tát.

Thuốc chữa nọc rắn độc cần thiết giữ trong nhà phòng khi rủi bị rắn độc cắn phải mà cấp cứu nhất thời, không nguy đến tính mạng, vì người nào bị rắn độc cắn thì việc cấp bách như lửa cháy, là phải chạy đua với thời gian đưa đến bệnh viện.

Ở bệnh viện, thí dụ ở trại rắn Đồng Tâm có trang bị máy hút dịch để hút nọc rắn từ vết cắn ra. Và các thầy thuốc chuyên khoa về nọc rắn mới đủ kinh nghiệm để cứu chữa. Vì thế, nếu các bạn có thuốc thì đây là để hộ thân, bị rắn cắn uống ngay thuốc để khỏi nguy đến tính mạng, nhưng ngay lúc đó, nên đưa đến bệnh viện ngay.

KHI BỊ TRÚNG NẮNG

Khi bị trúng nắng (coup de soleil) thì phải mau mau tìm cách giải cho khỏi tình trạng nguy kịch này ngay. Theo lời lương y Quách Sến, người Hoa cũng như lương y Nguyễn Văn Phấn, phó giám đốc bệnh viện YHDT Tiền Giang thì có thể nguy đến tính mạng.

Cần cho uống ngay:

Trà xen

1 nhúm

Gừng lùi

1 muống canh

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì bước đầu cho uống toa trên đây, tuy đơn giản, nhưng cực kỳ hiệu nghiệm.

Khi thấy có kết quả, cứ thế mà uống tiếp, không cần phải mua thuốc gì khác cho tốn tiền.

Và theo lương y Nguyễn Hữu Chí (bệnh viện YHDT Tiền Giang) thì việc dùng gừng sống chấm vào giấm ăn chà xát hai bên sống lưng, tức hai hàng “bối huyết”, tức là các huyết ở hai bên cột sống rất tốt, giúp cho việc uống thuốc nhanh có kết quả.

Việc “đánh gió” tức chà xát nên tránh đánh mạnh tay, máu tụ bầm đen dưới da, nên chà xát đỏ lên là đủ, tránh việc làm tổn thương da ở lưng, ở cổ.

Da là bộ áo giúp bảo vệ cơ thể của chúng ta. Chúng ta không nên vì bất cứ lý do gì mà để da thịt bị rách.

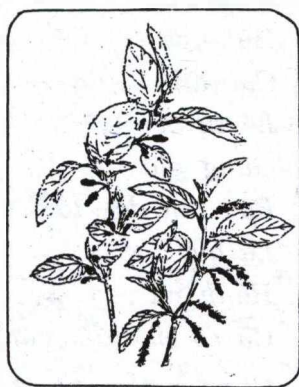
Vi trùng xâm nhập vào cơ thể ở các chỗ “cửa mở” này. Các bạn muốn tránh bệnh tật thì cần bảo vệ da.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn, nếu bị trúng nắng sinh ra cảm nóng đây đưa thì nên uống toa căn bản tùy theo.

a) Cảm nóng: Nóng nhiều, sợ gió, có mồ hôi, khô cổ, khô miệng, ho, dùng các vị ôn hòa.

TOA THUỐC

Rau húng cây	2-6g
Hoa cúc trắng hay vàng (loại hoa đỏ)/	6-12g (khô)
Lá dâu tằm ăn	6-12g
Cây lức	8-12g
Cỏ năng	6-12g
Lá tre	8-12g
Kim ngân hoa	8-12g
Rễ tranh	8-12g
Rau mơ	12g
Cam thảo nam	8g
Kê đầu ngựa	8g
Cỏ màn châu	8g
Cỏ mực	8g
Lá muồng trâu	4g
Rau má	4g



Dâu tằm ăn

Đổ ngập nước, sắc còn 2 phần chén, uống nóng.

b. Cảm nóng không có mồ hôi: dùng các vị cho ra mồ hôi và mát

Đậu ván trắng	6-16g
Hoắc hương	6-12g

Lá tre, é tía, bột cát căn (củ sắn dây) 12g

Trái dành dành sao qua 12g

(Còn các vị khác từ rễ tranh đến rau má của toa cảm nóng bên trên thì dùng y như vậy, sắc uống cũng y như vậy).

BỊ CẢM LẠNH

Dùng toa giải cảm khi nóng ít sợ lạnh nhiều, không mồ hôi, nghẹt mũi, sổ mũi, ho, cần các vị cay, nồng, nóng.

TOA THUỐC

Lá bưởi 8-10g

Củ nén 2-4g

Lá trà 4-6g

Kinh giới 6-12g

Hột ngò 6-12g

Cúc tần 6-16g

Lá từ bi 6-12g

Gừng giở 4-8g

Rau tần dày lá 4-8g

Lá quế 2-12g

Hành củ 8-16g

Củ cỏ cú (tầm gừng phơi khô)/ 8-12g

Càng cương gọt vỏ, tiêu cà, cây cỏ hôi, vỏ cò ke, vỏ hậu phát, vỏ củ đèn, rễ gừng, quế chi (4-6g)

Nếu ho nhiều nhai:

Rau tần dày lá 5-7 lá

Muối một chút vừa mặn

Khi bị cảm lạnh cần mặc ấm, tránh gió, thoa dầu nóng vừa phải ở lưng, tránh dùng đồ nóng quá dội cả da lưng có thể sinh lở loét.



Kinh giới

Tốt nhất là mùa lạnh cần mặc đủ ấm, nhất là khi đi đường xa, hoặc đi xe máy luôn luôn có áo gió bên ngoài.

Người càng lớn tuổi thì sức đề kháng đối với cơ thể giảm, vì thế nên uống thường ngày nước chanh đường để đưa lượng sinh tố C cần thiết vào cơ thể.

Và việc ăn uống đủ các chất cần thiết đối với cơ thể, xem phần thứ nhất, mặc dù rẻ tiền mà cung cấp cho cơ thể đủ các chất bổ, cũng là cách phòng bệnh rất tốt.

Lương y Quách Sến, người Hoa, nói:

– Mình ăn uống không cần cao lương mỹ vị, đắt tiền gì cả, miễn sao ăn rau nhiều, ăn cơm no bụng thì gần như chẳng mấy khi phải gặp thầy thuốc.

Tôi nghĩ, ý kiến của vị lương y người Hoa này rất đúng. Người Việt Nam chúng ta vẫn nói: “Đói ăn rau, đau uống thuốc”. Rau dẩy dẩy, rau tương đối rẻ nhất là những thứ mọc trong thiên nhiên. Và các loại mọc trong thiên nhiên đó mới sạch và bổ dưỡng (không có phân hóa học, không có thuốc sát trùng).

ỈA MỬA VỌP BỂ

Bệnh này nếu không chặn lại kịp thì tình trạng mất nước nhanh làm cho tình trạng sức khỏe bệnh nhân thêm nguy kịch.

Dùng cách chữa trị theo kinh nghiệm dân gian như sau:

TOA 1.

Đọt ổi (loại nào cũng được) 1 nắm

Muối một chút khoảng 1/5 muỗng cà phê

Giã nát đọt ổi, vắt nước hòa một chút muối, cho uống. Đổ tiếp nước vào, và vắt lấy thêm chất chát cho uống tiếp, nếu như chưa cầm được. Thường thì chỉ uống một lần là đủ.

TOA 2.

Sa nhân, bạch đậu khấu, tiêu sọ, mỗi thứ 200g ngâm với một lít rượu

Mỗi lần uống chỉ một muống cà phê pha trong nước trà ấm, không nên uống nhiều vì bấy nhiêu đó là đủ cầm rồi.

TOA 3.

Tuy không phải tốn kém gì vì gừng sống thì rẻ tiền, vỏ quả măng cụt thì khỏi mua, nhưng rất hay, được ba con khen ngợi là thần hiệu.

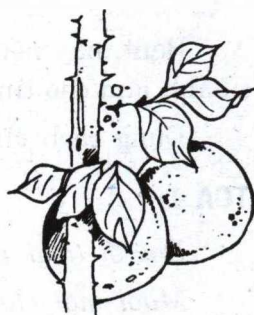
Vỏ măng cụt 10 quả

Gừng sống 200g

Giã nát vỏ măng cụt còn gừng sống thì xắt lát ngâm với một lít rượu hoặc một lít nước. Khi uống, tính từ muống cà phê một, cách khoảng nửa tiếng. Hễ thấy có dấu hiệu cầm được thì phải ngưng ngay, không nên uống nhiều sinh bón uất, lại bực mình vì phải ăn hoặc uống các thức nhuận trường như đu đủ, khoai lang lột vỏ, hoặc dùng các món ăn có dầu, mỡ.

TOA 4.

Quế khâu xắt nhỏ	4 nhóm
Hoắc hương	3 nhóm
Vỏ quýt	5 vỏ giã nát
Củ cỏ ngựa (gấu)	2 nhóm
Riềng	3 nhóm
Gừng sao khô	1 nhóm
Trà nạm	1 nhóm
Hồ tiêu	30 hạt

**Cách chế:**

Các thứ bỏ vào thố, đổ nước và rượu mỗi thứ phân nửa, chưng cách thủy. Khi cần thì uống một muống canh. Nếu chưa cầm thì nửa giờ sau uống tiếp.

TOA 5.

Luôn luôn để trong nhà một kí muối hột (thường gọi là muối Ba Thắc). Khi cần thì bỏ vào chảo rang lên cho nổ lớp bộp, bắc xuống, đổ một tô nước vào, chắt ra uống từ từ, bỏ cặn bên dưới.

Cần nhớ là chỉ uống từng hớp rồi ngưng. Hễ có dấu hiệu “chịu thuốc” thì ngừng ngay, không cần uống nữa.

Cách chữa ỉa mửa, tiêu chảy, vọp bẻ do mất nước nhiều này được hầu hết bà con ở nông thôn Việt Nam ngày trước dùng, và đều cho là rất hiệu nghiệm.

NÓNG QUÁ BÍ ĐÁI

Theo lương y Vương Đăng thì khi bị nóng quá sinh ra bí đại thì cần phải áp dụng cách:

1. Bắt con dán đất giã nát (độ 9, 10 con to nhỏ), cho một chút giấm ăn vào, đắp lên mu thì tiểu được. Khi tiểu tiện được thì phải rửa thật sạch chỗ đắp dán.

- | | | |
|----|----------------------|---------------|
| 2. | <i>Rễ tranh</i> | <i>1 nhúm</i> |
| | <i>Rễ cau non</i> | <i>1 nhúm</i> |
| | <i>Dây choai non</i> | <i>1 nhúm</i> |

Nấu nước vừa ra chất thuốc thì cho uống ngay, sau đó uống tiếp. Cách này theo lời lương y thì chưa có ai mà không kết quả.

- | | | |
|----|-------------------|------------------------|
| 3. | <i>Hành hương</i> | <i>1 nắm (10 tép)</i> |
| | <i>Dán đất</i> | <i>8, 9 con to nhỏ</i> |

Giã nát hai thứ, đắp lên mu, rốn hoặc bụng dưới, tiểu tiện được ngay. Và phải rửa thật kỹ chỗ đắp đó.

Còn theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì cần dùng:

- | | |
|-----------------|--------------|
| <i>Rễ tranh</i> | <i>1 nắm</i> |
| <i>Rau má</i> | <i>1 nắm</i> |

Hoặc lúc túng cùng ngặt nghèo chỉ có một trong hai vị thì tăng lên gấp đôi (hai nắm) cũng có kết quả như ý.

Và lương y Trần Tiểu Hy, cho biết là quả bí đao non (bí da màu xanh có lông tơ) ăn vào, nhờ nhai thật kỹ thì cũng giúp cho tiểu tiện được ngay.

Trong dân gian việc dùng dán đất với giấm, hoặc giấm đất hành hương để chữa bí đái thì theo tôi khi đi đó đây nhiều nơi, tôi nghe bà con hầu hết đều khen ngợi “hiệu nghiệm như thần” của cách chữa này.

TRẺ NHỎ NÓNG QUÁ LÀM KINH

Theo lương y Quách Sến thì trẻ nhỏ sốt quá sẽ làm kinh thì dùng ngay:

TOA THUỐC

<i>Phèn chua</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Củ sả</i>	<i>1 củ</i>
<i>Củ bạc hà</i>	<i>1 củ</i>
<i>Hành hương</i>	<i>1 tép</i>
<i>Vỏ chanh giấy</i>	<i>1 miếng nhỏ</i>
<i>Tỏi</i>	<i>1 tép</i>

Cách chế:

Giã nát tất cả, đổ vào hai muỗng canh nước sôi, nhồi, vắt lấy nước, cho uống 1–2 muỗng cà phê. Hai giờ sau cho uống tiếp cho đến hết thuốc.

Cách này theo lời lương y thì hầu như ai cũng đều cho là rất hay, vừa uống xong lần thứ nhất thì bắt đầu có kết quả. Tuy nhiên, bà con nên cho uống đến hết nước cốt thuốc này.

Theo lương y Vương Đăng thì người Ấn Độ có cách làm hạ nhiệt đứa bé đang quá nóng sốt, làm kinh bằng cách lấy lòng

đỏ trứng gà nhồi bột mì còn ướt, nhào lăn dọc theo sống lưng.

Nhờ chất bột mì lòng đỏ trứng này hút hết nhiệt quá cao, hạ sốt ngay. Và lương y còn cho biết thêm là lấy lá bù ngót giã nát vắt trong nước dừa xiêm, ngâm vào miệng phun ướt lưng đứa nhỏ sốt thì cũng hạ nhiệt ngay.

Chú ý: Tôi tiện đây xin nói thêm về trường hợp người lớn mà người quá nóng nẩy, bứt rứt thì theo lời lương y Nguyễn Hữu Chí (Bệnh viện YHDT Tiền Giang), cứ hái lá sâm (bà con vẫn trồng để hái lá nấu canh, có hoa nhỏ màu tím nhạt pha đỏ), nhai nuốt sống thì hạ nhiệt, thông tiểu rất nhanh.

Còn lương y Vương Đăng thì nói, người nào bất kỳ mà đang sốt cao độ, cứ uống ngay một bát nước trà nóng, hoặc nước trà gừng nóng, trùm chăn (mền, miến Nam) lại thật kín cho xuất hân mồ hôi thì nhiệt độ sẽ hạ xuống ngay, người mát mẻ khỏe khoắn.

ĐĨA CHUI VÀO LỖ TAI...

Bà con ở nông thôn thường thủ sẵn trong nhà chai mật ong thứ thiệt (ở hiệu thuốc Bắc gọi là bạc mật) để khi ra đồng, vì họ có cuộc sống không rời khỏi ngày ngày ra ruộng, tay lấm chân bùn, bị đĩa chui vào lỗ tai, hậu môn hoặc trong âm đạo thì nhỏ mật ong vào.

Mật ong làm cho đĩa tan ra nước, như thế cứ lấy bông gòn chùi rửa với nước là xong.

Cần nhớ: Theo lời bác sĩ Phan Hữu (..) cho tôi biết, thì cơ trơn tan trong mật ong vì thế ngày nay rất hạn chế việc dùng mật ong để sát trùng và làm mau lành vết thương.

Nhưng sau này tôi biết bà con bị đĩa chui vào lỗ tai (chỉ lỗ tai thôi nhé, còn hai nơi kia thì không dùng cách này) cứ lấy dầu nóng, hoặc dầu nhị thiên đường, hoặc dầu bạc hà, chấm trong bông gòn, quấn vào cây móc tai, cứ chấm nhẹ nhẹ vào

thân con đĩa. Nó bị dầu làm nóng, chịu không nổi, tự động buông chỗ nó đang găm chặt miệng vào, và thụt lùi ra.

Và khi đĩa cắn nơi nào, bà con muốn nó tự động nhả ra, cứ dùng móng tay bấm mạnh vào phần đuôi, nó đau, phải nhả miệng ra ngay.

TRÚNG PHONG MÉO MIỆNG

Đây là tiếng bà con bình dân quen dùng để chỉ những người do huyết áp cao, bị tai biến mạch máu não và tổn thương thần kinh mới méo miệng.

Theo kinh nghiệm dân gian mà lương y Ngọc Hồ Nguyễn Văn Phấn xác nhận với tôi là dùng cọ kết quả tốt lắm.

Hạt đu đủ tía (thầu dầu, miền Bắc) cứ nam 7, nữ 9 hạt giã nát đắp vào phía bên không bị méo. Khi đã kéo được phía bên méo về vị trí bình thường, phải rửa thật kỹ, thật sạch chỗ đắp hạt đu đủ tía. Nếu không, mình sẽ bị kéo về phía bên đắp hạt này thì rất khó mà kéo trở lại.

Và các vị biết chữ Trung Quốc, đọc được các sách châm cứu do Trung Quốc xuất bản, trong Kinh ngoại kỳ huyết có ghi rõ huyết yếu khẩu ở khoe miệng. Châm vào huyết này sẽ giúp miệng trở lại vị trí bình thường, hết méo.

NGĂN TỨC NGỰC

Tức ngực theo lương y Trần Tiểu Hy thì tùy theo nguyên nhân mà chữa trị thì bệnh mới hết. Nhược bằng cứ tùy tiện chữa trị thì đấy chỉ là chữa ngọn, không thể hết được, vì thế phải nhận xét kỹ:

1. Nếu do không tiêu hóa tốt, hơi trong dạ dày dồn lên làm ngăn tức ngực thì cần phải làm cho tiêu cơ bằng các loại thuốc tiêu thực.

Nhưng có một vị thuốc cây nhà lá vườn ai cũng có thể dễ dàng trong nhà: đó là vỏ quýt.

Khi ăn quýt, bỏ vỏ xong, nên đem vỏ xâu lại, treo cho khô để khi cần lấy một miếng bằng hai ngón tay, nướng vàng đem bỏ vào chén trà, uống sẽ làm cho hết no hơi, sinh bụng làm ngực bị ngăn tức.

Cách nữa là người bệnh nằm ngửa, một người đặt cái khăn lông nhúng nước ướt, vắt cho ráo lên bụng người nằm. Tỏi già nát (3-4 tép) để lên trên khăn, đổ một ly nhỏ rượu lên khăn, chỗ có tỏi, và đốt do cháy trên khăn.

Vì khăn nhúng nước ướt, nên không nóng lắm, chỉ nóng vừa chịu đựng được, không phải (bỏng) da bụng. Nếu người bệnh thấy nóng nhiều thì người chữa bệnh dùng tay nhấc khăn lên.

Đốt xong cốc rượu, nhờ hơi nóng tác động, người bệnh ợ mạnh đẩy hơi trong bụng ra, và nhờ không bị hơi từ bao tử dồn ngược lên, hết ngăn tức ngực.

Hoặc dùng muối hột rang cho nổ lớp vỏ, đổ vào khăn có lót lá chuối, cột lại, rà lên bụng, lên ngực cho đến khi muối nguội đi, sẽ hết ngăn tức.

2. Ngăn tức do các bệnh tim mạch làm hít vào không mạnh, thở ra không đẩy hết lượng không khí trong buồng phổi thì phải dùng toa thuốc nam này sắc uống, hoặc bỏ vào bình trà uống suốt ngày chung với trà.

TOA THUỐC

Mắc cỡ (có người gọi tên Hán Việt là hàm tu thảo, cỏ mắc cỡ. Lại ghi trên các ô đựng thuốc là “trinh nữ hoa, trinh nữ thảo” thì thật buồn cười, tính dùng chữ mà dùng không đúng) – 1 nhúm.

Nhân lồng (có người gọi là chùm bao) – 1 nhúm.

Cả hai bỏ vào bình trà uống bình thường như uống trà. Thức uống này làm giảm hẳn bệnh tim mạch. Và nhờ vậy mới hết

được bệnh ngăn tức ngực.

Cần lưu ý: Ăn nhai thật kỹ, dùng lửa cơm, gấp thức ăn lia lia, không cần nhai, rất có hại cho dạ dày.

Nếu có răng bị hư thì nên đến nha sĩ nhờ làm lại để có thể ăn, nhai dễ dàng vì đây là vấn đề cần thiết của việc bảo vệ sức khỏe, phòng các bệnh tiêu hóa.

DỜI BÒ VÀO THỨC ĂN SINH NGỘ ĐỘC

Các thức ăn để qua đêm, nhất là các loại mắm, có khi bị con dơi bò vào, hôm sau ăn phải thì đau bụng dữ dội, ói mửa không ngừng.

Theo lời lương y Vương Đăng thì lập tức mua thảo quả ở hiệu thuốc đông dược về giã nát, đổ nước nóng vào vừa ngập cho ra hoạt chất, uống vào sẽ hết ói.

Có người cho rằng uống nước mía vào, từng hợp một, cho đến khi hết ói mửa. Nhưng không biết cách này có kết quả nhanh bằng việc uống vị thảo quả hay không.

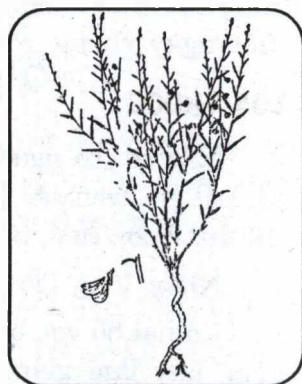
Vì thế, tốt nhất là thức ăn ngày nào ăn hết ngày nấy. Nếu có thức ăn để qua đêm thì phải hủy thật kín. Con dơi rất nhỏ có thể chui qua các khe hở để vào thức ăn.

Dù chặn lại được việc ói mửa nhưng mấy hôm liên tục người vẫn còn ngầy ngật rất nhiều.

Theo lương y họ Vương thì nên uống thêm các loại thức sắc có tính an thần, trợ tim như:

TOA THUỐC

Táo nhân	20g
Viễn chí	20g
Thảo quả	10g



Viễn chí

Đổ hai chén nước, sắc còn lại tám phân, uống dần dần. Lại sắc nước nhĩ, nước ba để uống suốt ngày.

Theo lương y họ Vương khuyên, thì khi bắt đầu ủa mưa nên uống ngay nhiều nước vào, móc họng cho ói ra, càng ói hết thức ăn càng tốt. Lại uống tiếp nước và móc họng cho ói nữa để rửa sạch dạ dày. Đây cũng là cách tốt. Và lúc đó người nhà nên chạy mua thảo quả về để lo làm thuốc mà uống.

DỜI SÀI

Trẻ nhỏ bị dời sài ăn lam ở mặt thì nên mua vài khúc dây thần thông loại xanh ở hiệu thuốc Nam (không dùng thứ màu đỏ) về chặt ra, băm nhỏ, sắc nước phết. Chỉ vài hôm là khỏi.

Dời sài nếu không biết cách chữa này, theo lời lương y Quách Sến, nó ăn lam ra, rất khó chịu đối với đứa bé, đồng thời mặt mày quần quện rất khó coi.

Theo lời lương y này thì bất kỳ đứa bé nào bị dời sài, thầy mách giúp chữa theo cách này đều khỏi.

TRÚNG THẤP TAY CHÂN RŨ LIỆT

Người bị hơi đất nơi chỗ đầm lầy nước đọng đầy độc khí, khiến lưng đau như dằm, tay chân rũ liệt thì cần phải chữa ngay bằng thuốc cây nhà lá vườn sau khi lấy dầu nóng chà xát hai bên sống lưng cho người ấm lên (chà xát chớ không phải đánh gió), để bồi huyết được kích thích có ảnh hưởng tốt, tác động đến sự bình phục của toàn thân.

TOA THUỐC

<i>Cành, lá ngũ trảo</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá nhàu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ màn châu</i>	<i>1 nắm</i>

<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Ngải xanh</i>	<i>1 lát</i>
<i>Củ sả</i>	<i>2 lát</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
<i>Cây ké</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ ô môi</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Muồng trâu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 cái</i>
<i>Dền voi</i>	<i>1 nắm</i>



Chú ý: Thổ cam thảo (thổ = tại địa phương). Thổ cam thảo là cam thảo tại địa phương, tức ở nước ta nên dịch là cam thảo nam, chứ không phải là cam thảo đất, cũng thế: thổ dân là dân trú tại nơi nào lâu đời, dân địa phương chớ ai lại biểu là dân đất được đâu. Vì thế gọi thổ cam thảo là cam thảo đất thì đúng dịch là phản nghĩa.

Cách chế:

Đổ ngập nước nấu còn 2 bát (chén, miền Nam) chia đôi, uống hai lần trong ngày. Mỗi bát chế thêm vào đấy một cốc rượu khi uống.

Nếu ai uống rượu không được thì chỉ dùng thật ít, hoặc theo lương y Nguyễn Hữu Chí, uống nước cơm rượu cũng được.

DI NẮNG TẮM TRÚNG NƯỚC

Đi nắng về, mồ hôi đang ướt cả người, lại vội tắm liền, bị trúng nước thì lập tức nấu nồi xông.

TOA THUỐC XÔNG

<i>Lá ngũ trảo</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá thuốc cứu (ngải cứu)</i>	<i>1 nắm</i>

Lá sả 1 nắm

Vỏ bưởi (hoặc quýt, cam, chanh) 1 nắm

Nấu và xông ngay cho ra mồ hôi, lau khô, chà xát dầu nóng khắp người, trộm mền lại.

Và người nhà nên kiểm các thứ cây nhà lá vườn dưới đây để sắc cho người bệnh uống càng nhanh càng tốt.

TOA THUỐC UỐNG

É tía 1 nhúm

Lá đậu sắng 1 nắm

Lá sả 1 nắm

Củ sả 5 lát

Vỏ quýt 2 cái

Lá bồ đề 1 nắm

Rau má 1 nhúm

Hoắc hương 1 lá

Cỏ mực 1 nắm

Rễ tranh 1 nắm

Muồng trâu 3 lá



Hoắc hương

Đổ ngập nước sắc lại còn hai chén, cách 3 giờ uống một lần một chén (bát, miền Bắc). Thường chỉ uống như thế thì giải được trúng nước.

Theo lương y Quách Sến, nếu bị trúng nước thì chỉ cần uống thêm thang thứ hai là đã hoàn toàn khỏe lại.

PHÙ THÙNG

Theo lương y Trần Tiểu Hy, thì phù thùng có những cách chữa trị như sau:

1. Chủ yếu uống cho thông tiểu, tiểu nhiều, dùng:

TOA THUỐC

Rễ dứa gai 1 nắm

Rễ tranh 1 nắm

Nấu hai chén nước, còn một uống xong, nấu tiếp lần hai, lần ba uống trong ngày.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì dùng cây duối lá xanh, nhám, nhiều nơi mọc hoang, có nơi trồng làm giậu, chặt ra, nếu người bệnh mập béo sẵn thì sao vàng, khử thổ. Nếu người bệnh vốn gầy gò thì không sao chế gì cả.

Mỗi lần uống 1 nắm sắc hai chén (bát, miền Bắc) còn tám phân uống lần đầu. Lại sắc tiếp uống lần hai, lần ba trong ngày.

Với duối thì uống như thế, có thể chỉ trong một ngày là xẹp xuống, nước đọng trong châu thân đã bị tống hết ra ngoài.

Còn theo lương y Vương Đăng thì:

a. Nếu tay chân phù, tiểu tiện không thông thì cử ăn mặn, uống thuốc.

TOA THUỐC

Hoắc sửu 4 lạng

Tiểu hồi 1 lạng rưỡi

Hai vị hợp lại, tán bột, trước khi ăn 15 phút uống với nước gừng nấu. Thuốc trên phân ra 15 lần, ngày uống 3 lần.

b. Nếu toàn thân mạnh, tiểu tiện bình thường, và không khát nước, dùng toa “âm thửng”.

TOA THUỐC

Mộc hương 5 phân

Hậu phát 1 chỉ

Mộc qua 1 chỉ

Bạch truật (sao vàng thổ) 3 chỉ

Bạch linh 3 chỉ

<i>Thảo quả</i>	1 chỉ
<i>Cam thảo</i>	5 chỉ
<i>Cần khương</i>	1 chỉ
<i>Bình lang</i>	5 phân
<i>Chi tử</i>	5 phân
<i>Cam thảo</i>	5 phân

Đổ 3 chén nước, sắc còn tám phân, uống lúc còn nóng, bụng đói. Thuốc này có thể chỉ sau một lần uống đã có kết quả, uống thêm.

c. Nếu da vàng, miệng khô, khát nước, có khi tiểu tiện gần như không được vì quá nóng, nước tiểu đỏ, thì đây là “dương thũng”.

TOA THUỐC

<i>Bạch truật</i> (sao hoàng thổ)	3 chỉ.
<i>Chi tử</i>	1 chỉ
<i>Hoàng cầm</i>	2 chỉ
<i>Ngũ vị</i>	2 chỉ
<i>Mạch môn</i> (bỏ tim)	2 chỉ
<i>Hậu phác</i>	1 chỉ
<i>Bán hạ</i> (tẩm nước gừng sao)	2 chỉ
<i>Trần bì</i>	1 chỉ
<i>Bán hạ</i>	2 chỉ
<i>Phòng đẳng sâm</i>	2 chỉ



Bạch truật

Đổ 3 chén nước, sắc còn 8 phân uống lúc còn nóng, bụng đói.

d. Nếu đầu, mặt phù lên, chân tay lại gây gộc thì đây là “phong thũng” do bị phong thấp, phong hàn lâu ngày mà sinh ra, tỳ vị suy yếu, ngũ tạng bất hòa, uống ngay toa thuốc dưới đây:

TOA THUỐC

<i>Trầm hương</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Tô tử</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại phúc bì</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>2 chỉ</i>

Chú ý: Trầm hương không thể phơi ra nắng, vì thế chỉ nên áp dụng khi tán nhuyễn để uống là phơi nắng có ba vị kia mà thôi.

Hòa chung lại uống. Thuốc chia ra sáu phần uống 2 ngày sau bữa cơm độ một giờ.

e. Nếu tay chân phù, da vàng, đại tiện bế thì dùng thuốc này để chữa trị:

TOA THUỐC

<i>Địa cốt bì</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Bạch linh bì</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Ngũ gia bì</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Sinh khương bì (vỏ gừng sống)</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại phúc bì</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Tang bạch bì</i>	<i>5 chỉ</i>

Cách chế:

Các vị tán nhuyễn, người lớn chia làm 15 lần, mỗi ngày uống 3 lần. Trẻ em chỉ dùng liều bằng 1/3 người lớn.

f. Nếu tay chân gầy gò, bụng phù ra, nổi gân xanh, thường bẹn da, đại tiểu tiện không thông, ỏi khan, dùng ngay bài thuốc.

TOA THUỐC

<i>Đương qui</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Bán hạ</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Mộc hương</i>	<i>2 chỉ</i>

<i>Tang bạch bì</i>	1 chỉ
<i>Dã tâm</i>	1 bó
<i>Quế chi</i>	1 chỉ
<i>Xích linh</i>	2 chỉ
<i>Xích thực</i>	1 chỉ
<i>Khương hoạt</i>	1 chỉ
<i>Tử tô</i>	5 phân
<i>Đại phúc bì</i>	1 chỉ
<i>Gừng sống</i>	3 lát

Cách chế:

Đổ 3 chén (bát) nước, sắc còn 8 phân uống sau khi ăn hai tiếng.

g. Minh phù, bụng to như chứa đầy nước, không ăn uống được, mặt thở dốc, đây là thuộc “thủy thũng”, dùng thuốc.

**Đương qui****TOA THUỐC**

<i>Trạch tả</i>	1 chỉ
<i>Hậu phác</i>	1 chỉ
<i>Trúc nhự</i>	1 chỉ
<i>Táo nhân (sao)</i>	1 chỉ
<i>Chích kỳ</i>	1 chỉ
<i>Đậu khấu (tẩm gừng sao)</i>	1 chỉ
<i>Ich trí nhân</i>	1 chỉ
<i>Mộc hương</i>	1 chỉ
<i>Thanh bì</i>	1 chỉ
<i>Hoàng bá</i>	1 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	8 phân
<i>Cang khương</i>	8 phân
<i>Hoàng tinh</i>	8 phân
<i>Ngô thù</i>	1 phân

*Ma hoàng**1 phân**Bán hạ**1 phân***Cách chế:**

Vị mộc hương để riêng. Các vị kia đổ chung vào ấm, 3 chén sắc còn 1 chén (bát). Mài vị mộc hương riêng, hòa vào thuốc mà uống khi còn nóng, lúc tối.

h. Nếu hai chân sưng, bụng đau, hay chóng mặt, ói nhiều vì can khí bất hòa, tỳ vị hư thì đây là “khí thũng”, nên uống toa thuốc dưới đây.

TOA THUỐC

<i>Chỉ xác</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Đảng sâm</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Đương qui</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bình lang</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Quế chi</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Trần bì</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Phòng phong</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Kiết cánh</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Xích thược</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Cam thảo</i>	<i>5 phân</i>
<i>Mộc hương</i>	<i>1 chỉ</i>

**Cam thảo****Cách chế:**

Đổ ba chén (bát) nước, sắc còn tám phân, uống lúc nóng, bụng đói.

i. Nếu chân tay sưng phù, thân mình lạnh thì thuộc về “thủy thũng”, do tỳ vị hư hàn, ăn vào không tiêu hóa được. Như thế cần uống:

*Hương phụ**2 chỉ*

Hậu phác (tắm nước gừng sao)	2 chỉ
Mộc hương (mài với thuốc)	3 chỉ
Chỉ thực	2 chỉ
Đại phúc bì	3 chỉ
Chư linh	2 chỉ
Xương truật (sao gạo nếp)	2 chỉ
Bạch truật (sao hoàng thổ)	4 chỉ
Đẳng tâm	2 bó
Trạch tả (tắm chuối sao)	2 chỉ
Sa nhân	2 chỉ
Phục linh	4 chỉ
Trần bì	2 chỉ



Sa nhân

Cách chế:

Sắc nước nhất 3 chén còn lại 8 phân. Sắc nước nhì 2 chén còn lại 5 phân. Hai nước thuốc hòa lại, chia đôi, uống hai lần sau bữa ăn một giờ.

j. Nếu thũng mà đại tiện phân đen, tiểu tiện bế, miệng nói xàm, bụng to thì đây là “huyết thũng” uống ngay:

Bạch truật (sao cám)	4 chỉ
Chỉ thực	3 chỉ
Sài hồ	3 chỉ
Thanh bì	2 chỉ
Đương qui (rửa rượu)	4 chỉ
Đại hoàng	4 chỉ
Đào nhân	3 chỉ
Phát tiên	3 chỉ
Quế chi	2 chỉ

Cách chế:

Sắc 3 chén (bát) còn lại 8 phân uống sau khi ăn xong 3 tiếng.

CHÓ DẠI CẦN

Bị chó cắn, nghi ngờ là chó dại, tốt nhất là đi tiêm ngừa ở bệnh viện. Tôi ghi ra đây những gì được nghe do hai người có uy tín trong ngành y, lại hợp nhau một vị (ban miêu, con địt lửa) mà cho đến nay vẫn có nhiều người chưa thể biết chính xác là có thể chữa được bệnh chó dại hay không.

Vì thế những gì tôi chép ra đây chỉ có giá trị tư liệu lưu lại để các bạn tham khảo, giữ lại để về sau có các thí nghiệm nếu có thể được, của các bác sĩ tây y, thì mới quả quyết là vị (ban miêu, con địt lửa) có phải là cứu tinh của ai bị chó dại cắn phải, đã lên cơn điên mà còn cứu được mạng sống hay không.

1. Y sĩ Năm Phương, thư ký của Hội đồng giám định y khoa tỉnh Long An đã cho tôi biết:

– Một người bà con bị chó cắn, nghi chó không bị bệnh dại, nên không đi chủng ngừa.

Khi người này bị ngộp nước, cả nhà mới hốt hoảng chạy đến nhà một ông thầy có tiếng là chữa rắn cắn, chó dại cắn để cầu cứu.

Ông thầy này đưa một con vật nhỏ bé, chết khô, biểu đem về cà nát, hòa với nước, cạy miệng ra cố đổ cho được, làm cho nạn nhân phải nuốt vào, dùng để ọa, ói ra.

Anh Năm Phương cầm xem con đó thì nhận biết là “con địt lửa” tiếng miền Nam để chỉ côn trùng ở hiệu thuốc Bắc gọi là “ban miêu”.

Và khi nạn nhân được cạy miệng cho uống xong thì dứt hẳn việc ngộp nước của người đang lâm nguy, sắp chết.

2. Lương y Nguyễn Văn Phấn, phó giám đốc bệnh viện YHDT Tiền Giang, trưởng phòng thừa kế, đã cho biết là có bài thuốc gia truyền chữa được bệnh chó dại như sau. Tôi xin ghi rõ:

TOA THUỐC

<i>Đại hoàng</i>	5 chỉ
<i>Lưu ký nô</i>	5 chỉ
<i>Bạch phục linh</i>	5 chỉ
<i>Mộc miết tử</i>	3 quả
<i>Xạ hương</i>	2 phân
<i>Băng phiến</i>	2 phân
<i>Ban miêu (chế rồi, bỏ dầu, cánh, chân)</i>	5 phân

Cách chế:

Để riêng ba vị xạ hương, băng phiến, ban miêu chờ sắc nước tới rồi mới bỏ vô uống.

Chú ý: Vừa bị chó cắn uống liền thì chỉ uống vài thang. Nếu quá bảy ngày thì mỗi buổi chiều uống một thang, uống hai, ba hôm.

Cần nhớ là từ thang thứ hai phải bỏ vị đại hoàng.

Vấn đề được nhiều người tranh cãi là vị “ban miêu” của thuốc Bắc không có sách nào biết là giải được nọc độc của chó dại. Và trường hợp chỉ uống độc mộ “con địt lửa” mà hết ngộp nước, có thể hết nguy đến tính mạng thì cũng cần được nghiên cứu kỹ. Tuy nhiên, đây là vấn đề sống chết, nên không thể đem ai ra để làm thí nghiệm cả.

RẾT (RÍT) CẢN

Rết cắn hành nóng lạnh, có khi rất nhiều, chỗ cắn bị đau nhức, cần áp dụng kinh nghiệm chữa trị của lương y Trần Tiểu Hy như sau:

a. Nặn cho ra máu thật nhiều, càng nhiều càng tốt chỗ vết thương để nọc rết tuôn ra. Thoa vôi ăn trầu lên vết thương xong, đi nấu nước cho nóng lên, bỏ một cục phèn xanh (thanh phàn) bằng đầu ngón tay cái vào khuấy cho tan đều, và ngâm vết cắn vào.

b. Bắt một con gà móc nhót trong họng nó thoa lên vết cắn hoặc tìm lấy lá cây chân rết (hoặc cây trường sinh cũng được), về giã nát đặt lên vết thương cho đỡ đau nhức.

c. Có thể lấy máu mòng gà, theo lương y Vương Đăng, để thoa lên chỗ rết cắn, cũng hết đau nhức. Và cũng có thể ngâm nước nóng vì sức nóng của nước làm cho dịu cơn đau. Phèn chua có giá trị diệt nọc độc của loài rết.

BỊ CUỐN CHIẾU CẢN

Con cuốn chiếu (còn gọi là quần chiếu) có loại màu đen, sọc trắng, có loại to màu nâu đỏ.

Loại to này bình thường không cắn mổ gì ai, nhưng rủi gặp nhảm nó lúc mình đi, bị nó cắn thì sôi đờm, nghẹt thở, có khi nguy đến tính mạng.

Theo lương y Nguyễn Hữu Chí (Bệnh viện YHDT Tiền Giang) thì có hai cách cần phải áp dụng ngay:

1. Lấy lá dừa nước lợp trên mái nhà một năm, nấu nước mà uống.

2. Lấy nước mưa một chén (bát) hòa phèn chua vào uống, cũng chữa được.

TRÚNG ĐỘC DO ĂN NHÂM MẬT CỐC

Ai ăn nhâm mật cóc thì ói mửa, có thể chết. Đây là trường hợp cần móc họng ọa, ói ra xong, lại uống nước vào, ói ra nữa, để súc ruột cho sạch chất độc.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn



thì đã có người chết do làm thịt cóc không kỹ, nhất là mấy tay đệ tử Lưu Linh, nửa say nửa tỉnh, mật cóc vỡ ra, dính vào thịt cóc, không rửa sạch, ăn vào, ói mửa.

Cần uống ngay đại hoàng (1 lượng), sắc uống. Sau đấy uống thêm thảo quả (5 chỉ).

Thảo quả thì đập giập, bỏ vào tô, đổ nước vào cho ra hoạt chất mà uống.

KHI BỊ CÁC VẬT NUÔI TRONG NHÀ CẮN

Các vật nuôi trong nhà như mèo, khỉ, hoặc ngựa kéo xe vì bất kỳ lý do gì mà cắn người, thường là chủ chúng, thì rất thường, dĩ nhiên hành đau nhức.

Tuy chúng không độc, nhưng theo ý của các bác sĩ khuyên thì nên đi chủng ngừa bệnh dại là bệnh gây thương vong.

Và để chỗ bị cắn không đau nhức thì lấy mai con cá mực (ở tiệm thuốc đông dược gọi là “ô tặc cốt”) cùng các vị khác thành toa thuốc sau đây:

<i>Ô tặc cốt</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Bạch nhan phi</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Hồng hoàng</i>	<i>1 lượng</i>

Ba vị này tán nhuyễn, hòa chung, thoa chỗ bị cắn hàng ngày. Cần nặn máu, sát trùng với cồn nơi vết máu vì mồm của chúng rất dơ bẩn, đầy vi trùng, vi rút bám trong hai hàm răng.

BỊ BÒ CẠP CẮN

Vết cắn của loài bò cạp, nhất là khi bị nó cong đuôi lại chích chất độc vào, hành đau nhức rất nhiều.

Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì phải giã nát tỏi, đắp lên chỗ đó sau khi đã nặn máu thật kỹ để nọc của bò cạp ra ngoài.

Nếu ai có ở gần bệnh viện YHDT thì đến đó xin lá trâm vàng về giã nát đắp lên vết cắn, sẽ hết đau nhức rất nhanh.

Cần nhớ là lá trâm vàng không nên nhai vì nó làm tê cứng lưỡi rất khó chịu. Lá trâm vàng dùng để chữa các loại nọc ong, nọc bò cạp và ngay cả đắp lên chỗ cắn của loài rắn nữa. Vì thế, ở các bệnh viện đông y đều có trồng.

HO CẢM

Do cảm lạnh bị ho thì theo lương y Vương Đăng không có gì bằng cách lấy một trái chanh tươi, xắt lát, để vào chén, bỏ thêm một muống canh đường cát, hoặc một cục đường phèn bằng ngón chân cái càng tốt, chưng cách thủy 30 phút, đem ra vắt nước uống, nhai ăn hết sức.

Cách này chữa ho do cảm lạnh rất hay, song song đó thì dùng thuốc cảm lạnh để uống. Cần nhớ là phải chưng cách thủy, uống mới có kết quả, đừng vắt nước chanh mà uống, không đúng.

Có người chưng cam mà uống, nhưng kết quả không bằng chanh. Tôi xin nói rõ như thế để các bạn áp dụng được kết quả như ý.

ĐỜM NHỚT CỔ HỌNG NHIỀU

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì bất kỳ ai bị đờm nhớt nơi cổ họng nhiều, thì uống cách chưng chanh tươi đường phèn trên dây mỗi ngày, thì sau 5-7 ngày, đờm nhớt hết.

Cần lưu ý là uống nước chanh chưng này phải bỏ đường sao cho đừng quá chua, uống sẽ rất cổ họng.

Nếu ai sợ đắng, khó uống, lúc vắt quả chanh tươi, bỏ hạt, dùng chũm vì hạt chanh ra nước đắng. Tuy nhiên, vị đắng này không khó uống lắm.

Và theo kinh nghiệm dân gian thì sau cần dùng lá dày nhai với một hạt muối biển mỗi lá, nhai 5-7 lá mỗi ngày cũng làm cho bớt dần rồi hết đờm nhớt trong cổ họng.

Thường người có đờm nhớt là do ăn đồ cay, nóng như tỏi, ớt, nhiều và thường xuyên. Chính đờm nhớt này vào khí quản làm cho ho sặc sụa để tống trở ra ngoài.

HO NHIỀU, KHÓ THỞ

Nếu cảm lạnh sinh ho, người mệt nhiều, lại nóng thì theo lương y Nguyễn Văn Phấn nên uống thang thuốc dưới đây.

TOA THUỐC

<i>Tía tô</i>	<i>10 lá</i>	
<i>Cù đèn sao</i>	<i>1 nắm</i>	
<i>Nghệ xào</i>	<i>10 lát</i>	
<i>Mía lau</i>	<i>3 mắt</i>	
	<i>Hoắc hương</i>	<i>10 lá</i>
	<i>Rau húng cây</i>	<i>5 đọt</i>
	<i>Dâu tằm ăn</i>	<i>1 lá</i>
	<i>Hột cái</i>	<i>1 muống</i>
	<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
	<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 cái</i>
	<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
	<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
	<i>Cỏ màn châu</i>	<i>1 nắm</i>
	<i>Cam thảo nam</i>	<i>1 nắm</i>



Rau má

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 8 phân uống nóng làm hai phần cách nhau 6 tiếng. Nước nhè sắc hai chén (bát) còn 5 phân uống lần nữa, cách 6 tiếng.

Uống ba ngày liên tiếp thì hết bệnh, nhiều người đã dùng và kết quả khẳng định như thế.

TRÚNG THỰC ỤA MỬA

Ăn trúng thực sinh ụa mửa thì theo lương y Vương Đăng dùng một trong các toa sau:

1. Cạo quế khâu cỡ nửa muống cà phê, cho uống với nước nóng, lấy dầu lửa thoa bụng, quấn khăn lại cho ấm, hễ trung tiện cho ra bớt hơi trong dạ dày là bớt ngay.

2. Hoặc lấy muối hạt, rang trong chảo gang cho nóng, nổ lớp bóp, đổ nước vào, chắt ra ngay, liệu vừa uống, uống từng hớp một cho tiêu cơm canh. Cách này cũng rất hay, ngày trước bà con ở nông thôn xa chợ, xa thầy xa thuốc, nhà nào cũng thủ sẵn muối hạt (còn gọi là muối Ba Thắc) để lúc cần thì có mà dùng. Và thường tô muối hạt này để riêng, tin là càng lâu ngày dùng đi dùng lại càng hay.

3. Hoặc uống bài thuốc cây nhà lá vườn sau đây:

TOA THUỐC

<i>Lá ré</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Hoắc hương sao</i>	<i>10 lá</i>
<i>Củ sả lùi</i>	<i>10 lát</i>
<i>Tía tô sao</i>	<i>10 lát</i>
<i>Tổ vò vò nướng</i>	<i>1 cái</i>
<i>Củ bồ bồ lùi</i>	<i>5 lát</i>
<i>Cỏ mực sao</i>	<i>1 nhúm</i>

<i>Cây ké sao</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Rễ tranh sao</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 cái</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước sắc còn một chén (bát) chia hai, uống cách 2 tiếng.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn, khi trúng thực, ọạ mưa thì có thể dùng.

TOA THUỐC

<i>Gừng lùi</i>	<i>1 củ bằng ngón tay cái</i>
<i>Củ sả lùi</i>	<i>1 củ</i>

Cả hai thứ giã nát, cho nước sôi vào, gạn uống nước, có thể tiêu thực được.

ĐAU BỤNG

Theo lời lương y người Hoa là Vương Đăng thì trừ đau bụng máu hoặc do lã, dùng thuốc cây nhà lá vườn dưới đây rất hiệu nghiệm vì nhiều người đã dùng, kết quả đều như ý:

TOA THUỐC

<i>Gừng lùi</i>	<i>10 lát</i>
<i>Củ riềng lùi</i>	<i>10 lát</i>
<i>Củ cỏ cú giã nát</i>	<i>50 củ</i>
<i>Củ bồ bồ</i>	<i>20 lát</i>
<i>Củ sả lùi</i>	<i>20 lát</i>
<i>Quế khâu</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Thuốc cứu (Ngải cứu)/</i>	<i>1 nhúm</i>

Cách chế:

Các vị trên đây phơi khô, tán nhuyễn để vào lọ, đậy thật kín. Khi dùng, một muỗng canh uống với nước nóng hoặc nước trà nóng.

Hoặc cũng theo lời lương y họ Vương này thì luôn luôn để trong nhà quế khô, lúc đau bụng cứ cạo ra, độ 1/3 đến 1/2 muỗng cà phê, uống với nước nóng, hoặc nước trà gừng rất hay.

Hoặc theo lương y Nguyễn Văn Phấn, trong nhà cần có sẵn tiêu sọ, khi đau bụng nhai khoảng 3–5 hạt, uống nước nóng, thoa dầu nóng lên bụng, quấn khăn lại, sẽ khỏi.

Còn lương y Nguyễn Hữu Chí (Bệnh viện YHDT Tiền Giang) thì đau bụng muốn khỏi, cần làm ấm bụng, giúp tiêu hóa dễ dàng, không gì bằng là xoa bụng bằng dầu lửa (vừa phải, đừng xoa nhiều), lấy khăn bông quấn lại, rất nhanh dứt chứng đau bụng, có khi đau đến lăn lộn.

SỔ LÃI

Theo lương y Quách Sến, người Hoa, thì muốn sổ lãi cho trẻ nhỏ có thể dùng một trong các cách sau đây:

1. Rang hạt bí đỏ (bí ngô, bí rợ) cho trẻ ăn lúc bụng đói. Lãi kim, lãi dừa gì cũng không chịu được phải ra.

2. Lúc trẻ chưa ăn gì buổi sáng, cho uống một cốc nước trà ấm, pha trong đó một muỗng cà phê mật thiết. Nên nhớ là đừng pha nhiều, trẻ bị xót ruột, chịu không nổi.

Mật thiết ở hiệu đông y gọi là bạc mật, tuy nhiên hầu hết những loại gọi là mật thiết đó đều chỉ “thiệt” có từ 50 đến 75 phần trăm mật thiết là quý rồi. Tuy nhiên, cũng có thể dùng



được trừ phi các bạn nào tự tay lấy được ổ ong ruồi, ong mật thì mới có được mật thiệt.

Còn nếu mua của những người đi lấy mật về, trên đường họ từ rừng trà về, xin đừng tin. Trước khi đi, họ đã có sẵn nước đường nấu trong thùng rồi.

3. Theo lương y Vương Đăng, người Hoa thì nên nạo dừa, vắt nước cốt, nấu cho vừa sôi lên (dân gian gọi là bông con), chan cơm cho trẻ ăn. Lãi kim, lãi dừa gì cũng phải ra khi trẻ đi cầu.

Cách này thì người lớn dùng cũng rất có kết quả. Nghe theo sự chỉ dẫn của các vị lương y khả kính này tôi đã áp dụng trong gia đình, và mách cho nhiều người, rất đúng như lương y nói.

4. Theo lương y Trần Tiểu Hy thì muốn sổ lãi không gì bằng sáng sớm khuấy 1/3 muỗng cà phê mật ong, uống vào.

SÁN XƠ MÍT

Sán xơ mít có móc ở miệng nên nó bám chặt vào thành ruột, thuốc sổ chỉ tống ra ngoài từng đoạn, nó lại mọc các đoạn mới.

Vì thế, việc sổ sán xơ mít vẫn còn.

Theo lời lương y Trần Tiểu Hy thì lấy rễ cây ổi phía mặt trời mọc (theo kinh nghiệm dân gian thì rễ phía này tốt hơn hết) một nắm, chặt nhỏ ra, sao vàng, sắc cho uống lúc bụng đói sáng sớm thì đầu sán xơ mít mới ra hết.

Cũng theo lời lương y, nếu buổi chiều mà nhịn cơm được, sáng uống thuốc này thì lại càng chắc chắn có kết quả.

Lưu ý: Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì dù sổ lãi, sổ sán gì nên ngồi vào thau, chậu nước ấm, các thứ ký sinh này mới ra hết vì nước ấm làm cho nó tha hồ chui ra, nghĩa là nước ấy có nhiệt độ tương tự như trong cơ thể, nó cứ thế mà chui tới.

Và trong dân gian, nhiều người áp dụng như thế, họ cho biết là kết quả rất tốt. Tôi ghi rõ để bà con tùy ý mà dùng sao cho được như ý.

Còn lương y Vương Đăng cho biết thì muốn sổ lãi dừa, lãi kim, sán xơ mít nên lấy phèn phi (tức là phèn chua bỏ vào than hồng cho sôi lên, đặc lại) cà nhuyển ra, sáng sớm uống một muống cà phê.

Mỗi sáng đều uống như thế thì ít hôm lãi cũng như sán đều ra hết, không còn nào bám nổi trong bao tử, trong ruột được cả. Tôi cũng xin nói thêm là ở vùng Cái Mơn, huyện Chợ Lách, tỉnh Bến Tre bà con hay sổ lãi như sán bằng cách mỗi sáng cứ nhai vài quả cau non (nhai phần cơm bên trong).

Cau non làm cho sán và lãi bị say, lần lượt bị tống ra ngoài khi đại tiện. Cách này không tốn kém, nhưng chỉ áp dụng được những nơi có trồng trầu, cau. Cái Mơn (bà con ở vùng đó gọi là Cả Mân, do Pháp phiên âm Cai mon, người Việt đọc trại ra Cái Mơn) là vùng trồng trầu cau cũng như các loại cây ăn quả chôm chôm, măng cụt, sầu riêng...

TRỪ MUỖI

Sau ngày 30/4/75, từ các bệnh viện YHDT, bà con biết được một việc trừ muỗi vừa rẻ tiền, vừa tiện lợi là trồng nhiều bụi sả quanh nhà.

Muỗi nghe mùi sả sẽ bay đi, không vào trong nhà đốt người. Cách này cũng có phần nào kết quả, nhưng trước đây, theo lương y Trần Tiến Hy thì mua vị thương truật ở hiệu thuốc đông y về bỏ vào mẻ than xông, muỗi sẽ bay đi hết.

Người ta còn tán nhuyển thương truật, trộn mật cưa, lấy hồ lỏng phết vào các cọng lá dừa, hoặc nang tre, lăn cho dính vào, đem phơi khô, đốt như nhang trừ muỗi rất hay.

Thương truật là vị thuốc bắc rẻ tiền nên ngày trước nhiều

người mua về để tối tối xông trừ muỗi.

Ngày trước, đèn dầu hôi lù mù, muỗi tha hồ đốt, nên bà con dùng con cúi bện bằng rơm ở nông thôn đốt có khói xua muỗi. Còn ở thành, ở chợ thì dùng thương truat. Tóm lại, là dù dùng cách nào thì bà con người Việt Nam chúng ta từ lâu đời đã biết cách xua muỗi, trừ muỗi.

Và trừ muỗi không gì hữu hiệu hơn là đường mương, cống rãnh nên đổ một ít dầu hôi để diệt lăng quăng (cung quăng).

Những lu, vại nước thì bỏ cá lia thia, cá bảy màu để chúng ăn lăng quăng, diệt muỗi tận gốc.

NƯỚC UỐNG CÓ PHÂN BỒ CÂU LÀM NGŨA

Phân bồ câu lẫn trong nước mưa, thường uống phải thì mình mẩy ngứa ngáy, gãi đến trầy da cũng không giảm, lại nổi cục u sần. Vì thế nên bà con phóng đại lên là phân chim bồ câu nếu ăn, uống vào sẽ gây bệnh phong (tức ngày trước gọi là cùi).

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì có thể dùng:

TOA THUỐC

<i>Ké đầu ngựa</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ dứa gai</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>

Đổ ngập nước, nấu sôi, bắt đầu rót dần ra chén (bát) uống. Đây là thuốc lợi tiểu, sát trùng độc trong người.

Cần uống liên tục thay nước. Một thời gian sẽ hết ngứa khi các chất độc bị tống hết ra ngoài.

RỦI BỊ RẮN LỤC CẮN

Có hai loại rắn lục: lục xanh và lục cườm. Rắn lục hay hút gió nên ban đêm người ta không hút gió vì sợ rắn lục nghe, tưởng có con cùng loài, bò đi kiểm.

Rắn lục xanh, không có nọc độc bằng lục cườm, khi bị nó cắn thì lấy thạch hộc (loại cây được trồng như cây cảnh) giã nát với phèn chua, vắt nước uống. Một nắm thạch hộc cả thân lẫn rễ, cành, lá làm thuốc giả nọc rắn lục mới hay.

Rắn lục cườm độc hơn, nhưng vẫn dễ giải nọc độc. Mua 1 lạng Bạch (ở hiệu đông dược về giã nát đổ nước vào nấu sôi vài dạo, đĩa nát một quả chanh nhỏ, hòa vào uống.

Có một đặc điểm đáng lưu ý là bất kỳ nơi nào có trồng thạch hộc thì các thứ rắn lục vì kỵ nên không bén mảng đến.

CÓC BÔNG CẮN SÔI ĐỜM

Cóc bông là loại trên lưng lốm đốm đỏ, có nọc độc nên cắn ai thì sôi đờm liền. Nếu ai bị, người trong nhà lấy trâu xà lết tằm vôi ăn giã nát, cho một ít nước lã vào vắt nước cho uống để hạ đờm, không chặn nghẹt cổ, dễ thở trở lại.

Hai giờ sau cho uống một lạng đại hoàng (mua ở hiệu đông dược) để xổ hết nọc độc ra.

Các bạn vì thế không nên bắt cóc ban đêm, nhờ gặp loại cóc bông này thì có thể nguy đến tính mạng nếu bị nó cắn.

Thịt cóc rất bổ, nhưng mật cóc rất độc, gan có độc không kém. Bất kỳ con cóc nào lột da làm thịt đều phải cẩn thận khi moi bỏ đồ lòng, không làm giập mật.

Phải rửa thật sạch con cóc, rửa kỹ bên trong của cóc sau khi móc đồ lòng rồi.

Gan cóc độc đến độ trong Thanh Tâm Tài Nhân Thi Tập (mà từ đây thi hào Nguyễn Du xây dựng lại tuyệt tác Truyện Kiều) có câu rất đáng nhớ:

Thiên cam tẩm ngọc hoại như nê

Ngọc dầm gan cóc nát như bùn

Còn nhựa cóc (ở sau mắt) thì được dùng làm thuốc tê tên là Thiêm tô (có bán ở hiệu đông dược). Răng có lỗ, đau nhức thì nhét thiêm tô vào, hết nhức ngay.

NHÚC RĂNG

1. Theo đông y thì vị thiêm tô (Ở tiệm thuốc có bán) nhét vào lỗ sâu khoét trong răng, hết ngay nhức răng.

Nhưng từ chục năm nay thì phổ biến là dùng cây nút áo vàng, tức là bông màu vàng, tròn, nhỏ tương tự như nút áo nên mang tên như thế.

Nhét hoa vàng này vào lỗ “sâu răng” thì tích tắc đã hết nhức răng ngay.

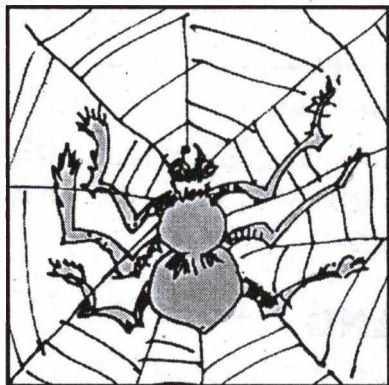
2. Năm 1964, tôi hoạt động bị bắt giam ở tổng nha cảnh sát ngục đường Võ Tánh, Sài Gòn cũ, có ở chung một xà lim với lương y người Hoa tên Quách Sến.

Ông là một người rất tốt, chỉ cho tôi các huyết châm, cứu chữa nhức răng ở tay (Hợp cốc, Khúc trì) và Giáp xa ở mặt.

Từ đây, đi đâu, gặp ai bị sâu răng làm nhức nhối ăn không dám nhai, tôi liền chỉ họ cách chữa, đôi khi tôi châm giúp, đều đạt được kết quả tốt như mong ước.

3. Theo lương y Trần Tiểu Hy, Huế thì nước vỏ rễ cây sao sắc cho đặc quánh lại, khi răng nhức do sâu răng hay do tuổi già muốn rụng, nên ngậm ngay một muống cà phê nước thuốc tự chế này. Kết quả chắc không có gì để bàn cãi nữa vì rất tuyệt vời.

BỊ NHỆN CẮN



Nhện có ba thứ: trong nhà, ngoài vườn và trên núi. Nhện loại to cắn ai thì gieo nọc độc vào người ấy. Đó là loại nhện nhà và nhện ngoài vườn, không độc lắm, nhưng vẫn có nọc độc.

Nhện sống trên núi có loại độc hại hơn cả, tuy không làm chết người nhưng lại sinh ra từ lỗ chân lông tay, chân rồi khắp mình những sợi tơ nhện, không cách nào chữa khỏi nếu không, theo lời lương y Vương Đăng, uống sữa tươi dê còn nóng hằng ngày.

Uống sáng sớm như thế liên tiếp nhiều hôm thì tơ nhện đó dần dần biến mất.

Hầu hết các lương y người Hoa đều biết cách chữa này vì ở Trung Quốc nhiều núi non, rừng rậm nên nhện độc rất nhiều, làm hại người dân ở ven rừng, chân núi không ít.

KHI BỊ CÁC CON VẬT NHỎ CHUI VÀO LỖ TAI

Nếu bị con vật gì nhỏ chui vào lỗ tai làm lũng bưng khó chịu thì theo kinh nghiệm dân gian mà lương y Nguyễn Văn Phấn đã kể lại cho tôi nghe thì có những cách như sau, tôi chép lại ra đây để bà con mình ai rủi gặp phải thì áp dụng:

1. Lấy hành hương giã nát, hòa chút nước lã, vắt nước nhỏ vào lỗ tai, con vật đó sẽ chui ra.
2. Trẻ nít ôm chó con, ẵm nó, ve vuốt nó có khi bị ve chó

(loại này bám chặt vào da để hút máu, con đực dẹp như con rệp, con cái to tròn như hạt đậu đen) chui vào lỗ tai, bám chặt vào đó làm lùng bùng lỗ tai khó chịu vô cùng

Hãy lấy bông gòn thấm dầu lửa vo nhẹ nhẹ để dầu lửa thấm vào mình con ve, nó chết, không còn bám chặt vào lỗ tai. Lúc bấy giờ mới dùng móc tai mà đưa nó ra ngoài.

3. Nếu bị đĩa chui vào thì nhỏ mật ong thiệt (hiệu thuốc đông dược gọi là bạc mật).

4. Mua bách bộ (còn gọi là bá bộ) ở hiệu đông dược 5 chỉ đổ 1/2 chén nước, nấu cho cạn lại, nhỏ vào lỗ tai.

5. Giã gừng hòa giấm ăn, nước chanh nhỏ vào.

Cần nhớ là khi bị con vật nhỏ gì chui vào lỗ tai, đừng quá khó chịu và lấy móc tai hoặc vật gì khác như cái kẹp, tìm cách lôi nó ra, sẽ làm tổn thương tai, có khi rách màng nhĩ.

Phải thật bình tĩnh, tìm thuốc nhỏ vào để nó chui ra, hoặc nó chết rồi mới lấy ra. Cần nhớ là nếu nó bám vào thành lỗ tai thì chỉ có cách làm cho nó chết, nó mới nhả ra (như ve chó), hoặc nó tan trong mật ong (như đĩa).

Các bạn nên nhớ là ngay cả con đĩa chui vào bên trong hậu môn, âm hộ mà vẫn dùng mật ong tiêu diệt nó thì dù con vật nhỏ nào bất kỳ vào lỗ tai thì càng dễ hơn. Điều cần nhất là bình tĩnh.

ĂN CUA, ĂN SAM RỦI TRÚNG ĐỘC

Cua đồng, cua biển cũng như sam thì cũng như các loài khác, ai cũng ăn được có sao đâu. Nhưng lại có con cua, con sam thật ra bề ngoài giống như cua, như sam mà thịt nó lại độc vì nó thật ra không phải cua, sam. Nó chỉ giống bề ngoài mà thôi.

Nếu ăn nhầm loại cua, sam này thì đau bụng dữ dội, ủa mưa không ngưng được, lập tức mua một lạng thảo quả ở hiệu thuốc

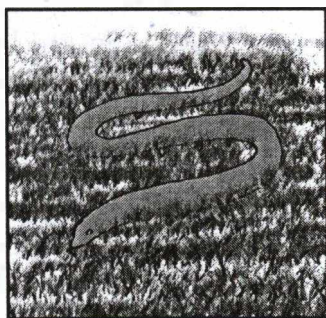
nam (hiện nay hầu hết các hiệu thuốc nam đều có thuốc bắc vì dùng tổng hợp có kết quả hơn) về giã nát đổ nước nóng vào, gạn nước trong mà uống.

Thật ra, loại cua có chất độc này chỉ giống cua thường 8/10 mà thôi, nhưng trông qua thì khó phân biệt lắm. Còn con sam có chất độc thì thường nhỏ hơn sam thường, lại có lông quanh rìa mai, ở các que.

NGỘ ĐỘC DO ĂN NHẦM MỘT LOÀI GIỐNG NHƯ LƯƠN

Thật ra đây là rắn hổ thiến có hình dáng bề ngoài giống như lươn, nhưng lươn bò đầu sát đất, rắn hổ thiến khi bò thì ngóc cao đầu lên. Trên đầu nó có vài đốm trắng, đen.

Rắn hổ thiến không cắn ai, nhưng nếu nó cắn thì cũng sôi đờm và chết, cần cứu chữa bằng thuốc trừ rắn độc.



Nhưng nếu ăn thịt nó vào thì trạo trực trong bụng, nôn nao khó chịu, lập tức phải chọc cổ họng cho ói ra. Ói xong uống nhiều nước và chọc cổ cho ói nữa, súc cho sạch dạ dày.

Mua ở hiệu thuốc nam:

Đại hoàng

1 lượng

Uống xong, sau đó mua thêm:

Thảo quả

5 chỉ

Sắc đại hoàng uống, khoảng 3–4 tiếng sau sắc thảo quả mà uống.

BỊ SÂU BẮN

Bất kỳ ai bị sâu bắn thì chỗ đó ngứa, sưng, đau nhức cực kỳ khó chịu. Lập tức đến bệnh viện YHDT xin ít lá cây trâm vàng về giã 8 lá này vì nó làm tê cứng lưỡi, lại có cảm giác châm chích trong miệng rất khó chịu.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì nọc của loài sâu độc này làm cho người bắn thân, da dưng rất khó chịu. Vì vậy, cần mua 1 lạng thảo quả đỏ 3 chén nước sắc còn 8 phân uống.

CHUỘT XẠ CẮN SÔI ĐỜM

Chuột xạ là thứ tanh hôi, không phá phách gì ai, gặp người thì riu rít chạy trốn.

Nhưng khi đập phải đuôi nó, thì nó quay đầu lại cắn. Nọc chuột xạ độc nên người nào bị nó cắn thì sôi đờm, nghẹt cổ họng, khó thở.

Theo lương y Vương Đăng thì lập tức móc nhót trong họng con mèo thoa lên chỗ bị cắn, nặn cho ra máu để nọc chuột xạ theo ra.

Và lập tức mua thuốc này sắc uống để đã nọc độc.

TOA THUỐC

<i>Hổ cốt (xương hổ)</i>	4 chỉ
<i>Xuyên đại hoàng</i>	5 chỉ
<i>Tả diệp</i>	3 chỉ

Đổ hai chén nước vào sắc còn 8 phân, uống lúc còn nóng.



Xuyên đại hoàng

ĐẠP XƯƠNG RẮN

Ai đi chân đất lỡ đạp phải xương rắn, nhất là xương rắn hổ thì chỗ đó thúi thịt, ăn luôn vào bên trong.

Vì thế, nếu đạp phải xương rắn thì lập tức nặn cho sạch máu chỗ đó, nếu có thể thì rạch rộng chỗ đó, nặn máu ra càng nhiều càng tốt.

Chanh giắt vắt nước, hòa phèn chua thoa chỗ đó, rồi lại nặn máu, lại thoa. Cứ làm như thế nhiều lần.

Theo lương y Quách Sến, người Hoa, thì nên đến hiệu thuốc đông dược mua Tam tiêu đem về chà nhuyễn, thoa chỗ bị cắn, chà sát cho ngấm vào vết thương.

Chính vì tôi biết một người do đạp phải xương rắn mà không biết, về sau tốn rất nhiều tiền, bị thúi cả một khoanh thịt ở lòng bàn chân (vì đạp xương rắn ở đó), nhờ bác sĩ ở bệnh viện đa khoa Tiền Giang, tận tình cứu chữa mới khỏi bị tháo khớp xương bàn chân, suốt sáu tháng mới khỏi, tốn kém vô cùng.

Lúc đạp phải, người này nặn máu, lấy dầu song thập thoa. Nhưng nó bắt đầu sưng tấy lên, phải đi bệnh viện huyện Châu Thành, không bớt, xuống bệnh viện tỉnh.

MẬT ONG VÀ HÀNH HƯƠNG Kừ NHAY

Theo lương y Vương Đăng căn dặn và tôi chép ra đây để bà con nhớ là đừng bao giờ ăn hành hương (gia vị) mà lại uống mật ong, vì hai thứ kỵ nhau.

Nếu ăn và uống số lượng ít thì chỉ ngầy ngật khó chịu. Còn ăn, uống số lượng nhiều thì có thể nguy đến tính mạng.

Lương y Vương Đăng cho biết là đã có người bị chết rồi nên dặn kỹ tôi đừng bao giờ dùng hai thứ này cùng lúc.

THỊT RẮN HỔ KỶ MẮM CÁ

Và chính lương y Vương Đăng căn dặn tôi rằng thịt rắn hổ kị bỏ hóng, kị mắm ăn. Nếu nấu thịt rắn hổ mà bỏ hóng rơi vào thì ăn phải sẽ chết. Vì thế, nên khi nấu thịt rắn thì người ta đem ra sên nấu.

Ăn xong, thịt rắn hổ không thể rửa bằng nước lạnh (loại này có nơi dùng bó lại lợp nhà vì kị nhau có thể chết).

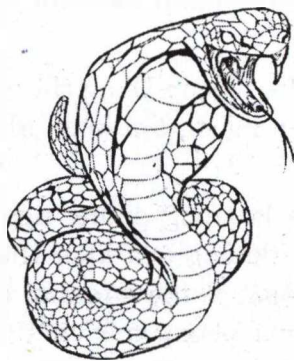
Chính tôi đây có lần ăn thịt rắn hổ (chỉ còn vài ba miếng bằng ngón chân cái do ăn bữa trưa gần hết, chiều ăn tiếp), thiếu thức ăn, lấy tô mắm chưng ăn.

Tôi vốn ăn nhai kỹ, rất chậm. Thế nên tôi vừa nuốt xong miếng thứ ba, nếu người ăn nhanh thì có thể ăn xong cả chén (bát), cơm rồi, thì bỗng nhiên hoa mắt, ù tai, tay chân bủn rủn.

Tôi liền ngưng ngay không ăn tiếp. Và độ nửa tiếng sau cảm giác khó chịu này mới hết.

Như thế, rõ ràng là thịt rắn hổ kị mắm cá, nếu ăn nhanh, ăn nhiều chắc tôi đã phải nhập khoa cấp cứu, nếu không kịp thì tập kết về âm phủ rồi.

Vậy các bạn cần lưu ý các thức ăn mà dân gian gọi là kị nhau, vì có thật, nếu phạm phải ắt nguy đến tính mạng.



CẤP CỨU THƯƠNG MÃ PHONG

Thương mã phong là giao hợp do người suy yếu, hoặc uống thuốc cường dương, tăng lực để giao hợp quá nhiều lần liên tiếp, hoặc giao hợp dai, thần kinh suy nhược đi, khi tỉnh xuất ra không cầm lại được, cứ chảy ra ngoài hoài, người kiệt sức mà ngất, xỉu trên mình người nữ.

Lập tức người nữ phải dùng móng tay nhọn bấm vào chót xương sống, cạnh hậu môn, nơi có huyết cường trường để bế tinh lại, không cho tiếp tục chảy ra nữa.

Và dùng miệng hà hơi nóng vào miệng của người nam để người này tỉnh lại dần dần.

Nếu người nữ không làm như trên thì người nam sẽ chết luôn.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì ngày trước các phụ nữ luôn luôn có vắt kim may sẵn ở cổ áo phòng khi gặp chuyện này thì lấy mà ghim vào chỗ xương cụt đó. Và còn hô hoán lên để người nhà hà hơi tiếp vào miệng của người nam.

Nếu không có kim may thì lông nhím vắt ở đầu tóc búi cũng có thể dùng được. Ngày nay, ai cũng cắt tóc, uốn, sấy cho gọn và cho gọi cảm, bày cái cổ trắng ngần, cổ áo lại khoét sâu thật khiêu gợi, có còn đâu lông nhím với móc tai vắt đầu tóc búi. Nhưng nhờ có móng tay nhọn nên khi ngộ sự có thể cứu sống người nam.

Lương y người Hoa Vương Đăng thì nói với tôi rằng khi giao hợp khoác cái áo trên người, ẩm lưng, không bao giờ bị thương mã phong cả.

Tục lệ ngày xưa là trong phòng ngủ không để đèn, để vợ chồng trong bóng tối không quá kích thích vì nhìn thấy nhau, tránh giao hợp thái quá, có thể sinh hại cho sức khỏe, hoặc gặp trường hợp thương mã phong mà chết.

Theo y học cổ truyền thì tinh – khí – thần là ba yếu tố của sức khỏe và sinh lực vì thế bế tinh, tỏa khí, nhiếp thần là bí quyết của luyện khí công để giữ gìn sức khỏe.

Nếu kết thúc giao hợp, người nam xuất tinh không cầm lại, kiệt sức phải chết. Thế nên, việc tiết dục đối với người nam cần giữ gìn sức khỏe là cực kỳ cần thiết.

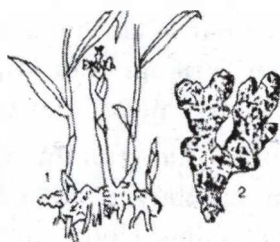
PHẠM PHÒNG

Nếu người nữ sức khỏe yếu, hoặc đang lúc có bệnh, hoặc bệnh mới hết mà người chồng giao hợp không nương nhẹ, giao hợp quá nhật thì người vợ nước da vàng, tái mét, ăn uống khó tiêu, biếng ăn, người đã dượt thì theo lương y Vương Đăng cần phải.

1. Cữ giao hợp một thời gian. Nếu không cữ được thì giao hợp thưa ra, đôi ba ngày một lần, thật nhẹ nhàng.
2. Uống thang thuốc nam cây nhà lá vườn sau đây hằng ngày, độ 10 – 15 hôm thì da thịt sẽ hồng hào trở lại.

TOA THUỐC

Rau má	1 nắm
Rễ tranh	1 nắm
Cỏ mực	1 nắm
Củ sả	3 lát
Gừng sống	2 lát
Trái táo khô	20 trái



Củ gừng

Nấu 3 chén (bát) nước còn 8 phân uống nóng.

Cần phải ăn thêm thức ăn gì thêm, bổ dưỡng, nghỉ sao cho lại sức. Uống sữa tươi (dê, bò) hằng ngày.

Khi đã lại sức thì việc giao hợp cứ tùy sức của cả hai, không phải kiêng cữ gì cả. Tuy nhiên những khi mệt trong người thì hạn chế càng nhiều càng tốt.

DI TINH

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì bệnh di tinh có thể chữa dứt bằng độc vị.

Hạt sen

-1 lạng

Tán nhuyễn hạt sen chia làm 8 lần, uống trước bữa cơm, ngày 3 lần, hết lạng hạt sen thì hết bệnh.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì bị di tinh, mộng tinh, huyệt tinh gì mà dùng toa dưới đây đều hết. Điều cần nhớ là tùy trường hợp có người mau, có người chậm hết, không nên vì thế mà mất kiên nhẫn, bỏ uống thuốc nửa chừng.

TOA THUỐC

Táo nhân

200g

Viễn chí

100g

Đại táo

20 quả

Đổ ba bát (chén) nước vào nấu còn một chia ra làm hai lần, uống cách 3 tiếng. Nấu lần hai cũng uống như thế. Và lần ba thì đổ hai bát nước, nấu còn 8 phân, uống một lần.

Theo lời lương y thì ngay ngày uống đầu tiên đã thấy có dấu hiệu giảm bớt bệnh khá nhiều. Hôm sau uống gia giảm.

TOA THUỐC

Hạt sen

100g

Táo nhân

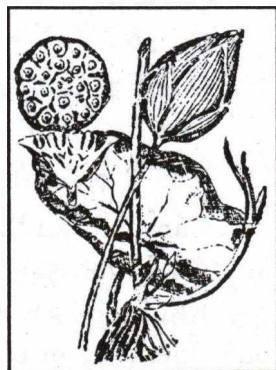
100g

Viễn chí

100g

Đại táo

20 quả



Sen (Liên)

Chú ý: Sắc và uống đúng như ngày đầu, không được tùy tiện sửa lại lời chỉ dẫn.

Uống liên tiếp, có người chỉ ba ngày là khỏi hẳn bệnh.

Khi đã hết bệnh thì sống bình thường, việc vợ chồng không cần kiêng cử, tuy nhiên đừng quá ham mê việc xác thịt. Không tốt.

NÓNG QUÁ NỔI MỤT TRONG MIỆNG

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì phần nhiều do ăn cay nóng, uống rượu nhiều trong người quá nóng, nổi mụn⁺ trong cổ, ăn uống khó khăn thì cần dùng thuốc làm cho mát, lợi tiểu, cần uống nước nhiều. Dùng hai cách sau đây:

TOA THUỐC

<i>Rễ tranh</i>	1 nắm
<i>Đậu xanh</i>	1 muống
<i>Rau sam</i>	1 nắm
<i>Rau má</i>	1 nắm
<i>Bù ngọt</i>	1 nắm
<i>Cỏ mực</i>	1 nắm
<i>Rau dền tía</i>	1 nắm
<i>Cây ké</i>	1 nắm
<i>Bí đao</i>	2 khoanh
<i>Cây đậu sắng</i>	1 nắm
<i>Cây muồng</i>	1 nắm
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	1 nắm
<i>Củ sả</i>	10 lát
<i>Cỏ màn châu</i>	1 nắm
<i>Vỏ quýt</i>	1 cái
<i>Gừng sống</i>	3 lá



Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 chén uống nóng. Sắc tiếp lần 2, lần 3 uống trong ngày.

2. Toa thuốc rơ họng.

Đọt dâu tằm ăn đốt cháy, tán nhuyễn, hòa dầu dừa, lấy lông gà chấm vào, rơ nhẹ trong cổ họng, ngày 3 – 4 lần.

NÓNG QUÁ MÔI NÚT, LƯỚI TỬA

Trong người quá nóng, khiến cho môi nứt, lưỡi tưa thì cần phải ăn đồ mát, kiêng các món cay nóng, không uống rượu, và theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì dùng các loại sau đây.

TOA THUỐC THỨ NHẤT.

<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đậu xanh</i>	<i>1 muống</i>
<i>Rau bủ ngót</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau sam</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bí đao</i>	<i>2 khoanh</i>
<i>Lá muống</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây ké</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 chén uống. Lại sắc lần hai, lần ba, uống trong ngày.

TOA THUỐC HAI.

<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá tre</i>	<i>1 nắm</i>

<i>Đậu xanh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bí đao</i>	<i>3 khoanh</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau bủ ngọt</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá đậu sắng</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 bát (chén) uống. Uống nước hai, nước ba trong ngày.

TRONG NGƯỜI YẾU, TRÚNG THỰC, TIÊU CHẢY

Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì khi người yếu, ăn thức ăn không nóng, hoặc nấu không nhừ, hoặc các món lạnh bụng thì dễ trúng thực, tiêu chảy, cần uống thuốc giúp cho tiêu hóa tốt thì mới hết.

TOA THUỐC THỨ NHẤT:

<i>Củ sả sao</i>	<i>10 lát</i>
<i>Sa nhân giã nát</i>	<i>10 quả</i>
<i>Hoắc hương</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Cỏ mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Gừng lùi</i>	<i>5 lát</i>

Đổ ngập nước, sắc còn 8 phân, chia làm ba lần, cách hai tiếng uống một lần.

TOA THUỐC THỨ HAI.

<i>Cây rế</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Cam thảo cam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>

<i>Hoắc lương</i>	<i>5 lát</i>
<i>Gừng lùi</i>	<i>5 lát</i>
<i>Củ sả sao</i>	<i>20 lát</i>
<i>Hậu phác</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Sa nhân giã nát</i>	<i>5 quả</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn một bát (chén) chia ra làm hai lần uống cách khoảng 2 tiếng.

CHUỘT CẮN

Có một giống chuột to như chuột cống, nhưng nó dữ dằn hơn nhiều, đập trúng nó thì nó cắn đã đành, mà ai ví đập, nó cắn để tìm đường trốn chạy.

Vết cắn của nó hành sưng, đau nhức dữ lắm. Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì sau khi nặn sạch máu để ra nọc độc (nếu có) cần uống:

1. Bam miêu (con dẹt lửa) – 1 con giã nát.
2. Ngày hôm sau mua thảo quả (5 chỉ) giã nát, ngâm nước uống.

Cần lưu ý: Thường bị chuột, chó, mèo cắn thì phải đi tiêm ngừa bệnh dại vì nếu có vi rút dại vào người thì nguy đến tính mạng.

Theo tôi nghĩ, bất cứ ai bị chuột cắn, tốt nhất là nên đi chủng ngừa, như thế thì tốt hơn để đến khi lên cơn, ngập nước thì không thể nào thoát khỏi lưỡi hái thần chết.

BÔNG NHIÊN ĐẦU ĐAU NHƯ BÚA BỔ

Đầu đau nhức như búa bổ thì theo lương y Quách Sến có cách chữa sau đây:

1. Uống toa thuốc dưới đây xem là thần hiệu, nhiều người đã khỏi bệnh nhanh chóng hơn ước mong:

TOA THUỐC

<i>Mai mực</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Muối</i>	<i>1/2 muổng cà phê</i>
<i>Rượu</i>	<i>1 ly lớn</i>
<i>Nước</i>	<i>1 bát (chén)</i>

Cách chế:

Đổ vào ấm, sắc cạn lại còn một chén, uống nửa giờ sau nôn là hết ngay nhưc đầu. Theo lương y người Hoa này thì do thức ăn không tiêu, ứ lại trong dạ dày, nên đầu mới đau như búa bổ.

Một khi thức ăn đó được tống ra thì đầu mới hết đau nhưc. Ông đoán chắc với tôi là ông đã dùng cách này chữa hết rất nhiều người.

2. Nếu bỗng nhiên đầu đau như búa bổ mà không dùng thang thuốc trên thì cứu (hơ nóng) hoặc châm (ghim kim) hay chà xát (day huyết) các huyết Hợp cổ, Khúc trì, cả hai tay (mỗi tay hai huyết) và Bá hội (chỗ lún xuống trên đỉnh đầu, nơi hội tụ các mối ráp xương sọ).

Tôi xin nói thêm khi cứu (hơ nóng) thì để một miếng gừng mỏng lên da, dung nhang, thuốc điều đều được, nếu không có mỗi ngải cứu. Và đừng hơ nóng quá, phỏng chỗ đó.

Thừa hưởng kinh nghiệm chữa nhưc đầu này, tôi đã chỉ cho nhiều người tự chữa lấy, chữa trong gia đình đều đạt kết quả rất tốt.



ĂN PHẢI CHẤT GÌ NGHI NGỜ CÓ ĐỘC

Theo lương y Vương Đăng thì ai ăn phải món gì nghi ngờ là có độc, cần giải chất độc đó thì dùng các cách sau đây:

1. Nếu khoảng 200g đậu xanh trong một tô nước, sôi lên vài dạo, rót ra đợi vừa uống, uống ngay. Đậu xanh còn lại, cứ nấu chín, bỏ đường mà ăn sau.

Cần nhớ: Đậu xanh đã thuốc độc chứ không phải uống nước đậu xanh, ăn đậu xanh nấu chín làm hết công hiệu của các loại thuốc khác như thuốc chữa bệnh, thuốc bổ.

2. Mua ở hiệu đông dược thuốc sau đây mà uống để tiêu tiện tống chất độc ra.

TOA THUỐC.

<i>Thăng ma</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Uất kim</i>	<i>5 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc đặc lại, uống.

TRẺ NHỎ NÓNG QUÁ LÀM KINH

Theo lương y Vương Đăng, trẻ nhỏ nóng quá làm kinh, mất trợn, co giật chân tay, hàm cứng thì cấp cứu ngay bằng phương thuốc sau đây.

TOA THUỐC:

<i>Củ sả</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Củ bạc hà</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Phèn chua</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Hành hương</i>	<i>1 tép</i>

Vỏ chanh giấy

1 miếng

Tỏi

1 tép (nhỏ 2 tép)

Cách chế:

Giã nát các thứ, đổ vào 6 muống cà phê nước sôi, vắt nước trong, mỗi lần cho uống 2 muống cà phê, cách 2 tiếng uống 1 lần. Chỉ uống ba lần là hết bệnh.

BUỐT ÓC

Buốt óc, theo lương y Trần Tiểu Hy không phải là nhức đầu vì thế không uống được mà lại dùng nước tiểu của mèo (3 giọt) nhỏ vào lỗ tai.

Cần nhớ là buốt óc nửa bên đầu phải thì nhỏ vào lỗ tai nửa bên đầu trái, và ngược lại.

Cách làm:

Để con mèo vào thau, xát ớt hoặc tỏi hoặc gừng vào mũi nó, nó sẽ tiểu.

Theo vị lương y này thì đây là cách tốt nhất, hữu hiệu vô cùng trong việc chữa buốt óc mà cụ đã làm từ lâu.

CẤP CỨU KHI BỊ BỎNG (PHỎNG)

Bị bỏng (phỏng, miền Nam) thì cần cấp cứu bằng cách sau đây, do lương y Vương Đăng, người Hoa chỉ dẫn cho tôi.

Lấy một nắm, hay nhiều hơn tùy chỗ bỏng ấy to nhỏ, gạo đem vo như vo cơm. Nước vo gạo này dùng khăn nhúng ướt, đắp lên chỗ bị bỏng, chỗ đó không đau rát, không phỏng da.

Nhúng khăn vào nước gạo này đắp nhiều lần cho đến khi chỗ đó không còn đỏ, không cảm thấy đau, rát nữa.

Theo lương y Quách Sến thì lấy loại xương rồng không gai, giống như bàn tay, vỏ ngoài xanh, bên trong giống như nha đam,

ăn rất mát.

Bỏ vỏ xanh, lấy ruột bên trong màu trắng già nát với một chút vôi ăn trầu, đắp lên chỗ bỏng, sẽ làm cho hết đau, hết nóng rát. Và chỗ đó không phồng lên, tất nhiên là không có sẹo.

Còn dân gian thì có thói quen dùng nước mắm ngon thoa lên chỗ bỏng, hoặc nếu bị ở ngón tay thì ngâm vào nước mắm.

Nhưng theo tôi thì mách lại cho một số người, và áp dụng trong gia đình thì khi bị bỏng ít, ngâm hoặc đắp nước vo gạo có kết quả rất tốt. Còn khi bị bỏng nhiều, đắp loại xương rồng nha đam này thì lại kết quả nhanh hơn.

Tôi xin nói rõ về loại xương rồng nha đam này vì nó có lá như bàn tay, cứ lá này nối với lá kia coi khá đẹp mắt nên một số người trồng nó ở sân, cạnh hàng giậu như cây cảnh cho đẹp mắt.

Bạn nào muốn tìm, cứ hỏi thăm mấy nơi trồng cây cảnh, hoặc nhà bà con ở ngoại ô, thường trồng loại này, lấy ruột bên trong để nấu đường, hoặc ăn với nước, thêm đường vào cho ngọt, vì đây là thứ ăn rất mát. Có người xào lớp ruột trắng trong bên trong với thịt bò ăn cho bổ.

Loại này có tính mát nên ai cũng thích vì thế tôi thấy ở nhiều vùng ngoại ô của nhiều tỉnh, thành phố, tôi nói rõ để các bạn dễ tìm, có thể xin một lá về để vào chậu, nó mọc rễ mọc lấy, dễ trồng và rất dễ xin.

TRONG NGƯỜI NÔNG SINH BÓN UẤT

Theo lương y Nguyễn Văn Đăng thì do ăn thức cay nóng (tỏi, ớt, hồ tiêu) hoặc do uống rượu li bì thì sinh bón uất, người rất khó chịu.

Như thế việc sổ để mát người là việc cực kỳ cần thiết. Nhất là phụ nữ tuy không ăn cay, nóng, nhưng uống nước quá ít, bón uất là do khô, cần cỗi, rất hại đến nhan sắc. Sổ mát là việc cần thiết.

TOA THUỐC:

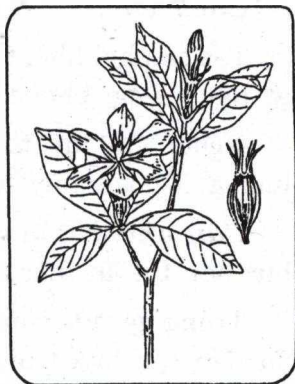
<i>Chi tử</i>	2 chỉ
<i>Xuyên đại hoàng</i>	1 lạng 1/2
<i>Huỳnh bá</i>	3 chỉ
<i>Huỳnh cầm</i>	3 chỉ
<i>Huỳnh liên</i>	3 chỉ

Cách chế:

Các vị xay nhuyễn dùng bún ăn quét làm hoàn bằng hạt đậu trắng, phơi trong bóng râm (gần nơi có nắng để dễ khô).

Uống số: Người lớn sáng sớm tùy thể trọng uống 10 – 15 hoàn, trẻ dưới 5 tuổi, trẻ trên 15 tuổi, 5 hoàn.

Nhuận tràng: Mỗi ngày uống 3 hoàn.



Chi tử

TIÊU CHẢY DO TIÊU HÓA KÉM

Người suy nhược nên bộ máy tiêu hóa hoạt động kém, thường tiêu chảy, tiêu phân sống. Theo lương y Trần Tiểu Hy thì nên dùng thuốc trợ tỳ vị, giúp tiêu hóa tốt.

Củ cỏ cú 2 nhóm:

TOA THUỐC.

<i>Gừng khô</i>	2 nhóm
<i>Củ bồ bồ</i>	10 nhóm
<i>Củ sả già</i>	10 nhóm
<i>Hậu phác</i>	2 lạng

*Lá ổi non**1 nắm**Bông ré**5 bông***Cách chế:**

Tất cả phơi khô, tán nhuyễn, dùng bún quét làm hoàn bằng hạt đậu trắng, phơi trong bóng râm, gần chỗ nắng.

Người lớn tùy thể trọng uống 10 đến 15 hoàn, trẻ nhỏ khoảng 5 hoàn (tùy tuổi, tùy thể trọng).

Cần nhớ: Người nào suy yếu, hoặc bệnh vừa hết, chưa bình phục hẳn thì ăn thức ăn nấu kỹ, hoặc nấu nhừ mới dễ tiêu hóa.

Trứng gà nửa sống nửa chín, thịt bò tái, thức ăn nhiều mỡ dầu đến các loại trái cây, rau quả lạnh đều không nên dùng vì khó tiêu hóa, có thể sinh ra đau bụng.

Khi đau bụng và tiêu chảy, tiêu nhiều thì đây là bộ tiêu hóa tự động tống hết chất đó ra khỏi dạ dày. Vì thế, các bạn không nên uống thuốc để cầm lại.

Theo vị lương y khả kính tác giả bài thuốc trên đây, thì toa thuốc này giúp bộ tiêu hóa hoạt động tốt, không quá yếu kém.

Lương y này cũng nói rằng, ai có thói quen ăn nóng, thức ăn nấu chín kỹ, nấu cho mềm, cho nhừ thì nhất thời cơ thể suy yếu, bộ tiêu hóa hoạt động kém cũng ít khi đau bụng và tiêu chảy. Vì thế, tốt nhất các bạn nên ăn chín kỹ, uống sôi kỹ và ăn nóng như thói quen thì đây là cách tốt nhất để phòng bệnh, giữ gìn sức khỏe.



CẢM THƯƠNG HÀN NẪM NÓNG MÊ MAN

Theo lương y Quách Sến thì khi bị cảm thương hàn, môi miệng đều khô, nằm li bì, nóng mê man, khát nước, không ngủ được thì phải cấp cứu bằng thuốc sau đây:

TOA THUỐC (uống ngày đầu)

Bù ngót	2 nắm
Cây muông trâu (vật nhỏ)	1 nắm rươi
Rau húng cây	3 đọt
Cỏ mần châu	1 nắm
Đậu đen (sao)	50 hạt
Tràm (giun) com nặn bỏ đất trong ruột cho sạch	2 con (sao vàng)

Cách chế:

Các vị trộn chung, móc ruột quả bí đao bỏ vào, nếu không có thì dùng khúc chuối móc ruột, nướng chín vắt lấy nước.

Mỗi lần uống một ly nhỏ, mỗi giờ cho uống 3 đến 4 lần.

TOA THUỐC (uống ngày kế)

Bù ngót	1 nắm
Mía lao	3 mắt
Rau dền tía	7 lá
Rau má	1 nắm
Cỏ mực	1 nắm
Lá nhàn	5 đọt
Húng cây	5 đọt
Rễ tranh	1 nắm
Cây ké	1 nắm



Cam thảo bắc

<i>Muồng trâu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Măng sậy đập giập</i>	<i>3 măng</i>
<i>Đậu xanh</i>	<i>1 muống canh</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
<i>Củ sả (giã nát)</i>	<i>3 củ</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>2 vỏ .</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước nấu còn một tô, uống 4 lần trong ngày.

Cần cho uống nước, nếu chưa ăn được, các món như canh bù ngọt, nấu nước đậu xanh để uống.

TRÁI ĐEN CẦN CẤP CỨU

Cũng theo lương y người Hoa, Quách Sến thì người bị trái đen hành nóng dữ dội nếu không cứu kịp nguy đến tính mạng cùng dùng bài thuốc trên đây để cấp cứu.

Các bạn cần lưu ý là phải tìm các món cho nhanh, chạy đua với thời gian mới cấp cứu được người bệnh.

SỐT RÉT PHÂN CỬ

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì sốt rét phân cử rất khó chữa trị, tuy nhiên, nếu áp dụng đúng bài thuốc gia truyền này thì việc trị dứt bệnh không có gì là khó khăn cả. Xin các bạn đặc biệt lưu ý và làm đúng, nếu gặp trường hợp bị bệnh này.

TOA THUỐC

<i>Thường sơn (sao giấm)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đây thần thông</i>	<i>. 1 lát</i>

<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Tía tô</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây muồng</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá ré</i>	<i>2 lá</i>
<i>Cam thảo nam (thỏ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Củ cỏ cú (giã nát)</i>	<i>5 củ</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống hai lần trong ngày.

SUYỄN LÀM MỆT

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì khi suyễn làm mệt thì nên uống thang thuốc này sẽ hết bị bệnh hành, rất hay.

TOA THUỐC

<i>Bạch phàn</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Khô phàn</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Huột thạch</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Tạo giác</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hậu phác</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Củ sả già</i>	<i>3 nắm</i>
<i>Củ bồ bồ</i>	<i>3 nắm</i>
<i>Gừng khô</i>	<i>1 chút</i>

Cách chế:

Tán nhuyễn tất cả, quét với mật ong, làm hoàn bằng ngón tay cái, mỗi sáng uống 1 hoàn với nước nóng.



Bạch phàn

KIỆT LY

Theo lương y Quách Sến thì bài thuốc gia truyền này dùng chung cho kiết đàm và kiết máu vô cùng hiệu nghiệm.

TOA THUỐC:

<i>Củ cỏ cú</i>	100 củ
<i>Huỳnh liên</i>	3 chỉ
<i>Hậu phác</i>	2 chỉ

Cách chế: Tán nhuyễn, để vào chai, lọ đậy kín khi có bệnh uống sáng chiều hai lần, mỗi lần 2 muống cà phê, trẻ em uống nửa liều.

DẠ DÀY NO HƠI LÀM NGẰN TỨC NGỰC

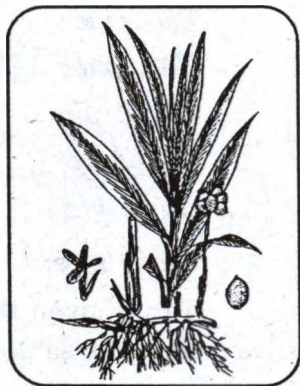
Thường người có bộ máy tiêu hóa xấu do suy nhược toàn thân thì hơi từ dạ dày dồn lên làm lói tức ở chón thủy, ngán tức ngực, rất khó thở.

Lương y Vương Đăng cho rằng, đây là do máu huyết hư kém, cơ thể bạc nhược, cần phải trợ sức, trợ tỳ vị, giúp tiêu hóa cho tốt.

Và không gì bằng dùng toa thuốc đã được truyền lại qua bao đời, có kết quả nhất định dưới đây.

TOA THUỐC:

<i>Sa nhân</i>	10 quả
<i>Đậu khấu</i>	10 quả
<i>Nhục quế</i>	2 chỉ



Sa nhân

<i>Củ sả</i>	10 lát
<i>Gừng sống</i>	3 lát
<i>Vỏ quýt</i>	1 vỏ
<i>Củ riềng</i>	2 lát
<i>Củ cỏ củ (giã nát)</i>	10 củ
<i>Cỏ mực</i>	1 nắm
<i>Rau má</i>	1 nắm
<i>Cỏ màn châu</i>	1 nắm
<i>Lá ré</i>	1 nắm
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	1 nắm
<i>Muồng trâu</i>	1 nắm

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống hai lần trong ngày.

Chú ý: là nên ăn rau, cá hơn là ăn thịt, kiêng dầu mỡ không ăn nhiều để tiêu hóa dễ dàng.

SỐT RÉT KINH NIÊN SÙNG GAN

Theo lương y Quách Sến thì người sốt rét kinh niên làm cho da vàng, xanh mét vì sùng gan, ép túi mật khiến mật vào máu quá nhiều. Bệnh lâu ngày gan và lá lách đều sùng to, có thể nguy đến tính mạng, vì thế nên uống:

TOA THUỐC:

<i>Cỏ mực</i>	1 nắm
<i>Dây thần thông</i>	10 lát
<i>Rau má</i>	1 nắm
<i>Dành dành</i>	5 quả
<i>Cỏ màn châu</i>	1 nắm
<i>Gừng sống</i>	3 lát
<i>Củ sả</i>	10 lát

Vỏ quýt	2 vỏ
Muồng trâu	1 nắm
Cây ké	1 nắm
Rau đắng biển	1 nắm
Rễ chanh	1 nắm
Cam thảo nam (thổ cam thảo)	1 nắm
Cây mua (sao)	1 nắm
Cây thường sơn	10 lát

Cách chế:

Đổ nước, sắc còn 2 bát (chén) uống 2 lần trong ngày.

Cần luộc rau đắng biển ăn phụ vào bữa cơm hằng ngày khoảng 10 ngày thì sẽ hết bệnh.

VÀNG DA DO VIÊM GAN

Gan viêm sinh vàng da theo lương y Trần Tiểu Hy thì dùng thuốc giải độc gan, lợi tiểu chắc chắn sẽ hết bệnh.

TOA THUỐC:

Cam thảo nam (thổ cam thảo)	1 nắm
Dành dành	10 quả
Rau má mướp	1 nắm
Tổ tò vò	1 tổ
Rễ tranh	1 nắm
Cỏ mực	1 nắm
Muồng trâu (cành, lá)	1 nắm
Hoắc hương	1 nắm
Táo	3 quả
Mần châu	1 nắm
Cây ké	1 nắm
Me đất	1 nắm

<i>Củ sả</i>	10 lát
<i>Sa nhân</i>	4 quả
<i>Gừng sống</i>	3 lát

Cách chế:

Đổ ngập nước sắc còn 2 bát (chén) chia ra uống sáng, trưa và chiều tối.

TÊ BẠI

Máu huyết xấu không lưu thông điều hòa, người uể oải, đau lưng, nhức mỏi, đặc biệt bị tê bại thì phải dùng ngay bài thuốc dưới đây của lương y Nguyễn Văn Phấn.

TOA THUỐC

<i>Cỏ màn châu</i>	1 nắm
<i>Thuốc cứu</i>	10 lá
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	1 nắm
<i>Rễ ô môi</i>	1 nắm
<i>Rau má</i>	1 nắm
<i>Rễ nhàu</i>	1 nắm
<i>Ngải xanh</i>	1 nắm
<i>Cỏ mực</i>	1 nắm
<i>Rễ tranh</i>	1 nắm
<i>Cây kén</i>	1 nắm
<i>Gừng sống</i>	3 lát
<i>Cây muồng</i>	1 nắm
<i>Vỏ quýt</i>	2 vỏ

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) chế vào 1 muỗng rượu, chia làm hai uống trong ngày.

TRONG LỖ TAI CÓ MỦ

1. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì khi lỗ tai có mủ thì dùng hai thứ thuốc

TOA THUỐC UỐNG:

<i>Cây muồng</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 vỏ</i>
<i>Cỏ mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bù ngót</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bí đao</i>	<i>2 khoanh</i>
<i>Rau sam</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đậu xanh</i>	<i>1 muống</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống sáng sớm và chiều tối. Đây là bài thuốc giải độc, làm mát trong người vì do nhiệt độc mà sinh ra mụt mủ trong lỗ tai.

TOA THUỐC THỞ:

<i>Hàn the</i>	<i>5 phân</i>
<i>Phèn phi</i>	<i>5 phân</i>
<i>Băng phiến</i>	<i>5 phân</i>

Cách chế:

Cả ba tán nhuyễn, mỗi ngày thổi vào lỗ tai (bằng giấy cuộn lại) một ít thì chỉ 1 – 2 ngày là hết mủ.

2. Theo gia truyền trong dòng họ thì giã nát ngải cứu (thuốc cứu) vắt lấy nước, sắc cho ra tinh chất, nhắc xuống lược bỏ xác, lấy chất nước màu xanh, cho vào một chút băng phiến.

Dùng gòn quấn vào mót tai, thấm thuốc này ngoáy nhẹ, đều cho thuốc ngấm chỗ có mụn sinh ra mủ trong tai.

Mỗi ngày 1 đến 2 lần thì mủ không còn nữa vì cái mụn trong đó đã lành.

Có thể cho một chút dầu dừa vào nước này vì dầu dừa dùng trong việc làm lành mụn ghẻ là rất tốt.

NGĂN TỨC NGỰC, MỆT MỎI VÌ KINH NGUYỆT XẤU

1. Theo lương y Quách Sến, người nữ nào hành kinh không tốt thì mệt mỏi, ngăn tức ngực, người đã dưới, ăn không ngon, ngủ không yên, mau mau dùng bài thuốc thần diệu này.

TOA THUỐC:

<i>Ngải cứu (thuốc cứu)</i>	<i>9 lá</i>
<i>Muồng trâu (cành và lá)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
<i>Cây ké</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Củ cỏ cú</i>	<i>9 củ</i>
<i>Cây quau</i>	<i>1 nắm</i>

Ích mẫu 1 năm

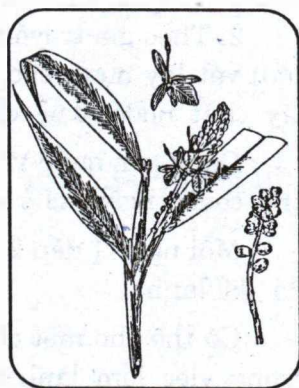
Củ sả 9 củ

Vỏ quýt 1 vỏ

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) chia ra hai lần uống trong ngày.

2. Theo lương y Tám Tùng (bệnh viện YHDT Tiền Giang) thì có toa thuốc làm cho tốt kinh, trục huyết xấu, sinh huyết tốt, người hết tiêu tụy, da dẻ mịn màng, tóc đen mượt, mượt mà.



Ích mẫu

TOA THUỐC:

Thuốc cứu (ngải cứu) 1 năm

Củ nghệ bằng ngón tay cái

Nước dừa xiêm 1 quả

Cách chế:

Giã nát thuốc cứu, củ nghệ, đổ nước dừa xiêm vào vắt cho ra hoạt chất, lược bỏ xác, nước phơi sương đến khi đi ngủ uống.

Uống như thế từ năm hôm thì da dẻ bắt đầu hồng hào, người không còn bứt rứt khó chịu vì ngực ngăn tức nữa. Kinh nguyệt từ đây trở đi rất tốt.

Áp dụng việc uống này mỗi tháng trong một thời gian để sửa đổi máu huyết làm cho người nữ có sức khỏe tốt, tất nhiên nhan sắc được bảo vệ, người không cần côi, lâu già.

BĂNG HUYẾT (LÀM BĂNG)

Băng huyết hay nói thông thường là làm băng, theo lương y Vương Đăng thì có cách cầm rất hữu hiệu.

Cỏ mực tươi

3 nắm

Lọ chảo

1 muổng ăn canh

Cả hai thứ bỏ vào cối giã nát, đổ nước sôi vào vò, bóp cho ra chất thuốc, vắt lấy nước, bỏ xác, uống.

2. Cỏ mực khô, sao cho cháy đen (1 nắm) giã cho nhuyễn, uống.

Hai toa trên đây để cầm lại nhất thời, về sau nên uống toa này để trừ căn.

TOA THUỐC:

Cây ké

1 nắm

Rau má

1 nắm

Cỏ mực

1 nắm

Thuốc cứu (ngải cứu)

10 lá

Rễ tranh

1 nắm

Cam thảo nam (thổ cam thảo)

1 nắm

Vỏ quýt

1 vỏ

Củ sả

10 lát

Gừng sống

10 lát

Cây muồng (vật nhỏ)

1 nắm

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn lại hai bát (chén), uống trong một ngày.

GỖY XƯƠNG

1. Hạt nhãn – 1 cân, giã nát (có thể không cần bóc vỏ đen, hoặc có người cho là nên bóc vỏ đen) xào với rượu khi còn nóng vừa thì bó chỗ gãy. Mỗi ngày thay hạt nhãn hoặc cứ năm bảy hôm mới thay, rất nhanh liền xương.

2. Gà ác làm sạch lông, móc bỏ đồ lòng, giã nát với 1 nắm lá rau muống biển xào với giấm cho chín đem bó chỗ gãy, rất nhanh liền xương.

3. Tro của trấu nếp hòa với rượu, gầy bên tay trái thì phết bên tay phải, rất nhanh liền xương.

Nếu ăn các thứ như tép (để nguyên vỏ, nên dùng tép loại nhỏ) hằng ngày. Đây là kinh nghiệm chữa trị của y sĩ Tám Tùng (chuyên khoa châm cứu tại bệnh viện YHDT Tiền Giang).

BỔNG NHIÊN ĐIẾC TAI

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì người đang nghe bình thường bỗng nhiên lại điếc tai, không còn nghe được gì cả thì kinh nghiệm gia truyền trong dân gian có cách chữa sau đây đã từng có kết quả tốt.

Lấy nước đái rùa nhỏ vào lỗ tai và lấy ngón sen nấu cháo ăn. Làm như thế, ăn như thế chỉ mấy hôm là nghe lại được như cũ.

Muốn lấy nước đái rùa thì bắt nó để trên gương, nó nhìn thấy nó thì nó sẽ tiểu ra ngay.

TRẺ SƠ SINH KHÔNG MỞ MẮT

Trẻ sơ sinh không mở mắt được thì theo Vương Đăng, lương y ở thị xã Tân An, tỉnh Long An cho biết lấy một nắm rau sam giã nát đắp lên mắt trẻ, mắt sẽ mở.

• Nên bọc rau sam trong vải và đắp lên mắt để khi trẻ mở mắt thì lấy đi, tránh việc rau sam (các cọng đã giã nát) rơi vào mắt.

Theo vị lương y người Hoa này, thì cách trên ông đã từng bày biểu và nhiều lần đã có kết quả như ý.

SINH XONG BỊ TẮT TIA SỮA

Ái sinh xong bị tắt tia sữa nghĩa là trong vú có sữa mà trẻ bú không ra, nặn thì chảy ra rất ít thì theo lương y Nguyễn Hữu Chí nên lấy một nhánh chùm ruột, bỏ lá, giã nát buộc ở cổ tay (bên trái tắt tia sữa thì cột bên phải và ngược lại nếu chỉ tắt một bên, còn cả hai bên bị tắt cả thì cột ở hai cổ tay.

HÓC XƯƠNG (MẮC XƯƠNG)

Cổ họng bị hóc xương (mắc xương, miền Nam) thì theo lương y Vương Đăng có những cách chữa sau đây:

1. Mua hàn the ngâm nuốt nước thì tan hết xương.

2. Mài *mộc miết tử* (tức hạt gấc) trong giấm, nuốt nước này vào thì tan hết xương.

PHÁT CUỒNG

Bỗng nhiên phát cuồng thì theo lương y Quách Sến do uất kết ở tâm, cần nên dùng bài thuốc sau đây:

TOA THUỐC:

Nghệ 7 lạng (tán bột)

Phèn phi 3 lạng (tán nhuyễn)

Hai thứ này hòa lại mỗi lần uống một muổng canh, ngày 3 lần, chỉ mấy hôm là hết.

Theo sách châm cứu của Trung Quốc thì châm huyết quỹ cốc chữa được phát cuồng, nhưng người châm phải biết Trung văn, phải học châm cứu với người Trung Quốc mới biết sử dụng nghệ thuật cổ truyền theo người Trung Quốc, nhất là áp dụng phần Kinh nguyệt kỳ huyết tức là huyết lạ ngoài kinh thông thường.

TRÚNG PHONG MÉO MIỆNG

Người bị cao huyết áp sinh tai biến mạch máu não làm giập méo miệng, dân gian gọi là trúng phong méo miệng thì theo lương y, Vương Đăng nên dùng hạt đu đủ tía (miền Nam gọi là thâu dầu) nam 7, nữ 9 giã nát, hể méo bên phải đắp bên trái và ngược lại cho đến khi miệng hết méo thì phải rửa sạch ngay.

Và trong kinh ngoại kỹ huyết của châm thuật Trung Quốc ghi rõ là châm ở huyết yển khẩu nơi khóe miệng để điều chỉnh. Còn theo lương y Quách Sến thì lấy máu ở đuôi con lươn nhỏ lên đồng bạc thật, đặt lên má kéo về phía không bị méo, làm vài lần thì trở lại vị trí cũ, phải rửa sạch máu lươn ngay, nếu không nó sẽ lệch qua phía ngược lại.

TRÚNG GIÓ

Theo lương y Vương Đăng ai bị trúng gió thì lập tức đánh gió hai bên sống lưng đã đành, nhưng còn lấy tỏi hay gừng sống giã nát rịt vào rốn thì sẽ tỉnh lại.

Sau đó dùng thuốc gì cũng được, lúc nguy hiểm đến sinh mạng đã qua rồi.

TRẺ BỎ VÚ KHÔNG BÚ

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì trẻ nhỏ vì dẹn thường bỏ vú không bú phải dùng một con nhện hùm ôm trứng (ở hầu hết nhà nào cũng có), đem đốt thành than, tán nhuyễn hòa sữa mẹ thoa trong miệng trẻ để trừ dẹn. Sau đó trẻ sẽ bú lại.

PHẦN THỨ HAI**KHÔNG PHẢI ĐI TÌM THẦY THUỐC
VÌ NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP
TRONG GIA ĐÌNH****TRẺ BỊ BAN**

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì các loại ban trắng, ban đỏ... đều không phải khó chữa, duy chỉ có một điều là cần phải tuân theo những lời chỉ dẫn của những người đã có kinh nghiệm về việc chữa bệnh ban.

Những việc cần làm theo:

1. Thịt gà ri (gà ác) nấu cháo đậu xanh với lá dâu tằm ăn chỉ cho trẻ nhỏ ăn khi đã hết bệnh hoạn. Ăn đây là ăn để trừ căn.

Còn trẻ đang bệnh ban thì đừng bao giờ cho ăn vì nó mát, ban không lộ ra hết, cứ lặn hụp làm cho bệnh kéo dài năm này qua năm khác.

Người Việt Nam hiểu nhầm, hễ trẻ nhỏ bị bệnh ban lật dật đi tìm mua gà ri về nấu cháo đậu xanh, lá dâu tằm ăn tưởng là để cho “ra ban”. Thật ra, muốn ban gì bất kỳ lộ ra thì người phải ấm bình thường. Ăn đồ mát tức nhiệt độ trong cơ thể hạ xuống, mà hạ thân nhiệt thì ban lại không lộ ra.

2. Muốn ban đỏ, trắng... lộ ra cho hết thì bắt một con cóc làm thịt, lột da, bỏ tất cả đồ lòng, rửa thật sạch nấu với lá mướp (loại mướp nào cũng được), như nấu canh mà ăn, hoặc băm nhuyễn với lá mướp nấu ăn cũng tốt.

Trẻ còn bú thì người mẹ ăn, sữa cho trẻ bú có chất và cũng giúp cho trẻ ra hết ban

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì chỉ cần ăn thịt cóc nấu lá mướp, đúng như lời dặn trên đây còn thuốc thì bất kỳ thuốc ban nóng nào, ngay cả mua thuốc cảm nóng, ban nóng ở hiệu thuốc tây uống cũng được.

Lương y Nguyễn Văn Phấn cho biết là đã mách giúp nhiều người có kết quả gần như một trăm phần trăm.

Nói là gần như một trăm phần trăm, vì người gặp lại nói kết quả tốt, và người (chỉ số ít) không gặp lại thì không rõ con của họ có thật hết bệnh ban hay không.

TRẺ EM CÒI CỘC

Theo lương y Quách Sến có một số trẻ em do suy dinh dưỡng nên còi cọc. Vấn đề cho trẻ ăn đủ bổ không phải do giàu hay nghèo, mà có biết cách làm thức ăn hoặc tìm các thức ăn cho trẻ ăn hay không mà thôi.

Theo vị lương y người Hoa từng nổi danh ở chợ Vườn Chuối ngày trước (đã mất trước năm Mậu Thân, tôi quên năm mất) thì bậc làm cha mẹ muốn trẻ đừng còi cọc, khỏe mạnh, mập mạp thì:

1. Không phát tiền cho trẻ ăn quà vặt mỗi ngày, mà mua món gì cho trẻ ăn sáng rồi đến bữa trưa ăn cơm trưa. Vấn tất là suốt ngày không cho trẻ ăn quà vặt, như thế đến bữa cơm trẻ mới đói, ăn cơm nhiều.

2. Không phải ăn thịt, cá, tôm, tép mới bổ, mà các loại rau quả rẻ tiền đều bổ miễn sao ăn đủ no khi đến bữa cơm là người khỏe mạnh.

3. Tập-cho trẻ uống nước nấu chín để nguội, đừng khát nước là uống nước đá, nước sinh tố, sâm bổ lượng, những thức uống bày bán thì bụi bặm, ruồi bâu vào lây bệnh đủ loại, đấy là chưa

nói đến các bệnh đưa vi trùng từ miệng người này sang người khác do rửa ly, rửa cốc cầu thả ở các xe bán nước giải khát.

4. Canh rau là thức ăn rẻ tiền lại bổ dưỡng nên không thể thiếu. Và trẻ nhỏ phải tập ăn canh rau, không nên chỉ thích có thịt cá, tôm tép mà chê món canh rau được, dù canh đó nấu chỉ có rau, nêm thêm nước mắm.

5. Tránh không dùng bột ngọt, đường hóa học (trong nhà không có bột ngọt), không cho trẻ mua kẹo, bánh ăn vặt thì hiếm có loại không có đường hóa học.

Áp dụng năm điều trên đây là trẻ không thể còi cọc được vì trẻ suy dinh dưỡng phần đông do cha mẹ không biết cách chăm sóc, lại từ bé đã tập thói quen cho tiền ăn quà vặt.

Trẻ nhỏ ở nông thôn vì không có ăn quà vặt, nên hầu hết đều bụ bẫm, mặc dù ăn uống kham khổ. Đây là vì chúng đói bụng do không ăn quà vặt, đến bữa ăn thật no. Cơm canh, canh rau, mắm muối... bữa cơm chỉ vậy, nhưng do ăn thật no, chúng khỏe mạnh.

GIÚP TRẺ HỌC MAU THUỘC VÀ NHỚ LÂU

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn, do ông biết tiếng Pháp, đọc các tạp chí y học của Pháp (Votre santé guérir) nên ông cho tôi biết là muốn bổ óc cho trẻ không gì bằng mỗi tuần cho trẻ ăn vài lần trứng gà, trứng vịt vì trong lòng trắng có acide phosphorique bổ óc, còn lòng đỏ thì bổ dưỡng cơ thể.

Việc trẻ ăn mỗi tuần vài quả trứng gà, vịt là không có gì quá tốn kém dù đối với người không lấy gì làm khá giả.

Còn việc tin ăn óc bổ óc, ăn tim bổ tim thì không đúng, vì óc heo làm chả với trứng vịt thì không phải vì óc heo bổ óc mà vì chất acide phosphorique trong lòng trắng trứng.

NÓNG SINH HUYẾT TRẮNG

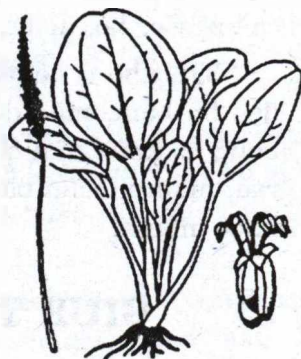
Theo lương y Quách Sến thì nên phân biệt phụ nữ do nóng trong mình sinh huyết trắng (không có mùi hôi) và do bị nhiễm vi trùng mà có mủ (có mùi hôi).

Nếu nhiễm trùng có mủ thì cần nước ấm có pha phèn chua để rửa, hôm cho thật sạch nước phèn này bên trong uống thêm các thứ có tính sát trùng.

1. Huyết trắng do nóng trong mình thì dùng thuốc giải nhiệt:

TOA THUỐC:

<i>Bí đao</i>	<i>3 khoanh</i>
<i>Mía lao</i>	<i>3 mắt</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá mã đề</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Râu bấp</i>	<i>1 nắm</i>



Mã đề

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống hai lần. Có thể nếu lần hai, lần ba uống thêm vì làm mát người, lợi tiểu.

2. Nếu huyết trắng chính là mủ do vi trùng vào đường sinh dục thì cần uống thuốc giải độc cơ thể.

TOA THUỐC:

<i>Cỏ mần châu (còn gọi mần châu)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Củ cỏ may (giã nát)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá bù ngót</i>	<i>1 nắm</i>

<i>Rau sam</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá dâu tằm ăn</i>	<i>20 lá</i>
<i>Cỏ chỉ thiên</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Dây hay củ hà thủ ô</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống trong ngày. Có thể sắc thêm nước nhĩ uống để giải độc cơ thể càng nhiều, càng nhanh càng tốt.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì huyết trắng có thể chữa bằng các bài thuốc sau đây:

TOA THUỐC THỨ NHẤT:

<i>Nghệ tươi</i>	<i>1 củ cái</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Hai thứ giã nát, vắt lấy nước uống, nếu có nước dừa xiêm đổ vào nổi, vắt nước cốt uống thì càng hay.

Uống liên tiếp cho đến khi kết quả nhất định, không nên thấy bớt thì ngưng, khi có nhiều loại uống tiếp thì những lần sau lâu có kết quả.

TOA THUỐC THỨ NHÌ:

<i>Rễ cây bươm bươm</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá cây bạc thau</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bạch đồng nữ</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Hai thứ phơi khô, tán nhuyễn để uống mỗi lần một muổng canh, ngày ba lần, hoặc đổ ngập nước sắc còn một bát (chén) chia hai uống sáng và chiều.

TOA THUỐC THỨ TƯ:

(do tỳ hư, dã dưới, buồn ngủ sau khi ăn no).

Phòng đởng sâm 12g

Bạch linh 12g

Biến đậu 12g

Chích thảo 4g

Hoài sơn 12g

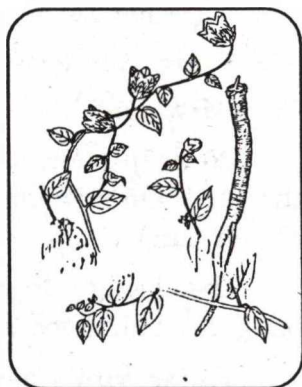
Bạch truật 16g

Ý dĩ 16g

Trạch tả 8g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc cạn còn một bát (chén) uống. Lại đổ nước vào sắc lần hai mà uống.



Đởng sâm

TOA THUỐC THỨ BA:

(trừ nóng và lương huyết)

Bông trang đỏ (lấy vỏ cây thái mỏng, *tẩm rượu sao vàng*) từ 6 đến 12g

Cây, rễ, lá cối xay (giàn xay) 8 - 12g

Rau dền đỏ 8- 12g

Lá khế khô 20 - 40g

Bông khế tươi 4 - 12g

Trái khế (vắt lấy nước) 0 - 40g

Khổ qua 8 - 10g

Rau má 12 - 20g

Lá bư ngót 12 - 20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống hai lần sáng chiều.

TOA THUỐC THỨ NĂM:

(Trừ nóng và tiêu độc)

<i>Cây chó đẻ</i>	8 – 16g
<i>Rễ mắc cỡ</i>	6 – 12g
<i>Bồ công anh</i>	15 – 30g
<i>Lá đậu sắng</i>	8 – 10g
<i>Măng tre vôi</i>	12g
<i>Lá ớt</i>	30g
<i>Đậu xanh</i>	50g
<i>Rau sam</i>	16 – 20g
<i>Dây kim ngân</i>	50g
<i>Me đất</i>	10 – 20g
<i>Củ cỏ ống</i>	12 – 20g
<i>Củ ráng</i>	6 – 12g
<i>Ngõ đất</i>	20 – 60g
<i>Rau đắng</i>	20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn lại hai bát (chén) uống trong ngày. Có thể sắc nước thì uống thêm càng tốt.

Toa thuốc thứ năm: (để bổ tỳ, vị, khí, huyết giúp ăn ngủ ngon, người phì mã, hết nóng trong người nên không có huyết trắng).

<i>Rễ đinh lăng (tắm nước gừng sao thơm)</i>	20g
<i>Rễ vú bò</i>	8 – 16g
<i>Đậu đen</i>	20g
<i>Dây tơ hồng</i>	20g
<i>Lá thuốc cứu</i>	20g
<i>Củ mài</i>	10 – 20g

Mạch môn 12g

Thiên môn 12g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn lại hai bát (chén) uống trong ngày, có thể sắc thêm nước thứ hai để uống.

PHỤ NỮ CÓ THAI HAY ĐAU TRĂNG BỤNG

1. Theo lương y Vương Đăng, phụ nữ có thai không yên, cứ đau lưng, đau trăng trắng bụng, hoặc động thai do té ngã, bị đánh đập thì cần phải dùng cây nhà lá vườn để an thai.

TOA THUỐC:

Củ cỏ cú (giã nát) 10 củ

Thuốc cứu 10 lá

Rễ nhàu 1 nắm

Cây ích mẫu 1 nắm

Củ sả 10 lát

Gừng sống 10 lát

Vỏ quýt 1 vỏ

Cỏ mần châu 1 nắm

Cách chế:

Đổ ngập nước sắc còn hai chén (bát uống cách khoảng 4 – 5 tiếng).

Cần dưỡng sức, không đi lại nhiều, tránh làm việc nặng. Cữ không được thì việc giao hợp phải thật nhẹ nhàng.

2. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì khi thai động cần biết rõ nguyên nhân để điều trị cho có kết quả tốt.

a. Nếu thai động do chấn thương (té ngã hoặc bị đánh) thì:

TOA THUỐC:

<i>Tục đoạn</i>	12g
<i>Sinh bạch thực</i>	12g
<i>Hà thủ ô</i>	16g
<i>Đảng sâm</i>	12g
<i>Đỗ trọng</i>	12g
<i>Ngải diệp (sao đen)</i>	12g
<i>Tang ký sinh</i>	12g
<i>A giao</i>	12g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 8 phân đổ ra chén (bát) pha A giao vào khuấy đều, uống lúc còn nóng vừa.

b. Để an thai còn có các phương thuốc kinh nghiệm dân gian như lá ngải cứu, gương sen, cuống lá sen, sắc uống.

c. Nếu do khí hư khiến đau nặng, chóng mặt, uể oải, sắc mặt nhợt nhạt, bụng đầy, lưng đau, ăn kém ngon vì nhạt miệng, tiếng nói yếu ớt, thỉnh thoảng có ra máu nhạt như pha với nước thì phải dùng thuốc để cố khí, an thai tức là làm an cái thai không để hư thai hoặc đẻ non.

TOA THUỐC:

<i>Thực dược</i>	12g
<i>Thực địa</i>	12g
<i>Đảng sâm</i>	12g



Thực dược

<i>Đỗ trọng</i>	12g
<i>Hà thủ ô</i>	12g
<i>Bạch truật</i>	8g
<i>Chích thảo</i>	4g
<i>Trần bì</i>	4g

Cách chế:

Đỗ ngập nước, sắc còn 8 phân uống. Có thể sắc thêm nước nhĩ, nước ba uống trong ngày.

SINH CON XONG ÍT SỮA

Theo lương y Vương Đăng, phụ nữ sinh con xong, ít sữa thì có thể dùng các phương pháp sau đây, tùy điều kiện và hoàn cảnh mà áp dụng. Và có người thì phương này nhanh đem lại kết quả trong khi phương pháp khác lại kém hơn.

Vậy các bạn khi dùng thì đừng ngã lòng nếu chưa đạt được kết quả như ý. Cứ đổi phương khác có thể đúng như mình mong muốn.

1. Theo kinh nghiệm dân gian, nếu quá ít sữa thì nấu măng tre giò heo ăn hoặc bao tử heo (nguyên cái) với bắp chuối xiêm chưa trở.

Bắp chuối chưa trở tức là còn hàng chục quả trong bắp, dĩ nhiên rất bổ. Còn tại sao lại nấu với bao tử mà không là giò heo thì đấy là do kinh nghiệm của người xưa truyền lại.

Nhưng dù măng tre giò heo, bắp chuối bao tử heo gì thì tôi đã mách lại cho nhiều người, họ đều cho là “rất hay”. Vậy tôi ghi ra trong tập sách này để các bạn tùy ý sử dụng.

Chủ yếu để có sữa nhiều thì cần ăn bổ, uống bổ, vì thế hàng ngày người mẹ có thể uống thêm sữa tươi (bò, dê), để có kết quả tốt thì nên uống thay uống nước. Muốn đừng ngán thì sữa tươi uống không bỏ đường, tức là uống lạt.

2. Cũng cần ăn thêm như bột mộng lúa (Malt) bán trên thị trường, hoặc nấu quả đu đủ non với gạo nếp để ăn. Trong dân gian còn lược bóp chuối để ăn hằng ngày liên tiếp mấy hôm cho đến khi có nhiều sữa mới ngưng lại.

Cần nhất là ai lờ ít sữa không nên ăn thức cay, nóng và cần nhất là uống nhiều nước. Các loại canh rau cũng rất tốt để giúp có sữa.

SA DẠ CON

1. Theo lương y Quách Sến thì phụ nữ mới sinh nở đã sớm làm việc lao lực, hoặc sinh đã lâu mà bụng, xách, mang, vác quá nặng thì sa dạ con. Cách chữa rất có hiệu nghiệm trong dân gian.

Lấy 10 đến 15 hạt đu đủ tía (miền Bắc gọi là thầu dầu) giã nát, đắp trên đỉnh đầu, chỗ huyệt Bá hội, dạ con sẽ từ từ rút lên. Khi đã lên xong, tức là trở lại vị trí bình thường thì phải rửa sạch ngay, không thể trì hoãn.

2. Theo lương y Vương Đăng thì có hai nguyên nhân: khí hư hoặc thấp nhiệt.

a. Khí hư ra nhiều: lưng mỏi, bụng dưới nặng, tiểu tiện đại tiện nhiều lần, mệt nhọc, dùng:

THANG THUỐC KHÍ THĂNG ĐỂ:

<i>Bạch truật</i>	12g
<i>Huỳnh kỳ</i>	12g
<i>Sài hồ</i>	12g
<i>Qui thân</i>	12g
<i>Đăng sâm</i>	12g
<i>Thăng ma</i>	8g



Sài hồ

<i>Cam thảo</i>	6g
<i>Đại táo</i>	6g
<i>Gừng tươi</i>	2 lát

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 8 phân, uống nóng vừa. Sắc hai ba lần để uống tiếp trong ngày.

b. Người nóng, tiểu tiện buốt, vã mồ hôi, miệng đắng khô, âm hộ sưng đau, lở loét, có nước vàng, uống:

THANG THUỐC NHIỆT LỢI THẤP:

<i>Xuyên tâm liên</i>	12g
<i>Sinh địa</i>	12g
<i>Xa tiên tử</i>	12g
<i>Sài hồ</i>	12g
<i>Long đởm thảo</i>	12g
<i>Mộc thông</i>	10g
<i>Chi tử</i>	10g
<i>Trạch tả</i>	10g
<i>Cam thảo</i>	6g

**Xa tiên tử****Cách chế:**

Đổ ngập nước nếu còn 8 phân, uống. Sắc thêm nước nhì, nước ba, uống trong ngày. Nằm nghỉ ngơi trong lúc chữa bệnh. Sau tránh quá sức lao lực.

SẢN PHỤ BỊ PHÙ THŨNG

1. Mới sinh nở bị phù thũng theo lương y Trần Tiểu Hy thì do máu huyết bao kém, vận hành không điều hòa, da mặt và tay chân đều lằng, dùng:

TOA THUỐC:

<i>Cỏ mực</i>	<i>1 bụi nhỏ</i>
<i>Cành, lá muồng</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mần châu (mần châu)</i>	<i>2 bụi</i>
<i>Dây bìm bìm</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 vỏ</i>
<i>Vỏ quýt nướng</i>	<i>2 vỏ</i>
<i>Cây é</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Hoắc hương</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Tía tô</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Lá cù đèn</i>	<i>5 lá</i>
<i>Rau né</i>	<i>5 lá</i>
<i>Rau má</i>	<i>20 lá</i>
<i>Củ sả giã nát</i>	<i>5 củ</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 chén (bát), uống sáng, chiều. Cần ăn những thức lợi tiểu, tránh món cay, nóng, chiên, rán.

2. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì cần giúp sản phụ lợi tiểu, nhuận trường.

TOA THUỐC:

<i>Bìm bìm</i>	<i>5g</i>
<i>Dây chiu</i>	<i>10g</i>
<i>Dây cườm thảo</i>	<i>10g</i>
<i>Ô rô nước</i>	<i>10g</i>
<i>Lá tre</i>	<i>10g</i>
<i>Củ sắn dây (cát căn)</i>	<i>12g</i>
<i>Râu bấp</i>	<i>15g</i>
<i>Mã đề</i>	<i>15g</i>



Ô rô nước

Cách chế:

Đổ ngập nước, nấu còn một bát, chia đôi uống cách 3 đến 4 tiếng.

NÓNG SINH MỤN BỌC (MỤN MỦ)

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì trong người nóng nảy, nhất là gan nóng, táo bón, trên mặt nổi mụn bọc (miền Bắc gọi là mụn mủ) uống thuốc hoặc cây nhà lá vườn, hoặc thuốc bắc đều rất công hiệu:

TOA THUỐC BẮC:

Đảng sâm 5 chỉ

Đại qui 5 chỉ

Xuyên khung 3 chỉ

Sơn giáp 3 chỉ

Bạch truật 3 chỉ

Quế chi tằm 3 chỉ

Tạo giác thích 3 chỉ

(gai bồ kết)

Sinh địa 3 chỉ

Phục linh 3 chỉ

Ngân hoa 5 chỉ

Cam thảo 1 chỉ

Cách chế:

Đổ bát (chén) nước, sắc còn 1 chén, uống liên tiếp 2 đến 3 thang có kết quả.

Cần ăn đồ mát, uống nhiều nước, tránh tỏi, tiêu, ớt, nếu có dùng thì thật ít.



Sơn giáp

TOA THUỐC NAM THỨ NHẤT:

<i>Bí đao</i>	<i>3 khoanh</i>
<i>Mã đề</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ dứa gai</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đọt tre mỡ</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá bụ ngọt</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau sam</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đậu xanh</i>	<i>2 nắm</i>

**Rau sam****Cách chế:**

Đổ ngập nước, sắc còn 1 bát (chén) uống. Sắc nước nhì uống tiếp.

TOA THUỐC NAM THỨ NHÌ:

<i>Rau trái tía</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Lá bụ ngọt</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Đậu sắng</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ dứa gai</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ the</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mần châu (mần châu)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Kê dầu ngựa</i>	<i>10 quả già nát</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai chén, uống hai lần trong ngày.

TRÊN MẶT NỔI GIÈ NÁM

1. Theo lương y Vương Đăng thì khi trên mặt nổi giề nám là do gan suy yếu, có phong gan rất có hại cho sức khỏe đã đành mà còn tổn thương nhan sắc của người nữ nữa.

Vì vậy, việc chữa trị cho dứt bệnh rất cần thiết, uống:

TOA THUỐC:

Sai hồ (tửu sao) 2 chỉ

Thăng ma (tửu sao) 2 chỉ

Hương phụ 2 chỉ

Huyền hồ 5 chỉ

Đại quí 3 chỉ

Huỳnh cầm 3 chỉ

Cam thảo 1 chỉ

Hoa phấn 3 chỉ

Ngưu bàng tử 2 chỉ

Ngân hoa 5 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) sắc còn 8 phân uống. Sắc lần hai uống trong ngày.

2. Lương y Quách Sến thì có toa thuốc Bắc trị nổi giề nám trên mặt mà ông nói là hay cực kỳ:

TOA THUỐC:

Sinh địa 3 chỉ

Phòng phong 2 chỉ

Ngân hoa 5 chỉ

Thăng ma 5 chỉ



Hương phụ

<i>Địa phu tử</i>	2 chỉ
<i>Ngưu bàn</i>	2 chỉ
<i>Liên kiều</i>	3 chỉ
<i>Đơn bì</i>	3 chỉ
<i>Truyền thoái (xác con ve sầu)</i> (bỏ đầu, chân)	10 con
<i>Cam thảo</i>	3 chỉ
<i>Thổ phục linh</i>	3 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn một bát uống. Theo lời vị lương y họ Quách này thì toa thuốc này bắt đầu có công hiệu sớm nhất là ngày thứ ba, trễ nhất là ngày thứ sáu, kể từ khi bắt đầu uống. Và ai uống vào cũng có công hiệu.

3. Lương y Nguyễn Văn Phấn thì nói rằng khi gan bị nhiễm độc do ăn các thức để lâu, có meo có mốc mà vẫn tiếc của ăn vào thì nổi mụn, mụt đỏ hoặc giề màu sạm, như bị nám, rất khó coi, phải uống:

TOA THUỐC:

<i>Ké đầu ngựa</i>	12g
<i>Rau má</i>	15g
<i>Cam thảo nam</i> (thổ cam thảo)	12g
<i>Lá muồng</i>	10g
<i>Vòi voi</i>	12g

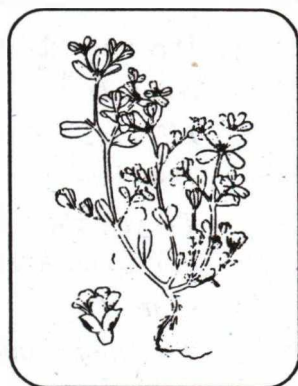


Bạch truật

<i>Rau sam</i>	12g
<i>Bù ngọt</i>	10g
<i>Dây hay củ hà thủ ô</i>	15g
<i>Cam thảo dây (chì chì)</i>	12g
<i>Đậu sắng</i>	8g
<i>Nhân trần</i>	10g
<i>Khổ sâm</i>	10g
<i>Rau đắng đất</i>	12g
<i>Lá mã đề</i>	

Cách chế:

Đổ ngập nước sắc còn hai bát (chén) uống hai lần. Sắc tiếp nước nhì uống trong ngày.

**Rau sam****TOA THUỐC (2):**

<i>Khổ sâm</i>	12g
<i>Rau sam</i>	12g
<i>Râu bấp</i>	10g
<i>Rễ dứa</i>	10g
<i>Củ hà thủ ô đỏ</i>	16g
<i>Rễ tranh</i>	20g
<i>Bồ công anh</i>	10g
<i>Bù ngọt (lá)</i>	10g
<i>Cỏ chỉ thiên</i>	12g
<i>Lá dâu tằm ăn</i>	12g
<i>Vỏ chanh</i>	10g
<i>Rau dền tía</i>	20g
<i>Mồng tơi tía</i>	20g
<i>Lá huyết dụ</i>	20g

**Hà thủ ô đỏ**

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống làm hai lần, sắc lần thứ hai uống trong ngày.

Cần lưu ý, là giề nám này không phải là tật bẩm sinh (vết nám trên mặt) mà lại do gan nóng, gan bị nhiễm độc nên chủ yếu chữa nhuận gan, mát toàn thân, tiểu đại tiện thông, tất nhiên giề nám này phải lặn.

Lương y Nguyễn Văn Phấn nhấn mạnh là đây chính là bệnh ngoài da do gan nóng, gan bị nhiễm độc gây ra. Và ông đã chữa cho nhiều người có kết quả tốt.

RỤNG TÓC

1. Theo lương y Trần Tiểu Hy thì rụng tóc ở nam nữ thanh niên do thận yếu, máu xấu và nóng, dùng:

TOA THUỐC:

<i>Bạch thược</i>	3 chỉ
<i>Huyền sâm</i>	3 chỉ
<i>Đại qui</i>	5 chỉ
<i>Bạch truật</i>	2 chỉ
<i>Phục linh</i>	3 chỉ
<i>Ngưu tất</i>	2 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ
<i>Sinh địa</i>	3 chỉ
<i>Đảng sâm</i>	5 chỉ
<i>Huyền kỳ</i>	3 chỉ
<i>Cam thảo</i>	2 chỉ



Bạch truật

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước sắc còn một uống. Sắc thêm lần hai uống trong ngày. Uống liên tục một tuần lễ mới thấy kết quả vì liều lượng thuốc như thế công hiệu dần dần.

2. Lương y Vương Đăng nói rằng người bị rụng tóc thường do mất ngủ, vì có nhiều chuyện phải lo âu, suy nghĩ. Vì thế, mất ngủ là nguyên nhân sinh ra rụng tóc, nên dùng:

TOA THUỐC:

<i>Bạch thược</i>	3 chỉ
<i>Chích thảo</i>	2 chỉ
<i>Phục linh</i>	2 chỉ
<i>Thăng ma (tửu sao)</i>	2 chỉ
<i>Sài hồ (tửu sao)</i>	2 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ
<i>Bạch truật</i>	2 chỉ
<i>Huyền kỳ</i>	3 chỉ
<i>Viễn chí</i>	2 chỉ
<i>Hắc táo nhân</i>	3 chỉ
<i>Đại qui</i>	3 chỉ



Phục linh

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn 1 uống. Sắc tiếp nước nhì uống nhiều thang mới có kết quả như ý.

3. Lương y Nguyễn Văn Phấn khuyên nên dùng toa thuốc bổ tỳ, vị, khí, huyết và an thần thì có kết quả như mong đợi.

TOA THUỐC:

<i>Bổ chính sâm</i>	12g
<i>Đậu đen</i>	10g

<i>Dây tơ hồng</i>	12g
<i>Củ cỏ cú (giã nát)</i>	10g
<i>Lá thuốc cứu</i>	10g
<i>Rễ đinh linh (tắm nước gừng sao)</i>	15g
<i>Củ mài (hoài sơn)</i>	12g
<i>Cát sâm (nam sâm)</i>	12g
<i>Củ đảng sâm</i>	40g
<i>Rễ vú bò</i>	20g
<i>Mạch môn</i>	15g
<i>Thiên môn</i>	10g
<i>Lá vông nem</i>	16g
<i>Dây nhân lồng (có nơi gọi chùm bao)</i>	16g
<i>Dây và quả tơ hồng thứ vàng</i>	10g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống hai lần. Sắc lần hai uống trong ngày. Thuốc này tuy không phải là thuốc Bắc, nhưng công hiệu rất nhanh. Đừng hiểu lầm là thuốc nam kém hơn thuốc Bắc. Việc đáng lưu tâm là có nhận đúng căn bệnh, chữa trị đúng đúng thuốc hay không?

MÁ ỪNG ĐỎ, SẼN DA

1. Theo lương y Trần Tiểu Hy thì hai má trẻ nhỏ hoặc người lớn bị sần da thì có trục trục trong khí huyết, chữa rất nhanh.

TOA THUỐC:

<i>Cương tằm</i>	2 chỉ
<i>Mạch môn</i>	3 chỉ
<i>Bạch phụ tử</i>	1 chỉ 1/2

<i>Ngũ vị</i>	<i>1 chỉ 1/2</i>
<i>Phòng phong</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Thiên trúc huyền</i>	<i>2 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 3 bát nước, sắc còn 1 chia làm hai uống, sắc uống lần thứ hai.

Toa này chỉ cần uống 4 đến 5 thang là đủ vì khi uống 1 đến 2 thang đầu đã có kết quả.

2. Lương y Nguyễn Văn Phấn thì khuyên nên dùng thuốc cây nhà lá vườn tuy vậy mà kết quả cũng nhanh không kém.

TOA THUỐC:

<i>Bồ công anh</i>	<i>10g</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>10g</i>
<i>Cây chó đẻ răng cưa</i>	<i>10g</i>
<i>Măng sặt</i>	<i>20g</i>
<i>Dây cườm thảo</i>	<i>16g</i>
<i>Củ cỏ ống</i>	<i>16g</i>
<i>Lá đậu sắng</i>	<i>10g</i>
<i>Lá bù ngót</i>	<i>10g</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>16g</i>
<i>Lá ớt</i>	<i>20g</i>
<i>Rau dền gai</i>	<i>10g</i>

**Bồ công anh****Cách chế:**

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống làm 2 lần. Sắc lần nhì thì uống trong ngày.

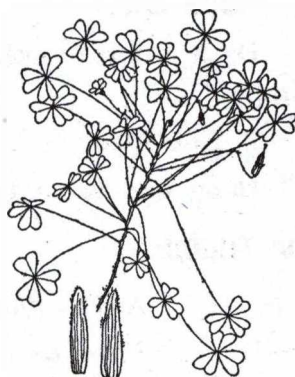
3. Và lương y Nguyễn Hữu Chí thì cho rằng toa cây nhà lá vườn dưới đây rất hay đã chữa có kết quả rất nhiều người.

TOA THUỐC:

<i>Củ ráng</i>	16g
<i>Ngó đất</i>	16g
<i>Măng tre giới</i>	10g
<i>Rau sam</i>	10g
<i>Me đất</i>	10g
<i>Dây hoàng đằng</i>	16g
<i>Rễ tranh</i>	16g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 chén (bát) uống. Sắc lần hai uống.



Me đất

NỔ LÁC

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì có mấy thứ lác, tùy theo nhận dạng mà chữa.

1. Lác đồng tiền:

Vì nó có dạng như đồng tiền, ngứa ngáy vô cùng, dùng:

TOA THUỐC:

<i>Đại hoàng</i>	3 chỉ
<i>Cam thảo</i>	1 chỉ
<i>Khương huyệt (hoạt)</i>	2 chỉ
<i>Sài hồ</i>	1 chỉ 1/2
<i>Thăng ma</i>	2 chỉ
<i>Xuyên hoa</i>	2 chỉ
<i>Xuyên ô</i>	1 chỉ 1/2
<i>Cam thảo</i>	1 chỉ 1/2
<i>Địa phụ tử</i>	2 chỉ
<i>Khô phàn</i>	2 chỉ



Sài hồ

Cách chế:

Đổ 3 bát nước, sắc còn 8 phân uống. Sắc thêm nước nhĩ uống.

2. Lác khô.

Dùng toa dưới đây sẽ có kết quả nhanh chóng:

TOA THUỐC:

<i>Xuyên khung</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Phục linh</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Huyền sâm</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Quảng bì</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Xuyên hậu phát</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Kinh giới</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Phòng phong</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Khuông huột (hoạt)</i>	<i>2 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn một uống. Sắc thêm hai lần uống trong ngày.

Toa này uống 1 đến 2 tháng đã cảm thấy đỡ, uống tiếp cho đến khi kết quả nhất định.

3. Lác ướt:

Lác ướt, lác khô gì tuy khác hình dạng, tính chất bên ngoài nhưng đều vô cùng ngứa, dùng thuốc sau đây:

TOA THUỐC:

<i>Xuyên khung</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Huyền sâm</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Phục linh</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Cương tâm</i>	<i>2 chỉ</i>

<i>Xuyên ô</i>	2 chỉ
<i>Bồ công anh</i>	2 chỉ
<i>Thích giáp</i>	3 chỉ
<i>Sơn giáp</i>	3 chỉ
<i>Phòng phong</i>	3 chỉ
<i>Kinh giới</i>	2 chỉ
<i>Hoa phấn</i>	2 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn một uống. Sắc tiếp lần thứ nhì. Toa này công hiệu rất nhanh, chỉ 1 đến 2 thang đầu đã thấy rõ kết quả. Dùng tiếp cho đến khi dứt bệnh.

4. Lác voi:

Lác này nổi từng đám, sần sùi, nhưng không phải vì thế mà khó chữa. Các bạn nào mắc phải cần uống.

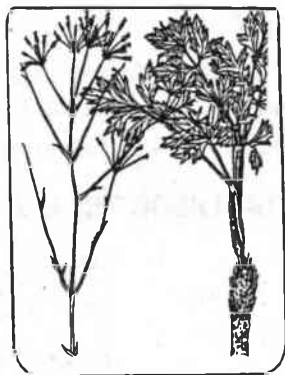
TOA THUỐC:

<i>Cương tà</i>	2 chỉ
<i>Xuyên hoa</i>	1,5 chỉ
<i>Thăng ma</i>	2 chỉ
<i>Phòng phong</i>	2 chỉ
<i>Sơn giáp</i>	3 chỉ
<i>Hoa phấn</i>	2 chỉ
<i>Sinh địa</i>	3 chỉ
<i>Sài hồ</i>	3 chỉ

Cách chế:

Đổ 3 bát (chén) nước, sắc còn 8 phân uống. Sắc lần hai uống tiếp.

Thang này uống 3 đến 4 ngày là bắt đầu thấy rõ hiệu



Phòng phong

nghiệm, cần uống tiếp cho đến khi hết hẳn.

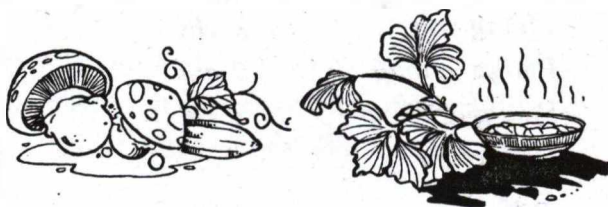
Cần lưu ý: Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì các dạng lác này cứ giã nát lá muồng tiền ra, hòa với phèn chua thoa mỗi ngày nhiều lần, uống:

TOA THUỐC TRỊ CÁC THỨ LÁC:

<i>Lá vông nem</i>	16g
<i>Dây nhãn lông</i>	16g
<i>Dây tơ hồng xanh</i>	10g
<i>Rễ tranh</i>	20g
<i>Rau má</i>	20g
<i>Bồ công anh</i>	40g
<i>Kê đầu ngựa</i>	40g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 bát (chén). Sắc tiếp lần hai, ba uống trong ngày.



PHẦN THỨ BA**TỰ CHỮA NHỮNG BỆNH LUÔN LUÔN
LÀM KHỔ CÁC BẠN****TÀN NHANG NỔI ĐẦY MẶT**

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì bất cứ ai, nhất là phái đẹp bị tàn nhang nổi đầy mặt, khắp mình thì cần phải áp dụng:

1. Mỗi sáng ăn sống 1 hoặc 2 củ cải đỏ (cà rốt). Phải nhai thật kỹ khi ăn. Nhà nào có dụng cụ xay thì xay củ cải đỏ trước, hoặc ăn hoặc uống đều được.

2. Dùng thang thuốc nam uống:

Hạt bo bo 10g

Vỏ cao tâm vòng 10g

Rễ dừa gai 10g

Cát lồi 16g

Ô rô nước 10g

Đọt khoai lang 10g

Lá mùng tơi 16g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 1 bát (chén) uống. Sắc thêm nước nhì uống.

Chú ý: Đừng nghĩ là có uống thuốc thì không cần ăn cà rốt là sai. Phải dùng cả hai thứ hỗ trợ cho nhau thì mới có kết quả nhanh và trọn vẹn.

3. Hoặc dùng toa thuốc Bắc:

Hồng hoa	2 chỉ
----------	-------

Đơn sâm	3 chỉ
---------	-------

Liên kiều	2 chỉ
-----------	-------

Ngân hoa	3 chỉ
----------	-------

Sinh địa	4 chỉ
----------	-------

Ký nô	2 chỉ
-------	-------

Xích thược	2 chỉ
------------	-------

Cam thảo	2 chỉ
----------	-------

Đại qui	5 chỉ
---------	-------

Thổ phục linh	5 chỉ
---------------	-------

Phòng phong	3 chỉ
-------------	-------

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn 1, uống. Sắc thêm nước nhì, nước ba, đổ 3 bát nước sắc còn 8 phân.



Đơn sâm

BẠC ĐẦU SỚM

Bất kỳ ai bị bạc đầu sớm thì rất bức mình vì nếu có nhuộm đen vẫn không bằng sắc đen của tóc.

Theo lương y Vương Đăng thì có những cách sau đây:

1. TOA THUỐC THỨ NHẤT:

Hà thủ ô (thứ củ lớn)	2 lạng
-----------------------	--------

Cao ly sâm	5 chỉ
------------	-------

Cách chế:

Đổ ba chén nước, sắc còn phân, sắc ba nước thuốc uống sáng, trưa và tối.

2. TOA THỨ NHÌ:

<i>Cao ly sâm</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Hà thủ ô</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Toàn qui</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Thục địa</i>	<i>1 lạng</i>
<i>Chánh hồ cốt cao</i>	<i>1 lạng</i>
<i>Đại táo</i>	<i>50 quả.</i>

Cách chế:

Nhờ hiệu thuốc đông dược làm hoàn bằng ngón tay cái mỗi tối uống một hoàn với nước trà gừng. Ngủ dậy bất cứ lúc nào uống hoàn thứ nhì, sáng uống hoàn thứ ba.

3. TOA THỨ BA:

<i>Hà thủ ô</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Tang diệp</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Mè đen</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Sinh địa</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Đương qui</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Đại táo</i>	<i>100 quả</i>

Cách chế:

Nếu làm hoàn thì để y như thế, nếu muốn ngâm rượu dành riêng nam giới thì thêm:

<i>Tắc kè</i>	<i>1 cặp</i>
<i>Hải mã</i>	<i>1 cặp</i>
<i>Câu kỷ tử</i>	<i>1 lạng</i>
<i>Nhục thung dung</i>	<i>1 lạng</i>
<i>Dâm dương hoác</i>	<i>1 lạng</i>

Cách chế:

Lá dâm dương hoắc trước khi cho vào lọ ngâm phải lấy rượu mà rửa cho thật sạch. Tắc kè theo y học cổ truyền thì hai mắt rất độc phải bỏ đi. Nhưng thực tế đã có người để nguyên, không bỏ gì cả. Ngâm rượu uống vẫn rất khỏe, tỉnh bơ chẳng hề hấn gì cả.

4. TOA THỨ TƯ:

<i>Cỏ mực</i>	<i>1 nắm (xắt nhuyễn)</i>
<i>Hà thủ ô (sao kỹ cho hết lông)</i>	<i>2 nắm</i>
<i>Sinh địa (hoặc củ mỏng toi)</i>	<i>2 nắm</i>
<i>Củ cỏ cú (hay hương phụ già ra)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Củ hà thủ ô dó</i>	<i>1 củ xắt ra</i>

Cách chế:

Các vị đổ vào ấm với 4 bát nước, sắc còn 1 bát uống. Uống xong lấy mè đen đã rang chín kỹ nhai từng hạt một cho đến khi hết một muổng canh.

Nếu có thể nên mua một con gà ri, tìm hái một nắm lá ớt, một nắm lá dâu tằm ăn. Gà ác hay gà ri thịt nó ăn vào không nóng nên chọn để làm thuốc.

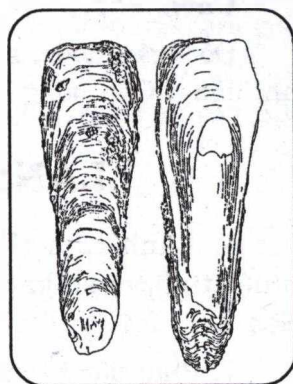
Nấu gà ri này với lá ớt, lá dâu tằm ăn mà dùng hai, ba lần mỗi tuần, kết quả sẽ làm cho các bạn ngạc nhiên.

TINH XUẤT RA QUÁ NHANH

1. Theo lương y Quách Sến thì có những người bị một bệnh rất bức mình gây trở ngại cho việc giao hợp là tinh xuất ra quá nhanh, dùng:

1. TOA THUỐC:*Viễn chí**2 chỉ*

<i>Táo nhân</i>	2 chỉ
<i>Sa tiền</i>	2 chỉ
<i>Sinh địa</i>	4 chỉ
<i>Phục linh</i>	2 chỉ
<i>Đơn sâm</i>	4 chỉ
<i>Phục thần</i>	2 chỉ
<i>Huỳnh bá</i>	2 chỉ
<i>Mạch môn</i>	2 chỉ
<i>Mẫu lệ</i>	2 chỉ
<i>Ngũ vị</i>	5 chỉ
<i>Hoài sơn</i>	3 chỉ



Mẫu lệ

Cách chế:

Đổ 4 chén (bát) nước, sắc còn 8 phân uống. Sắc lần hai uống tiếp. Cần uống liên tiếp cho đến khi có kết quả như ý.

2. Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì dùng thuốc cây nhà lá vườn sau đây:

2. TOA THUỐC:

<i>Dây nhân lông</i>	30g
<i>Dây đổ trọng</i>	20g
<i>Lá vong nem</i>	20g
<i>Sâm tế vi</i>	20g
<i>Trái nhân</i>	12g
<i>Dây, trái tơ hồng thứ vàng</i>	12g
<i>Nhân của quả trắc bá diệp</i>	12g
<i>Rau nhút</i>	20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống hai lần. Sắc còn nhì uống. Cần uống liên tục, uống 1 đến 2 ngày đã có kết quả.

LÃNH CẢM (FRIDITÉ)

a. Lãnh cảm (Fridité) là người nữ kém hoặc không có nhiệt tình và sự khoái cảm lúc giao hợp. Theo lương y Quách Sến thì cần:

1. Phải uống thuốc để tăng sức nóng trong cơ thể, có nhiệt tình và hưởng được lạc thú trong việc gối chăn:

TOA THUỐC:

<i>Phục linh</i>	5 chỉ
<i>Hồng nhục sâm</i>	4 chỉ
<i>Sài hồ</i>	3 chỉ
<i>Thăng ma</i>	3 chỉ
<i>Đại qui</i>	5 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	3 chỉ
<i>Bạch truật</i>	5 chỉ
<i>Huỳnh kỳ</i>	5 chỉ
<i>Viễn chí</i>	3 chỉ
<i>Hắc táo nhân</i>	3 chỉ
<i>Câu kỷ</i>	5 chỉ
<i>Thục địa</i>	5 chỉ
<i>Thỏ ti tử</i>	3 chỉ
<i>Lột giác sương</i>	5 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 chén uống. Sắc lần nhì, lần ba uống suốt ngày. Uống 3 đến 4 thang bắt đầu có kết quả.



Xuyên khung

2. Dùng thêm bài thuốc ăn dưới đây mỗi tuần vài lần thì kết quả đáng ngạc nhiên vì nhiệt tình dữ dội và khoái cảm cực kỳ mãnh liệt.

Mua một con gà ri (gà ác) làm sạch lông, đồ lòng làm kỹ nấu với bài thuốc dưới đây.

TOA THUỐC NẤU:

<i>Bá hạp</i>	2 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ
<i>Hạt sen</i>	2 chỉ
<i>Đảng sâm</i>	2 chỉ
<i>Táo</i>	10 quả

Cách chế:

Hầm cho mềm gà, ăn cả gà và thuốc, ăn xong uống nước cơm rượu hoặc nước trà nóng.

Cần mua cho được nước cơm rượu mỗi tối trước khi vào giường uống một cốc (ly xây chùng uống cà phê) thì nhiệt tình bốc cao ngọn và lạc thú trong quan hệ vợ chồng thật tuyệt vời.

Nhiều phụ nữ đã nhờ bài thuốc uống và ăn trên đây mà tìm được lạc thú, hạnh phúc tuyệt vời của tình vợ chồng.

b. Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì phụ nữ bị lạnh cảm có thể dùng toa thuốc cây nhà lá vườn đây vẫn có kết quả như ý:

TOA THUỐC:

<i>Ích mẫu</i>	30g
<i>Thuốc cứu</i>	30g
<i>Cù đèn</i>	15g
<i>Cây củ điều</i>	15g
<i>Cây bạc thau</i>	15g



Gừng

<i>Cây leo đỏ</i>	15g
<i>Gừng nướng</i>	8g
<i>Sâm bổ chính (tầm gừng sao) 50g</i>	
<i>Rễ vú bò</i>	16g
<i>Hà thủ ô</i>	20g
<i>Mì tinh</i>	20g
<i>Huỳnh kỳ</i>	20g
<i>Sùng nai</i>	20g
<i>Rễ leo đực</i>	20g
<i>Rễ bạc thau</i>	20g
<i>Rễ bông trang trắng</i>	20g



Hà thủ ô

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 chén (bát) uống hai lần. Sắc tiếp lần thứ nhì uống.

Toa này uống 2-3 ngày bắt đầu thấy khác trong người, uống tiếp cho đến khi cảm thấy thật vừa ý mới thôi.

VÚ SÙNG, ĐAU NHỨC

1. Vú sùng hành đau nhức, theo lương y Nguyễn Văn Phấn, tùy theo hoàn cảnh của người nữ mà chữa thì kết quả cực nhanh, đạt được điều mong đợi tức là hoàn toàn hết đau nhức.

Với người nữ chưa chồng:

Vú sùng to, hành nóng lạnh, cực kỳ bứt rứt khó chịu thì dùng:

TOA THUỐC THỨ NHẤT:

<i>Thổ bối mẫu</i>	2 chỉ
<i>Sài hồ</i>	2 chỉ

<i>Phòng phong</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Xích thược</i>	2 chỉ
<i>Đại qui</i>	4 chỉ
<i>Kinh giới</i>	2 chỉ
<i>Sơn giáp</i>	3 chỉ
<i>Ngân hoa</i>	3 chỉ
<i>Bạch chỉ</i>	1 chỉ 1/2
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 chén, sắc còn 1 uống. Sắc lần thứ nhì uống trong ngày.



Sài hồ

TOA THUỐC THỨ NHÌ:

<i>Ngân hoa</i>	3 chỉ
<i>Bạch chỉ</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ
<i>Tạo giác thích</i>	3 chỉ
<i>Huyền sâm</i>	3 chỉ
<i>Thăng ma</i>	3 chỉ
<i>Cam thảo</i>	1 chỉ
<i>Phòng phong</i>	3 chỉ
<i>Thăng ma</i>	2 chỉ
<i>Kinh giới</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Sinh địa</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Xích thược</i>	2 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 chén uống. Sắc thêm nước thứ hai uống trong ngày.

Cần lưu ý: Nếu người nữ có gia đình rồi mà chưa có con,



Thăng ma

vú bị sưng, đau nhức thì hai toa thuốc trên đều dùng được.

2. Với người đang cho con bú:

Đang cho con bú mà vú sưng đau nhức, thì cấp bách chữa cho được.

TOA THUỐC ĐẮP:

<i>Phòng phong</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Đại hoàng</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Khuông huột</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Bạch chỉ</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Mộc dược</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Nhũ hương</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Mộc tử</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Mự nang</i>	<i>1 lượng</i>

Cách chế:

Giã nát các vị xào với giấm thanh, đắp lúc còn ấm. Khi nào nguội thì xào ấm trở lại mà đắp (chừa hai đầu vú).

TOA THUỐC UỐNG:

<i>Bạch chỉ</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Bạch tiền bì</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Sơn giáp</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Kinh giới</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Ngân hoa</i>	<i>1 chỉ rưỡi</i>
<i>Hoa phấn</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Chỉ xác</i>	<i>3 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn một bát uống. Sắc thêm lần hai uống trong ngày.

2. Lương y Vương Đăng chỉ cho tôi dùng (người chép sách này: Phan Kim Huê) lá sen tàu để đắp vú sưng đau. Lá sen tàu giã nát với giấm ăn, xào ấm, đắp. Và sau đó thì cứ thêm giấm vào đắp.

Tôi đã chỉ cho một số người tình cờ gặp họ bệnh. Họ áp dụng và được kết quả rất tốt.

3. Lương y Nguyễn Hữu Chí cho biết là dùng toa thuốc giải độc cây nhà lá vườn dưới đây trong uống, ngoài đắp toa thuốc đắp thì khỏi rất nhanh.

TOA THUỐC UỐNG:

Bồ công anh 12g

Thổ phục linh 20g

Ngõ đất 40g

Rau sam 20g

Lá ớt 20g

Cỏ the 20g

Me đất 16g

Măng sậy 40g

Măng tre già 20g

Dây hoàng đằng 20g

Củ cỏ ống 20g

Cây chó đẻ răng cưa 16g

Dây cườm thảo 16g

Bí đao 1 trái nhỏ

Lá vông nem 40g

Cỏ mực 40g



<i>Khổ qua</i>	40g
<i>Cỏ màn châu (màn châu)</i>	40g
<i>Rễ tranh</i>	40g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn hai bát (chén) uống hai lần. Sắc thêm nước hai, nước ba uống suốt ngày. Cần uống nhiều nước, đi tiểu nhiều càng tốt để tống chất độc ra ngoài.

TOA THUỐC ĐẮP:

<i>Bông bong</i>	1 nắm
<i>Dây tóc rối</i>	2 nắm

Giã nát hai thứ hòa giấm ăn vào, đắp lên vú. Giấm khô lại, đắp với giấm mới. Có thể để nó bèn trong áo nịt ngực cũ (dùng xong là bỏ) để có thể đi đứng làm việc nhà.

LỞ ĐẦU VÚ

Đầu vú cho con bú hay không đều có thể lở do những mụn nhọt nổi lên. Nếu không điều trị thì việc khó chịu này sẽ kéo dài. Thuốc trong uống ngoài thoa sẽ rất nhanh hết của lương y Quách Sến.

TOA THUỐC UỐNG:

<i>Hạnh nhân</i>	1 chỉ
<i>Sinh khương</i>	2 lát
<i>Liên kiều</i>	3 chỉ
<i>Phòng phong</i>	2 chỉ
<i>Huyền sâm</i>	2 chỉ
<i>Phục linh</i>	1 chỉ
<i>Phát tiêu</i>	1 chỉ
<i>Đại hoàng</i>	1 chỉ

**Đại hoàng**

<i>Xạ can</i>	<i>1 chỉ</i>
<i>Thăng ma</i>	<i>5 phân</i>
<i>Bạch thược</i>	<i>1 chỉ rưỡi</i>
<i>Cam thảo</i>	<i>5 phân</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 uống, sắc lần thứ nhì uống trong ngày.

TOA THUỐC THOA:

Lưu hoàng 2 chỉ

Giã, cà thành bột mịn, có hòa hay không có với dầu phộng thoa chỗ mụn mủ sinh lở loét.

Theo vị lương y này thì cách chữa này đã dùng cho rất nhiều phụ nữ vì thế các bạn nên tin dùng.

GIAO HỢP MẠNH BẠO LÚC CÓ THAI LÀM RA HUYẾT

Theo lương y Quách Sến thì không ít đôi vợ chồng khi có mang cứ giao hợp mạnh bạo, với các tư thế không thích hợp, làm động thai, ra huyết, có nguy cơ hư thai hoặc đẻ non thì khẩn cấp dùng thuốc dưới đây:

TOA THUỐC:

Hắc ngải diệp 2 chỉ

Thục địa 2 chỉ

Sinh a giao 2 chỉ

Đại qui 5 chỉ

Bạch thược 2 chỉ

Sa sâm 5 chỉ

Bạch truật 3 chỉ

Phục linh 3 chỉ

Xuyên khung 2 chỉ

Cách chế:

Đổ 3 chén rượu nước, sắc còn 1 chén (bát) uống. Sắc lần hai uống trong ngày.

Cần nằm nghỉ ngơi để nhanh hết. Không nên lo sợ vì không có gì nguy hiểm khi đã dùng thuốc.

TÉ NGÃ ĐỘNG THAI, RA HUYẾT

Lương y Vương Đăng có bài thuốc Bắc gia truyền chữa trị việc té ngã làm động thai, ra huyết thật hay:

TOA THUỐC:

Đỗ trọng 2 lạng

Thục đoạn 2 lạng

Đương qui 2 lạng

Táo nhục 2 lạng

Cách chế:

Tán nhuyễn làm hoàn (với mật ong) bằng đầu ngón tay, mỗi ngày uống hai hoặc ba lần trước khi ăn.

LÀM NẶNG ĐỘNG THAI RA HUYẾT

Lúc thai nghén là thời gian cần phải nghỉ ngơi, làm việc gì cũng nhẹ nhàng, tránh xúc động mạnh như buồn bực, sầu muộn thái quá.

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì ai lao động nặng nề, quá sức động thai ra huyết thì mau mau nghỉ ngơi, uống thuốc:

TOA THUỐC:

<i>Hoàng kỳ</i>	3 chỉ
<i>Đỗ trọng</i>	3 chỉ
<i>Bạch truật</i>	2 chỉ
<i>Đại qui</i>	5 chỉ
<i>A giao</i>	3 chỉ rưỡi
<i>Chích thảo</i>	2 chỉ
<i>Trần bì</i>	2 chỉ
<i>Tổ linh</i>	2 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước sắc còn 1 uống. Sắc nước nhì, ba với 2 bát nước còn 8 phân. Toa này chỉ uống 3 hoặc 4 hôm là hết. Tuy nhiên cần tránh việc nặng nề, có thể tái lại mà hư thai hoặc sinh non.



Trần bì

CÓ THAI CẢM LẠNH SINH HO

1. Lúc có thai mà cảm lạnh sinh ho làm động thai thì theo lương y Trần Tiểu Hy khẩn cấp phải dùng thuốc.

TOA THUỐC THỨ NHẤT:

<i>Đại qui</i>	5 chỉ
<i>Hắc ngai diệp</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Bạch thược</i>	2 chỉ
<i>Chích thảo</i>	2 chỉ
<i>Huỳnh cầm</i>	3 chỉ
<i>Tô diệp</i>	2 chỉ
<i>Hoắc hương</i>	3 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ

<i>Xuyên bối mẫu</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Chỉ xác (sao bột mì)</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Kinh giới</i>	<i>2 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn 1 uống. Sắc thêm lần thứ nhì.

2. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì dùng thuốc Nam cũng kết quả rất nhanh.

TOA THUỐC:

<i>Thuốc cứu</i>	<i>15g</i>
<i>Lá gai (củ gai)</i>	<i>15g</i>
<i>Tía tô</i>	<i>15g</i>
<i>Lá bưởi</i>	<i>10g</i>
<i>Kinh giới</i>	<i>12g</i>
<i>Tía tô</i>	<i>12g</i>
<i>Củ cỏ cú (tắm gừng phơi khô)</i>	<i>12g</i>
<i>Cần lương gọt vỏ</i>	<i>10g</i>
<i>Lá từ bi</i>	<i>12g</i>
<i>Gừng gió</i>	<i>8g</i>
<i>Lá quế</i>	<i>12g</i>
<i>Rau tần dày lá</i>	<i>6 lá</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống. Sắc lần hai uống trong ngày.

HUYẾN TRẮNG DÂM DỀ LÚC MANG THAI

1. Theo lương y Quách Sến thì đây là do khi huyết xấu phát sinh, có thể gây tiêu sản. Vì thế việc như lửa cháy này là phải uống:

TOA THUỐC:

<i>Đảng sâm</i>	5 chỉ
<i>Hắc táo nhân</i>	3 chỉ
<i>Thục địa</i>	3 chỉ
<i>Chích thảo</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Chích kỳ</i>	5 chỉ
<i>Đại qui</i>	5 chỉ
<i>Hoài sơn</i>	5 chỉ
<i>Phục linh</i>	5 chỉ
<i>Bạch truật</i>	5 chỉ
<i>Viễn chí</i>	2 chỉ
<i>Đại táo</i>	5 quả



Hoài sơn

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén), sắc còn 1 uống. Sắc tiếp lần thứ nhì, thứ ba uống trong ngày.

2. Theo lương y Nguyễn Hữu Chí thì phụ nữ có thai mà huyết trắng dâm đề là do huyết nóng, cần uống ngay:

TOA THUỐC:

<i>Rau má</i>	1 nắm
<i>Cỏ mực</i>	1 nắm
<i>Cây móng tay trắng</i>	1 nắm

<i>Rau sam</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Vỏ dừa (vật nhỏ)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây muồng trâu (vật nhỏ)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Thuốc cứu</i>	<i>10 lá</i>
<i>Cây ké</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ màn châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây dây trắng (vật nhỏ)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây bông trang trắng</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 vỏ</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>10 lát</i>
<i>Củ sả</i>	<i>10 lát.</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống. Sắc thêm lần hai uống trong ngày.

ĂN KHÓ TIÊU, NO HỜI LÚC MANG THAI

1. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì đầy do tì, vị bởi khí hư kết xuống ruột non làm đau lưng, tiêu hóa kém, dùng ngay:

TOA THUỐC NAM:

<i>Nam bạch truật</i>	<i>8g</i>
<i>Củ cỏ cú</i>	<i>8g</i>
<i>Hạt củ cái</i>	<i>8g</i>
<i>Hậu phát</i>	<i>12g</i>

<i>Sa nhân</i>	6g
<i>Đậu khấu</i>	4g
<i>Đinh hương</i>	4g
<i>Trái riềng</i>	8g
<i>Thảo quả</i>	8g
<i>Tiểu hồi</i>	6g

Củ thiềng liềng 4g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống 2 lần. Cứ sắc tiếp và uống suốt ngày.



Đinh hương

TOA THUỐC BẮC:

<i>Sa nhân</i>	4 chỉ
<i>Cam thảo</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Ngô thù</i>	5 chỉ
<i>Bào khương</i>	4 chỉ
<i>Trần bì</i>	2 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ

Cách chế:

Tán nhuyễn, làm viên bằng hạt bắp (ngô), uống 50 đến 60 viên với nước muối.

2. Theo lương y Quách Sến thì gặp trường hợp này chỉ cần nhai vỏ quýt phơi khô, uống nước trà nóng ngâm với 6 – 10 lát gừng lùi là có thể hết bệnh, rất ít tốn tiền.



LANG BEN

Dù nam hay nữ mà bị lang ben thì rất khổ vì xem không thắm mỹ tí nào cả. Theo lương y Quách Sến nên dùng:

TOA THUỐC THOA:

<i>Khinh phân</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Thần sa</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Chu sa</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hoàng đơn (Hồng đơn)</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Châu châu</i>	<i>3 chỉ</i>

Cách chế:

Tán nhuyễn hòa lại thoa chỗ bị lang ben, chỉ ít hôm là hết.

TAY CHÂN TÊ CỨNG

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì tay chân tê có thể dùng:

TOA THUỐC BẮC:

<i>Xuyên tần giao</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Đỏ trọng (tắm muối sao)</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Song truật (sao)</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Thăng ma</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Sài hồ</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bạch chỉ</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hoàng kỳ</i>	<i>2 chỉ</i>



Bạch chỉ

Khuông huột 2 chỉ

Ngưu tất 2 chỉ

Độc huột 2 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 uống. Nên sắc tiếp 3 bát còn 8 phân uống.

TOA THUỐC NAM:

Dền voi (có người gọi nhầm vôi voi) 1 nắm

Rắn trung (nướng vàng) 1 con

Cách chế:

Đổ rượu ngâm, nửa tháng sau uống 1 ly nhỏ (chén, miền Bắc) sáng, trưa và tối.

TRÚNG TÓC

Theo lương y Quách Sến, bất kỳ ai bị trúng tóc, thường do tóc bị ẩm ướt nhiều lần (do tắm gội xong lại đội mũ, nón) sinh ra thì uống:

TOA THUỐC:

Hoa phấn 2 chỉ

Hoàng kỳ 3 chỉ

Xích thược 2 chỉ

Cam thảo 1 chỉ

Phục linh 3 chỉ

Thăng ma 2 chỉ

Sài hồ 3 chỉ

Xuyên khung 2 chỉ

Đại qui 5 chỉ

Ngân hoa 3 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn 1 uống. Nên uống nước nhè, nước ba trong ngày.

HUYẾT VẬN

Theo lương y Trần Tiểu Hy thì huyết vận là nổi quầng trắng, tái (huyết vận trắng), hoặc nổi quầng đỏ, hơi bầm (huyết vận đỏ).

Hai thứ này đều dùng một thứ thuốc vì cũng như nhau về gốc bệnh.

TOA THUỐC:

<i>Sinh địa</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Liên kiều</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Kinh giới</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Sinh khương</i>	<i>3 lát</i>
<i>Hồng hoa</i>	<i>1 chỉ rưỡi</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>2 lạng</i>
<i>Xích thực</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Cam thảo</i>	<i>1 chỉ rưỡi</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát nước (chén) nước, sắc còn 1 uống. Chỉ cần uống 2 đến 3 thang là hết bệnh, rất hay.

MỀ ĐAY NỔI KHẮP NGƯỜI

1. Ai bị mề đay nổi khắp người, ngứa ngáy khó chịu thì theo lương y Quách Sến dùng thuốc dưới đây để trừ phong hết bệnh.

TOA THUỐC:

<i>Địa cốt bì</i>	2 chỉ
<i>Câu đằng</i>	2 chỉ
<i>Khương hoạt</i>	2 chỉ
<i>Phòng phong</i>	3 chỉ
<i>Thiện hoa phấn</i>	3 chỉ
<i>Chích kỳ</i>	5 chỉ
<i>Liên kiều</i>	2 chỉ
<i>Sơn chi</i>	2 chỉ

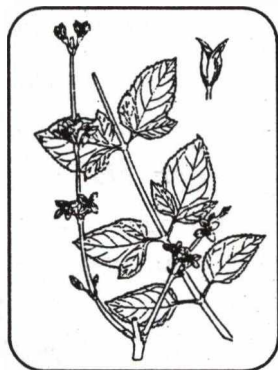
Cách chế:

Đổ 3 bát nước, sắc còn 1 uống. Uống liên tiếp nhiều thang.

2. Lương y Nguyễn Văn Phấn chỉ cho tôi bài thuốc Nam vô cùng công hiệu:

TOA THUỐC NAM:

<i>Lá vông nem</i>	40g
<i>Ké đầu ngựa</i>	40g
<i>Củ cỏ ống</i>	20g
<i>Ngõ đất</i>	20g
<i>Rau đắng</i>	20g
<i>Nhân lồng (chùm bao)</i>	20g
<i>Măng sậy</i>	40g
<i>Rau diệu</i>	16g



Liên kiều

<i>Trái khế</i>	40g (vắt lấy nước)
<i>Chó đẻ răng cưa</i>	40g
<i>Đậu xanh</i>	80g
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	40g
<i>Rễ mắc cở</i>	40g
<i>Lá mắc cở</i>	20g
<i>Dây hoàng đằng</i>	20g
<i>Lá bù ngót</i>	20g
<i>Lá đậu sắng</i>	20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống. Cứ sắc tiếp mà uống. Cần uống nhiều nước suốt ngày.

GÓT CHÂN NÚT NẸ

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì ai bị nứt nẻ gót chân dùng:

TOA THUỐC THOA:

Mỡ voi thoa gót chân thường ngày, hễ thấy khô thì thoa.

TOA THUỐC UỐNG:

<i>Bạch chỉ</i>	2 chỉ
<i>Biển súc thảo</i>	2 chỉ
<i>Cam thảo</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Chi tử</i>	3 chỉ
<i>Xuyên đại hoàng</i>	5 chỉ
<i>Thổ phục linh</i>	3 chỉ

**Xích thước**

Hoàng cầm 3 chỉ

Ngân hoa 3 chỉ

Xích thược 4 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát nước, sắc còn 1 uống cách ngày (ngày uống ngày nghỉ).

MỤT CỐC

Bất kỳ ai bị mụn cóc đều cực kỳ khó chịu, vì thế theo lương y Quách Sến thì có cách chữa dưới đây:

TOA THUỐC THOA:

Đến tiệm hớt tóc (hiệu cắt tóc) mua thuốc để “ép tóc” về chấm lên mụn cóc, hơ vào đèn bóng (tức hơ cho nó nóng, chịu đựng được). Hơ như thế vài hôm, nặn nó ra cùi bên trong, hết. Cũng có thể đến tiệm thuốc tây mua nitrate d'argent về chấm mụn cóc.

TOA THUỐC UỐNG:

Để không mọc nhiều chỗ, hết chỗ này thì sinh nơi khác cần dùng thuốc chữa bên trong.

Thích giáp 3 chỉ

Sơn giáp 3 chỉ

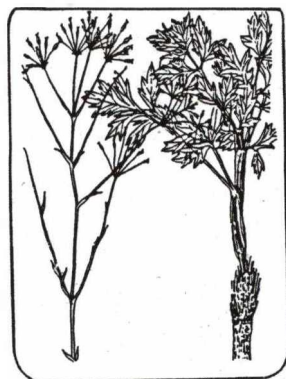
Bạch phụ tử 3 chỉ

Phòng phong 2 chỉ

Xuyên khung 2 chỉ

Bạc chỉ 2 chỉ

Cam thảo 1 chỉ rưỡi



Phòng phong

Thăng ma 5 chỉ

Ngân hoa 3 chỉ

Cách chế:

Đổ 4 bát nước sắc còn 1 uống. Cần uống liên tục 4 đến 5 thang thì sẽ hết hẳn.

KIỆT ĐỜM, KIỆT MÁU

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì cả hai thứ kiết đờm, kiết máu đều có thể dùng thuốc Nam hoặc thuốc Bắc.

TOA THUỐC NAM:

Rau má 2 nắm (giã, vắt nước)

Đậu xanh 2 nắm (nấu sôi lên, rót ra tô uống).

Nếu có được nước dừa xiêm đổ vào rau má đã nát, vắt uống nước thì rất tốt.

TOA THUỐC BẮC:

Ngô châu du 5 chỉ

Hoàng liên 5 chỉ

Cách chế:

Sao 2 vị trên sơ qua, đổ nước ngập, sắc đặc lại uống.



KIẾT NHIỆT

1. Do nóng trong người sinh ra kiết đi cầu đàm và máu, theo lương y Vương Đăng thì dùng:

TOA THUỐC:

<i>Kim ngân hoa</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Mộc lang hoa</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Cam thảo</i>	<i>1 chỉ rưỡi</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc kẹo lại mà uống. Thứ này rất hay, uống 2 đến 3 thang là khỏi bệnh.

2. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì dùng thuốc cây nhà lá vườn.

TOA THUỐC NAM KINH NGHIỆM:

<i>Rau má</i>	<i>200g</i>
<i>Dừa xiêm</i>	<i>1 quả</i>

Cách chế:

Giã nát rau má, đổ nước dừa xiêm vào vò kỹ, vắt nước uống. Có thể các bạn đến chỗ xe sinh tố, nhờ xay hộ để có mà uống cho nhanh.

KIẾT KHÔNG ĐÀM, KHÔNG MÁU

1. Ai bị kiết lỵ mà không có đàm, có máu thì theo lương y Quách Sến, dùng thuốc dưới đây rất nhanh hết bệnh.

TOA THUỐC:

<i>Rau sam hồi</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cá trê vàng</i>	<i>1 con</i>

Cách chế:

Nấu canh ăn, ăn vài hôm thì hết hẳn bệnh.

2. Theo lương y Vương Đăng thì cứ giã rau má uống nhiều lần trong ngày, hết bệnh rất nhanh, trong ngày hoặc qua nửa ngày kể mà thôi.

3. Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì lấy củ khoai lang đem lùi trong bếp, chín ăn với mật ong.

Ăn vài lần thì chỉ trong ngày đó đã hết, không cần dùng thuốc cho tốn tiền vô ích.

ĐẠI TIỆN RA MÁU

Theo lương y Trần Tiểu Hy, người nào đại tiện ra máu nên phân biệt cho rõ.

a. Đại tiện có máu tươi, phân khô cứng, tức là bón uất làm rách ở vùng hậu môn, vì thế nên dùng các loại thuốc nhuận trường cây nhà lá vườn như:

TOA THUỐC NAM:

Mồng tơi 1 nắm

Lá bồ 1 nắm

Củ chút chút phơi khô 1 nắm

Khoai lang (đọt) 1 nắm

Rau muống (đọt) 1 nắm

Cách chế:

Đổ ngập nước sắc còn một bát (uống). Cần ăn thêm chuối, đủ đủ. Uống trung bình hai lít nước mỗi ngày.

b. Nếu đại tiện ra máu bầm thì đây là máu ở dạ dày, cần uống thuốc:

TOA THUỐC NAM:

<i>Cỏ mực (nhọ nồi) sao đen</i>	
<i>Tóc rối đốt ra than</i>	<i>2 muống canh</i>
<i>Lọ chảo gang</i>	<i>1 muống canh</i>
<i>Thuốc cứu</i>	<i>9 lá</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rễ tranh sao đen</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Trắc bá diệp</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cây kê</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cỏ mần châu</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Vỏ quýt</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Cam thảo nam (thổ cam thảo)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Muống trâu (cành, lú)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Gừng sống</i>	<i>3 lát</i>
<i>Củ sả</i>	<i>5 lát</i>

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống 2 lần. Sắc tiếp nước hai uống trong ngày.

TOA THUỐC BẮC:

<i>Huỳnh cầm</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bạch truật</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Sinh địa</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bạch phu tử</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>A giao</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Cam thảo</i>	<i>3 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước sắc còn 1 uống làm 2 lần. Sắc tiếp uống trong ngày.

b. Đại tiện máu bầm đen là máu đã xuất ra trong dạ dày trước đó, giờ mới tống ra ngoài, dùng:

TOA THUỐC NAM:

<i>Cỏ mực (nhọ nồi) sao cháy đen</i>	<i>2 nắm</i>
<i>Nam bạch truật</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Củ cỏ cú (giã nát)</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Hậu phát</i>	<i>16g</i>
<i>Trái gùi già xắt phơi khô</i>	<i>12g</i>
<i>Thảo quả</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Đinh hương</i>	<i>1 nhúm</i>
<i>Đọt rau muống</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Bí đao</i>	<i>3 khoanh</i>
<i>Rễ tranh</i>	<i>1 nắm</i>
<i>Rau má</i>	<i>1 nắm</i>

**Cách chế:**

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống 2 lần. Sắc và uống tiếp.

TOA THUỐC BẮC:

<i>Huỳnh cầm</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Đơn bì</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Địa phu tử</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Ý dĩ nhân</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Địa du</i>	<i>3 chỉ</i>

<i>Hồe hoa</i>	3 chỉ
<i>Kinh giới</i>	3 chỉ
<i>Xuyên khung</i>	2 chỉ
<i>Bạch thực</i>	2 chỉ
<i>Bình lang</i>	2 chỉ

Cách chế:

Các vị trên sao qua cho có màu hơi đen, thêm vào:

<i>Phục linh</i>	3 chỉ
<i>Sinh địa</i>	5 chỉ

Đổ 4 bát (chén) nước vào, sắc còn 1 uống. Sắc thêm nước thứ nhì uống trong ngày.

ĐÁI DÂM

1. Dù người lớn hay trẻ em mà mê tâm ban đêm đái dâm thì theo lương y Trần Tiểu Hy, dùng:

TOA THUỐC:

<i>Huỳnh kỳ</i>	2 chỉ
<i>Đảng sâm</i>	2 chỉ
<i>Ích trí nhân (tẩm muối sao)</i>	2 chỉ
<i>Mẫu đơn</i>	2 chỉ
<i>Táo nhục</i>	1 chỉ
<i>Thục địa</i>	2 chỉ
<i>Phục linh</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Hoài Sơn</i>	2 chỉ
<i>Trạch tả</i>	1 chỉ rưỡi

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 8 phân uống, sắc tiếp nước nhì uống trong ngày.

2. Theo lương y Vương Đăng thì dùng toa thuốc dưới đây rất công hiệu:

TOA THUỐC:

<i>Chư linh</i>	5 phân
<i>Phục linh</i>	2 chỉ
<i>Đảng sâm</i>	5 chỉ
<i>Trạch tả</i>	1 chỉ rưỡi
<i>Sử quân tử</i>	3 chỉ
<i>Hoài sơn (sao)</i>	2 chỉ
<i>Hoài tra (cao)</i>	2 chỉ
<i>Mạch nha (sao)</i>	2 chỉ

**Sử quân tử****Cách chế:**

Đổ ngập nước sắc còn 8 phân uống, sắc tiếp lần hai uống trong ngày.

TRẺ EM BÍ ĐẠI TIỆN

Trường hợp đại tiện bí nơi trẻ em, theo lương y Nguyễn Văn Phấn, làm cho trẻ cực kỳ khổ sở, ngật mình ngật mẩy cần cho uống:

TOA THUỐC NAM:

<i>Củ chút chút phơi khô</i>	4g
<i>Đọt khoai lang</i>	20g
<i>Lá mồng tơi</i>	20g
<i>Lá bồ</i>	20g

Đọt rau muống 12g

Phối mỗi 20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn một bát (chén) chia làm 4 lần, cách khoảng 1 tiếng uống 1 lần.

Có thể đến hiệu thuốc tây mua thuốc bom vào hậu môn trẻ. Thuốc này có chất dầu làm trơn phân ra dễ dàng.

Cần nhớ: Phải cho trẻ ăn hàng ngày các món canh rau, thịt phải có mỡ. Không cho trẻ ăn quà vặt vì nhiều món có chất cay nóng như thịt bò khô và hầu hết đều có bột ngọt, đường hóa học, chất anilin cho có màu rất độc, có hại cho sức khỏe.

TOA THUỐC BẮC:

Quản bì 5 phân

Bản hạ 1 chỉ rưỡi

Chư linh 5 phân

Bạch truật 1 chỉ rưỡi

Huộc thạch 1 chỉ rưỡi

Sa tiền 2 chỉ

Mộc hương 1 chỉ rưỡi

Biến đậu 2 chỉ

Phục linh 1 chỉ rưỡi

Cách chế:

Đổ 2 bát (chén) nước, sắc còn 6 phân uống. Toa này chỉ uống một thang mà thôi.



Mộc hương

LIỆT DƯƠNG DO THỦ DÂM

Người nam do nghĩ quá nhiều đến việc vợ chồng, lại gặp hoàn cảnh không có vợ nên thủ dâm hoài để thỏa mãn thú tính, theo lương y Vương Đăng, về sau bị liệt dương thì dùng:

<i>Viễn chí</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Hắc táo nhân</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Thục địa</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Huỳnh tinh</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Hoài sơn</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Phục linh</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bạch truật</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Kỷ tử</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>5 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 uống. Sắc thêm lần hai uống trong ngày. Cần kiên nhẫn uống nhiều thang khi có kết quả rồi, muốn cho mạnh sinh lý thì dùng:

TOA THUỐC MẠNH SINH LÝ:

<i>Cao ly sâm</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Nhục thung dung</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Dâm dương hoắc</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Câu kỷ tử</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Thục địa</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại táo</i>	<i>10 quả</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 uống. Sắc lần hai, lần ba uống trong ngày. Nên uống mỗi tuần vài lần. Nếu uống được rượu thì nói chủ tiệm thuốc bốc cho liều lượng tăng lên, ngâm ngập rượu nếp ngon, nửa tháng sau bắt đầu dùng. Uống mỗi ngày 3 ly nhỏ (chén) sáng, trưa tối.

Cần xem phần phụ lục về ăn bổ, uống bổ vì cần có chất bổ vào người đầy đủ thì sinh lý mới mạnh.

CÓ VỢ VẪN MỘNG TINH

Một số người nam mặc dù có vợ, giao hợp đều đặn, thế mà nằm ngủ vẫn thấy giao hợp với người nữ khác mà họ mơ tưởng, xuất tinh, người vô cùng uể oải vì quá phí sức, theo lương y Quách Sến thì cần uống:

TOA THUỐC NAM:

<i>Lá vông nem</i>	40g
<i>Nhân lồng (chùm bao)</i>	20g
<i>Dây tơ hồng</i>	20g
<i>Đậu đen</i>	20g
<i>Rễ đinh lăng tẩm nước gừng sao</i>	40g
<i>Rễ vú bò</i>	16g
<i>Củ cỏ cú (giã nát)</i>	20g
<i>Cát sâm (nam sâm)</i>	20g
<i>Thiên môn</i>	20g
<i>Mạch môn</i>	20g

Cách chế:

Đổ ngập nước, sắc còn 2 bát (chén) uống 2 lần. Sắc lần hai uống trong ngày.

Và do người quá yếu, dương sự do mộng tinh nên kém đi rất nhiều dùng thêm:

TOA THUỐC CƯỜNG DƯƠNG MỘT:

<i>Xương trăn</i>	20g
<i>Tắc kè</i>	1 cặp (bỏ hai mắt)
<i>Sừng nai</i>	20g
<i>Dây ruột gà tẩm rượu sao vàng</i>	20g
<i>Tơ hồng xanh</i>	20g
<i>Thuốc cứu</i>	8g
<i>Cua đinh</i>	20g
<i>Củ mì tinh</i>	20g
<i>Đậu đen</i>	20g
<i>Thạch hộc</i>	16g
<i>Yếm rùa</i>	12g

Cách chế:

Yếm rùa nướng lửa than, nhúng vào giấm ăn, nướng tiếp cho đến khi giòn tán nhuyễn cùng với các vị khác. Sừng nai thì bọc cáng ướn nướng lửa than độ 40 phút cho nở ra và tán nhuyễn.

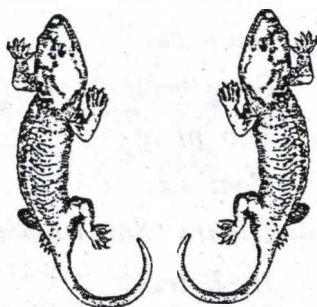
Làm hoàn cỡ đầu ngón tay bằng mật ong. Mỗi lần uống 1 hoàn.

Còn ai quá yếu sinh lý thì dùng thuốc này:

TOA THUỐC QUÁ YẾU SINH LÝ:

<i>Tắc kè (bỏ mắt)</i>	1 cặp
<i>Rễ sắn mã răng cưa</i>	30g
<i>Rễ trung quân</i>	20g
<i>Rễ mỏ vàng</i>	20g
<i>Dây dỏ trọng</i>	20g

<i>Rễ nhàu</i>	20g
<i>Xương trăn sao vàng</i>	20g
<i>Yếm rùa</i>	20g
<i>Sâm bổ chính</i>	20g
<i>Rượu trắng</i>	1 lít
<i>Mật ong</i>	200g



Cách chế:

Các vị sao vàng, ngâm rượu 7 ngày vắt lấy nước cốt, đổ mật ong vào mỗi lần uống 1 ly nhỏ (chén).

TOA THUỐC BẮC ĐỂ CỐ TINH:

<i>Bán hạ</i>	2 chỉ
<i>Đảng sâm</i>	3 chỉ
<i>Thục địa</i>	3 chỉ
<i>Chích thảo</i>	1 chỉ rượu
<i>Phục linh</i>	3 chỉ
<i>Sa sâm</i>	3 chỉ
<i>Quản bì</i>	2 chỉ
<i>Bạch truật</i>	2 chỉ
<i>Táo nhục</i>	2 chỉ
<i>Hoài sơn</i>	3 chỉ



Bán hạ

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước, sắc còn 1 uống.

TOA THUỐC BẮC CHỮA MỘNG TINH:
(người mệt mỏi, lưng đau nhức).

<i>Thục đoạn (tửu sao)</i>	3 chỉ
<i>Thục địa</i>	5 chỉ

<i>Bán hạ</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Quản bì</i>	<i>2 chỉ</i>
<i>Song truật</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Táo nhục</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Hoài sơn</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Ích trí nhân (tẩm muối sao)</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Bạch truật</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại qui</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Phục linh</i>	<i>3 chỉ</i>
<i>Kỷ tử</i>	<i>3 chỉ</i>

Cách chế:

Đổ 4 bát (chén) nước sắc còn 1 ống. Sắc lần hai, lần 3 uống trong ngày.

Để củng cố kết quả, sinh lý giữ được cường lực lâu dài, dùng:

TOA THUỐC:

<i>Sâm cao ly</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Đại qui</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Dâm dương hoắc</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Nhục thung dung</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Câu kỷ tử</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Thục địa</i>	<i>1 lượng</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>5 chỉ</i>
<i>Đại táo</i>	<i>20 quả</i>

Cách chế:

Ngâm rượu, di ngũ uống một ly nhỏ (chén).

TOA THUỐC ĐẶC BIỆT TẠO HẠNH PHÚC VỢ CHỒNG

Để hai vợ chồng cùng hưởng niềm hoan lạc trong tình chăn gối thì nên dùng toa thuốc này làm hoàn hoặc ngâm rượu mỗi đêm uống 1 ly nhỏ hoặc một hoàn nhỏ.

Đây là toa thuốc đặc biệt dùng trong thâm cung của nhà Thanh, do ngự y Tô Ngự Đường, người Vũ Hán, Trung Quốc dùng trong gia đình.

Năm 1964, nhà giáo Tô Xanh là cháu mấy đời của cụ vốn bạn thân với tôi cho bài thuốc kỳ diệu này:

TOA THUỐC:

Cao ly sâm	1 lượng
Đại qui	2 lượng
Thục địa	2 lượng
Nhục thung dung	1 lượng
Câu kỷ tử	1 lượng
Dâm dương hoắc	1 lượng
Lộc giác xương	1 lượng
Thỏ ti tử	1 lượng

Và mỗi tuần một lần mua 2 con gà ri (gà ác) hầm với toa thuốc dưới đây, hai vợ chồng cùng ăn:

TOA THUỐC:

Hạt sen	1 nắm
Đại táo	10 quả
Bá hạp	2 chỉ

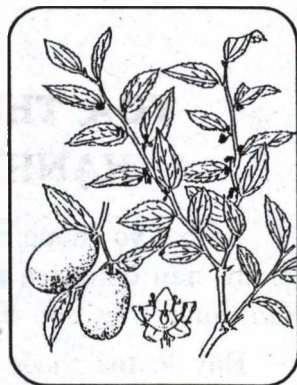
Xuyên khung 2 chỉ

Chánh kỷ 2 chỉ

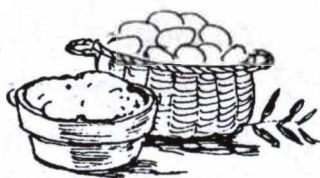
Cao ly sâm 5 chỉ

Đại qui 2 chỉ

Cần nhớ: “Xương heo (2 kí) nấu lấy nước rồi nấu với toa trên cũng rất tốt. Đặc biệt là da thịt người nữ càng thêm hồng hào, mịn màng, ngực nở to và săn chắc.



Đại táo



PHỤ LỤC

ĂN BỔ, UỐNG BỔ VÀ RẺ TIỀN NGƯỜI VIỆT NAM DÙNG THUỐC NAM, CÂY NHÀ LÁ VƯỜN

Trong cuộc sống hằng ngày, người Việt Nam chúng ta áp dụng một cách tế nhị việc món ăn thay món thuốc như dùng các loại rau thơm để kích thích ngon miệng, và hơn nữa còn dùng ca dao để căn dặn mọi người cách ăn uống sau cho hợp vệ sinh:

Nhai kỹ no lâu

Cày sâu tốt lúa.

Theo các nhà nghiên cứu Âu Mỹ thì con người thích hợp với việc ăn rau quả (hai hàm răng không thuộc động vật ăn thịt) vì thế, việc ăn các loại rau sống, rau nấu canh, các loại quả được người Việt Nam chúng ta từ bao nhiêu đời suốt bốn ngàn năm dùng nước và giữ nước đã áp dụng.

Tùy theo khí hậu từ cực Bắc ở cao nguyên Đồng Văn đến mũi Cà Mau, mà đồng bào chúng ta trồng các loại rau quả, ngoài lúa nước, ngô khoai như lương thực chính.

Việc dùng bo bo (tên thuộc Bắc là ý dĩ) đã được dân gian chúng ta từ thượng cổ đã biết sử dụng vì đây là một loại thực phẩm ăn nên thuốc (đẹp râu tóc, da dẻ tươi nhuận, người nhẹ nhàng, khoan khoái).

Và khi tối lửa tắt đèn, nhà xa chợ, xa các hiệu thuốc thì cây nhà lá vườn được sử dụng một cách cực kỳ hiệu quả. Ngay cả khi đã chủng ngừa, thí dụ đập đinh (đanh) sét, tiêm vắc xin

phòng phong đòn gánh (uốn ván), dân gian dùng con dế nhũi (dúi) và củ kiệu giã nát đắp vào vết thương để không sưng tấy, đau buốt.

Dùng thuốc cây nhà lá vườn như thức ăn, thức uống để bổ dưỡng, để chữa bệnh là thói quen đi vào nếp sống hàng ngày một cách rất tự nhiên, trong xã hội chúng ta từ xưa đến nay.

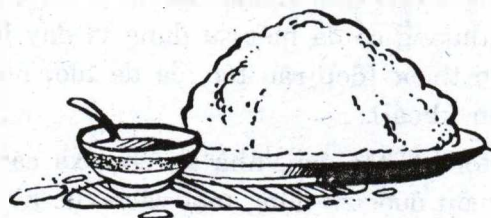
Ăn bổ, uống bổ thay vì dùng thuốc bổ, và khi cần thì các loại thảo mộc, rau cỏ xung quanh như sả, bù ngót, dền, bù xít (cứt lợn), rau má... được dùng một cách rất hiệu nghiệm.

ĂN BỔ: NHỮNG THỨC ĂN HAY HƠN UỐNG THUỐC

Ăn bổ hơn uống thuốc là lời khuyên của các nhà dinh dưỡng, vì thuốc bổ vừa đắt tiền vừa không được cơ chế hấp thụ tốt bằng thức ăn, nhất là khi thuốc đó có gốc hóa chất tổng hợp lại.

Bác sĩ Linthout, người Pháp đã viết:

“Các bạn nên dùng những thức ăn, thức uống bổ dưỡng cơ thể vì đây là việc làm hợp tự nhiên, hơn là uống các loại thuốc bổ dưỡng quá đắt như vàng, lại nhiều khi không được cơ thể hấp thụ”.



THỰC ĐƠN THỨ NHẤT

Bắp (ngô) là một loại ngũ cốc có sinh tố H, là sinh tố chống lại sự lão hóa của tuổi già.

Trên thị trường, sinh tố H được xem như thần dược chống lại sự suy nhược do tuổi già, và giá của loại thuốc này rất đắt.

Bắp (ngô) dầy dầy ở nước ta. Miền Bắc còn dùng ngô già nát để làm tương, ăn rất bổ dưỡng, được dân gian ưa thích.

Bắp ở miền Nam làm thức ăn (bắp trái nấu chín), bắp hạt là món ăn vừa ngon vừa rẻ tiền.

Ngoài ra, các bạn còn có thể nấu các món như sau:

1 – CHÈ BẮP:

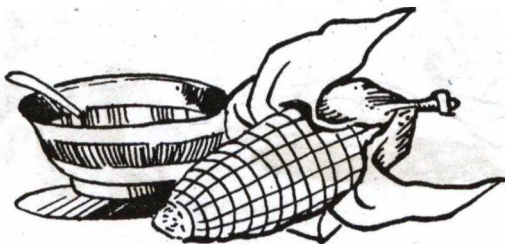
Lấy dao sắc lạng hạt từ bắp, và nấu với đường cát hay đường thề, đường táng theo tỷ lệ như sau:

5 chén hạt bắp

1 ký đường

Tỷ lệ này thay đổi ít nhiều tùy theo ý thích ngọt nhiều hay ít của từng người. Có thể thêm vani (bột thơm) để thêm hương vị tùy thích. Tuy nhiên, vì bắp có hương vị đặc trưng, nên đa số người không cần cho vani vào.

Có người thích “dần” một ít muối và để vị ngọt có vẻ đậm đà hơn, hoặc cho vài lát gừng để ấm bụng.



Có người lại cho nước cốt dừa (tức nạo dừa, vắt nước cốt) để có vị béo, rất ngon miệng.

Đây là một món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, nhất là hàm lượng sinh tố H chống lại lão hóa mà bất cứ ai muốn trường xuân cũng như trường sinh đều không thể “chê” được.

Ngày trước chú Ba Phấn (Nguyễn Văn Phấn), nguyên phó giám đốc bệnh viện Y Học Dân Tộc Tiền Giang, trưởng phòng thừa kế, có kể cho tôi nghe chuyện một cụ bà rất thích ăn bắp (nguyên trái nấu), và sống rất thọ, gần 100 tuổi, tóc vẫn đen, hai hàm răng còn rất tốt, không lẫn lộn, mắt vẫn sáng còn khâu vá được, đi lại chợ cách nhà gần một cây số không có gì khó khăn cả.

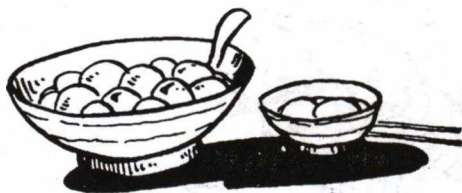
Cũng như ở Sài Gòn vào thập kỷ 50, có cụ bà Hồ Thị Huệ, sống đến 118 tuổi, ai hỏi, cụ cho biết: “Chắc tại tôi thích ăn bắp”. Cụ vẫn khỏe mạnh, trí óc minh mẫn đến ngày cuối đời.

2 – BẮP HẠT NẤU XƯƠNG HEO.

Theo lời lương y người Hoa ở chợ thị xã Tân An, tỉnh Long An, Vương Đăng, thường gọi là “ông đốc trường Tàu”, vì ông là hiệu trưởng trường Nhân Đạo của người Hoa cho biết, ở huyện Hòa Đông, tỉnh Sơn Đông, Trung Quốc, người ta nấu bắp hạt (ngô hạt) với xương heo cho thật nhừ theo tỷ lệ:

1 kí xương heo

2 nắm bắp hạt



Nếu tăng lượng xương heo thì tăng lượng hạt bắp lên. Phải nấu cho thật nhừ để chất bổ trong xương heo tan vào nước.

Theo lương y Vương Đăng thì cả huyện Hòa Đồng này, do thích ăn món này, ăn rất thường xuyên, nên hầu như các cụ ông, cụ bà đều rất trẻ so với tuổi tác của họ.

Ăn xong nên uống nước trà nóng, có gừng càng tốt để dễ tiêu hóa. Thức ăn này làm da dẻ hồng hào, người rất sung sức, có thể gọi “Món ăn hạnh phúc”.

Theo lời lương y Vương Đăng thì người nam nào yếu sinh lý, ngay cả bị bất lực (impuissance) nếu dùng thường xuyên và uống thêm bài thuốc rượu dưới đây, thì chắc chắn sẽ cảm thấy yêu đời, người mạnh mẽ, dẻo dai:

BÀI THUỐC RƯỢU

<i>Nhục thung dung</i>	150g
<i>Câu kỷ tử</i>	200g
<i>Toàn qui</i>	200g
<i>Sâm cao ly</i>	200g
<i>Dâm dương hoắc</i>	100g



Dâm dương hoắc

*Đại táo**20 quả*

Ngâm rượu vừa ngập, 15 ngày sau chiết ra, ngâm rượu mới vào, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.

Theo lời lương y người Hoa này thì đây là một thức ăn cực kỳ bổ dưỡng, kết hợp với toa thuốc rượu trên, khiến cho trăm người như một, khi dùng đến thì đều được toại nguyện cả.

Cũng với món ăn này, nhưng lại nấu với nước cơm rượu thì người nữ cho con bú có dư thừa sữa “tắm cũng không hết”. Và sau khi cho con bú xong, bộ ngực to đẹp, rắn chắc hơn trước khi sinh con rất nhiều.

Đã có rất nhiều sản phụ áp dụng theo lời khuyên của lương y Vương Đăng và đều có được bộ ngực săn chắc, no tròn sau khi dứt sữa, khác hẳn phần đông phụ nữ sau khi nuôi con bằng sữa mẹ thì ngực nhão đi, xệ xuống, rất mất thẩm mỹ.

Và cũng theo lời vị lương y người Hoa này thì hầu hết thanh niên nam nữ nào mà da thịt kém hồng hào, hoặc bị nhức lưng, thì món xương heo nấu hạt bắp (ngô hạt) trên, nên cho thêm vào đậu nành (đỗ tương), đậu phộng (lạc) mỗi thứ một nắm. Và bài thuốc rượu nên ngâm thêm:

*Đỗ trọng**200g**Mã tiền tử (sao đen)**1 hạt*

3 – RÂU BẮP (RÂU NGÔ) NẤU TIM HEO.

Râu bắp (râu ngô) được các vị lương y đánh giá bổ tim rất tốt, khuyên nên nấu nước để uống, nếu tim có vấn đề, nói cách khác là ai “mắc bệnh tim” thì đều cần uống loại nước rẻ tiền, loại thơm ngon này.

Theo lời ngự y nhà Nguyễn – Trần Tiểu Hy, Huế, mà thập kỷ 60 tôi có hân hạnh quen biết, khi tôi ăn cái tết Sông Hương Núi Ngự, cho biết là râu bắp (râu ngô) nấu lấy nước, độ một tô, hoặc một bát, lược lâu râu bỏ đi, nước này nấu với tim heo

mà ăn thì người bị bệnh tim (mệt, khó thở, trần trọc khó ngủ...) ít lâu sau sẽ dứt các chứng khó chịu này.

Cũng theo lời ngự y Trần Tiểu Hy thì thân cây bắp (ngô) chặt ra từng đoạn, đập giập, nấu lấy nước uống, khiến cho người rất sung túc, da dẻ hồng hào, tóc râu xanh đen, rất lâu hoặc không bạc khi tuổi thọ đã cao.

Nước này nếu vừa uống, vừa rửa mặt thì da thịt trắng hồng, mịn màng, không xuất hiện vết nhăn. Đây là một loại mỹ phẩm rẻ tiền, loại tốt hơn cả kem nuôi da cao cấp sản xuất bằng mỡ cá voi (blanc de baleine) của Pháp nữa.

THỰC ĐƠN THỨ HAI

Mùng toi (mồng toi) có hai loại lá, dây xanh và lá, dây màu đỏ đều có giá trị dinh dưỡng như nhau.

Ở miền Nam dùng củ mùng toi, niên Bắc dùng củ chúc chích có giá trị dinh dưỡng cao như củ địa hoàng, để làm sinh địa và để chế thành thực địa.

Địa hoàng theo đông y “toàn thân đại bổ”. Về dây mùng toi thì lá được dùng nấu canh ăn rất mát, rất bổ. Nếu nấu canh ăn thường với các loại rau khác (dền, bù ngót...) thì thứ canh “xâm lo”, tức gọi theo tiếng địa phương là canh rau này có giá trị dinh dưỡng rất cao.

Bà con ở miền quê nhà ăn loại canh rau mà trong đó chủ yếu là mùng toi nên cơ thể cường tráng, rất thích hợp với cuộc sống ở nông thôn với sức lao động biến đất đai màu mỡ thành cơm gạo, của cải vật chất.

Theo lương y Quách Sến, người Hoa ở chợ Vườn Chuối, Sài Gòn cũ, thì rau mùng toi giã nát, vắt uống nước thì trị được cái nốt mụn, mụn nổi ở mặt. Còn nước này thoa lên người thì rôm sảy đều hết.

Nếu có nước dừa xiêm hòa vào, thoa lên người thì rôm sảy rất mau lặn, da dễ mịn màng. Đây là cách dùng rất phổ biến trong dân gian.

Và dưới đây là một số thực đơn áp dụng với loại canh rau này:

1 – MÙNG TƠI NẤU CÁ TRÈ VÀNG:

Nếu trẻ nhỏ biếng ăn, người đã dượt, ít thích nô đùa, gầy gò, xanh xao thì mỗi tuần nên cho ăn loại canh rau mùngơi, có thêm các loại rau khác càng tốt, với cá trê vàng thì trẻ rất chóng thèm ăn, ăn nhiều, người linh hoạt, hiếu động, và nhất là da dễ hồng hào, tươi nhuận.

2 – MÙNG TƠI ĐEM NẤU GÀ RI (GÀ ÁC):

Đây là thực đơn đặc biệt dành cho người có chứng hay đau nhức khớp xương, nhức lưng, mỏi gối, bản thân đã dượt, dù ở tuổi còn rất trẻ.

Gà ri nên chọn loại mạnh khỏe, không có bệnh, gà còn tơ. Mỗi con gà ri nấu với:

Mùngơi 1 nắm

Đậu đen 1 nắm

Ăn hai, ba lần cách khoảng, 3 – 5 ngày đã thấy kết quả thì để tăng cường, nên nấu thêm:

Đậu nành 1 nắm

Đậu phộng (lạc) 2 nắm



Nếu có nước cơm rượu, uống thêm sau khi ăn cơm 1 cốc sẽ rất nhanh đạt được kết quả như ý.

Với phụ nữ có huyết trắng, ăn món canh này rất tốt. Ăn thường da tươi nhuận, tóc mượt mà và rất lâu mới bạc. Tuy không có gì đặc biệt, nhưng rau mùng tơi kết hợp với gà ri (gà ác), theo nhiều lương y (như Nguyễn Văn Phấn, Vương Đăng, Quách Sến, Trần Tiểu Hy, Võ Tấn Hảo...) Việt cũng như Hoa thì lại là một thức ăn đại bổ, lại có giá trị chữa được một số bệnh mãn tính về tim, thận, dạ dày...

Theo lương y Quách Sến thì bất kỳ ai có chứng khó tiêu, ợ chua mà dùng thực đơn trên đây đều “thần hiệu”.

3 – MÙNG TƠI, DỀN TÍA NẤU TRÁI CẬT HEO CHỮA YẾU SINH LÝ.

Đây là thực đơn đặc biệt của lương y người Hoa, Vương Đăng đã tiết lộ cho tôi biết, xem như thức ăn gia truyền giúp cho người trong tộc họ Vương này bị yếu sinh lý thì mạnh khỏe, dẻo dai hơn cả thanh niên khỏe mạnh ở độ tuổi thanh xuân 20 – 30.

Trái cật heo phải còn lớp mỡ bọc ngoài, mua một cặp, dặn người bán thịt lấy trái cật còn bao mỡ thì mới công hiệu cao.

Rau mùng tơi (1 nắm), dền tía (một nắm), rửa sạch, nấu với trái cật heo như nấu canh, nêm nếm vừa ăn, ăn nóng. Ai thích ăn nước tương thì bỏ hồ tiêu bột (hạt tiêu xay nhuyễn) vào vừa cay. Ăn xong, uống nước nóng, nếu có trà gừng nóng thì càng tốt.

Tối còn một tiếng đồng hồ đi ngủ thì ăn một muổng mè đen, rang chín, nhai thật kỹ từng hạt. Ăn xong, uống 1 cốc nước cơm rượu, chỉ vài hôm là thấy kết quả.

Khi kết quả đã như ý thì ngâm thêm toa thuốc rượu sau đây (nếu uống được rượu), mỗi đêm uống 1 ly nhỏ trước khi đi ngủ).

TOA THUỐC RƯỢU

<i>Táo nhân</i>	100g
<i>Viễn chí</i>	100g
<i>Nhục thung dung</i>	50g
<i>Câu kỷ tử</i>	50g
<i>Dâm dương hoắc</i>	100g
<i>Đương qui</i>	200g
<i>Sâm cao ly</i>	200g
<i>Đại táo</i>	20 quả

Nếu không uống được rượu thì tăng cân lượng lên 5 lần đến 10 lần, nhờ tiêm thuốc làm hoàn bằng đầu ngón tay cái, mỗi tối trước khi đi ngủ nhai kỹ, uống nước nóng hoặc trà nóng có gừng.

Đây là thực đơn ăn dành cho người yếu sinh lý, tinh xuất quá nhanh, người uể oải, mỗi mệt sau khi hành lạc, da dễ tái mét, người xem rất yếu.

4 – MỪNG TƠI, ĐẬU PHỘNG, ĐẬU NÀNH, XƯƠNG HEO CHỮA DI, MỘNG TINH.

Theo ngự y Trần Tiểu Hy thì rau mừng tươi, đậu phộng, đậu nành (mỗi thứ 1 nắm) nấu với 1 – 2 kí xương heo cách sau đây:

Xương heo, xương ống rất tốt, nấu cho lâu để chất bổ của xương tan vào nước. Khi nấu phảiậy vung lại cho kín, ngăn không để chất bổ bay hơi.

Khi nấu nhừ, cho đậu phộng (lạc), đậu nành (đỗ tương) vào nấu cho mềm (vẫnậy nắp vung kín) cho lá mừng tươi vào,ậy kín lại, nhắc xuống. 10 phút sau, đem ra tô, dùng nóng với nước tương, nước mắm tùy ý, cho hồ tiêu bột vào.

Ăn xong, uống nước trà nóng, không nên uống có gừng.

Và ai có thể uống được rượu thì mua toa thuốc ngâm rượu sau đây mà uống (1 ly nhỏ mỗi đêm).

<i>Viên chí</i>	<i>500g</i>
<i>Táo nhân</i>	<i>100g</i>
<i>Đại táo</i>	<i>20 quả</i>

Nếu không thể uống rượu thì phân ra làm 05 lần, uống năm ngày liên tiếp bằng cách thái nhỏ đại táo, giã nát táo nhân, viên chí bỏ vào bình uống trà, uống hằng ngày.

Thực đơn ăn ngày theo lời ngự y Trần thì đã có hàng ngày người ở Bình Trị Thiên dùng, hầu hết đều đạt được kết quả như ý.

Muốn có kết quả như ý thì người áp dụng phải có lòng tự tin, lạc quan, tránh nghĩ đến việc giao hợp, không đọc truyện khiêu dâm, các phim ảnh tục tĩu. Đây là bệnh của thể xác, nhưng bị ảnh hưởng của cuộc sống nội tâm rất nhiều. Thế nên cần nhớ câu “Một tâm hồn minh mẫn trong một thể xác khỏe mạnh”.

THỰC ĐƠN THỨ BA

Gạo nếp, miền Nam gọi là nếp. Nếp là một trong ngũ cốc thông thường, nhưng lại là thức ăn có giá trị dinh dưỡng rất cao, đồng thời cũng có thể chữa một số bệnh rất công hiệu.

1 – CƠM NẾP, THỊT GÀ RI (GÀ ÁC).

Cơm nếp ăn với thịt gà ri xào gừng (theo cách Triều Châu, miền Nam quen gọi là người Tiều) là món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, giúp người bệnh vừa khỏi chóng hồi phục sức khỏe.

Với người lao tâm, lao lực do làm việc trí óc, các em học sinh học quá nhiều trước kỳ thi hoặc người lao động chân tay cật lực thì thức ăn giúp cho người khỏe thể xác lẫn tinh thần.

Lương y Trần Tiểu Hy cho biết là thức ăn này giúp người

nam cực kỳ sung sức, bền bỉ, tạo được hạnh phúc gối chăn, nhất là những người sau khi giao hợp mệt lả, người đã dượt, hôm sau không muốn làm việc gì cả.

Sản phụ ăn thức ăn này thì sữa dồi dào, ngực to mà săn chắc sau khi hết cho con bú, da thịt lại trắng hồng, mịn màng như dưới da có một lớp mỡ, người Pháp gọi “Leint de marbre” – làn da mịn như cẩm thạch”, rất quyến rũ. Bộ ngực của người mẹ cho con bú xong lại to hơn trước, vẫn săn chắc, rất đẹp, khác hẳn với người không dùng thức ăn này.

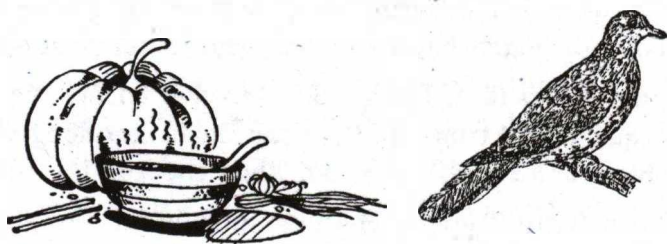
Một đặc điểm nữa là dùng thường xuyên món ăn này thì người đó rất sung sức, thích hoạt động, tăng thêm năng suất lao động trí óc và cơ bắp.

Thức ăn này cũng chữa được chứng yếu sinh lý của người từ năm 50 đến 60 tuổi trở đi, dương vật không cương lên mạnh, giao hợp không bền, xuất tinh nhanh.

2 – NẾP NẤU CHÁO BỔ CÂU RA RÀNG.

Bồ câu ra ràng tức là bồ câu non, làm sạch lông, thui qua, mổ ruột, làm cho sạch, nấu cháo gạo nếp ăn là một thức ăn bổ dưỡng cực kỳ quý, giúp hai vợ chồng cực kỳ sung sức, tạo được hạnh phúc trong tình chăn gối, được ngự y họ Trần của triều đình Huế gọi là “Cứu tinh của các đôi vợ chồng trẻ”.

Nếu muốn tăng cường khả năng dinh dưỡng thì trước khi đi ngủ, nên uống thêm nước cơm rượu, hoặc toa thuốc rượu đơn giản dưới đây.



TOA THUỐC RƯỢU

Táo (bán ở chợ, loại khô nhập từ miền Bắc hay của Trung Quốc) 1 ký.

Nho khô

1 ký.

Hai thứ này đổ rượu nếp vào ngập, ngâm khoảng nửa tháng bắt đầu uống trước khi vào giường.

Nếu người nam có chứng nhức lưng thì ngâm thêm vị đỗ trọng (mua ở các tiệm thuốc Đông y, lựa thứ tốt có nhiều nhựa).

Nếu người nam do giao hợp quá nhiều (mỗi đêm trên hai lần), người đã dượt thì ăn thức ăn trên, uống kèm với nước trà gừng, sẽ... “mạnh như thần”, theo kinh nghiệm của lương y người Hoa, Quách Sến ở chợ Vườn Chuối, Sài Gòn cũ.

Và theo lương y Nguyễn Văn Phấn, nguyên phó giám đốc bệnh viện Y Học Dân Tộc Tiền Giang, trưởng phòng thừa kế thì người nữ nào cảm thấy kém nhiệt tình hoặc ít thỏa mãn trong tình chăn gối, ăn món này vào thì chắc chắn sẽ là biểu hiện trác tuyệt của tình yêu trong việc ân ái mặn nồng, hưởng tuyệt đỉnh của niềm hoan lạc.

THỰC ĐƠN THỨ TƯ

Rau má là loại rau phổ biến ở nước ta, nhưng cần nhớ vị liên tiền thảo trong thuốc bắc là rau má lông, mọc hoang ở đồng ruộng, người Việt Nam không dùng loại này để ăn, hoặc làm thuốc, không hiểu vì sao.

Rau má mà chúng ta dùng là loại lá không nhám, không có lông, màu xanh, láng, được xem là thức uống giải nhiệt (xay nhuyễn, lược lấy nước màu xanh), hoặc ăn bổ dưỡng như nấu canh. Và vị rau má trong toa căn bản của thuốc Nam là loại rau này.

1 – RAU MÁ NẤU VỚI CÁ TRÊ VÀNG:

Trẻ nhỏ hay chảy máu cam thì dân gian có thói quen dùng rau má nấu canh với cá trê vàng để ăn.

Đây là loại rất giàu dinh dưỡng vì rau má nấu chín là chất bổ, có cá trê vàng thì càng tăng cường độ đậm nên theo lời lương y Nguyễn Văn Phấn thì loại canh này rất “lành”, dùng cho người vừa hết bệnh rất tốt, mau lại sức.

Theo giáo sư Castard, người Pháp sống lâu năm ở Việt Nam, thì:

“Nhờ có loại canh rau nấu không, hoặc với cá như cá trê, cá rô, cá lóc mà người Việt Nam tuy không tính lượng calo trong mỗi bữa ăn, vẫn có sức mạnh dẻo dai, thật đáng ngạc nhiên.

Đề cập đến canh rau má, cá trê vàng, lương y người Hoa Vương Đăng nói:

– Trẻ nhỏ bị chảy máu cam, ăn loại canh rau này chỉ một vài lần, không cần uống thuốc gì cả, vẫn hết.

Và lương y Trần Tiểu Hy nói:

– Canh rau má, cá trê vàng là một thức ăn vừa túi tiền mọi người, nhưng giá trị bổ dưỡng của nó thì không hề thua kém những vị thuốc đắt tiền như sâm, nhưng hoặc loại tổ yến giá như vàng.

Nhưng vì nó rẻ tiền, lại dễ kiếm, ai cũng có thể nấu ăn được, nên bà con không nghĩ rằng, nó có giá trị cao, cần thiết cho sức khỏe của mọi người.

Thật tình mà nói, khi tôi là lương y, tôi nói về giá trị dinh dưỡng cũng như chữa bệnh cao của canh rau má, cá trê vàng thì vẫn gặp không ít người nghe một cách rất thờ ơ, họ cho rằng món đó ai cũng ăn, ai cũng nấu được.

2 – RAU MÁ, LÁ MỪNG TƠI, LÁ BÙ NGÓT NẤU VỚI ĐỒ LÒNG GÀ, VỊT.

Ba thứ rau trên mỗi thứ một nắm, nấu canh với một bộ đồ lòng gà hay vịt cho một người ăn được xem như món ăn rất bổ dưỡng.

- Lương y Vương Đăng nói:

– Loại canh rau này đặc biệt dành cho người yếu sinh lý do thể chất hay do tuổi già. Mỗi tuần ăn vài lần, uống thêm nước cơm rượu, và nếu uống rượu được thì ngâm toa thuốc này mà uống trước khi đi ngủ một ly nhỏ.

TOA THUỐC RƯỢU

<i>Dẫn sâm</i>	200g
<i>Thục địa</i>	200g
<i>Toàn qui</i>	200g
<i>Ba kích</i>	500g
<i>Dại táo</i>	20 quả



Ba kích

Đổ ngập rượu ngâm, nửa tháng sau chiết nước nhất ra uống, đổ rượu khác vào ngâm. Uống ba lần rượu thì lấy xác ra nấu và uống cho thật hết hoạt chất.

2 – NƯỚC CỐT RAU MÁ TƯƠI VỚI NƯỚC DỪA XIÊM:

Trong các thức uống giải nhiệt thì loại này được xem rất tốt. Nhưng theo ngũ y Trần Tiểu Hy thì:

– Đây còn là thức uống được xem là thần dược đối với người bị dương suy (tức dương vật nhỏ, không phát triển bình thường). Uống thường ngày thức này thì một thời gian sau sẽ hết chứng dương suy này.

Ngũ y họ Trần này còn cho tôi biết thêm:

– Nếu muốn cho thể lực cường tráng thì cần ăn thêm cháo gạo nếp nấu với trứng gà mới đẻ. Mỗi người tùy sức mà khi cháo nấu nhừ, đang sôi, đập vào mấy quả trứng, khuấy cho chín đều, nêm nếm vừa ăn. Mỗi tuần dùng đôi, ba lần cháo nếp này, và hằng ngày nếu có thể, uống nước dừa xiêm, rau má thì chắc chắn sẽ được toại nguyện.

Lương y họ Trần này cũng cho biết nước dừa xiêm, rau má còn giúp cho phái đẹp có làn da trắng hồng, mịn màng, mái tóc mượt mà, xanh đen, rất lâu bạc.

Nếu ai có làn da xanh mét, có vết nám, mụn hoặc mụn đỏ thì nên giã nát, hoặc xay 1 củ nghệ bằng ngón tay, vắt với một ít nước dừa xiêm rau má, uống trước khi ngủ, chỉ 5 đến 7 hôm là mặt có làn da ửng hồng, không có nám, còn mụn hay mụn đỏ nữa.

THỰC ĐƠN THỨ NĂM

Đậu phộng, miền Bắc gọi là lạc, dùng để nấu các thức ăn dưới đây theo kinh nghiệm của lương y Vương Đăng, người Hoa:

1 – XƯƠNG HEO NẤU ĐẬU PHỘNG:

Lương y Vương Đăng nói với tôi:

– Người nam do động tác lúc giao hợp nên thường sau khi lập gia đình 5 đến 10 năm thì thường đau lưng, mỏi gối.

Đây là việc tuy ai cũng bị, nhưng không thể xem thường vì về sau người nam ngày càng bị nhức lưng nhiều hơn. Có người đi khám người rất sớm, không cách gì chữa được.

Vì thế, người nam khi lập gia đình, vừa có những nhức lưng thì nên nấu:

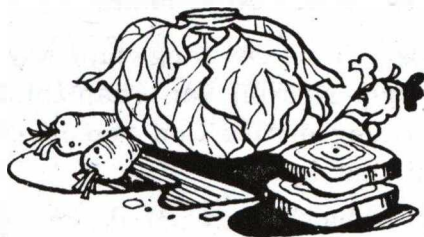
<i>Xương heo (xương ống)</i>	<i>1 ký</i>
<i>Đậu phộng</i>	<i>2 nắm</i>

Món hầm xương heo, đậu phộng (miền Bắc gọi là ninh nhừ) này với cân lượng trên có thể hai vợ chồng cùng ăn như món xúp. Còn một người dùng thì dĩ nhiên tác dụng của nó sẽ công hiệu mạnh hơn.

Có thể gia thêm cân lượng gấp rưỡi, để hai vợ chồng cùng ăn vì món này còn làm cho làn da tươi nhuận, hồng hào, rất đẹp, nếu người nữ ăn thường.

Nếu kèm với nhức lưng là sinh lý yếu kém, hay tiểu tiện đêm thì thêm vào đấy một nắm đậu đen, một nắm đậu nành.

2 – Một thức ăn thật là cứu tinh đối với người dương sự quá yếu của ngự y Trần Tiểu Hy, các bạn cần nấu cho đúng.



TOA THUỐC LẤY NƯỚC

Nhục thung dung 200g

Câu kỷ tử 200g

Dâm dương hoắc 100g

Nấu ba chén (bát, miền Bắc) cạn còn một chén, chưng với 1 con gà ri (gà ác) tơ. Khi chín kỹ, ăn xong, uống nước trà sâm.

Nên nhớ là không được dùng thức uống có rượu trước hoặc sau khi ăn. Nước cơm rượu pha mật ong sữa chua rất tốt, có thể dùng ngày ba lần để tăng cường hiệu năng của thức ăn trên.

Theo vị ngự y này thì nếu có điều kiện kinh tế, mua thêm nhân sâm loại tốt, ngâm nước trà gừng để uống, ăn xác. Dù cho dương sự có suy yếu đến mức nào đi nữa, dùng cách trên đây một thời gian đều có kết quả như ý.

Vị ngự y này còn cho biết thêm, nếu ăn thay phiên gà ri với bồ câu ra ràng thì kết quả lại nhanh.

Muốn kết quả này được bền bỉ thì sau khi giao hợp nên uống một cốc nước mát ngâm một lát sâm cao ly.

Bài thức ăn này đã được nhiều người mách cho nhau và hầu như chưa hề nghe một ai than phiền là chưa đạt được kết quả tốt đẹp như ước mong.

3 – ĐẬU PHỘNG, MÈ ĐEN, ĐƯỜNG PHÈN:

Ba thứ này (đậu và mè đều rang chín), xay nhuyễn, hòa lẫn với nhau theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì đây là thần dược để người nào có chứng đi tiểu tiện liên liên, ăn mỗi tối một muổng canh, nhai thật kỹ.

Phải nhai kỹ để ba thứ này vào dạ dày, để tiêu hóa, chất bổ cần thiết mới được hấp thụ.

THỨC ĐƠN THỨ SÁU

Dừa nạo (dừa non) dùng uống nước, ăn cái (cơm dừa) là một chất dinh dưỡng cao cấp.

Và lương y Quách Sến, người Hoa ở chợ Vườn Chuối, Sài Gòn cũ đã cho tôi biết các cách làm thức ăn như sau:

1 – DỪA NẠO NẤU CHÈ TRỨNG GÀ:

Dừa nạo lấy cơm (cái) nấu chung với nước, khi sôi đều, đập trứng gà vào, tùy sức ăn của mỗi người, đập vung lại, đem xuống để 15 phút, sau thêm đường cát vào, vừa ăn ngọt nhiều hay ít tùy mỗi người.

Đây là thức ăn giàu dinh dưỡng, rất cần cho người đau mới mạnh, muốn mau lại sức.

Các bạn cần nhớ là lòng trắng trứng rất giàu acide phosphorique, bổ óc giúp nhớ dai khi nấu chín kỹ. Lòng đỏ trứng nửa sống nửa chín chỉ thích hợp với người tiêu hóa tốt. Người ốm mới khỏi cần nấu chín kỹ, nếu không sẽ khó tiêu, đau bụng, phải đại tiện tống hết ra ngoài.

Lương y Vương Đăng cho biết là thức ăn này còn giúp cho phụ nữ da dẻ mịn màng, tóc đen mượt mà và nam giới dương sự được tăng cường, dẻo dai nếu dùng thường.

2 – NƯỚC DỪA NẠO (DỪA NON) TIÊM BỔ CÂU:

Bổ câu ra ràng nấu với nước và cái (cơm) dừa cho chín kỹ đem ra ăn nóng với muối tiêu, tương cải.

Đây là loại thức ăn cực kỳ bổ dưỡng đối với mọi người, tăng cường khả năng sinh lý đối với phái nam, giúp phái nữ có làn da trắng hồng, người khỏe khoắn, năng hoạt động.

Theo ngự y Trần Tiểu Hy thì nếu thêm mấy vị thuốc Bắc sau đây thì đây đúng là món thần dược tạo hạnh phúc gối

chăn vì người nam sinh lý tăng cường, người nữ đầy nhiệt tình, cả hai hưởng được niềm hoan lạc tuyệt vời trong quan hệ luyện ái.

TOA THUỐC NẤU

<i>Xuyên khung</i>	200g
<i>Chính kỳ</i>	100g
<i>Bá hạp</i>	20g

Nấu ba chén, còn một chén đổ vào nấu với bồ câu. Lúc bảy giờ, bỏ thêm vào đấy để sau đó ăn luôn.

<i>Nhân nhục</i>	50g
<i>Táo khôn</i>	10 quả

Khi đã chín nhừ, vừa ăn thì đem xuống, hai vợ chồng cùng ăn. Nên nhớ là khi nấu nên dùng một cặp bồ câu ra ràng.

Ăn xong, uống nước nóng, nước trà nóng. Trước khi ngủ, nếu có nước cơm rượu, mỗi người uống một cốc (loại ly xây chũm) sẽ cảm thấy hạnh phúc tuyệt vời.

Có thể thay gà ri (gà ác), nếu không có bồ câu ra ràng. Và cũng theo vị ngự y đất kinh Huế này thì nếu hai thứ gà ri, bồ câu đều không có thì dùng một cặp trái cật heo, trái cật bò còn nguyên bao mỡ bên ngoài để nấu. Trường hợp này thì nên thêm vào đấy vài lát gừng sống.

THỰC ĐƠN THỨ BẢY

1 – Trái cật heo, hoặc bò, còn nguyên bao mỡ, thái ra, xào với củ hành tây, một ít tỏi thật chín, ăn nóng với bánh mì (hoặc cơm), nước chấm và nước tương (xì dầu) có hồ tiêu hột (hạt tiêu xay nhuyễn). Ăn xong, uống nước trà gừng là món ăn cực kỳ bổ dưỡng giúp người suy yếu thể lực, sinh lý yếu kém, da dẻ

xanh mét, người gầy gò mau có được một phong độ đáng nể, thể lực tăng lên cực kỳ nhanh.

Lương y Vương Đăng nói:

– Người nào sinh lý yếu do thể chất kém hoặc do tuổi già mà năng ăn món này thì đúng là cải lão hoàn đồng. Còn người nữ mà chịu khó mỗi tuần lễ ăn vài lần thì da dẻ mịn màng, trắng hồng, nhất là bộ ngực nở nang, săn chắc thật là đẹp.

Món này tốt nhất là hai vợ chồng cùng ăn vì còn gì thú vị bằng người nam thì khỏe mạnh, còn người nữ thì xinh đẹp, quyến rũ.

Nhà văn Thiều Sơn Lê Sỹ Quý, cũng là người am tường “dùng thức ăn thay thuốc”, đã nói với tôi năm 1966 tại tòa soạn nhật báo Thần Chung, số 4 Nguyễn Văn Thinh, Quận Nhất, Sài Gòn cũ có cụ Nam Đình, chủ báo như sau về món ăn này.

Ngày trước, có lần tôi ốm lâu, khi khỏi thì sinh lý quá yếu, gần như liệt dương, dù lúc đó tôi mới ngoài ba mươi tuổi. Nhờ có người mách cho tôi nấu trái cật bò với củ hành tây mà ăn. Và kết quả thật ngoài sự mong muốn của tôi rất nhiều. Tôi không thể ngờ rằng, thức ăn có giá trị gấp mấy lần một toa thuốc đại bổ như thế và tôi làm cho bà xã... mang bầu.

2 – Trái cật heo (còn nguyên bao mỡ) chưng cách thủy cho chín kỹ, đem ra ăn với muối tiêu, chanh, xong uống nước cơm rượu theo lương y người Hoa, Quách Sến thì đây là một thần dược giúp thanh niên tảo đấy (xuất tinh sớm) có được sự mạnh mẽ, bền bỉ.

Theo lương y này thì ai có thể uống được rượu nên ngâm thêm:



TOA THUỐC RƯỢU

Táo nhân	100g
Viễn chí	100g
Châu thân	20g
Nhục thung dung	50g
Câu kỷ tử	50g
Dâm dương hoắc	10g
Đại táo	20 quả



Dâm dương hoắc

Ngâm ngập rượu, nửa tháng sau bắt đầu uống 1 ly nhỏ trước khi vào giường. Thức ăn trên đây mỗi tuần dùng hai, ba lần rất tốt.

Nếu người thể lực quá kém thì nên chung cách thủy một cặp trái cật heo, hai quả trứng gà mà ăn. Ngày uống thêm sữa tươi (bò, dê đều tốt) để tăng cường sinh lực. Các bạn cần nhớ là sữa bò và dê đều bổ, tuy nhiên đối với người tiêu hóa kém thì sữa dê dễ hấp thụ hơn

do các hạt sữa bé hơn.

Cũng nên nói thêm là sữa dê vừa vắt ra, còn nóng, theo lương y Vương Đăng, nếu uống ngay vào thì có tính giải độc rất cao đối với ai bị các loài nhện độc cắn. Loài nhện này có độc tố làm khắp thân mình ngứa ngáy, mẩn đỏ.

3 – Trái cật bò (còn nguyên bao mỡ) gói lá chuối cho thật kín, ba bốn lớp, phủ than hồng cho chín kỹ (45 – 60 phút), đem ra xắt lát, xào lại với củ hành tây (1 củ), tỏi (2 – 3 tép) ăn nóng với rau cần tây, ngò rí.

Đây là loại thuốc cực kỳ bổ đối với người nam yếu kém sinh lý do thể tạng kém, do tuổi già.

Ăn xong, uống nước trà gừng, mỗi khi đi ngủ uống 1 cốc (ly xây chùng) nước cơm rượu.

Áp dụng cách này chỉ sau 2 – 3 lần đã thấy kết quả. Khi đã vừa ý thì thỉnh thoảng dùng thêm để giữ kết quả được lâu dài.

Với người nữ, nếu áp dụng thì có được bộ ngực nở nang, săn chắc, da dẻ trắng hồng, mặt rất lâu có vết nhăn.

Theo lời ngự y Trần Tiểu Hy thì có thể dùng thêm mật ong sữa chúa pha nước trà nóng hoặc nước nóng để uống thêm đối với người thể chất yếu. Còn với người do tuổi già mà suy yếu thì có thể mua trà sâm, hoặc sâm cao ly thứ tốt ngâm trong nước trà để dùng hằng ngày.

Hiện nay, cao ly thứ tốt giá có thể chấp nhận (50.000 đồng/lượng) còn loại sâm thường (5.000 đồng/lượng) thì hoạt chất kém hơn, tuy nhiên cũng có thể dùng tạm, nếu kinh tế eo hẹp.

Sâm cao ly là một vị thuốc cực bổ, vì thế với người suy yếu do tuổi già thì kết hợp mật ong sữa chúa mà dùng thì rất tốt.

4 – Trái cật heo (còn nguyên bao mỡ) nấu với đậu đen.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì người nào da xanh mét, thiếu máu, hay mệt, biếng ăn, không thích hoạt động, nên nấu:

Trái cật heo 1 cặp

Đậu đen 2 nắm

Nấu chín kỹ, đậu mềm, nêm nếm vừa miệng, ăn nóng. Nước chấm là nước tương, xì dầu có tiêu bột (hồ tiêu xay nhuyễn), hạt cải (tương cải, mù tạt), kèm với rau thơm như ngò tây (ngò gai), ngò rí.

Ăn xong, uống nước nóng, nước trà nóng, không uống thức

có rượu. Đây là thức ăn bồi bổ cơ thể, nâng cao thể lực, tăng cường khả năng sinh lý.

Tùy trường hợp các bạn linh động áp dụng như sau:

Với người gầy gò, da xanh mét:

Các bạn nên uống thêm các loại nước có chất bổ như nước dừa, nước xay ray má, đậu xanh, sữa tươi.

Ăn xen với canh rau dền, bồ ngót (bù ngót), củ cà rốt. Tùy theo khả năng kinh tế mà các bạn dùng các thức có giá trị dinh dưỡng như đậu hũ, cá, trứng, thịt.

Tôi xin lưu ý các bạn là đậu nành (đỗ tương) có hàm lượng protein thực vật rất cao, sánh với hàm lượng protein động vật trong thịt bò. Vì thế ăn các chế phẩm từ đậu nành (sữa, đậu hũ, tàu hũ, tàu hũ ky...) đều đem đến cho cơ thể chất protein cần thiết cho việc tạo hồng cầu, rồi tạo ra bắp thịt, nói cách khác là giúp cho sự tăng trọng của cơ thể.

Giáo sư Castard đã nói:

Người Việt Nam có đầy đủ nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng, có điều là dân chúng ở đây chưa hiểu rõ giá trị dinh dưỡng của chúng, không biết dùng, dùng không đúng, hoặc chưa hết nguồn protein này.

Nhận xét trên đây của giáo sư Castard, người Pháp là hoàn toàn đúng.

THỰC ĐƠN THỨ TÁM

1 – Tép (tép mỏng loại nhỏ, tép bạc loại to) dùng nấu canh.

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn thì dù tép to hay nhỏ, nấu canh chua, canh rau, đều là thức ăn giàu dinh dưỡng, rất tốt đối với mọi người.

Canh rau, bản thân rau đã là chất bổ, có thêm tép thì đầy

là thức ăn rất tốt, nhất là tép nhỏ, ăn được luôn cả vỏ.

Lương y họ Nguyễn này khuyên mọi người nên dùng tép như nguyên liệu chính khi nấu canh, rẻ tiền lại bổ dưỡng.

Thật ra, nấu canh rau có thể dùng cá, thịt ba rọi (ba chỉ) nhưng vì tép, nhất là loại nhỏ (tép gạo, tép mòng) giá luôn luôn vừa túi tiền người lao động có thu nhập thấp.

2 - Tép rang.

Dù tép to hay bé đều có thể rang với muối, tép rang được chế biến thành thức ăn ngon trong gia đình.

Nếu muốn ngon, có thể mua thịt ba rọi (ba chỉ) để rang, kho với tép, thì lại càng tăng thêm giá trị dinh dưỡng.

Theo lương y Quách Sến, người Hoa ở chợ Vườn Chuối thì:

– Tép là thức ăn rất tốt, vừa bổ dưỡng, vừa ngon miệng, lại dễ tiêu hóa, mọi người nên dùng để nhờ ăn uống được, có sức khỏe tốt.



UỐNG BỔ: NHỮNG THỨC UỐNG GIÀU DINH DƯỠNG VÀ CHỮA MỘT SỐ BỆNH: LIỆT DƯƠNG, THẤP KHỚP...

Với người Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Ấn Độ v.v... và ngay cả người Việt Nam chúng ta thì thức uống có hai chức năng: bồi dưỡng cơ thể và chữa bệnh.

Tôi ghi chép lại đây kinh nghiệm về làm các thức uống có hai chức năng trên của những lương y giàu kinh nghiệm mà tôi may mắn được thừa hưởng những gì các bậc tiền bối này đã thu nhập được sau nhiều năm dày công nghiên cứu.

1 – CÁCH Ủ RƯỢU BỔ THẬN (LIỆT DƯƠNG)

Theo lương y Nguyễn Văn Phấn, phó giám đốc bệnh viện Y Học Dân Tộc Tiền Giang, trưởng phòng thừa kế mà tôi được chú, dù tuổi chênh lệch ngoài hai thập kỷ xem như bạn vong niên, chỉ cho tôi cách ủ rượu bổ thận, đặc biệt dành cho người dương sự suy yếu, liệt dương.

Đây là một bài thuốc cực quý mà theo lời vị lương y này, tôi kính trọng gọi bằng chú Ba, là do lương y danh tiếng có hiệu thuốc Bắc tên Phổ Tế Đường nên gọi là ông Phổ Tế Đường chết danh, không còn ai biết ông tên họ là gì. Hiện nay chú Ba Phấn đã mất, nhưng người con rể của lương y Phổ Tế Đường là thầy Năm Nhỏ (Trịnh Văn Thôn) vẫn còn sống ở thị xã Tân An, tỉnh Long An, dường Nguyễn Trung Trực không rõ có học được cách ủ rượu bổ thận, đặc biệt dùng chữa liệt dương này hay không?

CÁCH LÀM:

Mít ươi (loại vừa) 1 quả

Câu kỷ tử (loại tốt) 1200g (hai cân)

Nhục thung dung 600g (một cân)

Dâm dương hoắc 200g

Sâm cao ly (thứ thật tốt) 600g (một cân)

Mít ứt bóc lấy cơm. Các vị thuốc kia đều giã nát, trộn lẫn với nhau cho men cơm rượu vào, tất cả đều phải nhồi cho kỹ, cho vào thầu dây lại thật kín.

Mười lăm ngày sau, lấy nước cốt lần thứ nhất ra uống mỗi đêm trước khi ngủ một ly nhỏ (chén uống trà, miền Bắc).

Đậy kín thầu lại, khi uống xong nước cốt, lấy ra lần thứ nhất, mới lấy tiếp lần thứ hai. Và đậy kín lại để lấy thêm lần thứ ba.

“Đây là toa đặc biệt dùng ủ rượu dành cho chỉ một người mới đủ hiệu năng chữa được bệnh liệt dương”. Lương y Nguyễn Văn Phấn đã nhấn mạnh như thế, và căn dặn tôi rằng, bất kỳ ai ủ rượu này thì đừng chia cho người khác uống thử, kết quả sẽ không được như ý.

Uống có kết quả, vẫn phải uống cho đến hết ba lần lấy rượu ủ ra. Như thế, chứng liệt dương mới chấm dứt vĩnh viễn. Nếu không uống đủ liều lượng, chứng này chưa dứt hẳn, tái phát thì không còn cách gì khác nữa để chữa (theo lời lương y Nguyễn Văn Phấn đã được lương y Phổ Tế Đường chỉ dẫn và dặn dò).

Liệt dương phá vỡ hạnh phúc gia đình, nói cách khác là “chia tay”, vì thế cách ủ rượu này với các vị thuốc Bắc tọa thượng hảo hạng, luôn cả một cân cao ly sâm, dù có đến bạc triệu thì vẫn quá rẻ so với hạnh phúc gia đình.

Liệt dương dù do nguyên nhân nào cũng cần phải bình tĩnh, có lòng tin vững chắc rằng mình sẽ điều trị lành bệnh. Yếu tố tâm lý ấy giúp cho việc chữa loại bệnh khó chịu này nhanh có kết quả tốt.

Liệt dương, nếu do rối loạn các tuyến nội tiết thì khó chữa, còn do khủng hoảng tâm lý (buồn khổ, sợ hãi, âu lo thái quá) thì đây chỉ là chấn động nhất thời, sẽ rất chóng qua.

Toa thuốc rượu bổ thận này, để điều hòa các hoạt động nội tiết, kết quả tuy chậm, nhưng rất chắc chắn.

Theo lời chú Ba Phấn thì cách ủ rượu này, áp dụng đúng và dùng đúng, đã giúp không ít người khỏi liệt dương.

Chú Ba Phấn là một lương y khả kính, một nhà giáo vừa là nhà báo kỳ cựu, tham gia cách mạng từ những năm 1930, là phó giám đốc bệnh viện Y Học Dân Tộc, trưởng phòng thừa kế (chết năm 1987), là người có uy tín, nên cách ủ rượu bổ thận, đặc trị liệt dương này rất đáng tin tưởng.

2 – CÁCH Ủ RƯỢU TRỊ NHỨC LƯNG, THẤP KHỚP

Đây là phương thuốc của lương y Nguyễn Văn Phấn, dùng toa thuốc Bắc dưới đây.

TOA THUỐC

<i>Đỗ trọng</i>	<i>500g</i>
<i>Huỳnh kỳ</i>	<i>200g</i>
<i>Phòng đởng sâm</i>	<i>100g</i>
<i>Xuyên khung</i>	<i>100g</i>
<i>Tế tân</i>	<i>50g</i>
<i>Ngưu tất</i>	<i>50g</i>
<i>Mạch môn</i>	<i>100g</i>

Các vị này đều giã nát, trộn vào cơm các quả mít như bài ủ rượu bên trên cho men cơm rượu vào, cũng để tất cả vào thau, dậy kín lại, hai tuần lễ sau (15 ngày) lấy nước cốt lần thứ nhất, uống hết lại lấy nước cốt lần thứ hai, rồi lần thứ ba.

Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần một ly nhỏ (chén ở miền Bắc dùng uống trà). Phải uống đều đặn, không nên uống nửa chừng thấy hết, ngưng ngay. Uống cho đủ liều lượng vì bài thuốc ủ rượu trên đây dành cho một người.

Nếu ai thấy kết quả tốt, nghĩ là không cần tiếp tục uống nữa, ngưng ngang, về sau bệnh tái phát thì rất khó chữa khỏi.

Đây là lời dặn kỹ của vị lương y khả kính này, tôi nhấn mạnh để các bạn nào sử dụng thì phải dùng đúng.

Người Việt Nam thường “Tam sao thất bản”, mỗi người khi truyền lại bài thuốc hay, tùy tiện thêm bớt theo ý mình. Và người sử dụng thì lại lần nữa thêm bớt tùy tiện. Bài thuốc kinh nghiệm nếu sử dụng cách đó thì khó có kết quả như ý.

3 – CÁCH Ủ RƯỢU BỔ DÙNG CHO MỌI NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH

Thức uống này dùng lạnh (bỏ nước đá cục vào) là món giải nhiệt, rất bổ dưỡng, được nhiều người ưa chuộng, gốc từ Nhật Bản, gồm có hai cách ủ như sau:

1. Đậu xanh nấu chín với nước đường:

Đậu xanh nấu như nhân bánh, đánh như ra, để nguội. Nước đường nấu theo tỷ lệ 1 ký nhân hai lít nước để nguội. Đậu xanh 200g.

Đậu xanh cho vào thau, đổ nước đường vào, đập kín lại. Mười lăm ngày sau có rượu ủ, hàm lượng rượu rất nhẹ, uống với nước đá.

Khi uống cho thêm ca cao và nếu muốn tăng thêm chất dinh dưỡng, hoặc do thích mùi vị của ca cao. Nhưng đa số người vẫn để không như thế mà uống.

Đây là thức uống rất dễ làm, ai muốn uống nhiều thì tăng thêm cân lượng. Điều thú vị là đậu xanh chỉ tốn có một lần, về sau cứ nấu nước đường đổ vào, đập kín là sẽ có rượu ủ.

Các bạn cần đập kín mới có rượu ủ, nếu không kín thì sẽ thành giấm.

2. Thêm 100g nếp vào cùng thức trên.

Nếp nấu chín, nhão để dễ đánh nát như ra, đậu xanh làm như trên. Và nước đường cũng nấu y như trên. Nhưng nếu có nếp nấu chín thì cần bỏ men cơm rượu vào.

Rượu này có nồng độ như nước cơm rượu, có thể uống không hoặc với nước đá. Theo kinh nghiệm của người dùng thì loại rượu ủ này tăng cường sinh lực làm cho người rất sung túc, năng động, tràn trề nhựa sống. Người nào kém ăn, uể oải, đau lưng nhức mỏi mà dùng thường thì sẽ không còn các chứng trên nữa.

3 - Đậu xanh, chuối và nước đường.

Đây là thức uống đặc biệt dành cho người hay bị đau nhức lưng, người mệt mỏi.

<i>Đậu xanh</i>	<i>200g</i>
<i>Chuối sứ (xiêm)</i>	<i>20 quả</i>
<i>Đường cát</i>	<i>1 ký</i>

Đậu xanh nấu như trên. Chuối sứ lột bỏ vỏ, xắt quả chuối ra làm tư. Cả hai để vào chảo, cho men rượu vào (người bán men rất rành liều lượng men này), đổ nước đường vào, đậy nắp thật kín. Nửa tháng sau, có thức uống rất ngon, lại giải nhiệt cao và đầy chất dinh dưỡng.

Có người tìm quả chuối hột để ủ rượu vì cho rằng quả này trị được đau lưng, nhức mỏi.

Nhưng kinh nghiệm của nhiều người đã áp dụng rồi, có kết quả như ý, thì dùng chuối sứ, chuối lá, chuối già, đều có kết quả như nhau.

Và để tăng cường chất dinh dưỡng khi dùng có thể cho thêm mật ong sữa chúa vào, và uống ngay, dùng để lâu sữa chúa sẽ mất dần tính dinh dưỡng (hư đi).

Rượu ủ này nếu uống và ăn kèm với táo (pom, miền Nam) thì càng tăng thêm chất dinh dưỡng.

Theo tạp chí y học của Pháp *Votre Santé* (sức khỏe của các

bạn) thì quả táo (pom) rất tốt đối với sức khỏe của người dùng. Và đầu thập kỷ 80, các nhà nghiên cứu của Liên Xô cũ cho rằng chuối ăn vào, tiêu hóa cho chất bổ vào máu sẽ kích thích điểm cười trong não bộ. Vì thế, người thường ăn chuối thì da dễ hồng hào, đầy nét vui tươi.

Ở nước ta, chuối đầy đầy, nhiều khi ăn được quả chín lúc còn trên cây, rất ngon và rất bổ dưỡng. Thế nên, dùng chuối đều đặn (ăn) hoặc ủ thành thức uống thì rất tốt.

Quả táo (pom) hiện nay trên thị trường rất nhiều, giá cả theo tôi quan sát thì không có gì ngoài tầm tay của bà con lao động cả.

Vì thế mua pom (táo) để ăn thêm không còn là việc khó khăn khi túi tiền của các bạn rất hạn chế.

Chuối có thể ăn mỗi ngày vì giá không cao, còn pom (táo) thì có thể mỗi tuần lễ ăn một lần, tạm đủ.

Chuối chín (không cần nấu) lột vỏ, cắt ra làm tư, cho men cơm rượu vào (cứ nói số lượng chuối và người bán men sẽ định số lượng men phải dùng), đặt thau thật kín, một tuần sau đó chuối lên men, rất ngon và bổ.

Cách làm thức ăn lên men này có thể áp dụng với táo (pom, miền Nam), nho, dâu tây.

Các thức ăn, lên men rất dễ tiêu hóa, giúp cho cơ thể cường tráng, vì thế các bạn nên tự làm lấy và dùng trong gia đình, tránh tình trạng mua các thức ăn bày bán, bán rong hầu hết đều có màu (chất anilin làm cho màu rất độc), có đường hóa học (thương buôn gọi tránh là đường ngọt, rất độc) và bột ngọt (càng độc lại hơn nữa).

MỤC LỤC

THAY LỜI TỰA	3
--------------------	---

PHẦN THỨ NHẤT

DÙNG CÂY NHÀ LÁ VƯỜN TỰ CHỮA BỆNH KHI CẦN

• KHI BỊ TRÚNG ĐỘC	6
• BỊ ĐÁNH TẾ, NGẢ	7
• KHI BỊ RẮN ĐỘC CẦN	7
• KHI BỊ TRÚNG NẮNG	10
• BỊ CẢM LẠNH	12
• ỈA MỬA VỌP BỂ	13
• NÓNG QUÁ BÍ ĐÁI	15
• TRẺ NHỎ NÓNG QUÁ LÀM KINH	16
• ĐĨA CHUI VÀO LỖ TAI	17
• TRÚNG PHONG MÉO MIỆNG	18
• NGẪN TỨC NGỰC	18
• DỜI BÒ VÀO THỨC ĂN SINH NGỘ ĐỘC	20
• DỜI SÀI	21
• TRÚNG THẤP TAY CHÂN RŨ LIỆT	21
• ĐI NẮNG TẮM TRÚNG NƯỚC	22
• PHÙ THÙNG	23
• CHÓ DẠI CẦN	30
• RẾT (RÍT) CẦN	31
• BỊ CUỐN CHIẾU CẦN	32
• TRÚNG ĐỘC DO ĂN NHẦM MẬT CỐC	32

• KHI BỊ CÁC VẬT NUÔI TRONG NHÀ CẮN	33
• BỊ BÒ CẠP CẮN	33
• HO CẢM	34
• ĐỜM NHỚT CỔ HỌNG NHIỀU	34
• HO NHIỀU, KHÓ THỞ	35
• TRÚNG THỰC ỤA MƯA.....	36
• ĐAU BỤNG	37
• SỐ LÀI	38
• SÁN XƠ MÍT	39
• TRỪ MUỐI	40
• NƯỚC UỐNG CÓ PHÂN BỐ CÂU LÀM NGỬA.....	41
• RỦI BỊ RẮN LỤC CẮN	42
• CỐC BÔNG CẮN SÔI ĐỜM	42
• NHỨC RĂNG	43
• BỊ NHẸN CẮN	44
• KHI BỊ CÁC CON VẬT NHỎ CHUI VÀO LỖ TAI.....	44
• ĂN CUA, ĂN SAM RỦI TRÚNG ĐỘC.....	45
• NGỘ ĐỘC DO ĂN NHẦM MỘT LOÀI GIỐNG NHƯ LƯƠN	46
• BỊ SÂU BẮN	47
• CHUỘT XẠ CẮN SÔI ĐỜM	47
• ĐẠP XƯƠNG RẮN	48
• MẬT ONG VÀ HÀNH HƯƠNG KỊ NHAU	48
• THỊT RẮN HỎ KỊ MẮM CÁ	49
• CẤP CỨU THƯƠNG MÃ PHONG	50
• PHẠM PHÒNG	51
• DI TINH	52

• NÓNG QUÁ NỔI MỤT TRONG MIỆNG	53
• NÓNG QUÁ MÔI NỨT, LƯỠI TỬA	54
• TRONG NGƯỜI YẾU, TRÚNG THỰC, TIÊU CHẢY	55
• CHUỘT CẦN	56
• BÔNG NHIÊN ĐẦU ĐAU NHƯ BÚA BỔ	56
• ĂN PHẢI CHẤT GÌ NGHI NGỜ CÓ ĐỘC	58
• TRẺ NHỎ NÓNG QUÁ LÀM KINH	58
• BUỐT ÓC	59
• CẤP CỨU KHI BỊ BÔNG (PHÔNG)	59
• TRONG NGƯỜI NÓNG SINH BÓN UẤT	60
• TIÊU CHẢY DO TIÊU HÓA KÉM	61
• CẢM THƯƠNG HÀN NẴM NÓNG MÊ MAN	63
• TRÁI ĐEN CẦN CẤP CỨU	64
• SỐT RÉT PHÂN CỬ	64
• SUYỄN LÀM MỆT	65
• KIẾT LÝ	66
• DẠ DÀY NO HƠI LÀM NGẰN TỨC NGỰC	66
• SỐT RÉT KINH NIÊN SÙNG GAN	67
• VÀNG DA DO VIÊM GAN	68
• TÊ BẠI	69
• TRONG LỖ TAI CÓ MỦ	70
• NGẰN TỨC NGỰC, MỆT MỎI VÌ KINH NGUYỆT XẤU	71
• BẰNG HUYẾT (LÀM BẰNG)	73
• GẦY XƯƠNG	74
• BÔNG NHIÊN ĐIẾC TAI	74
• TRẺ SƠ SINH KHÔNG MỞ MẮT	74

• SINH XONG BỊ TẮT TIA SỮA.....	75
• HÓC XƯƠNG (MẮC XƯƠNG).....	75
• PHÁT CUÔNG.....	75
• TRÚNG PHONG MEO MIỆNG.....	76
• TRÚNG GIÓ.....	76
• TRẺ BỎ VÚ KHÔNG BÚ.....	76

PHẦN THỨ HAI

KHÔNG PHẢI ĐI TÌM THẦY THUỐC VÌ NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG GIA ĐÌNH

• TRẺ BỊ BAN.....	77
• TRẺ EM CÒI CỌC.....	78
• GIÚP TRẺ HỌC MAU THUỘC VÀ NHỚ LÂU.....	79
• NÓNG SINH HUYẾT TRẮNG.....	80
• PHỤ NỮ CÓ THAI HAY ĐAU TRĂNG BỤNG.....	84
• SINH CON XONG ÍT SỮA.....	86
• SA DẠ CON.....	87
• SẢN PHỤ BỊ PHÙ THŨNG.....	88
• NÓNG SINH MỤN BỌC (MỤN MỦ).....	90
• TRÊN MẶT NỔI GIẾ NÁM.....	92
• RỤNG TÓC.....	95
• MÁ ỨNG ĐỎ, SẼN DA.....	97
• NỔI LÁC.....	99

PHẦN THỨ BA

TỰ CHỮA NHỮNG BỆNH LUÔN LUÔN LÀM KHỎ CÁC BẠN

• TÀN NHANG NỔI ĐẦY MẶT.....	103
• BẠC ĐẦU SỚM.....	104
• TINH XUẤT RA QUÁ NHANH.....	106

• LÃNH CẢM (fridité)	108
• VÚ SÙNG, ĐAU NHỨC	110
• LỖ ĐẦU VÚ	114
• GIAO HỢP MẠNH BẠO LÚC CÓ THAI LÀM RA HUYẾT	115
• TẾ NGÃ ĐỘNG THAI, RA HUYẾT	116
• LÀM NẶNG ĐỘNG THAI RA HUYẾT	116
• CÓ THAI CẢM LẠNH SINH HO	117
• HUYẾT TRẮNG DẦM DỄ LÚC MANG THAI	119
• ĂN KHÓ TIÊU, NO HƠI LÚC MANG THAI	120
• LANG BEN	122
• TAY CHÂN TÊ CỨNG	122
• TRỨNG TÓC	123
• HUYẾT VẬN	124
• MỀ ĐAY NỔI KHẮP NGƯỜI	125
• GÓT CHÂN NỨT NẼ	126
• MỤT CỐC	127
• KIẾT ĐỜM, KIẾT MÁU	128
• KIẾT NHIỆT	129
• KIẾT KHÔNG ĐÀM, KHÔNG MÁU	130
• ĐẠI TIỆN RA MÁU	131
• ĐÁI DẦM	133
• TRẺ EM BÍ ĐẠI TIỆN	134
• LIỆT DƯƠNG DO THỦ DÂM	136
• CÓ VỢ VẦN MỘNG TINH	137
• TOA THUỐC ĐẶC BIỆT TẠO HẠNH PHÚC VỢ CHỒNG	141

*PHỤ LỤC***ĂN BỔ, UỐNG BỔ VÀ RẺ TIỀN NGƯỜI VIỆT NAM
DÙNG THUỐC NAM, CÂY NHÀ LÁ VƯỜN**

• ĂN BỔ: NHỮNG THỨC ĂN HAY HƠN	
UỐNG THUỐC	145
• THỰC ĐƠN THỨ NHẤT	146
• BÀI THUỐC RƯỢU	147
• THỰC ĐƠN THỨ HAI	149
• THỰC ĐƠN THỨ BA	153
• THỰC ĐƠN THỨ TƯ	155
• THỰC ĐƠN THỨ NĂM	158
• THỰC ĐƠN THỨ SÁU	161
• THỰC ĐƠN BẢY	162
• THỰC ĐƠN THỨ TÁM	166

**UỐNG BỔ: NHỮNG THỨC UỐNG GIÀU DINH DƯỠNG
VÀ CHỮA MỘT SỐ BỆNH: LIỆT DƯƠNG, THẤP KHỚP**

1 – CÁCH Ủ RƯỢU BỔ THẬN (LIỆT DƯƠNG)	168
2 – CÁCH Ủ RƯỢU TRỊ NHỨC LƯNG, THẤP KHỚP	170
3 – CÁCH Ủ RƯỢU BỔ DÙNG CHO MỌI NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH	171

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

248 – Trần Phú – P. Ba Đình – TP. Thanh Hóa

ĐT: (037). 3720.399 – 3722.347 – 3723.797

Fax: (037). 3853. 548

Email: nxbthanhhoa@yahoo.com

**PHÒNG TRỊ BÁCH BỆNH BẰNG
CÂY NHÀ LÁ VƯỜN, CÂY THUỐC NAM DỄ TÌM**

Tác giả: PHAN KIM HUÊ

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN HỮU CHÚC

Biên tập:

THU HÀ - THU TRANG

Vẽ bìa:

HUYỀN TRÂM

Trình bày:

KỶ DUYÊN

Sửa bản in:

HOÀNG HỮU

In 1.000 bản, khổ 14,5x20,5cm. Tại công ty In Song Nguyên.

Giấy ĐKKH xuất bản số: 235-2009/CXB/50-356/ThaH.

ngày 11 tháng 03 năm 2010.

QĐXB số: 23/QĐ/ThaH, ngày 12 tháng 03 năm 2010

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2010



PHÒNG TRỊ BÁCH BỆNH

bằng
CÂY NHÀ LÁ VƯỜN

Cây Thuốc Nam Dễ Tìm



Phòng trị bách bệnh bằng



999900

004397

Giá:

30,000 đ