

Sổ tay lồng hợp

CÁC CÔNG THỨC THẢO DƯỢC

GIÚP CẢI THIỆN SỨC KHỎE

của phụ nữ xã Phụng Thượng



THE HIVE





LỜI NÓI ĐẦU

Sổ tay các công thức thảo dược này được tổng hợp từ chính những câu chuyện, những kiến thức, thực hành và trải nghiệm cá nhân của những người phụ nữ tại xã Phụng Thượng, huyện Phúc Thọ, Hà Nội đã chia sẻ với Tổ chức Động vật Châu Á, thông qua những chương trình Tư vấn sức khỏe và tuyên truyền bảo vệ loài gấu mà Tổ chức đã thực hiện trong suốt nhiều năm qua. Sổ tay giới thiệu gần 40 công thức thảo dược với nguyên liệu thông thường dễ kiếm, chế biến đơn giản theo phương cách mà chính các bà, các chị ở Phụng Thượng vẫn sử dụng. Không chỉ vậy, sổ tay còn kèm theo những khuyến nghị của thầy thuốc từ Trung Ương Hội Đông Y Việt Nam nhằm xác nhận tính hiệu quả và an toàn của các công thức. Các công thức chế biến thảo dược được liệt kê trong cuốn sổ tay cũng thể hiện nét truyền thống, được lưu truyền và áp dụng qua nhiều thế hệ phụ nữ ở Phụng Thượng nói riêng và Việt Nam nói chung. Ban biên tập hy vọng rằng cuốn sổ tay này sẽ thực sự phục vụ và tôn vinh những người phụ nữ và những bí quyết thảo dược sẽ được sử dụng để bảo vệ sức khỏe trong cả hiện tại và mai sau.

LỜI CẢM ƠN

Tổ chức Động vật Châu Á muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt đến nhóm nghiên cứu The HIVE của Tiến sĩ Shannon Randolph, các cộng sự và sinh viên từ Đại học Claremont của Mỹ, những người bạn, đối tác đã đồng hành cùng Tổ chức lên ý tưởng và biên soạn giúp ra đời cuốn sổ tay này.

Vào mùa hè năm 2017, trước sự quan tâm đến loài gấu ngựa, và tình trạng nuôi nhốt gấu vẫn còn tồn tại ở Việt Nam đã giúp gắn kết nhóm The Hive với Tổ chức Động vật Châu Á. Để rồi bốn năm liên tục sau đó, Tiến sĩ Shannon Randolph và những cộng sự của mình đã thực hiện nhiều cuộc gặp gỡ với các bà, các cô, các chị tại Phụng Thượng thông qua những chương trình “Tư vấn sức khỏe và Tuyên truyền bảo vệ Gấu” do Tổ chức Động vật Châu Á thực hiện cùng Chi cục Kiểm lâm Hà Nội và UBND xã Phụng Thượng.

Tổ chức Động vật Châu Á và The Hive cũng hy vọng có thể hợp tác với xã Phụng Thượng để xây dựng niềm tin và nhận thức về các vấn đề phúc lợi động vật và sức khỏe con người liên quan đến việc buôn bán và tiêu thụ mật gấu, khuyến khích người dân sử dụng thảo dược thay thế sản phẩm từ động vật để cải thiện sức khỏe. Hơn thế nữa, nhóm nghiên cứu muốn nêu bật những nguy cơ mà việc tiêu thụ các sản phẩm từ động vật hoang dã như mật gấu có thể gây ra cho con người.

Tiến sĩ Randolph và nhóm sinh viên của mình đã kết hợp giữa phương pháp lấy con người làm trung tâm (HCD) với các phương pháp nghiên cứu khoa học xã hội (khảo sát, quan sát và phỏng vấn) để hiểu rõ hơn về hành vi của cộng đồng, qua đó xác định những yếu tố có ảnh hưởng và động cơ của họ đối với các quyết định khác nhau liên quan đến sức khỏe. Thông qua quá trình này, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn đối tượng nghiên cứu là phụ nữ cao tuổi trong cộng đồng, đặc biệt là những người phụ nữ đóng vai trò chủ đạo trong việc chăm sóc sức khỏe các thành viên trong gia đình. Tiếp thu những quan điểm, niềm tin và nhu cầu được các bà, các chị chia sẻ, The Hive đã tạo ra và tiến hành thử nghiệm với nhiều cách tiếp cận khác nhau trong chiến dịch thay đổi hành động vì sức khỏe với tôn chỉ luôn tôn trọng và đồng cảm với phụ nữ.

Xin cảm ơn UBND xã Phụng Thượng vì đã tạo điều kiện tốt nhất cho chúng tôi và đồng hành cùng Tổ chức Động vật Châu Á trong việc kết nối, làm việc với những người phụ nữ tại cộng đồng và thực hiện các chương trình vừa tuyên truyền bảo vệ loài gấu đi kèm cùng các hoạt động tư vấn sức khỏe và xây dựng những mô hình vườn thuốc thảo dược thay thế mật gấu trong địa bàn xã. Tổ chức thực sự đánh giá cao các nguồn lực và hướng dẫn mà UBND đã cung cấp trong suốt quá trình của dự án này.

Tổ chức Động vật Châu Á trân trọng cảm ơn sự đồng hành sát cánh của Chi cục Kiểm Lâm Hà Nội, đặc biệt là Hạt kiểm lâm Đan Phượng. Mục tiêu kép Tuyên truyền bảo vệ gấu và Cải thiện sức khỏe cộng đồng sẽ không thể đạt được nếu thiếu sự ủng hộ, hỗ trợ của các cán bộ Kiểm lâm Hà Nội.

Trung ương Hội Đông Y Việt Nam và các thầy thuốc Đông Y cũng góp vai trò quan trọng trong sự thành công của dự án. Các thầy thuốc đã trực tiếp tư vấn sức khỏe cho người dân trong mọi chương trình tuyên truyền đặc biệt của Tổ chức Động vật Châu Á. Minh chứng cho sự tin tưởng và trân trọng từ lời khuyên của các Thầy thuốc là mỗi chương trình được thực hiện luôn đón tiếp hơn 200 lượt người tham dự. Hơn nữa, tất cả những khuyến nghị có giá trị trong cuốn sổ tay này đều được Tiến sỹ Trần Xuân Nguyên - Trưởng ban Chuyên môn của Trung Ương hội Đông Y Việt Nam dành nhiều thời gian đọc và đóng góp ý kiến.

Và cuối cùng, chúng tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành tới những người phụ nữ ở Phụng Thượng. Nhờ có các chị, các cô, các bác, cuốn sổ tay này mới có thể ra đời. Phụ nữ Phụng Thượng chính là những trực tiếp tham gia, đưa ra ý kiến về mặt hình ảnh, cũng như xây dựng nội dung. Thảo dược được giới thiệu trong cuốn sổ tay này đều là những cây thuốc dễ tìm kiếm trong chính khu vườn của các hộ gia đình.

Những phụ nữ cao tuổi, các chị em phụ nữ, các cô giáo ở hai trường Tiểu học Phụng Thượng và Tiểu học Hai Bà Trưng tham gia khảo sát của Tổ chức ở các nhà văn hoá đã thực sự hào hứng với việc chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm sống thông qua cuốn sổ tay này. Ban biên tập đã dành nhiều thời gian để học hỏi từ các bà các chị về cách sử dụng, thành phần và khả năng chữa bệnh của mỗi loại cây. Những công thức thảo dược xuất hiện trong cuốn sổ tay này đều đến từ trí tuệ, sự hào phóng và trái tim của phụ nữ xã Phụng Thượng.



NỘI DUNG

I. GIẢM ĐAU NHỨC XƯƠNG KHỚP

- 10 Cỏ xước
- 12 Địa liền
- 14 Lá lốt
- 16 Rau dền gai
- 18 Thiên niên kiện

II. CẢI THIỆN CHỨC NĂNG TIÊU HOÁ

- 22 Gừng
- 24 Mơ lông
- 26 Nghệ vàng

III. CẢI THIỆN CHỨC NĂNG GAN, MẬT

- 30 Cà gai leo
- 32 Chè vàng
- 34 Mướp đắng
- 36 Nhân trần
- 38 Vối
- 40 Xạ đen

IV. CẢI THIỆN GIẤC NGỦ, AN THẦN

- 44 Dây lạc tiên
- 46 Đinh lăng
- 48 Hoa tam thất
- 50 Long nhãn
- 52 Tâm sen

V. GIẢM HO, ĐAU HỌNG

- 56 Hẹ
- 58 Húng chanh
- 60 Sả
- 62 Xương sông

VI. GIẢM MỠ MÁU

- 66 Lá ổi
- 68 Lá sen
- 70 Táo mèo

VII. LỢI TIỂU

- 74 Kim tiền thảo
- 76 Mã đề
- 78 Râu ngô

VIII. CẢM CÚM

- 82 Cúc tần
- 84 Hương nhu tía
- 86 Kinh giới
- 88 Tỏi

IX. TỐT CHO PHỤ NỮ

- 92 Củ gấu (Hương phụ)
- 94 Ích mẫu
- 96 Ngải cứu



I. GIẢM ĐAU NHỨC XƯƠNG KHỚP

Đau nhức xương khớp là tình trạng xuất hiện khi xương khớp bị lão hóa hoặc tổn thương theo thời gian. Các thảo dược chứa các hợp chất chống viêm, giảm đau hiệu quả như cỏ xước, địa liền, lá lốt, rau dền gai, thiên niên kiện thường được dùng để chữa bệnh đau nhức xương khớp, phong thấp, hoặc tê tay chân.



CỎ XƯỚC

Achyranthes aspera

Cỏ xước còn có tên gọi khác như hoài ngư tất, ngư tất nam, có vị đắng và hơi chua. Trong Đông Y, cây Cỏ xước được đánh giá là một trong những loại cây thuốc nam quý đặc trị bệnh thoái hóa khớp và những chứng bệnh liên quan đến xương và khớp xương.



CÔNG THỨC

Trà cỏ xước

- 1 Lá, thân, rễ rửa sạch, phơi khô.
- 2 Đun một nắm Cỏ xước khô với 3 bát nước, cho nhỏ lửa cạn dần.

Uống như trà, có vị đắng, hơi chua.

Dùng để hỗ trợ điều trị viêm khớp dạng thấp, giảm đau lưng, mỏi gối, thoái hóa khớp.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Cỏ xước không nên sử dụng cho một số đối tượng như: Phụ nữ đang mang thai; người đang trong thời kỳ kinh nguyệt; nam giới bị di tinh, mộng tinh; người có vấn đề về dạ dày, đại tràng vì thuốc có thể gây tiêu chảy, đau bụng.

ĐỊA LIỄN

Kaempferia galanga

Cây Địa liên còn có tên gọi khác là Tam nại, sơn nại, thiên liên hoặc sa khương, cây thân thảo sống lâu năm và không có thân. Lá có hình trứng gần tròn.

Địa liên có tác dụng giảm đau, chống viêm và hạ sốt.

CÔNG THỨC

Cồn xoa bóp địa liên

1 Củ địa liên thái mỏng, phơi khô.

2 Ngâm rượu trắng 40 độ. Tỷ lệ 1 kg Địa liên ngâm với 4 lít rượu, ngâm khoảng hơn 10 ngày là có thể dùng.

Dùng để xoa bóp ngoài da, vùng bị đau mỏi. Mùi thơm của tinh dầu Địa liên cũng rất dễ chịu, có thể đổ một chén rượu nhỏ ngâm Địa liên vào nước tắm pha ấm để chống cảm.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Địa liên có tính ấm. Một số hoạt chất của Địa liên có thể gây một vài tác dụng phụ ảnh hưởng đến sức khỏe. Do đó, không nên dùng với liều lượng lớn trong thời gian dài. Những người âm hư, hỏa uất, dạ dày đau nóng rát hoặc thiếu máu không nên dùng Địa liên. Cần chú ý không tùy tiện dùng Địa liên để uống, chỉ được dùng theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.





LÁ LỐT

Piper lolot C. DC.

Lá lốt có vị nồng, hơi cay, là một gia vị nấu ăn phổ biến. Lá lốt còn có tác dụng kháng khuẩn, kháng viêm, giảm đau, đặc biệt là công dụng hỗ trợ điều trị các bệnh về xương khớp và tổn thương cột sống.

CÔNG THỨC

Nước ngâm chân lá lốt

- 1 Toàn cây lá lốt tươi hoặc khô.
- 2 Đun sôi nước, cho 5 -7 cành và lá lốt già vào đun trong 7 - 10 phút cùng với một ít muối trắng.
- 3 Sau đó, đổ nước ra chậu (hoặc thau), chờ cho nước thuốc nguội bớt (còn khoảng 40-50°C) thì ngâm chân vào, ngâm khoảng 15 đến 20 phút.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Lá lốt thường được dùng làm thuốc điều trị phong thấp, thấp khớp mạn, đau lưng, đau khớp, đau nhức xương, tay chân lạnh tê bại và một số bệnh khác như rối loạn hệ tiêu hoá, thận và bàng quang, đau nhức chân răng, viêm cấp tính răng miệng, chảy nước mũi hôi, ra mồ hôi tay chân, phù thũng. Ngày nên dùng 8 - 12g lá khô hoặc 15 - 30g lá tươi sắc với nước, chia làm 2 - 3 lần uống trong ngày.

RAU DỀN GAI

Amaranthus spinosus

Cây dền gai có thể thấy ở hầu hết các tỉnh, thành trên cả nước. Đây là loại cây mọc hoang với những gai nhỏ trên thân và cành.

Theo Y học cổ truyền, dền gai có vị ngọt, tính lạnh, giúp thanh nhiệt, lợi tiểu, trừ thấp, giảm sưng đau do gai cột sống.



CÔNG THỨC

Trà dền gai

- 1 Lấy phần lá và thân non của dền gai tươi rửa sạch, để ráo nước, chặt khúc phơi khô.
- 2 Mỗi lần sử dụng lấy một nắm rau dền gai khô hãm với nước sôi, uống thay trà, uống thường xuyên chữa đau cột sống.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Trà dền gai tuyệt đối không sử dụng lại, nhất là khi thuốc đã để qua đêm. Trong quá trình sử dụng, nếu bị đau bụng, buồn nôn, mẩn ngứa thì cần ngưng ngay và đến các cơ sở y tế để được thăm khám.

Rau dền gai có thể sẽ không hiệu quả đối với những trường hợp bệnh nặng hoặc cơ địa không phù hợp.

Người bị tiêu chảy không áp dụng cách chữa trị này.

Không dùng chung rau dền gai với ba ba vì chúng kỵ nhau.

THIÊN NIÊN KIỆN

Homalomena aromatica

Thiên niên kiện là cây thuốc quý, có mùi thơm hắc, được biết đến có tác dụng tốt trong điều trị các bệnh liên quan đến xương khớp như thoái hóa cột sống, gai cột sống, đau nhức xương khớp.



CÔNG THỨC

Cồn xoa bóp thiên niên kiện

- 1 Thân, rễ thiên niên kiện cạo sạch vỏ ngoài, chặt khúc, phơi khô.
- 2 Ngâm với rượu trắng 40 độ, thường ngâm cùng Cỏ xước, Quế chi để trên 10 ngày, càng lâu càng tốt.
- 3 Xoa bóp lên chỗ đau nhức giúp giảm đau.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không nên ngâm rượu với liều lượng quá đặc. Việc sử dụng Thiên niên kiện với liều lượng quá cao có thể khiến người bệnh bị ngộ độc, nôn ói, đau đầu, chóng mặt, ngất xỉu, v.v. Có thể dùng cây tươi, giã nát đắp giảm đau.

II. CẢI THIỆN CHỨC NĂNG TIÊU HOÁ

Hệ thống tiêu hóa là nơi khởi đầu của mọi hoạt động. Cơ thể không thể lấy năng lượng, duy trì tâm trạng cân bằng hoặc chống lại các bệnh tật nếu hệ tiêu hóa không làm việc hiệu quả.

Gừng, mơ lông và nghệ vàng từ lâu đã là bài thuốc được sử dụng thường xuyên để chữa các bệnh liên quan đến đường tiêu hóa. Đây đều là những nguyên liệu dễ kiếm, dễ tìm.



GỪNG

Zingiber officinale

Gừng là một gia vị thực phẩm không thể thiếu trong rất nhiều món ăn. Trong Y học cổ truyền, nó còn là vị thuốc có tác dụng giảm đau và giảm ho (do lạnh), chống viêm, chống co thắt, chống nôn, chống loét và tăng kiện vận, kích thích tiêu hóa, tăng cường miễn dịch. Gừng tươi giúp trị cảm, rối loạn tiêu hóa.



CÔNG THỨC

Trà gừng

- 1 Gừng tươi thái lát mỏng, thái chỉ hoặc đập dập.
- 2 Ngâm gừng với nước sôi, đậy kín mặt cốc hoặc đun sôi, để ấm.
- 3 Thêm 1 thìa mật ong, có thể thay mật ong bằng mạch nha hoặc đường.

Uống chống lạnh bụng, cảm lạnh, hạ đường huyết và tăng cường sức đề kháng.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Gừng rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, sử dụng gừng chỉ đem lại hiệu quả tạm thời, dùng với liều lượng vừa phải. Nếu có bệnh lý như rối loạn tiêu hóa, viêm loét dạ dày, tá tràng, viêm đại tràng (do nhiệt) hoặc sốt cao, v.v. thì không nên dùng.



MƠ LÔNG

Paederia foetida L.

Mơ lông hay mơ tam thể là loại rau thơm quen thuộc trong mỗi bữa ăn của gia đình người Việt, và cũng là “thảo dược” chữa hội chứng lỵ rất hiệu quả. Theo Y học cổ truyền, lá mơ lông có vị đắng, tính mát, đặc biệt là công dụng sát khuẩn và tiêu viêm rất tốt. Bởi vậy, trong dân gian, người ta thường truyền tai nhau các bài thuốc hoặc mọo trị hội chứng lỵ bằng lá mơ.



CÔNG THỨC

Nước ép lá mơ

- 1 Một nắm lá mơ rửa thật sạch, ngâm muối để ráo nước.
- 2 Giã nát, xay nhuyễn hoặc ép lấy nước, đun hoặc hấp chín.

Uống chữa kiết lỵ, đại tiện thất thường.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Chỉ nên sử dụng lá mơ tươi và dùng trong ngày. Nếu hội chứng lỵ gây sốt, đi ngoài nhiều lần trong ngày (do lỵ trực trùng) gây mất nước, mất điện giải hoặc bệnh nhân nôn, đau quặn đi ngoài ra nhầy máu mủ nhiều thì cần nhanh chóng đến cơ sở y tế gần nhất để được thăm khám, xác định nguyên nhân và có phương pháp xử lý phù hợp, kịp thời.



NGHỆ

Curcuma longa L.

Nghệ đã được sử dụng trong các bài thuốc Đông y với nhiều công dụng khác nhau. Tinh chất curcumin trong nghệ là chất có hoạt tính chống viêm cao, có tác dụng hỗ trợ quá trình tiêu hóa với lượng thức ăn thích hợp.

Nghệ có tác dụng bảo vệ niêm mạc ruột và đường tiêu hóa, ức chế sự tạo khí, làm tăng lượng chất nhầy trong dịch vị, chống tổn thương viêm loét, ngăn chặn sự hình thành của loét dạ dày - tá tràng.

CÔNG THỨC

Nước nghệ mật ong

- 1 Củ nghệ rửa sạch, cạo bỏ vỏ, sấy khô, tán bột.
- 2 Cho 1 thìa cà phê mật ong trộn lẫn với một thìa bột nghệ.
- 3 Đổ 200ml nước sôi vào hỗn hợp trên và sử dụng hàng ngày để hỗ trợ giảm loét dạ dày.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Nghệ là vị thuốc có tác dụng tốt trong việc điều trị viêm loét dạ dày - tá tràng. Tuy nhiên, cũng cần lưu ý: Dùng đúng liều lượng, tránh gây hiện tượng đầy hơi, đau bụng, buồn nôn, v.v. Người bị viêm túi mật, sỏi mật không nên sử dụng nghệ để chữa bệnh. Phụ nữ có thai không nên dùng nghệ để tránh sảy thai, sinh non. Thực hiện chế độ ăn uống khoa học, sinh hoạt hợp lý để có kết quả tốt nhất.



III. CẢI THIỆN CHỨC NĂNG GAN, MẬT

Trong cuộc sống hiện đại, con người luôn phải đối mặt với môi trường và thực phẩm ô nhiễm, kết hợp cùng những thói quen sống không lành mạnh. Điều này đã vô tình khiến gan và mật phải làm việc nhiều hơn mỗi ngày và trở nên quá tải, là nguy cơ thường trực đối với các loại bệnh như viêm gan, áp-xe gan, ung thư và các bệnh liên quan đến đường mật như: sỏi mật, viêm túi mật, nhiễm trùng đường mật, v.v..

Trong Y học cổ truyền, có một số loại thảo dược thường dùng giúp hạn chế sỏi tái phát, cải thiện chức năng gan - mật - thận như cà gai leo, chè vằng, mướp đắng, nhân trần, lá vối, xạ đen.



CÀ GAI LEO

Solanum procumbens L.

Cà gai leo hay còn được gọi là cà gai dây, cà vạnh, cà lù; là cây thuốc nam có vị hơi the, đắng, tính ấm; có tác dụng giải độc gan tốt. Theo y học cổ truyền, cà gai leo có tác dụng bảo vệ tế bào gan, tăng cường chức năng gan, giúp tái tạo tế bào gan. Y học hiện đại cũng đã nghiên cứu, chứng minh cà gai leo có những hoạt chất có tác dụng tốt đối với tế bào gan.

CÔNG THỨC

Trà cà gai leo

- 1 Lấy toàn bộ cây cà gai leo rửa sạch, cắt nhỏ, sao khô.
- 2 Cho nguyên liệu vào ấm đun khoảng 30 phút, uống thay nước hàng ngày. Có tác dụng giải độc gan, giúp hạ men gan, v.v.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Cần được kiểm tra kĩ nguồn gốc và xuất xứ, tránh nhầm lẫn giữa các loại cà gai leo khác nhau, nhất là những người không có chuyên môn hoặc sau khi dược liệu đã được sơ chế, v.v.

Nếu sử dụng thảo dược không đảm bảo chất lượng sẽ khiến cho việc sử dụng cà gai leo không những không cho hiệu quả mà còn có thể gây ngộ độc, gây gánh nặng cho gan, khiến bệnh tình ngày càng trầm trọng hơn. Nên có sự tư vấn của thầy thuốc có chuyên môn khi sử dụng cà gai leo.



CHÈ VÀNG

Jasminum subtriplinerve

Chè vàng, được làm từ lá và thân cây vàng, rất hữu ích trong việc thanh nhiệt, làm mát cơ thể khi bị nóng trong người. Ngoài ra, chất flavonoid có trong chè vàng sẽ giúp bảo vệ tế bào gan, giải độc gan hiệu quả.

CÔNG THỨC

Nước chè vàng

- 1 Lá vàng rửa sạch, thái nhỏ, sau đó đem phơi khô hoặc sử dụng cao chè vàng.
- 2 Đun sôi một nắm lá vàng khô đã rửa sạch với 1 lít nước hoặc ngâm ½ miếng cao chè vàng trong khoảng 1 lít nước sôi nóng.

Uống như trà hoặc nước lọc để giải độc, mát gan và lợi sữa (cho phụ nữ sau sinh).



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Tuyệt đối KHÔNG dùng chè vàng cho phụ nữ đang mang thai. Vì chè vàng có tác dụng gây co bóp tử cung nên không tốt cho phụ nữ sắp sinh. Người bị huyết áp thấp không nên dùng vì có thể xảy ra tình trạng chóng mặt, đau đầu, hạ huyết áp, v.v. Một số người bị cồn cào, khó chịu sau khi uống chè vàng cũng không nên dùng.

MƯỚP ĐẮNG

Momordica charantia

Mướp đắng đã được sử dụng phổ biến trong nhiều thế kỷ như một loại thực phẩm với công thức chế biến đa dạng và là vị thuốc quý với nhiều công dụng tốt cho sức khỏe. Mướp đắng giúp giải độc rất tốt, nhất là thể độc do nóng trong, gan bị nhiễm độc do chức năng chuyển hóa kém.



CÔNG THỨC

Trà mướp đắng

- 1 Mướp đắng rửa sạch, để cả vỏ, thái nhỏ, đem phơi khô.
- 2 Đun sôi nước hãm mướp đắng như hãm trà mạn.

Uống hàng ngày để giải độc, tốt cho gan.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không nên dùng mướp đắng cho phụ nữ có thai, người bị bệnh tiêu hóa do hư hàn hay người bị huyết áp thấp. Mướp đắng có thể gây co thắt tử cung, xuất huyết làm ảnh hưởng đến thai. Ăn mướp đắng hàng ngày có thể rất tốt cho sức khỏe nhưng nếu ăn quá nhiều có thể dẫn đến tiêu chảy do lạnh và các vấn đề dạ dày khác. Người huyết áp thấp cũng không nên sử dụng thường xuyên.

NHÂN TRẦN

Adenosma glutinosum

Nhân trần còn có tên gọi khác là chè nội, hoắc hương núi, tuyến hương lam, chè cát, v.v. Nhân trần có vị cay, đắng, tính hàn. Trà nhân trần thường pha cùng Cam thảo, Hạt muồng, Kim ngân hoa, v.v. là một thức uống phổ biến giúp thanh nhiệt giải độc, mát gan, lợi tiểu.



CÔNG THỨC

Trà nhân trần

- 1 Nhân trần gói khô rửa sạch.
- 2 Đun nước sôi, hãm nhân trần, để nguội uống như trà hằng ngày, có tác dụng thanh nhiệt, mát gan.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không dùng cho phụ nữ đang mang thai. Nếu uống thay nước hàng ngày, nên pha loãng để tránh gây mất cân bằng điện giải, chỉ uống trong ngày.

Người bị tỳ vị hư hàn và không có chứng nhiệt thì không nên dùng.



LÁ VỐI

Syzygium nervosum

Lá vối có khả năng thanh lọc, loại bỏ độc tố trong cơ thể, giảm bớt gánh nặng cho gan, tốt cho các bệnh nhân bị viêm gan.

CÔNG THỨC

Trà lá vối

- 1 Dùng 7 - 10 lá vối tươi, rửa sạch.
- 2 Đun sôi với 1,5 - 2 lít nước, uống thay nước lọc trong ngày nhằm giúp mát gan, giải nhiệt.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Tránh uống nước lá vối khi đói bụng, bởi nước lá vối giúp kích thích hệ tiêu hóa, làm tăng nhu động ruột. Nếu dùng quá đặc sẽ làm mất năng lượng, mệt mỏi và choáng váng. Cũng không nên uống quá nhiều nước lá vối trong một ngày, mỗi ngày chỉ nên uống khoảng 1 ấm trà là đủ.

Lá tươi hoặc lá khô sắc đặc làm thuốc sát trùng, dùng để rửa mụn nhọt, ghẻ lở. Vỏ thân cây vối cũng được sử dụng làm thuốc chữa viêm loét kê chân, ghẻ lở, viêm nang lông (dùng bôi ngoài).





XẠ ĐEN

Celastrus hindsii

Theo Đông y, cây xạ đen có vị đắng, hơi chát nhưng lại có tính hàn; có công dụng thanh nhiệt, giải độc, hỗ trợ điều trị các khối u, các bệnh lý về gan, tiểu đường, mỡ máu.

CÔNG THỨC

Trà xạ đen

- 1 Lá xạ đen rửa sạch (có thể kết hợp với Cà gai leo) phơi khô.
- 2 Cho 1 nắm lá Xạ đen đun sôi với 1,5 lít nước, dùng uống trong ngày.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Một số tác dụng phụ thường gặp của xạ đen:

- Hoa mắt, chóng mặt: Thường gặp do dùng quá liều.
- Đau bụng, khó tiêu: Dấu hiệu của việc sử dụng thuốc quá ngày.
- Buồn ngủ, thường xuyên ngủ gật: Do uống quá nhiều cây xạ đen vào buổi sáng.



IV. CẢI THIÊN GIẤC NGỦ, AN THẦN

Giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc hồi phục sức khỏe và tinh thần của con người sau một ngày dài. Trong y học cổ truyền, Đinh lăng, Tam thất, Long nhãn, Tâm sen, và Dây lạc tiên đều là những vị thuốc thảo dược có tác dụng an thần, ngủ ngon, sâu giấc mà không gây tác dụng phụ. Đây được cho là giải pháp an toàn, dễ thực hiện và được nhiều người ưu tiên sử dụng hiện nay.



DÂY LẠC TIÊN

Passiflora foetida

Cây lạc tiên chữa mất ngủ và là một trong những phương pháp trị bệnh phổ biến được nhiều người áp dụng.

Cả phần ngọn, thân, lá lạc tiên đều có thể sử dụng làm thuốc giúp cải thiện giấc ngủ.



CÔNG THỨC

Trà lạc tiên

- 1 Cành, lá lạc tiên tươi, chặt thành khúc nhỏ, phơi hoặc sấy khô, bảo quản trong lọ thủy tinh kín nắp để tránh ẩm, mốc.
- 2 Mỗi lần sử dụng 50g (khoảng 1 vốc tay) lạc tiên khô, rửa với nước nhiều lần để loại bỏ bụi bẩn.
- 3 Đun lạc tiên khô cùng khoảng 1,5 - 2 lít nước, tới khi sôi thì tắt bếp, hãm thêm 5 - 10 phút. Giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ, ngủ ngon và sâu giấc.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Chú ý nhầm lẫn giữa lạc tiên và chanh dây, chanh dây không có tác dụng chữa mất ngủ.

Sử dụng lạc tiên với lượng vừa phải, không nên lạm dụng. Những người huyết áp thấp, người bị suy thận, phụ nữ trong thai kỳ, trẻ em dưới 2 tuổi không được sử dụng lạc tiên chữa mất ngủ.

Người bệnh mất ngủ nên chủ động thay đổi thói quen ăn uống, sinh hoạt để cải thiện sức khỏe, nâng cao thể trạng.



ĐINH LĂNG

Polyscias fruticosa

Đại danh y Hải Thượng Lãn Ông gọi tên loại thảo dược chữa bách bệnh Đinh lăng bằng cái tên “Nhân sâm của người nghèo”. Đinh lăng được sử dụng phổ biến trong Đông y nhằm hỗ trợ chữa cảm sốt, mất ngủ, an thần, chữa đau nhức, bồi bổ cơ thể vô cùng hiệu quả. Bên cạnh đó, loại cây này cũng được sử dụng làm nguyên liệu tạo nên những món ăn có hương vị đặc trưng.



CÔNG THỨC

Trà đinh lăng

- 1 Một nắm lá đinh lăng tươi hoặc đinh lăng khô rửa sạch, phơi khô.
- 2 Đun sôi trong 15 phút để lá ngả sang màu vàng. Có thể thêm 1 lát gừng tươi.

Uống như trà trước khi đi ngủ 1 tiếng, thấy có tác dụng tốt thì uống liên tục trong khoảng 1 tuần.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Đinh lăng chỉ nên dùng khi cần thiết và dùng đúng liều, đúng cách. Do trong loài cây này có chứa nhiều hoạt chất saponin, có thể gây vỡ hồng cầu. Người bị bệnh gan không nên sử dụng cây Đinh lăng. Phụ nữ mang thai không nên sử dụng.

HOA TAM THẮT

Panax pseudoginseng

Hoa tam thất có vị ngọt, tính ấm; quy vào kinh, can, vị; có công dụng giảm đau, tán ứ huyết, trừ tà khí, thanh nhiệt, bình can, hạ áp; trị chứng đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, an thần; được sử dụng nhiều trong các bài thuốc Đông y chữa mất ngủ.



CÔNG THỨC

Trà hoa tam thất

- 1 Dùng 3 - 5 nụ Hoa tam thất. Nụ hoa tam thất đem rửa sạch, đảm bảo loại bỏ hết bụi bẩn.
- 2 Cho nụ hoa tam thất vào bình trà, thêm nước sôi và hãm trong khoảng 5 - 7 phút.

Sử dụng nụ hoa tam thất khi còn ấm, nên uống trước khi đi ngủ khoảng 2 tiếng để ngủ ngon hơn.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Sử dụng hoa tam thất với liều lượng vừa phải, không quá 9 g/ngày để tránh ảnh hưởng đến tiêu hóa. Người bị huyết áp thấp, cơ thể suy nhược không nên dùng vì nụ Hoa tam thất có tác dụng gây hoạt huyết, phá huyết.

Trong quá trình sử dụng thảo dược trị mất ngủ, người bệnh cần kiêng đồ ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ; đồ uống chứa nhiều chất kích thích.

Nên cân bằng dinh dưỡng mỗi ngày, tăng cường bổ sung vitamin từ rau củ quả, v.v. Không lạm dụng thuốc ngủ.



LONG NHÃN

Dimocarpus longan

Long nhãn còn có tên gọi khác là Á lệ chi, Lệ chi nô, là phần cùi quả nhãn. Long nhãn thường có màu nâu đậm hay màu vàng cánh gián, có độ dày và mỏng tùy theo phần thịt quả tươi và tùy theo từng loại nhãn. Phần vỏ ngoài nhãn nheo, thịt bên trong sáng bóng. Long nhãn có vị ngọt thanh, dẻo, mềm và có mùi thơm đặc trưng. Theo Y học cổ truyền, Long nhãn có vị ngọt, tính bình; còn theo Y học hiện đại, thì nó lại chứa những dưỡng chất thiết yếu cho sức khỏe như glucose, saponin, các tanin, chất béo; có công dụng giúp an thần, điều trị chứng mất ngủ và chứng táo bón.

CÔNG THỨC

Long nhãn ăn liền

Ăn trực tiếp 7- 10 Long nhãn.
Hoặc có thể nấu Long nhãn cùng chè, nấu chè cùng với táo đỏ, hãm nước sôi để uống.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Sử dụng liều lượng vừa phải, không lạm dụng. Người hay bị đầy bụng, ăn uống kém, phụ nữ có thai, người mắc bệnh béo phì không nên sử dụng.

TÂM SEN

Nelumbo nucifera

Trong Đông y, Tâm sen còn được gọi là Tim sen hay Liên tâm, là mầm của hạt sen. Tâm sen là dược liệu có vị đắng, tính hàn; quy vào kinh tâm; có tác dụng an thần, phục hồi hệ thần kinh, làm giảm bớt tình trạng căng thẳng, mang đến giấc ngủ ngon và sâu hơn, cũng như cải thiện chứng mất ngủ.

CÔNG THỨC

Trà tâm sen

- 1 Dùng Tâm sen loại đã sấy khô để loại bỏ độc tố (không nên dùng Tâm sen tươi).
- 2 Lấy một nắm nhỏ Tâm sen đã chuẩn bị, cho vào bình trà có nắp đậy, chế thêm 300 - 500ml nước sôi.
- 3 Ủ trà trong khoảng 15 đến 20 phút, uống hàng ngày trước khi đi ngủ 2 tiếng. Có thể thêm 1 thìa mật ong khi uống.

Giúp ngủ ngon và điều trị chứng mất ngủ.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Tâm sen có tác dụng dưỡng tâm an thần, nên dùng cho người bị mất ngủ do khí huyết hư, mất ngủ do huyết áp thấp, rối loạn thần kinh tim, v.v.

Không nên dùng Tâm sen cho những người bị rối loạn tiêu hóa, tỳ vị suy nhược, tiêu chảy, người bị âm hư, mắc bệnh tiểu đường, hàm lượng cholesterol trong máu cao, người yếu sinh lý, phụ nữ đang mang thai hay bị rối loạn kinh nguyệt.

Một số tác dụng phụ sẽ gặp phải nếu sử dụng Tâm sen không đúng cách là rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy, v.v.

Không sử dụng các loại đồ uống chứa cồn hoặc chất kích thích trong quá trình chữa mất ngủ bằng Tâm sen như cafe, trà đặc, bia, rượu, v.v.

V. GIẢM HO, ĐAU HỌNG

Viêm họng là bệnh lý phổ biến khiến cho người bệnh cảm thấy đau rát họng, ngứa cổ, hoặc khó nuốt. Bệnh này thường xuất hiện vào mùa đông lạnh hoặc khi chuyển mùa. Lá hẹ, Xương sồng, Húng chanh, Sả đều là những thảo dược có tính nóng, tác dụng giảm viêm, vì vậy từ lâu đã được sử dụng để chữa trị các bệnh lý liên quan đến đường hô hấp.



LÁ HẸ

Allium tuberosum

Lá hẹ là một loại thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày của gia đình người Việt. Hẹ có công dụng rất đa dạng, trong đó thường thấy nhất là giúp điều trị một số bệnh về đường hô hấp như viêm họng, ho, cảm lạnh, cúm, v.v.

CÔNG THỨC

Hẹ hấp cách thủy đường phèn (hoặc mật ong)

- 1 Lấy một nắm lá hẹ rửa sạch, ngâm với nước muối loãng để loại hết các tạp chất và sát khuẩn, cắt thành từng khúc ngắn, để vào bát nhỏ.
- 2 Dùng 2 thìa đường phèn giã thành bột nhuyễn rồi trộn lên lá hẹ, hoặc dùng 2 thìa mật ong.
- 3 Lấy bát đựng hẹ và đường phèn hấp cách thủy khoảng 20 phút.
- 4 Chắt lấy nước hoặc ăn cả cái, 2-3 lần/ngày trong vài ngày liên tục sẽ thấy giảm đau họng và ho rõ rệt.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không áp dụng cách trị viêm họng bằng hẹ cho trẻ dưới 1 tuổi. Chỉ áp dụng trị viêm họng bằng lá hẹ cho trẻ khi kết hợp với mật ong hoặc đường phèn. Ở một số trường hợp, hẹ có khả năng gây dị ứng. Do vậy nếu bạn từng bị dị ứng với thực phẩm họ nhà hẹ như hành, tỏi thì cần cẩn trọng với việc dùng hẹ. Không nên quá lạm dụng hẹ, vì hẹ chứa nhiều chất xơ có khả năng gây đầy bụng, khó tiêu.

HÚNG CHANH

Coleus amboinicus

Húng chanh còn gọi là rau tần dầy lá, rau thơm lông. Theo Đông y, húng chanh tính ấm, vị cay thơm, hơi chua, thơm mùi chanh, có tác dụng lợi phế, trừ đờm, giải cảm, tiêu độc. Thường dùng làm thuốc chữa bệnh đường hô hấp, ho, viêm họng, hen suyễn, trị ong, kiến đốt.

CÔNG THỨC

Húng chanh, quất, đường phèn hấp cách thủy

- 1 Lấy 15-16 lá húng chanh, 4-5 quả quất xanh, và đường phèn.
- 2 Rửa sạch lá húng chanh, sau đó thái nhỏ, quất xanh cắt đôi.
- 3 Hấp 20 - 25 phút cách thủy, trị ho cho cả người lớn và trẻ em. Dùng 2 - 3 ngày thấy có tác dụng.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Khi bị đốt bởi các loại côn trùng như kiến, ong, bọ chó, bọ mềo, muỗi, sâu róm, v.v. có thể dùng húng chanh tươi rửa sạch, giã nát rồi đắp vào vết thương.

Lưu ý: với những trường hợp côn trùng cắn có phản ứng toàn thân thì cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế để được khám và cứu chữa kịp thời.



SẢ

Cymbopogon citratus

Trong Đông y, Sả là một vị thuốc có tác dụng với tỳ vị; có tính ôn ấm, vị cay. Vị thuốc này có tác dụng giải độc cơ thể, sả còn giúp hạ khí, tiêu đờm, dùng chữa cảm sốt, đầy hơi, đau bụng và buồn nôn. Tinh dầu của loại cây này còn được sử dụng để xoa bóp, giảm đau, xông trị cảm cúm và trị phong tê thấp.

CÔNG THỨC

Nước sả, chanh, gừng

Nguyên liệu: 1 quả chanh, 2-3 cây sả, 1 nhánh gừng, 4 thìa đường phèn, 1 chút xíu muối.

- 1 Sả: Lọc bỏ phần vỏ già bên ngoài, cắt bỏ phần lá xanh ở trên rồi rửa sạch, cắt khúc khoảng 7 - 10cm, sau đó đập dập. Gừng rửa sạch, giữ nguyên vỏ, cắt lát 0,5cm rồi đập dập.
- 2 Cho 1,5 lít nước vào nồi và thêm đường phèn. Nấu đến khi đường tan và nước sôi. Cho Sả đập dập vào nồi rồi nấu 5 phút. Sau đó, bỏ gừng đã đập dập vào và thêm nhúm muối nhỏ rồi nấu thêm 1 phút, tắt bếp. Đặt nguyên nồi trên bếp rồi đậy nắp trong 30 phút.
- 3 Lọc cạn. Khi nước gừng và Sả nguội hẳn thì cho thêm nước cốt chanh.



Lưu ý: Để đạt hiệu quả tốt nhất thì không nên cho quá nhiều đường. Nước gừng, chanh, sả có thể dùng uống liền hoặc uống với đá hay giữ lạnh trong ngăn mát tủ lạnh từ 2 - 3 ngày.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Nước Sả, chanh, gừng mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, đặc biệt giúp tăng đề kháng, chống cảm cúm. Tuy nhiên, không nên dùng trong lúc đói, uống quá nhiều có thể gây nhiệt cho cơ thể, ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa.

Nước Sả, chanh, gừng nên được dùng vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Vì trong gừng có chứa cineole. Đây là chất giúp giải tỏa căng thẳng, điều trị chứng đau nửa đầu, cải thiện chất lượng giấc ngủ. Ngoài ra, nên uống 1 lượng vừa đủ sau bữa ăn khoảng 30-60 phút để không gây ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa.

XƯƠNG SÔNG

Blumea lanceolaria

Thành phần chính của lá xương sông là methylthymol, p-cymen, tinh dầu và limonene; có tác dụng ức chế vi khuẩn, diệt khuẩn tốt, giúp hỗ trợ điều trị viêm họng do vi khuẩn và ho.



CÔNG THỨC

Ngâm họng xương sông muối

- 1 Dùng 5-6 lá xương sông rửa thật sạch, giã nhỏ hoặc xay.
- 2 Trộn với muối trắng, đem ngâm một lúc chữa ho và đau họng.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Lá xương sông chữa viêm họng có nhiều tác dụng tốt. Tuy nhiên, cách chữa này chỉ có tác dụng hỗ trợ điều trị viêm họng, phù hợp với mức độ cấp tính hoặc khi bệnh mới khởi phát. Người bị viêm họng mạn tính sử dụng cách chữa này hầu như không phát huy hiệu quả như mong đợi.

VI. GIẢM MỠ MÁU

Mỡ máu cao có khả năng gây ra những biến chứng nguy hại cho sức khỏe như các bệnh liên quan đến tim mạch, béo phì hoặc đái tháo đường, gan nhiễm mỡ, tăng nguy cơ đột quỵ. Người có mỡ máu cao cần xây dựng một chế độ sinh hoạt lành mạnh đồng thời kết hợp với dùng một số thảo dược tự nhiên như lá ổi, lá sen hoặc táo mèo.





LÁ ỔI

Psidium guajava

Lá ổi từ lâu đã được sử dụng để điều trị bệnh về đường tiêu hóa, ngoài ra vị thuốc này cũng rất có hiệu quả trong kiểm soát tiểu đường và cholesterol máu. Đặc biệt, lá ổi non hoặc quả ổi xanh có lợi cho sức khỏe tim mạch, giúp giảm cholesterol xấu mà không ảnh hưởng đến cholesterol tốt trong cơ thể.

CÔNG THỨC

Trà lá ổi

- 1 Lấy 6 - 10 Lá ổi tươi rửa, để ráo nước trước khi cho vào ấm.
- 2 Đổ nước vào ấm đun, sử dụng nước nấu từ búp ổi/lá ổi hàng ngày để giảm mỡ máu.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Trà lá ổi rất lành và gần như không có tác dụng phụ. Nhưng tuyệt đối không dùng khi đang bị táo bón hay bị lỵ có tích trệ chưa được giải quyết.

LÁ SEN

Nelumbo nucifera

Lá sen được dùng trong Y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian với tên gọi là Hà diệp hay Liên diệp; có vị đắng, hơi chát, mùi thơm nhẹ, tính hàn. Lá sen có tác dụng thanh thử nhiệt, bình can; thường được dùng để chữa xuất huyết, đại tiện, tiểu tiện ra máu, chảy máu chân răng, v.v. do huyết nhiệt; chống xơ vữa mạch, rối loạn nhịp tim, xuất huyết dưới da, sốt xuất huyết, an thần và giảm mỡ máu.



CÔNG THỨC

Trà lá sen

- 1 Lá sen tươi, không thủng, không sâu, rửa sạch, thái khúc và phơi khô.
- 2 Mỗi khi pha trà, rửa sạch lá sen khô/ hoặc dùng 1 lá sen tươi rửa sạch, đun/ hãm với nửa lít nước sôi. Uống vào buổi sáng giúp hạ mỡ máu.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Tác dụng thanh thử nhiệt trong lá sen để làm cho người thể hàn bị tiêu chảy, nhiệt độ hạ thấp, tay chân lạnh, đi tiểu nhiều, v.v. Nếu không bị bệnh thì không nên dùng lá sen. Khi dùng điều trị cũng chỉ nên dùng từ 15 - 20 ngày trong 1 đợt, nghỉ 10 ngày rồi dùng tiếp thêm 1 - 2 đợt nữa, nhưng tối đa không nên dùng quá 3 đợt/năm.

TÁO MÈO

Docynia indica

Quả táo mèo còn có tên gọi là Quả chua chát. Táo mèo mọc hoang và được trồng tại các tỉnh Yên Bái, Lai Châu, Sơn La, Lào Cai, v.v. Quả táo mèo được thu hoạch vào mùa thu. Trong Đông y, táo mèo có tác dụng giúp tiêu hóa thức ăn, tăng cường miễn dịch, giảm cholesterol, giúp hạ mỡ máu, rối loạn lipid máu, v.v.

CÔNG THỨC

Rượu táo mèo

- 1 Lấy 1 kg táo mèo tươi rửa sạch cho vào bình.
- 2 Đổ 1 lít rượu gạo vào bình, và ngâm rượu trong vòng 3 tháng. Uống mỗi tối 1 chén rượu nhỏ.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Rượu táo mèo tuy giúp tăng cường sức khỏe nhưng uống quá nhiều sẽ gây nóng, ảnh hưởng đến gan. Không dùng quá liều lượng mỗi ngày. Phụ nữ mang thai và đang cho con bú không dùng rượu táo mèo. Người bị bệnh tim và động mạch vành không nên dùng rượu táo mèo.

VII. LỢI TIỂU

Thuốc lợi tiểu giúp gia tăng lượng muối và nước thải ra khỏi cơ thể, khiến thành động mạch co giãn nhiều hơn, máu lưu thông một cách dễ dàng hơn. Đặc biệt có lợi với những trường hợp huyết áp cao, suy tim, bệnh thận, v.v.. Kim tiền thảo, mã đề và râu ngô là 3 trong số nhiều loại thảo dược được dùng như thuốc lợi tiểu tự nhiên.



KIM TIỀN THẢO

Aesmodium styracifolium

Cây thuốc nam Kim tiền thảo được xem là một dược liệu có tác dụng rất tốt đối với những người mắc bệnh sỏi thận, sỏi đường tiết niệu, v.v.



CÔNG THỨC

Trà kim tiền thảo

- 1 Lá, cành Kim tiền thảo rửa sạch, cắt khúc sau đó đem đi phơi khô.
- 2 Cho trà khô rửa sạch vào ấm đun nước, đun khoảng 10-15 phút, sử dụng hàng ngày.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Mặc dù Kim tiền thảo là cây thuốc lành tính nhưng nếu sử dụng không đúng cách hoặc quá liều có thể gây biến chứng. Thực tế, với Kim tiền thảo dạng khô, liều dùng mỗi ngày không quá 40 gram/ngày. Cơ địa của mỗi người là khác nhau, do đó điều quan trọng là cần có sự thăm khám định kỳ để đánh giá đúng tình trạng sỏi, vị trí, kích thước, loại sỏi, v.v. để có thể điều chỉnh phù hợp, tránh những sai lầm khi sử dụng thảo dược này. Ngoài ra, không nên sử dụng Kim tiền thảo cho phụ nữ đang mang thai để không ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

MÃ ĐỀ

Plantago asiatica

Cây mã đề được sử dụng nhiều trong Đông y. Lá mã đề có tác dụng lợi tiểu, điều trị bệnh sỏi thận, viêm cầu thận, phòng ngừa hoặc điều trị viêm gan, nóng gan.

CÔNG THỨC

Trà lá mã đề

- 1 Thân, lá, hoa cây mã đề rửa sạch, cắt khúc phơi khô hoặc dùng tươi.
- 2 Đun sôi 5 - 7 lá (cây) mã đề trong 1 lít nước, khoảng 10 - 15 phút.
- 3 Để nguội uống có tác dụng lợi tiểu.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Đối với phụ nữ mang thai, trong 3 tháng đầu tuyệt đối không nên uống nước mã đề vì thuốc gây lợi tiểu, có khả năng ảnh hưởng đến thai nhi.

Người thận yếu hay có triệu chứng các bệnh về thận nên tham khảo bác sỹ và thầy thuốc Đông y trước khi sử dụng.



RÂU NGÔ

Zea mays

Trong Y học cổ truyền, Râu ngô còn được gọi là Ngọc mễ tu, là vị thuốc được sử dụng nhiều. Râu ngô rất dễ kiếm, dễ sử dụng, dễ bảo quản và đặc biệt là mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Râu ngô có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu; được dùng làm thuốc trong điều trị các chứng bệnh như: tiểu vàng, đái rắt, đái buốt, bí tiểu, viêm đường tiết niệu, tiểu ra máu, xuất huyết nội tạng, sạn trong gan, mật, thận, sỏi niệu quản, bàng quang, phù thũng.

CÔNG THỨC

Nước râu ngô

- 1 Cho 20g râu ngô (tươi hoặc khô) rửa sạch đun sôi với nửa lít nước khoảng 30 phút.
- 2 Uống trước các bữa ăn 2-3 tiếng giúp thanh nhiệt, lợi tiểu.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không sử dụng cho phụ nữ mang thai và cho con bú.
Người từng có tiền sử các vấn đề về gan hoặc các vấn đề về thận nên tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị hoặc thầy thuốc Đông y trước khi sử dụng.
Người tiểu tiện nhiều, không có nhiệt chứng thì không nên dùng.



VIII. CẢM CÚM

Cảm cúm là một bệnh do virus gây ra và thường tự khỏi sau 7-10 ngày. Tuy nhiên, những triệu chứng mà cảm cúm gây ra thường mang lại sự khó chịu và mệt mỏi cho người bệnh. Người bệnh có thể dùng một số thảo dược giúp thuyên giảm triệu chứng của bệnh mà không cần dùng đến thuốc kháng sinh như Cúc tần, Hương nhu tía, Kinh giới, Tỏi.

CÚC TẦN

Pluchea indica

Cây cúc tần còn gọi là cây Đại bi, cây lức, v.v. Theo Y học cổ truyền, Cúc tần có vị đắng, cay, thơm, tính ấm. Thường dùng để trị cảm sốt ho, bụng trướng, nôn oẹ, tiêu độc, tiêu đờm, bí tiểu tiện, phong thấp, đau mỗi lưng, v.v.



CÔNG THỨC

Nước uống và xông giải cảm cúc tần

- 1 Dùng một mớ Cúc tần tươi rửa sạch, đun sôi 10 phút.
- 2 Chắt 1 cốc nước Cúc tần uống ấm cho ra mồ hôi.
- 3 Nồi nước còn lại cho thêm một số lá xông (nếu có) như tía tô, lá bưởi, sả đun sôi kĩ xông giải cảm.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Cúc tần là một trong những vị thuốc chữa bệnh hiệu quả, được sử dụng trong nhiều bài thuốc chữa bệnh. Tuy nhiên, để đảm bảo an toàn và hiệu quả điều trị tốt nhất, người bệnh nên liên hệ và hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng loại thảo dược này.

HƯƠNG NHU TÍA

Ocimum tenuiflorum

Hương nhu tía còn có tên gọi là É rừng hay É tía. Trong Y học cổ truyền, Hương nhu tía là vị thuốc chữa nhiều bệnh, có tác dụng làm ra mồ hôi, giảm sốt, lợi tiểu, đặc biệt hiệu quả trong việc giải cảm khi bị lạnh hay đi mưa nhiễm lạnh, tiêu chảy do lạnh, trị chứng hôi miệng, v.v.



CÔNG THỨC

Nước uống giải cảm hương nhu tía

- 1 Dùng 1 nắm lá Hương nhu tía tươi, rửa sạch, đun sôi với nửa lít nước trong 10 - 15 phút.
- 2 Gạn nước uống nóng giúp ra mồ hôi, giải cảm do thử nhiệt.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Những người hay ra nhiều mồ hôi không nên dùng đơn thuốc có sử dụng Hương nhu tía. Một tác dụng khác của nước hương nhu khi sắc đặc là dùng để súc miệng, chống hôi miệng hiệu quả.

KINH GIỚI

Elsholtzia ciliata

Rau kinh giới thường được làm gia vị, ăn sống cùng với các loại rau khác giúp tăng hương vị của các món ăn. Cây kinh giới được dùng làm thuốc chữa cảm mạo, phát sốt, nhức đầu, cổ họng sưng đau, nôn mửa, đổ máu cam, đi lỵ ra máu, băng huyết, ngứa, v.v.

CÔNG THỨC

Đánh cảm bằng kinh giới

- 1 Lấy một nắm Kinh giới tươi giã nhỏ, thêm vài miếng gừng tươi, vắt lấy nước uống, bã còn lại dùng để đánh dọc sống lưng giải cảm.
- 2 Có thể dùng cành và lá Kinh giới, cùng hương nhu tía, sả, bưởi, cúc tần làm nồi nước để xông hoặc tắm giúp giải cảm tốt.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Nên chọn những ngọn lá Kinh giới còn tươi, không bị sâu bọ, không úa vàng. Không lạm dụng và ăn quá liều lượng. Chỉ nên dùng 5 - 10g ở dạng phơi khô, và từ 15 - 30g dạng tươi mỗi ngày. Những người bị bệnh động kinh, đau dạ dày, sỏi đã mọc, mụn nhọt đã vỡ thì không nên dùng Kinh giới để chữa bệnh.

TỎI

Allium sativum

Tỏi không chỉ là gia vị không thể thiếu trong gian bếp của mỗi gia đình mà còn là kháng sinh tự nhiên, vũ khí hữu hiệu chống lại rất nhiều bệnh như cảm cúm và viêm đường hô hấp; chữa tăng huyết áp, mỡ máu, giảm đường huyết, tăng cường sức đề kháng, v.v.

CÔNG THỨC

Rượu tỏi

- 1 Lấy 3 lạng củ tỏi, bóc vỏ thành tép, thái nhỏ hoặc để nguyên tép.
Rửa sạch để khô ráo.
- 2 Ngâm với nửa lít rượu trắng 40 độ trong tối thiểu 2 tuần.

Mỗi ngày uống nửa chén để phòng cảm cúm lúc thời tiết giao mùa.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Nếu dùng rượu tỏi để uống cần có liều lượng vừa phải, không quá lạm dụng làm ảnh hưởng đến dạ dày. Nếu thấy bất cứ dấu hiệu lạ nào như dị ứng, nổi mẩn, ngứa, v.v. cần ngưng dùng thuốc ngay lập tức. Bệnh nhân đang dùng thuốc đông máu hoặc chuẩn bị làm phẫu thuật không được sử dụng vì tỏi có thể làm tăng nguy cơ chảy máu. Không sử dụng rượu tỏi cho trẻ em, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú.

IX. TỐT CHO PHỤ NỮ

Trong suốt cuộc đời của mình, phụ nữ có thể phải trải qua những thay đổi của nồng độ hoóc-môn vào nhiều thời điểm, đặc biệt là trong giai đoạn dậy thì, mang thai và mãn kinh.

Bằng cách kết hợp các loại thảo dược như Củ gấu, Ích mẫu, Ngải cứu, v.v. vào chế độ chăm sóc sức khỏe hàng ngày, những người phụ nữ có thể cân bằng lại nội tiết tố và cải thiện sức khỏe của bản thân.



CỦ GẤU

Cyperus rotundus

Củ gấu hay cỏ gấu, hương phụ là một loại cỏ khó tiêu diệt đối với nhà nông, nhưng là một vị thuốc quý nếu biết sử dụng. Theo Đông y, Củ gấu vị cay, hơi đắng, ngọt; vào hai kinh can và tam tiêu. Có tác dụng lý khí, giải uất, điều kinh, chỉ thống (làm hết đau), chữa khí uất, ngực bụng trướng đau.

CÔNG THỨC

Trà củ gấu, ngải cứu, ích mẫu

- 1 Dùng 4 phần Củ gấu đã qua bào chế, 2 phần ngải cứu, 3 phần ích mẫu khô hoặc tươi rửa sạch.
- 2 Đun lấy nước uống giúp điều hoà kinh nguyệt.



KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Củ gấu khi dùng phải qua bào chế.

Chú ý, không dùng Củ gấu cho bệnh nhân âm hư huyết nhiệt, khí hư.

Nếu không có khí trệ thì không nên dùng dược liệu này.

Cần tham khảo ý kiến tư vấn của thầy thuốc hay bác sĩ trước khi sử dụng vị thuốc này.

ÍCH MẪU

Leonurus japonicus

Từ lâu, Ích mẫu đã được dùng để chữa bệnh cho nữ giới, nhất là đối với phụ nữ sau sinh. Ích mẫu có công dụng hoạt huyết, điều hòa khí huyết để lưu thông tốt, lợi tiểu, trị phù thũng, v.v. Thường sử dụng trị các chứng kinh nguyệt không đều, đau bụng sau sinh, đau bụng kinh, đau do chấn thương, phù, tiểu tiện không thông, v.v.

CÔNG THỨC

Trà ích mẫu

- 1 Dùng một vốc tay thân, lá khô Ích mẫu rửa sạch.
- 2 Cho 1 lít nước đun sôi uống như trà hoặc nước lọc.

Dùng điều kinh hoặc hỗ trợ sức khoẻ cho phụ nữ sau sinh

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Không dùng cho phụ nữ có thai, phụ nữ kinh nguyệt ra nhiều, người bị máu khó đông vì tăng nguy cơ chảy máu.

Dùng quá liều có thể gây choáng váng, chóng mặt, mệt mỏi.





NGẢI CỨU

Artemisia vulgaris

Ngải cứu là một cây thuốc quen thuộc của người Việt Nam. Ngải cứu cũng phát huy tác dụng chữa trị hiệu quả đối với các vấn đề liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt như đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn và đau bụng kinh, giúp giảm bớt đau đớn và căng thẳng. Phụ nữ cũng có thể sử dụng ngải cứu để tránh mãn kinh sớm.



CÔNG THỨC

Nước ngải cứu

- 1 Dùng Ngải cứu tươi hoặc một nắm Ngải cứu khô rửa sạch.
- 2 Sắc với một lít nước trong 20 phút.

Dùng uống trong ngày, có tác dụng điều hoà kinh nguyệt, giảm đau bụng kinh.

KHUYẾN NGHỊ CỦA THẦY THUỐC ĐÔNG Y

Phụ nữ có thai: khi dùng cần hỏi ý kiến bác sĩ, nhất là trong 3 tháng đầu, bởi vì ngải cứu có thể làm ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi.
Bệnh lý ở thận: Ngải cứu không tốt cho thận vì vậy sẽ khiến bệnh trở nên trầm trọng hơn.
Người bị rối loạn đường ruột: Nếu uống nước ngải cứu tươi trong khi đường ruột đang bị tổn thương sẽ giảm hiệu quả điều trị bệnh.

*"Người có sức khỏe, có hy vọng
Người có hy vọng, có tất cả mọi thứ."*

Thomas Carlyle

Câu nói của văn nhân người Anh Thomas Carlyle cũng chính là mong muốn của ban biên tập khi biên soạn cuốn sổ tay này. Cuốn sổ tay ra đời nhằm giúp cho người đọc quan tâm nhiều hơn đến việc chăm sóc sức khỏe và xây dựng một lối sống lành mạnh nhờ sử dụng những kinh nghiệm, hiểu biết Đông y để tự cải thiện sức khỏe. Cảm ơn người đọc vì đã đồng hành cùng ban biên tập trong chặng đường khám phá các công thức thảo dược này!

 **AnimalsAsia**
TỔ CHỨC ĐỘNG VẬT CHÂU Á



THE HIVE

MỘT SỐ HÌNH ẢNH TRONG QUÁ TRÌNH THỰC HIỆN CUỐN SỔ TAY



Nhóm nghiên cứu The Hive và một số trợ lý nghiên cứu là sinh viên một số trường đại học ở Hà Nội đã hỗ trợ thực hiện nhiều khảo sát với các bà, các cô tại Phụng Thượng trong các mùa hè 2017-2019.





Tổ chức Động vật Châu Á và trợ lý nghiên cứu của the Hive thực hiện thu thập các công thức thảo dược qua các phiếu hỏi trực tiếp hơn 200 các bà, các cô, các chị vào năm 2020.



Các chương trình tư vấn sức khỏe miễn phí được thực hiện bởi Tổ chức Động vật Châu Á, Trung Ương Hội Đông Y Việt Nam phối hợp cùng Chi cục Kiểm Lâm Hà Nội và UBND xã Phụng Thượng.



Chú Vũ Văn Tuấn
Công an xã Phụng
Thượng luôn theo sát
hỗ trợ và vận động
bà con tham dự các
chương trình tư vấn
sức khỏe.



Bà ngoại bé My pha
nước hoa tam thất.
Bà ngoại nhiều lần
pha trà thảo dược,
hỗ trợ trong các
chương trình tư vấn
sức khỏe của Tổ chức
tại Cụm 11, 12.



Chi cục Kiểm lâm Hà Nội luôn đồng hành cùng Tổ chức Động vật Châu Á trong
mọi chương trình tuyên truyền bảo vệ gấu và tư vấn cải thiện sức khỏe bằng việc sử dụng
thảo dược thay thế mật gấu.



Ảnh lưu niệm nhóm nghiên cứu The Hive và Tổ chức Động vật Châu Á cùng các thầy thuốc Đông y sau một chương trình tư vấn sức khỏe vào mùa hè 2017.

Hai vườn thảo dược thay thế mật gấu được xây dựng ở khuôn viên của hai trường Tiểu học Phụng Thượng và Tiểu học Hai Bà Trưng.



Tổ chức Động vật châu Á (Animals Asia) do Tiến sỹ Jill Robinson quốc tịch Anh sáng lập vào năm 1998. Thông qua việc hợp tác với các chính phủ và thiết lập các chương trình cộng đồng địa phương, Tổ chức nỗ lực hoạt động nhằm chấm dứt nạn nuôi nhốt gấu lấy mật và cải thiện điều kiện phúc lợi của động vật ở châu Á bằng cách lan tỏa thông điệp thương yêu và tôn trọng tất cả các loài động vật, đồng thời thực hiện những hoạt động thiết thực tạo ra các thay đổi bền vững, lâu dài.

Tổ chức hiện đang vận hành Trung tâm Cứu hộ gấu Việt Nam tại Tam Đảo, Vĩnh Phúc theo các tiêu chuẩn cao nhất và đã nhận được nhiều giải thưởng và sự công nhận từ các tổ chức quốc tế.

Từ năm 2016 tới nay, với sự phối hợp của Chi cục Kiểm lâm Hà Nội, UBND xã Phụng Thượng, huyện Phúc Thọ, Tổ chức Động vật Châu Á đã cùng với Hạt kiểm lâm Đan Phượng, UBND xã Phụng Thượng và Hội đồng y Trung ương thực hiện nhiều đợt tuyên truyền nâng cao nhận thức người dân trên địa bàn xã Phụng Thượng bảo tồn loài gấu thông qua các chương trình như tư vấn sức khỏe đồng y miễn phí cho bà con, hỗ trợ hai trường tiểu học xây dựng vườn thuốc thảo dược, nơi trồng nhiều loại thảo dược có tác dụng thay thế cho mật gấu, tổ chức các cuộc thi kêu gọi các em học sinh tham gia trồng cây thảo dược bảo tồn loài gấu, hỗ trợ làm đẹp khu vực bằng cách vẽ tranh trang trí, gắn áp phích một số bức tường trên địa bàn xã và trường học...

Tổ chức Động vật Châu Á tin tưởng với việc bền bỉ vận động, tuyên truyền, đơn vị sẽ sớm cứu hộ thêm được nhiều cá thể gấu ngựa trên địa bàn. Trong năm 2021 vừa qua, nhờ sự vận động tích cực, bền bỉ trong nhiều năm tới các tầng lớp người dân một cách thân thiện và thuyết phục, Tổ chức Động vật Châu Á đã phối hợp với Chi cục Kiểm lâm Hà Nội cứu hộ thành công một số cá thể gấu ngựa tại địa bàn huyện Phúc Thọ, Hà Nội.



Trung tâm Hợp tác Sáng tạo của Rick và Susan Sontag (hay còn gọi là “The Hive”) tạo điều kiện cho sinh viên và giảng viên thuộc các lĩnh vực học thuật khác nhau của Trường Đại học Claremont nhận ra năng lực sáng tạo của họ và hợp tác với nhau. Hợp tác với các giảng viên, The Hive cung cấp trải nghiệm học tập thông qua các lớp học, hội thảo và không gian sáng tạo nhằm giúp sinh viên có cơ hội trải nghiệm nhiều thử thách trong thực tế, bằng các giải pháp sáng tạo. Chương trình học bổng mùa hè của The Hive tạo điều kiện cho sinh viên đại học sáng tạo và giải quyết các vấn đề ở tầm cao, chưa có hướng giải quyết thông qua sự kết hợp của tư duy hệ thống và thiết kế dựa trên sự bình đẳng, lấy con người làm trung tâm.

Chương trình Thiết kế Sức khỏe Môi trường The Hive Việt Nam do Tiến sĩ Shannon Randolph khởi xướng vào năm 2018 nhằm tạo cơ hội cho sinh viên tham gia sâu vào các phương pháp thiết kế môi trường quốc tế và thay đổi hành vi bình đẳng. Các đội sinh viên được cố vấn bởi nhân viên The Hive và làm việc trực tiếp với các tổ chức đối tác trên thế giới, trong đó có Tổ chức Động vật Châu Á.

Mỗi năm, các nhóm nghiên cứu sẽ tiếp nối kết quả nghiên cứu và phát kiến của những năm trước để tìm hiểu sâu hơn về nhu cầu và quan điểm của cộng đồng. Nhóm nghiên cứu được khởi xướng vào năm 2018 với việc thực hiện nghiên cứu thiết kế đồng cảm để tìm hiểu quan điểm của người dân địa phương về vấn đề bảo tồn - sức khỏe - nhu cầu sử dụng mật gấu làm thuốc tại Việt Nam. Giai đoạn 2019-2020, nhóm nghiên cứu sau đã thiết kế và thử nghiệm các phương pháp tiếp cận và truyền thông điệp phù hợp với văn hóa, để khuếch đại tiếng nói và kiến thức của những người có tầm ảnh hưởng đến việc chăm sóc sức khỏe tại địa phương, cụ thể là những người phụ nữ - những người đã trực tiếp chăm sóc sức khỏe của gia đình. Vào năm 2020, Tổ chức Động vật Châu Á và các trợ lý nghiên cứu của The Hive đã phối hợp với những người phụ nữ ở xã Phụng Thượng để thu thập các công thức thảo dược thông qua bảng câu hỏi trực tiếp và đã nhận phản hồi từ hơn 200 người phụ nữ, từ đó, nhận tham vấn chuyên môn với thầy thuốc Đông y của Trung Ương Hội Đông y Việt Nam. Mong muốn chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm giữa những người phụ nữ về cách sử dụng thảo dược và xây dựng cộng đồng phụ nữ chủ động bảo vệ sức khỏe đã thúc đẩy chúng tôi tạo ra cuốn sổ tay này cho tất cả phụ nữ Việt Nam. Chương trình nghiên cứu này có 3 mục tiêu chính: thu thập kiến thức sức khỏe từ cộng đồng dân gian đồng thời tôn vinh và ghi lại kiến thức về sức khỏe của phụ nữ và góp phần giảm nhu cầu về thuốc chữa bệnh từ động vật hoang dã ở Việt Nam.



TỔ CHỨC ĐỘNG VẬT CHÂU Á

Phòng 301, 97 Trần Quốc Toản, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

SĐT: +84 24 39289264

EMAIL: vietnamqueries@animalsasia.org