

VĂN THIÊN ĐƯỜNG - VĂN LƯỢNG - LÂM HỖI

LÀM ĐẸP

BẰNG CÁC PHƯƠNG THUỐC ĐÔNG Y CỔ TRUYỀN

HUYỀN MẠI - QUỲNH TRANG dịch



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

LÀM ĐẸP BẰNG CÁC PHƯƠNG
THUỐC ĐÔNG Y CỔ TRUYỀN



VĂN THIÊN ĐƯỜNG - VĂN LƯỢNG - LÂM LỢI

LÀM ĐẸP BẰNG CÁC PHƯƠNG THUỐC ĐÔNG Y CỔ TRUYỀN

Biên dịch: HIỀN MAI - QUỲNH TRANG



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN
Hà Nội - 2003

LỜI NÓI ĐẦU

Vẻ đẹp tự nhiên của khuôn mặt, làn da tươi sáng, mái tóc óng mượt, thân thể khoẻ mạnh giàu sinh lực luôn là niềm mơ ước của con người. Chính vì vậy mà từ cổ xưa con người đã luôn tìm tòi, nghiên cứu, thử nghiệm để tìm ra phương pháp giữ gìn vẻ đẹp, sức khoẻ làm chậm sự suy lão của cơ thể.

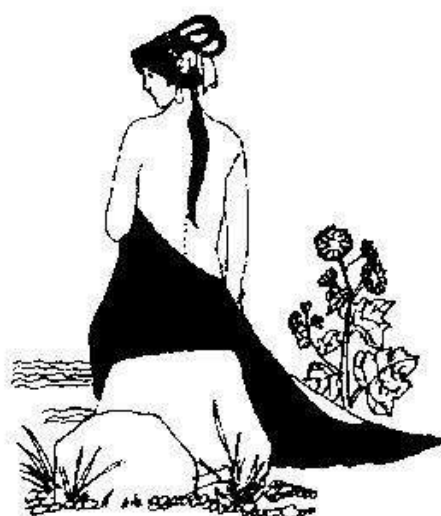
LÀM ĐẸP BẰNG ĐÔNG Y CỔ TRUYỀN là cuốn sách được soạn thảo công phu, sưu tầm từ nhiều nguồn sách cổ giới thiệu với bạn đọc một cách hệ thống tổng hợp về các phương pháp làm đẹp bằng Đông y cổ truyền hiệu quả thực dụng và kỳ diệu.

Hy vọng tập sách sẽ giúp bạn đọc có thêm những tri thức mới về các phương pháp làm đẹp bằng Đông y cổ truyền - Một trong những kho báu của y học phương Đông.

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN



PHẦN MỘT
LÀM ĐẸP DA



CHƯƠNG 1

PHƯƠNG PHÁP LÀM MỀM VÀ TRẮNG DA

1. BÍ QUYẾT LÀM ĐẸP CỦA VÕ TẮC THIÊN.

Hoàng đế đời Đường là Võ Tắc Thiên ở vào tuổi 80 vẫn giữ được dung mạo trẻ trung, không hề tỏ ra già lão, sách “Tân Đường thư” viết về bà như sau:

“Tuy tuổi đã cao nhưng hết sức chau chuốt không ai có thể nhận ra vẻ già lão của Người”.

Về sau, những bí quyết làm đẹp mà Võ Tắc Thiên sử dụng được các quan lại đời Đường biên soạn thành sách thuốc có tên là “Tân tu bản thảo”, được đời sau thu nhận và chỉ trong một thời gian ngắn đã lưu truyền khắp dân gian. Nội dung của bí quyết này là: vào ngày mồng 5 tháng 5 hái lá ích mẫu, không được để dính đất, đem phơi khô rồi giã và rây thành bột mịn. Sau đó cho thêm bột mì và nước, trộn đều, nặn thành viên thuốc tròn to như quả trứng gà, rồi lại phơi khô. Lấy đất vàng đắp một cái lò, khoét lỗ ở 4 cạnh, chất củi đốt cả trên

và dưới, đặt viên thuốc vào giữa. Đốt lửa to trong khoảng thời gian như nấu 1 bữa cơm, rồi đốt lửa nhỏ trong một đêm, lấy ra để nguội, đem nghiền nhỏ, rây lại cho mịn, đặt vào trong bình gốm sứ khô.

Khi dùng cho thêm 1/10 bột đá mịn, 1/100 son hoá trang vào trộn đều và lại nghiền nhỏ, có thể dùng để xoa xát khi tắm hoặc rửa mặt, rửa tay.

Tên của phương thuốc này là “Phấn thần tiên ngọc nữ”.

2. KEM THÁI TRÂN HỒNG NGỌC.

Đây là bí quyết làm đẹp mà Dương Quý Phi một trong “tứ đại mỹ nhân” thời xưa rất hay dùng. Phương thuốc này sau khi dùng sẽ khiến cho sắc mặt trở nên hồng hào, tươi thắm xinh đẹp lạ thường.

Cách chế ra phương thuốc này là: đem ngâm hạnh nhân đã được lột vỏ rồi nghiền nhỏ, trộn với một phần calômen và bột đá mịn, đem chưng cách thủy, sau đó cho thêm một ít long não, xạ hương rồi trộn với trứng gà thành dạng cao. Buổi sáng hàng ngày sau khi rửa mặt thì dùng kem đó bôi mặt.

Vào thời Đường Huyền Tông, trong hậu cung có rất nhiều giai nhân tuyệt sắc, duy chỉ có Dương Quý Phi được Hoàng đế Lý Long Cơ sủng ái. Nguyên nhân là ngoài vẻ đẹp trời cho, phương

thuốc trên cũng có tác dụng rất lớn.

Kem “Thái trân hồng ngọc” về sau được truyền khắp trong cung cấm, có ảnh hưởng lớn đến đời sau, được ứng dụng cả trong dân gian. Nghe nói Từ Hi Thái Hậu ngày nào cũng dùng nó nên đến ngoài 70 tuổi mà sắc mặt vẫn mềm mại, hồng hào, không hề có những nếp nhăn của người già. Trong phương thuốc này, Calômen (khinh phấn HgCl_2) là thứ đại độc, hạnh nhân là tiểu độc cho nên nhất thiết không cho vào miệng.

3. PHƯƠNG THUỐC TẮM BẰNG ĐỒ CỦA CÔNG CHÚA VĨNH HOÀ.

Đồ tắm là một phương thuốc để bảo vệ da dạng bột mà người đời xưa vẫn dùng khi tắm rửa. Thuốc này dùng bột đồ là chính, tốt nhất là dùng bột đồ đen, kết hợp với một số thuốc khác, nó có tác dụng làm ẩm da và phòng trừ các bệnh về da.

Công chúa Vĩnh Hoà đời Đường thường tắm bằng một loại đồ nó giúp cho công chúa giữ được làn da trắng trẻo, mịn màng mềm mại mà săn chắc. Cách chế ra đồ tắm của Vĩnh Hoà công chúa như sau: đầu tiên nấu đồ thành cơm nóng, đổ vào ngâm nước chừng 5,6 ngày rồi hớt nước trong ở trên và đun sôi. Cho cao ban long đã hoà tan và một lượng thích hợp gạo nếp vào đun nhỏ lửa thành cháo, tãi

mỏng ra phơi khô. Sau đó đem cháo khô cùng với đào nhân, hạnh nhân (đã được ngâm nước nóng để bỏ vỏ) cùng với đỗ đen, bạch chỉ, bạch liễm, bạch cập, bạch truật, bạch phục linh, trầm hương, bồ kết và một ít xạ hương cho vào giã nhỏ thành bột, cất giữ cẩn thận để dùng. Khi tắm rửa lấy thuốc đó bôi lên da.

4. TRÀ LÀM ĐẸP CỦA CÔNG CHÚA VINH LẠC.

Con gái của Đường Huyền Tông Lý Long Cơ là công chúa Vinh Lạc tuy sống ở trong cung đình điều kiện sinh hoạt vô cùng đầy đủ nhưng thân thể từ nhỏ đã rất gầy yếu, lắm bệnh tật, vẻ mặt thì khô quắt, không có sức sống. Theo chỉ dẫn của thầy thuốc trong dân gian, Vinh Lạc công chúa đã uống nước quả Tật Lê có nhiều ở vùng đó. Sức khỏe dần dần khá lên, về sau lộ vẻ đẹp như hoa như ngọc, khỏe mạnh xinh đẹp lạ thường.

Trong cuốn “Thần nông bản thảo kinh” của bộ phận dược học Trung Quốc từ thời xưa đã viết: “Uống Tật Lê lâu ngày có thể làm tươi da thẩm thít, mắt sáng, thân hình nhẹ nhàng”.

Còn Lý Thời Trân thì ca ngợi vị thuốc này là: “Có thể làm bổ thận, trị được chứng hao tổn tâm lực, mệt mỏi trong người”.

5. BÍ QUYẾT LÀM ĐẸP CỦA THÁI BÌNH CÔNG CHÚA.

Trong dân gian còn lưu truyền một phương thuốc làm đẹp của Thái Bình công chúa - người con được Võ Tắc Thiên sủng ái nhất. Phương thuốc này có thể khiến cho làn da trắng như tuyết, tươi sáng và mềm mại.

Cách chế ra phương thuốc này như sau:

Hàng năm vào ngày mồng 3 tháng 3 âm lịch, hái hoa đào về phơi khô trong bóng râm rồi nghiền nhỏ. Đến ngày mồng 7 tháng 7 trộn bột đó với tiết gà và dùng nó bôi lên mặt, xoa lên người.

Người đời xưa nhận thức được tác dụng làm đẹp của hoa đào từ rất sớm. Sách “Thần nông bản thảo kinh” viết: “Hoa đào khiến cho nhan sắc đẹp hẳn lên”. Nói theo ngôn từ hiện nay là hoa đào có tác dụng làm đẹp. Tiết gà có thể dùng để trị các chứng bệnh về da, đồng thời có thể nuôi dưỡng da. Hoa đào trộn với tiết gà hoàn toàn có thể khiến cho da đổi mới, góp phần nuôi dưỡng da, cho nên có tác dụng làm đẹp da.

Các nhà y học Trung Quốc cho rằng: trong phương thuốc này sử dụng xương chim tiết gà là tốt nhất, hiệu quả trị liệu càng rõ rệt.

6. BÍ QUYẾT LÀM ĐẸP CỦA BÀNG TAM NƯƠNG.

Bàng Tam Nương là một cô đào hát nổi tiếng

đời Đường. Mặc dù đã ở vào tuổi trung niên nhưng thần thái vẫn còn trẻ trung, tác phong trang nhã, đẹp đẽ giống như thiếu nữ. Bí quyết làm đẹp của Bàng Tam Nương là lấy bột Trân Châu, bột đá Vân Mẫu, bột đậu xanh, xạ hương, long não và mật ong trộn đều với nhau thành kem xoa mặt. Tỷ lệ giữa bột trân châu, bột đá vân mẫu và bột đậu xanh là 1:3:5, còn xạ hương và long não, mỗi thứ một ít.

Trân Châu là loại thuốc cần thiết để làm đẹp. Lý Thời Trân trong sách “Bản thảo cương mục” đã viết: “Dùng bột Trân Châu bôi lên mặt sẽ làm cho sắc mặt sáng sủa, mềm mại”. Nói chung, khi dùng hạt trân châu để làm đẹp thì nên dùng hạt mới thu hoạch là tốt nhất, không được dùng loại đã sử dụng làm đồ trang sức hoặc đồ tuần táng lấy từ đất lên. Cách chế ra bột trân châu như sau: đem hạt trân châu tươi rửa sạch, dùng vải bông mịn bao lại, đặt vào nồi đất, cho thêm nước và đậu phụ đun trong 2 tiếng, rồi lấy trân châu ra giã thành bột mịn, sau lại cho thêm nước và nghiền thành bột, phơi khô để dùng dần.

7. BÍ QUYẾT LÀM ĐẸP TRONG CUNG NHÀ THANH.

Trong cung đình của mỗi một triều đại đều có rất nhiều những bí quyết làm đẹp. Từ Hi Thái Hậu của Triều Thanh thường sử dụng bí quyết làm đẹp sau:

- Bột đậu xanh 6 phần

- Sơn Nại (Táo tây núi) 4 phần
- Bạch phụ tử 4 phần
- Tầm nghệ 4 phần
- Long não 2 phần
- Xạ hương 1 phần

Tất cả đem nghiền thật nhỏ, cho thêm 124g dịch tụy vào trộn đều. Phương thuốc nổi tiếng này được các hiệu thuốc truyền lại từ ngày 23 tháng 9 năm 30.

Theo cuốn “Tuyển chọn những phương thuốc nổi tiếng của Từ Hi”.

8. LÀM ĐẸP BẰNG HOA SEN.

Hoa sen dáng vươn cao hương ngọc, phong tư yếu điệu thướt tha, “gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”, đã từng được coi là “quân tử của các loài hoa”.

Hương và sắc của hoa sen rất tuyệt. Hoa sen có thể dùng để ăn và có tác dụng làm đẹp. Trong các mẫu thuốc ưu việt cả về hoa lẫn quả, hoa sen được xếp vào hàng 10 loại như vậy.

“Bản thảo cương mục” đã ca ngợi công dụng của hoa sen như sau: “Có thể trấn tâm ích sắc, khiến thân thể nhẹ nhàng, thư thái”. Trong sách còn ghi lại cách uống để giữ sắc mà cho đến nay vẫn được ứng dụng: “Vào ngày 7 tháng 7 hái 7 phần hoa sen, ngày 8 tháng 8 hái 8 phần rễ sen, ngày 9 tháng 9 hái 9 phần hạt sen, phơi khô trong bóng mát rồi giã nhỏ.

Mỗi lần uống một “phương thốn thủy”, có thể uống với rượu nóng.

“Phương thốn thủy” là tên gọi của một dụng cụ dùng để đong thuốc bột theo đại lượng trước đây. Hình thù của nó trông giống như một cái dao chủy thời xưa, dù to hay nhỏ cũng là một tác vuông vì thế mà thành tên. Một “phương thốn thủy” tương đương với 2,74 ml. Nếu là thuốc bột loại nặng sẽ vào khoảng 2 gam, còn là thuốc bột thảo mộc khoảng trên dưới 1 gam.

9. BỘT TRÂN CHÂU LÀM ĐẸP

Tác dụng làm đẹp của Trân Châu đã được người xưa biết đến từ rất lâu. Nó có thể được dùng để “Trong uống ngoài xoa”.

Hiệu quả làm đẹp của Trân Châu tốt nhất là dùng khi mới hái về (phương pháp pha chế có thể đọc bài “Bí quyết làm đẹp trong cung nhà Thanh”).

Trân Châu có chứa nhiều a-xít a-min và a-xít cacbonnic, nên có tác dụng dưỡng da. Khi dùng Trân Châu để làm đẹp, mỗi lần uống 0,6 - 0,9g là tốt nhất, mỗi lần cách nhau khoảng 10 ngày. Nghe nói, uống bột Trân Châu cũng là một phương thức làm đẹp rất quan trọng của Từ Hi Thái Hậu.

10. KEM LÀM TRẮNG DA.

Lấy một quả bí ngô, dùng dao tre gọt vỏ, cắt

thành từng miếng cho vào nồi nhôm, đổ 1000 ml rượu vang và 1000 ml nước vào đó rồi đun nhừ, lọc bỏ bã, lại đun tiếp cho thành cao, đựng vào bình thủy tinh hoặc hũ, cất ở chỗ khô ráo thoáng mát. Buổi tối hàng ngày dùng một lượng thích hợp để bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch. Sử dụng kem này lâu ngày có thể giúp cho da mặt trở nên trắng trẻo, sạch sẽ.

11. BẢO VỆ DA BẰNG DƯA CHUỘT.

Dùng dưa chuột tươi rửa sạch, giã lấy nước, xát lên mặt. Sử dụng thường kỳ có thể làm cho da trở nên mịn màng, săn chắc và có thể bớt nếp nhăn.

12. LÀM ĐẸP BẰNG CHUỐI TIÊU.

Trộn chuối tiêu chín và sữa bò với nhau thành một dạng keo. Buổi sáng hàng ngày sau khi rửa mặt, bôi keo đó lên mặt, giữ khoảng chừng 10 - 20 phút, rồi rửa mặt bằng nước sạch.

13. RỬA MẶT BẰNG NHÂN HẠT ĐÀO.

Nhân hạt đào là một loại thuốc làm đẹp mà người xưa hay dùng.

Lương y nổi tiếng đời Đường Mạnh Săn đã nói: "Mỗi tối nhai một hạt đào với mật ong rồi xoa tay, bôi mặt rất tốt". Có thể dùng một lượng đào nhân

thích hợp, sau khi ngâm bỏ vỏ đem nghiền nát cùng với cơm gạo tẻ, vắt lấy nước, lấy nước đó để rửa mặt sẽ giúp cho da mặt tươi tắn, mịn màng.

14. LÀM ĐẸP BẰNG RƯỢU CÂU KHỞI (KỶ TỬ)

Câu Khởi Tử (Kỷ tử) là một vị thuốc Đông y thường dùng. Sách “Bản thảo cương mục” đã từng ghi: “Vị thuốc này có thể bổ sung những tinh khí còn thiếu, làm cho da mặt trở nên trắng trẻo, mắt sáng, an thần, khiến cho con người ta trường thọ”. Rượu Câu Khởi (Kỷ tử) có tác dụng tăng cường làm đẹp rất tốt.

Dem Câu Khởi Tử (Kỷ tử) rửa sạch, cho vào túi lụa rồi ngâm trong rượu trắng. Sau nửa tháng có thể uống với một lượng thích hợp, không được uống say.

15. LÀM TƯƠI DA BẰNG HOA MẬN.

Hoa mận đem nghiền nhỏ dùng cho da mỡ, có tác dụng làm ẩm da, trừ các nốt tàn nhang, nốt thâm đen.

16. LÀM ĐẸP BẰNG DƯA HẦU

Dưa hấu là loại hoa quả ngon, có nhiều vào mùa hè. Trong nước của dưa hấu có chứa rất nhiều các thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể người.

Từ xa xưa, trong dân gian đã dùng nước dưa hấu

để làm đẹp. Có thể dùng nước dừa hấu xoa sát mặt hoặc tay; hay cắt vỏ dừa hấu thành từng miếng để xoa sát.

Dùng nước dừa hấu để làm đẹp, phương pháp này rất đơn giản mà hiệu quả rõ rệt. Cứ kiên trì thực hiện trong một mùa hè sẽ làm cho da trở nên trắng trẻo, mịn màng. Có điều kiện thực hiện lâu dài thì hiệu quả còn tốt hơn nữa.

17. LÀM ĐẸP BẰNG GIẤM THƠM

Dùng hỗn hợp giấm thơm và gli-xê-rin theo tỉ lệ 4:1 để xoa lên mặt sẽ giúp cho da mặt mịn màng, trắng sạch và giảm hẳn nếp nhăn.

18. KEM LÀM TRẮNG DA QUÁT LÂU.

Quả Quát Lâu có tác dụng làm cho “da mặt tươi sáng” và “ngăn chặn nếp nhăn ở mặt và tay”. Lấy 90g ruột quả Quát Lâu, 60g Hạnh nhân (đã bỏ vỏ), một cái tùy lợn. Tất cả nghiền nhỏ thành cao. Mỗi tối dùng thuốc này để bôi; sẽ giúp cho da dẻ hồng hào, mịn bóng, mùa đông không bị nứt nẻ.

19. PHƯƠNG PHÁP LÀM CHO DA MẶT TƯƠI TẮN, SÁNG BÓNG

Lấy 250 g ruột bí đao, 200g hoa đào, 100g vỏ cây Bạch dương (đã bỏ lớp vỏ sù sì ngoài cùng) phơi khô trong bóng mát rồi đem nghiền thành bột. Mỗi

ngày uống 1g thuốc sau khi ăn, chia làm 3 lần. Nếu muốn làm trắng da mặt thì tăng thêm lượng ruột bí đao. Còn nếu muốn sắc mặt hồng hào thì tăng thêm lượng hoa đào. Theo lời giới thiệu của Cát Hồng - một lương y nổi tiếng đời Đông Tấn thì uống thuốc này sau 30 ngày da mặt sẽ trở nên trắng trẻo, sau 50 ngày thì tay chân cũng trắng ra.

Trong phương thuốc này có thể thay vỏ cây Bạch dương bằng vỏ quýt.

20. LÀM ĐẸP BẰNG NƯỚC THIÊN MỘNG.

Nước của cây mướp còn gọi là Thiên mộng thủy có tác dụng hoạt huyết, thông lạc, thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm v.v... Trong dân gian người ta thường dùng nó để dưỡng da, nhuận da mặt hiệu quả rất rõ rệt. Chất này không những có thể dùng để trị tàn nhang các vết nám đen mà còn giữ cho da tươi mát, phòng trừ nếp nhăn. Ở Nhật người ta cũng đã sử dụng nước cây mướp để làm đẹp. Có một nhà văn nữ tên là Bình Lâm Anh Tử ở một thành phố mới huyện Kỳ Ngọc đã hơn 80 tuổi mà trên mặt không có một nếp nhăn. Đó là bởi vì bà thường sử dụng nước của cây mướp để làm đẹp.

Cách lấy nước từ cây mướp là cắt những cành ở cách mặt đất khoảng 20 - 30 cm, cắm cả 2 đầu vào bình thủy tinh sạch. Sau một đêm sẽ lấy được nước

của canh mướp. Nếu sử dụng dài ngày chất nước này nên cho thêm vào đó một lượng thích hợp chất chống phân huỷ.

Dân gian cho rằng lấy nước cây mướp vào tiết lập thu là tốt nhất.

21. LÀM ĐẸP BẰNG RUỘT BÍ ĐAO.

Từ cổ chí kim, ruột bí đao vẫn là một chất liệu thường xuyên được dùng cho việc làm đẹp. Lấy ruột quả bí đao xát lên mặt hoặc toàn thân có thể làm cho da mịn màng, trắng trẻo. Như Lý Thời Trân đã từng nói: “Dùng ruột bí đao rửa mặt, xoa người sẽ trừ được vết nám đen, da dẻ tươi tốt, trắng trẻo”.

22. LÀM ĐẸP BẰNG THIÊN MÔN ĐÔNG.

Thiên Môn Đông là một loại Đông dược thường dùng. Trong sách “Bản thảo cương mục” có viết: “Nếu ăn Thiên Môn Đông sẽ làm cho cơ thể trơn láng, trắng sạch, tẩy trừ được mọi tật bệnh ó khí trên người”. Sách này còn ghi lại rất nhiều phương pháp sử dụng Thiên Môn Đông. Trong đó có một phương thuốc như sau:

- Lấy 5 kg Thiên Môn Đông, 0,5 kg Hạnh nhân, giã nhỏ, ngâm với mật ong. Mỗi ngày uống 1 “phương thôn thủy” (khoảng 2g).

Thiên Môn Đông nếu dùng để bôi bên ngoài, sẽ

có tác dụng làm trắng da.

Lấy Thiên Môn Đông phơi nắng cho khô rồi giã nhỏ, trộn với mật ong thành từng viên. Hàng ngày dùng thuốc đó rửa mặt. Một tháng sau khi dùng, da dẻ sẽ trở nên trắng trẻo, mịn màng.

23. LÀM MẶT NẠ BẰNG LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ.

Lấy 3 quả trứng gà ngâm vào rượu trắng trong khoảng 28 ngày. Buổi tối dùng lòng trắng trứng bôi lên mặt sẽ làm cho da mặt trắng như tuyết.

Cách làm này vừa giản tiện lại dễ làm, mà hiệu quả làm cho đẹp lại rõ rệt.

24. LÀM ĐẸP BẰNG SỮA ONG CHÚA.

Sữa ong chúa và mật ong chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người; là thứ thuốc uống giúp cho cơ thể khỏe mạnh, trường thọ, lại có tác dụng làm cho trẻ trung xinh đẹp, sáng mắt thính tai, da dẻ tươi tắn. Có thể dùng để bôi bên ngoài cho da mịn màng, sáng bóng.

25. LÀM ĐẸP BẰNG MẬT ONG.

Mật ong (còn gọi là phong tử) có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, uống mật ong có thể làm cho con người đẹp đẽ, khỏe mạnh, tăng tuổi thọ. Trong sách “Thần Nông bản thảo kinh” có viết: “Uống mật ong thường xuyên sẽ có tác dụng khiến cho con người

tươi tắn, xinh đẹp và trẻ trung”. Đào Hoằng Cảnh - một lương y nổi tiếng thời Nam Bắc triều đã nói về mật ong như sau: “Lấy mật ong ngâm với rượu và dùng để bôi mặt, sẽ làm cho da mặt tươi tắn, trắng trẻo”. Mật ong đất và mật ong vàng đều có tác dụng như vậy.

26. MÃ KHA LÀM TRẮNG DA.

Mã Kha (là một loại tiên cổ bằng vỏ sò), Bạch phụ tử, san hô, phân trắng chim ưng, mỗi thứ một phần đem nghiền thành bột. Buổi tối lấy sữa người trộn đều và bôi lên mặt, sáng hôm sau dùng nước ấm rửa sạch. Nếu dùng thường xuyên có thể làm cho da mặt trở nên trắng hơn.

27. LÀM TRẮNG DA BẰNG SỮA DÊ.

Sữa dê là loại đồ uống rất giàu chất dinh dưỡng. Uống vào sẽ làm mát tim phổi, bồi bổ cho cơ thể suy nhược, tăng tinh khí. Dùng sữa dê bôi ngoài có tác dụng làm mềm và trắng da. Có thể dùng 1500 ml sữa dê, 3 cái mật dê hoà lẫn vào nhau. Buổi tối sau khi rửa mặt bôi thuốc đó lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

28. BẢO VỆ DA BẰNG SỮA BÒ.

Sữa bò rất giàu chất dinh dưỡng, bảo vệ sức khoẻ được cả thế giới ưa dùng.

Ở Trung Quốc từ rất lâu rồi người ta đã dùng nó. Sữa bò trong uống ngoài xoa đều có tác dụng nhuận da. Kinh nghiệm dân gian cho thấy tắm bằng sữa bò da sẽ mịn màng, săn chắc. Người viết phương thuốc này không đề cập đến việc tắm bằng sữa bò nhưng có thể dùng sữa bò để xoa sau khi đã rửa mặt hoặc tắm rửa khoảng 10 - 20 phút sau thì rửa sạch.

29. TRỪ NẾP NHĂN Ở NGƯỜI LỚN TUỔI.

Móng giò lợn đem hầm như thành nước sên sệt. Buổi tối dùng nước đó bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch. Với cách này da sẽ trở nên tươi tắn, mịn màng, trắng trẻo, không có nếp nhăn. Đây là phương thuốc mà những người có tuổi ở Trung Quốc rất hay sử dụng. Bởi cách làm đơn giản mà hiệu quả rất rõ rệt, không chỉ dùng cho người già mà lứa tuổi trung niên cũng có thể sử dụng.

30. TRỪ VẾT NÁM ĐEN TRÊN MẶT

Lấy 5 cái mặt lợn, 60g su hào, 30g hạnh nhân (đã được ngâm bỏ vỏ), 30g rễ Thổ qua ngâm vào rượu trắng. Buổi tối bôi thuốc đó lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch. Theo giới thiệu thì phương thuốc này khiến cho “già thành trẻ, đen thành trắng”.

31. LÀM ĐẸP BẰNG SỪNG HƯƠNG

Mạnh Săn - lương y nổi tiếng đời Đường đã từng nói: “Có thể dùng sừng hươu mài lấy nước sền sệt để bôi lên mặt, sẽ khiến cho da dẻ sáng bóng, trắng hồng như ngọc, trông rất đáng yêu”.



CHƯƠNG 2

GIẢM TRỪ NẾP NHĂN

32. PHƯƠNG PHÁP LÀM ĐẸP CỦA TÔN TIÊN NỮ

Kim Đại đạo giáo Tôn Tiên Nữ đã nghĩ ra một bí quyết làm đẹp để thường xuyên sử dụng loại trừ nếp nhăn, bảo vệ cho da mịn màng, trắng đẹp và săn chắc. Đó là: Lấy 10g vỏ Hoàng Bách, 10g rễ Thổ qua, 7 quả táo đem nghiền tất cả thành cao, hàng ngày hoà cao đó vào nước để rửa mặt.

33. TRỨNG GÀ CHỐNG NẾP NHĂN

Đập một quả trứng gà vào bát, cho vào đó một lượng mật ong và bột mì trắng thích hợp, trộn đều thành dạng như hồ dán. Mỗi buổi sáng, sau khi rửa mặt, bôi kem trứng gà lên mặt, 10 - 20 phút sau thì rửa mặt bằng nước sạch. Cứ làm như vậy trường kỳ sẽ giảm được nếp nhăn trên mặt, bảo vệ được vẻ tươi sáng, trắng trẻo của da.

34. KEM TRỪ NẾP NHĂN

Mật ong, đường trắng và sữa bò, lấy mỗi thứ một

phần thích hợp trộn đều thành kem. Buổi sáng hoặc buổi tối hàng ngày dùng kem đó bôi mặt, để chừng 10 - 20 phút rồi rửa mặt bằng nước sạch. Nếu sử dụng thường xuyên có thể làm giảm bớt hoặc mất hẳn nếp nhăn trên mặt lại có tác dụng tăng độ ẩm và làm trắng da.

35. KEM HẠT DẺ TRỪ NẾP NHĂN

Hạt dẻ bỏ vỏ ngoài là một vị thuốc tốt để làm đẹp. Nghiền nhỏ hạt dẻ thành bột, trộn với mật ong làm thành một loại kem, dùng để bôi mặt, có thể trừ được các nếp nhăn lại còn làm cho da trắng trẻo, mịn màng.

36. VỎ QUẤT LÀM MỊN DA, TRỪ NẾP NHĂN.

Vỏ quất có chứa rất nhiều vi - ta- min và chất chua, có thể dùng để dinh dưỡng tăng độ ẩm cho da, và mang lại hiệu quả trừ nếp nhăn rất rõ rệt. Nếu thường xuyên dùng vỏ quất ngâm vào nước để rửa mặt sẽ có tác dụng làm đẹp da mặt.



CHƯƠNG 3

TRỪ TÀN HƯƠNG VÀ VẾT NÁM ĐEN

37 - BÍ QUYẾT LÀM ĐẸP CỦA TRƯƠNG QUÝ PHI

Phương thuốc này là bí quyết làm đẹp của Quý phi Trần hậu chủ đời Nam Triều là Trương Quý Hoa, tương truyền là lấy từ “sách gối đầu giường” của Tây Vương Mẫu. Phương thuốc này như sau:

Lấy 1 quả trứng gà, bỏ lòng đỏ đi và cho vào đó một lượng bột chu sa vừa phải, sau đó dùng sáp phong kín lại. Đặt quả trứng đó vào trong ổ gà ấp, đợi 21 ngày sau khi các quả trứng khác đã nở thành gà con thì lấy ra. Lột bỏ vỏ trứng rồi nghiền nhỏ trứng để bôi lên mặt. Kiên trì làm như vậy một thời gian, sắc mặt sẽ hoàn toàn đổi mới, trông sáng sửa ưà nhìn.

Trương Quý phi có được sự sủng ái của Trần Hậu chủ là nhờ vẻ đẹp trời cho lại có tài múa hát. Nhưng cũng còn là nhờ tác dụng của phương thuốc

trên. Sử dụng phương thuốc làm đẹp này không những có thể trừ được các nốt tàn nhang, nám đen trên mặt mà còn khắc phục được hiện tượng lỏng nhão của da, khiến cho da mặt trở nên mịn màng, trắng trẻo, sáng bóng như ngọc.

38. LÀM ĐẸP BẰNG CÁC LOẠI HOA

Hoa mạn, hoa lê, hoa anh đào, hoa Thục quỳ trắng, hoa sen trắng, hoa sen đỏ, hoa Hoàn phúc, cây Tần triều, mỗi thứ 186g; hoa Đào, hoa Mộc qua, Đinh hương, Trâm hương, Thanh mộc hương, bột Thạch nhũ, mỗi thứ 93g; Trân châu, vụn ngọc, mỗi thứ 62g; hoa Thục thủy 31g; bột đậu tương 300g tất cả đem nghiền nhỏ thành bột, đựng vào bình. Hàng ngày buổi sáng và tối, mỗi buổi 1 lần dùng bột đó xát để rửa mặt và 2 tay. Dùng sau 3 tháng sẽ thấy da dẻ trắng hồng, mịn màng, tươi sáng.

39. LÀM ĐẸP BẰNG HOA ĐÀO, HOA HẠNH

Hoa hạnh, hoa đào mỗi thứ 500g, ngâm vào nước suốt 7 ngày, rửa mặt bằng nước đó trong khoảng thời gian là “3 lần 7 lượt” thì rất tốt. Có thể dùng nước mưa hoặc nước khoáng thì càng tốt. Ý nghĩa “3 lần 7 lượt” của phương thuốc này là: mỗi ngày rửa mặt bằng nước đó 1 lần và rửa trong 21 ngày.

40. PHƯƠNG THUỐC TRỪ CÁC VẾT CHẤM

Trên mặt có những nốt tàn nhang, vết nám đen, có thể dùng bạch truật ngâm với dấm để thường xuyên bôi mặt.

41. TRỨNG GÀ NGÂM DẤM TRỪ TÀN NHANG

Trứng gà ngâm vào dấm, 1 tháng sau khi quả trứng chỉ còn lại vỏ mỏng nổi trên mặt dung dịch dấm, lấy dấm đó bôi lên những nốt tàn nhang vào các buổi tối.

42. LOẠI TRỪ CÁC NỐT THÂM ĐEN

Bạch chỉ, Bạch cập, Bạch liêm, Bạch phụ tử, mỗi thứ 10g với 5g mật Đà tăng (dư phẩm của việc chế biến bạc, màu cam đỏ óng ánh chủ yếu là PbO), đem tất cả nghiền nhỏ, dùng mật ong trắng trộn đều, đựng vào bình thủy tinh. Buổi tối sau khi rửa mặt, lấy thuốc đó bôi vào những chỗ có nốt thâm đen. Thông thường, dùng 1 liệu là có thể trị được bệnh.

43. TRỊ NHỮNG VẾT NÁM Ở SÀN PHỤ

Rất nhiều phụ nữ sau khi sinh, trên mặt xuất hiện những vết nám. Có thể dùng mật dê, tuy lợn, Tế tân, mỗi thứ một phần bằng nhau đem sắc 3 lần nghĩa là: đun sôi sau để nguội, rồi lại đun sôi, để nguội... Cứ như vậy 3 lần là có thể sử dụng.

Buổi tối dùng thuốc đó bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

44. BẠCH CHỈ LÀM SÁNG BÓNG DA MẶT

Sách “Thần nông bản thảo kinh” có ghi lại rằng “Bạch chỉ làm nhuận nhan sắc, khiến cho mặt sáng bóng”

Bạch chỉ, Bạch phụ tử, bột Hoạt thạch, đỗ xanh, mỗi thứ lượng bằng nhau đem nghiền nhỏ thành bột. Dùng bột đó để xoa mặt có thể trừ được các vết đen rám. Cũng có thể trộn bột thuốc đó với 1 chút mỡ thường dùng khi sử dụng.

45. BÈO TẮM TRỪ TÀN NHANG.

Bèo tấm ở các con mương, lạch ... còn gọi là Nhũ bình (bèo non), đem phơi khô rồi nghiền nhỏ, dùng để bôi lên mặt, có thể trừ được tàn nhang.

46. HẠNH NHÂN TRỊ NỐT ĐEN TRÊN MẶT

Hạnh nhân bỏ vỏ, giã nát, trộn với lòng trắng trứng gà. Buổi tối trước khi đi ngủ, dùng thuốc đó bôi lên mặt, sáng hôm sau dùng rượu vàng rửa sạch.

47. CỬ TỪ NÚI TRỊ TÀN NHANG.

Lấy rễ cây củ từ núi giã nát, buổi tối bôi vào những nốt tàn nhang, sáng hôm sau rửa sạch. Làm như vậy một thời gian có thể hết tàn nhang.

48. DÙNG ĐỐC NẬU HƯƠNG BÔI MẶT

Đốc nậu hương, Bạch phụ tử, ruột bí đao, Bạch cập, vỏ lựu, mỗi thứ một phần, nghiền nhỏ rồi ngâm rượu trong 3 ngày. Sau khi rửa mặt, bôi thuốc đó lên mặt. Dùng lâu ngày sẽ khiến cho da mặt sáng bóng như ngọc.

49. TRỊ TÀN HƯƠNG TRÊN MẶT

Lấy nhân quả thầu dầu, mặt đà tăng (Pbo), lưu huỳnh, mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ, trộn với tuỷ dê cho đều, buổi tối bôi lên mặt.

50. RỬA MẶT BẰNG NƯỚC MÙI.

Rau mùi đun sôi lên, lấy nước đó để rửa mặt. Rửa liên tục trong 1 tuần có thể trừ được các nốt tàn nhang, nám đen trên mặt. Rau mùi còn gọi là rau thơm.

51. BỔ KẾT TRỊ TÀN NHANG

Bồ kết, hạnh nhân (đã ngâm bỏ vỏ) mỗi thứ một phần, đem nghiền nhỏ. Buổi tối dùng nước bột trộn đều, bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

52. HẮC SỮU TRỪ CÁC VẾT CHẤM (HẠT CÂY BÌM BÌM BIẾC)

Dùng một lượng thích hợp Hắc sữa ngâm vào rượu trong 3 ngày, rồi lấy ra nghiền nhỏ, xoa mặt bằng nước gừng trước, sau lấy bột thuốc bôi lên mặt.

53. NHÂN QUẢ MẶN TRỪ VẾT ĐEN TRÊN MẶT

Hạt mận ngâm bỏ vỏ ngoài lấy nhân, đem nghiền nhỏ. Buổi tối lấy lòng trắng trứng gà trộn như canh loãng để bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch, rồi lại bôi 1 lớp bột nhẹ. Chỉ sau 5 đến 6 ngày là thấy có hiệu quả. Trong thời gian bôi thuốc tránh gió thổi.

54. MẶT ĐÀ TĂNG TRỊ TÀN NHANG (BỘT MÀU CAM ÓNG ÁNH Pbo)

Mặt đà tăng (Pbo) nghiền nhỏ, trộn với sữa người, bôi vào nốt tàn nhang. Nên bôi vào các buổi tối hàng ngày, trước khi đi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch.

55. QUẢ HỒNG TRỊ VẾT ĐEN TRÊN MẶT

Quả hồng tính vị rất lạnh, có tác dụng làm mát tim phổi. Nếu thường xuyên ăn hồng có thể trị được các vết đen trên mặt.

56. LÀM ĐẸP BẰNG CÂU KHỞI

Trên mặt có những nốt đen hay tàn nhang, vết nám có thể dùng 5000g câu khởi, 1500g Sinh Địa vàng nghiền thành bột, mỗi lần uống 1g, ngày uống 3 lần. Trong sách “Thái Bình thánh huệ phương” (cuốn sách do các ngự y của Viện Hàn lâm Bắc Tống biên soạn) đã ghi lại rằng: “Nếu kiên trì uống phương thuốc này lâu dài thì da mặt sẽ có sự

đối mới". Câu nói này tựa hồ hỏi khoa trương nhưng cũng đủ để nói lên tác dụng làm đẹp của nó.

57. RỬA MẶT BẰNG BÁN HẠ

Trên mặt có nhiều khí sắc đen, có thể dùng Bán hạ nghiền nhỏ, trộn với dấm gạo rồi xoa lên mặt. Tránh ngồi trước gió, không tính số lần dùng thuốc. Cứ từ sáng đến tối, dùng thuốc xoa mặt 3 lần, sau đó dùng nước bồ kết rửa sạch. Phương thuốc này có thể khiến cho mặt sáng bóng như ngọc. Lưu ý là phải dùng nước bồ kết đun lên.

58. TRỊ CÁC VẾT SẼO ĐEN TRÊN MẶT.

Hương phủ, Cam tùng mỗi thứ 200g, hoa Khiên ngư (bìm bìm) đen 200g, đem tán nhỏ thành bột. Hàng ngày dùng bột đó rửa mặt.

59. RỬA MẶT TRỪ VẾT ĐEN.

Bì lợn (của con lợn không có tật bệnh) giã nát, trộn với bột mì trắng, vê thành các viên tròn lớn. Hàng ngày dùng thuốc đó để rửa mặt, đặc biệt tốt cho việc tẩy sạch bụi bẩn và trừ những vết thâm trên mặt (nó có tác dụng như sử dụng xà phòng thường ngày).

60. CÁCH TẨY TRẮNG VÀ TRỊ VẾT ĐEN TRÊN MẶT.

Bột đá vân mẫu, hạnh nhân mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ rồi trộn với sữa bò vàng, đun sôi qua, buổi tối dùng bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

(Cũng không nhất thiết phải là sữa bò vàng, mà sữa bò nói chung đều được).

61. RỬA MẶT BẰNG MƠ MUỐI

Quả mơ muối (lấy phần cùi), cành cây anh đào, bèo, bồ kết đem nghiền nhỏ, trộn đều, hàng ngày dùng thuốc đó rửa mặt, có thể trị được tàn nhang và những nám đen trên mặt. (Quả mơ muối nên chọn những quả xanh và to, đổ ngập nước muối lên trên, ban ngày đem phơi, buổi tối đập lại, cứ như vậy sau 10 ngày là có thể dùng được).

62. TRỊ TÀN NHANG BẰNG TÁO TÂY NÚI.

Táo tây núi, phân chim ưng, mật đà tăng (Pbo), hạt thầu dầu mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ, trộn đều với sữa, tối dùng để bôi mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

63. BẠCH PHỤ TỬ TRỊ TÀN NHANG.

Bạch phụ tử nghiền nhỏ, trộn với mật ong trắng phết lên trên giấy. Buổi tối trước khi đi ngủ, rửa

sạch mặt rồi dán giấy thuốc đỏ lên mặt. Cách làm này có hiệu quả rất cao đối với việc chữa tàn nhang và các chấm đen.

64. TRỊ CÁC NỐT ĐEN TRÊN MẶT.

Trên mặt có những nốt đen, thậm chí rất xấu xí, không rõ nguyên nhân, có thể lấy xương ống chân của con dê đực đem nghiền nhỏ trộn với lòng trắng trứng gà rồi bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch bằng nước vo gạo. Nếu làm như vậy thường xuyên có thể trừ được các nốt đen trên mặt.

65. SONG ĐÀM TRỪ BÓT CHÀM

Mật dê, mật ngựa mỗi thứ một cái, cho vào rượu trắng đun sôi 3 lần, để nguội, dùng bôi lên mặt có thể xoá bỏ các nốt đen trên mặt và làm trắng da.

66. MỠ HƯƠNG TRỊ MỤN NHỌT TRÊN MẶT

Trên mặt có mụn nhọt có thể dùng mỡ hương để bôi.

67. MỠ CHÓ TRỪ CÁC VẾT ĐEN

Trên mặt có các vết sạm đen, khó coi, có thể dùng mỡ chó để bôi. Nếu là mỡ chó trắng thì hiệu quả trị liệu càng cao.

68. BẠCH MẬT, (MẬT ONG TRẮNG) PHỤC LINH TRỊ NÁM ĐEN

Trên mặt có các vết nám đen, dùng bạch mật trộn với bột phục linh để bôi lên mặt. Theo lương y Tôn Tư Pháp đời Đường thì sử dụng phương thuốc trong bảy bệnh có thể khỏi.



CHƯƠNG 4

PHƯƠNG THUỐC TRỪ TRÚNG CÁ

69. THIÊM DUNG HOÀN

Theo danh y Trần Sĩ Phong thời sơ Thanh thì dùng phương thuốc cổ để điều trị trướng cá rất tốt. Phương thuốc này là lấy khinh phấn (còn gọi là Calômen hay HgCl_2), hoàng cầm, bạch chỉ, bạch phụ tử, phòng phong mỗi thứ lượng như nhau, đem nghiền nhỏ thành bột, trộn với mật ong, vè thành viên. Hàng ngày sau khi rửa mặt, dùng thuốc đó xát lên mặt.

Phương thuốc này cũng có tác dụng chữa trị các bệnh ngoài da, làm đẹp dung nhan.

70. RỄ THỔ QUẢ TRỊ TRÚNG CÁ

Rễ Thổ quả giã thành bột, trộn với nước tương. Buổi tối dùng nước tương rửa mặt và bôi thuốc. Sáng hôm sau rửa sạch. Cứ làm như vậy khoảng 100 ngày, da sẽ trở nên sáng sủa. Nếu dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả tốt.

Phương thuốc này là theo kinh nghiệm của danh y Gia Cát Hồng thời Đông Tấn. Trong đó Thổ quả

còn gọi là Vương qua mà thuốc chỉ dùng phần rễ của nó. Rễ Thổ qua có tác dụng ích khí sinh tân, là một dược liệu quan trọng để trị mụn và các vết nám đen trên mặt. Thời cổ, trong nhiều phương thuốc làm đẹp đều dùng dược liệu này. Còn nước tương là cơm ngô ngâm nước 7 ngày mà thành có tác dụng dưỡng da và làm trắng da. Nếu không có nước tương dùng nước thường cũng được.

71. BẠCH LIỄM TRỊ TRÚNG CÁ

Bạch Liễm 4g, hạnh nhân 1g, Kê thi bạch 1g đem nghiền thành bột, trộn đều với nước và mật, xoa lên mặt để trừ trứng cá rất tốt.

72. THỎ TY TỬ TRỊ TRÚNG CÁ

Hạt cây tơ hồng ép lấy nước bôi vào những nốt trứng cá mỗi ngày 3 - 5 lần.

Bôi liên tục cho đến khi trứng cá hết thì thôi.

73. HẮC KHIÊN NGƯU TRỊ TRÚNG CÁ (BÌM BÌM ĐEN)

Lấy Hắc khiên ngư (bìm bìm đen) giã thành bột trộn với một chút mỡ, dùng để rửa mặt hàng ngày có thể trị khỏi trứng cá.

74. MƯỚP ĐẮNG TRỊ TRÚNG CÁ

Mướp đắng rửa sạch, ép lấy nước cho thêm đường phèn để uống. Có thể dùng nước mướp đắng bôi lên chỗ có trứng cá, sau nhiều ngày trứng cá sẽ hết.

CHƯƠNG 5

TRỊ RÔM SẺY



75. DƯA CHUỘT TƯƠI TRỊ RÔM SẺY

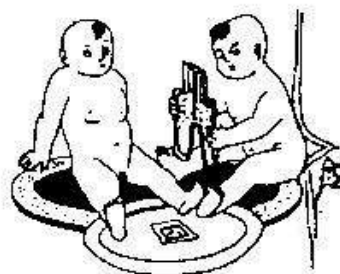
Dưa chuột tươi giã lấy nước, xoa vào chỗ có rôm sảy, mỗi ngày làm nhiều lần, chỉ 2 - 3 ngày sau sẽ hết rôm.

76. TRỊ RÔM SẺY Ở TRẺ NHỎ

Vào mùa hè thu, trẻ nhỏ thường bị rôm sảy nhiều, có thể cho uống một ít canh đậu xanh. Cũng có thể lấy 5 - 10g hoa kim ngân ngân hoặc vỏ địa cốt nấu nước uống thay chè.

77. BÍ ĐAO TRỊ RÔM SẺY

Bí đao cắt lát, xát nhẹ lên chỗ rôm sảy 3 tiếng một lần, làm liên tục trong 2 - 3 ngày thì khỏi



CHƯƠNG 6 LÀM MẤT SẸO



78. DÙNG MỸ NGỌC TRỪ SẸO (NGỌC MỸ NGHỆ ĐỂ TRANG SỨC)

Trên mặt và thân thể có các vết sẹo, dùng chân ngọc mài vào sẹo hàng ngày, lâu dần sẹo sẽ mất.

79. RAU DỀN TRỪ SẸO

Nấu rau dền lấy nước rửa sẹo trên mặt và thân thể ngày 2 lần sẽ làm mất sẹo.

80. TẬT LÊ TRỪ SẸO

Quả tật lê gai và dành dành, lượng bằng nhau, nghiền thành bột, hoà với dấm, bôi lên chỗ sẹo trước khi đi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch. Vị thuốc lưu lại trên vết sẹo một thời gian dài, hiệu quả trị liệu rất rõ rệt.

81. QUẢ CÀ TRỪ SẸO

Nếu trên mặt hoặc thân thể bị thương mới thành sẹo dùng quả cà già (loại to) cắt thành lát dày bằng ngón tay, sấy trên ngói mới, nghiền thành bột.

Trước khi đi ngủ dùng rượu nóng hoà với 7,5g thuốc để uống. Cổ nhân nói về tác dụng của phương thuốc này là “Sau một đêm hết sạch vết tích”.

82. CÂY LÔ HỘI LÀM ĐẸP

Trong số các cây cảnh thì cây Lô hội có tác dụng làm đẹp thân kỳ. Chẻ phiến lá cây Lô hội xát nhẹ lên mặt và da sau đó dùng nước ấm rửa sạch. Cũng có thể trực tiếp lấy lá Lô hội nấu nước để rửa. Dùng lâu ngày sẽ có tác dụng trừ tàn nhang, trứng cá, bột, bong, mẩn ngứa, sẹo ngoại thương...

83. CẨM MẠCH TRỪ SẸO

Mùa xuân hạ dùng cẩm đại mạch thu đông dùng cẩm tiểu mạch, giã lấy bột hoà với bơ để bôi.

84. TRỨNG GÀ TRỪ SẸO

Luộc chín 5 - 7 quả trứng gà, lấy lòng đỏ sao đen để bôi, mỗi ngày 3 lần, dùng lâu sẹo tự mất.

85. KHINH PHẤN (CALÔMEN) TRỪ SẸO

Da bị trầy xước, dùng nước gừng tươi hoà với bột khinh phấn (Calômen hay $HgCl_2$) để xoa, lúc khỏi sẽ không để lại sẹo.



CHƯƠNG 7

TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

86. GỪNG TƯƠI TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

Nếu bị phong xích - bạch điển dùng gừng tươi xát vào đó nhiều lần. Phương thuốc này là kinh nghiệm của Lý Thời Trân.

87. CÀNH DẦU TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

Cành dâu 5000g, cỏ ích mẫu 1500g cho vào 3321 ml nước, đun nhỏ lửa còn 2500 ml, bỏ bã cô lại thành cao, trước khi đi ngủ dùng rượu nóng uống với 33 ml, dùng lâu sẽ khỏi.

88. DẦU VỪNG TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

Nếu trên mặt hay trên thân thể bị phong bạch điển, hàng ngày sau bữa ăn dùng rượu uống với 59 ml dầu vừng sống. Ngày uống 3 lần, dùng lâu sẽ khỏi. Thuốc này kỵ lạnh, thịt lợn, gà, cá, tỏi v.v... trong 100 ngày.

89. BẠCH PHỤ TỬ TRỊ LANG BEN, XÍCH BẠCH

Lấy Bạch phụ tử, Hùng hoàng(hợp chất của AS5)

nghiên thành bột, hoà loãng với nước gừng, lấy cuống cà chấm thuốc bôi vào chỗ bị bệnh. Mỗi ngày làm như vậy vài lần.

90. BỐI MẪU, NAM TINH TRỊ PHONG TỬ BẠCH ĐIỂN

Bối mẫu, Nam tinh lượng bằng nhau, nghiền thành bột, dùng nước gừng tươi chấm vào thuốc bôi vào chỗ bị bệnh

91. BỐI MẪU, GỪNG TƯƠI TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

Trước tiên lấy gừng tươi xát vào chỗ bị bệnh sau đó dùng dấm hoà với bột bối mẫu để bôi vào những chỗ đó.

92. BỐI MẪU, BÁCH BỘ TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN.

Bối mẫu, Bách bộ lượng bằng nhau, nghiền thành bột rồi hoà với nước gừng để bôi vào chỗ mắc bệnh.

93. DẤM MÀI TRỊ MẪU TRỊ PHONG TỬ ĐIỂN.

Lấy dấm mài với Tri mẫu để bôi lên chỗ bị phong mỗi ngày 3 lần.

94. VỎ HẠNH ĐÀO TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN.

Lấy vỏ của 1 quả hạnh đào xanh với 1 chút lưu huỳnh, đem nghiền đều thành bột để bôi hàng ngày.

95. CẦU TÍCH TRỊ BẠCH ĐIỂN

Lương y Trần Tàng Khí đời Đường có một phương thuốc trị Bạch điển rất hiệu quả. Đó là lấy

cành lá cầu tích nấu lên, cô thành cao hoặc đốt thành tro, lọc nước để bôi vào chỗ phong bạch điển.

96. BẠCH TẬT LÊ TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN.

Lấy 224 g nhân bạch tật lê giã nhỏ thành bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 7,5g. Uống khoảng nửa tháng sẽ thấy những chỗ trắng có chấm đỏ, sau đó dần dần trở về màu da bình thường.

Phương thuốc này do Danh y đời Đường là Tôn Tư Mạc ghi lại. Bản thân ông đã sử dụng phương thuốc này và thấy có hiệu quả rất tốt với bệnh phong bạch điển.

(Chú thích: Trong nguyên bản là 6 lượng Bạch Tật lê, 1 lượng đời Đường bằng khoảng 37,30g. Vậy 6 lượng vào khoảng 224g).

97. CỎ HẠ KHÔ TRỊ LANG BEN BẠCH ĐIỂN.

Hạ khô thảo nấu lấy nước đặc để rửa hàng ngày sẽ rất hiệu quả.

98. BẠCH CHỈ TRỪ BẠCH ĐIỂN.

Bạch chỉ cắt lát, ngâm nước củ cải rồi phơi khô, nghiền thành bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 7,5g.

99. LÀM SẠCH BẠCH ĐIỂN

Lấy cành Tục tuý tử (Thiên kim tử) tươi ép lấy nước để bôi vào chỗ bị bạch điển.

100. HẠNH NHÂN TRỪ PHONG BẠCH ĐIỂN

Lấy 14 hạt hạnh nhân nhai cả vỏ, chấm nước thuốc đã nhai nhỏ bôi lên chỗ phong, thấy hơi đỏ là vừa. Ngày làm 2 lần, không được quá liều để tránh tổn thương cho da.

101. THỊT BÒ CÂU TRẮNG TRỪ PHONG BẠCH ĐIỂN

Người mắc bệnh phong bạch điển có thể rang thịt bò câu trắng để ăn. Cách chế biến cũng giống như những đồ ăn có vị tanh khác: khi rang cho thêm gia vị như dầu ăn, hành, gừng, tỏi, xì dầu, rượu vang, muối, mì chính...

102. MỠ CÁ TRÈN TRỊ PHONG BẠCH ĐIỂN

Theo lương y Tô Kính Phương đời Đường thì mỡ cá trên trị phong bạch điển.

Cá trên to nấu hoặc nướng lấy mỡ, bôi lên chỗ phong. Chủ nhân của phương thuốc đã dùng qua, hiệu quả rất tốt.

103. TUY LỢN TRỊ PHONG XÍCH BẠCH ĐIỂN

Lấy 1 cái tuy lợn ngâm vào rượu trong 2 tiếng rồi hấp chín ăn. Ăn không quá 10 cái sẽ thấy hiệu quả rất rõ.

104. BỤNG LỢN TRỊ PHONG XÍCH BẠCH ĐIỂN

Bụng lợn 1 cái đem nấu suông, ăn cho kỳ hết. Phải tránh sinh hoạt vợ chồng. Người xưa ghi lại: “Phải ăn kỳ lết” tức là ăn hết trong 1 bữa. Ngày

nay, khi sử dụng phương thuốc này có thể ăn nhiều hay ít tùy theo sức ăn của bản thân, không nhất thiết trong 1 bữa phải ăn hết sạch. Việc sinh hoạt vợ chồng cũng không cần thiết phải kiêng kỵ hoàn toàn, chỉ cần điều tiết là được.





CHƯƠNG 8

TRỪ NỐT RUỒI, U CỤC THỪA

105. HẠNH NHÂN TRỊ U THỪA

Hạnh nhân sao đen, nghiền nhỏ chế thành cao dùng để bôi hàng ngày trừ các u cục thừa ở mặt và thân thể.

106. HẠT SU HÀO TRỪ NỐT RUỒI

Hạt su hào nghiền thành bột, hoà lẫn với chút mỡ, bôi vào các buổi tối, có thể loại bỏ được nốt ruồi và nếp nhăn.

107. MÃ LAN TỬ TRỪ NỐT RUỒI ĐEN TRÊN MẶT.

Nhặt lá và hạt Mã lan tử rơi trên mặt đất nấu nước rửa chỗ có nốt ruồi trên mặt nhiều lần, nốt ruồi sẽ tự mất.

108. RỬA MẶT BẰNG NƯỚC BẠCH ĐÀN.

Trên mặt có nốt ruồi đen, trước tiên rửa mặt, chà sát chỗ có nốt ruồi cho đỏ rồi dùng cây bạch đàn mài lấy nước bôi lên, hiệu quả rất tốt.

109. TỤC TUYỆT TỬ TRỪ U, NỐT RUỒI

Tuyệt tử còn gọi là Thiên kim tử, là một loại dược liệu quan trọng trị các bệnh ngoài da. Hạt Tuyệt tử chín, hái về, giã ra, bôi lên thì u, nốt ruồi sẽ tự mất.

110. PHÈN CHUA, CHI TỬ TRỪ MỤN CỐC

Phèn chua, chi tử (còn gọi là dành dành) lượng bằng nhau, nấu lấy nước rửa nhiều lần trừ mụn cóc rất hiệu quả.

111. NHA ĐÀM TỬ TRỪ NỐT RUỒI.

Lấy nhân quả Nha đam tử (vị trong thuốc bắc) nghiền thành bột, bôi lên nốt ruồi, dùng băng dính cố định, 2 ngày thay một lần, mỗi lần dùng 1 hạt.

Dùng liên tục mấy ngày nốt ruồi tự mất, không để lại dấu tích.

112. MỠ LỢN TRỪ U THỪA.

U thừa có thể dùng mỡ lợn để bôi cho đến khi hơi xuất huyết. Theo Tôn Tử Mạc đời Đường giới thiệu thì phương thuốc này dùng rất hiệu nghiệm.



CHƯƠNG 9

TRỊ VIÊM DA MÃN

113. PHÈN CHUA, BẰNG SA TRỊ NẤM CHÂN

Phèn chua, Bằng sa lượng bằng nhau, thêm một ít bằng phiến, đem nghiền nhỏ, dùng bôi chân vào buổi sáng và tối, có thể trừ được nấm chân.

114. TRỨNG GÀ HOÀ DẤM TRỊ NẤM CHÂN.

Đập 1 quả trứng gà vào dấm, quấy đều, để 1 tuần sau lấy bôi vào chỗ bị nấm, có thể trừ được nấm chân.

115. CÂY LÔ HỘI TRỊ VIÊM DA MÃN.

Cây Lô hội nghiền thành bột, trị viêm da mãn chảy nước vàng rất có hiệu quả.

116. LONG NÃO TRỊ NẤM CHÂN.

Theo lương y Trần Tàng Khí đời Đường, cây long nảo nấu nước rửa chân có thể trừ được nấm.

117. THƯ HOÀNG (HÙNG HOÀNG) TRỊ VIÊM DA MÃN.

Bột Thư Hoàng (hùng hoàng) cho thêm 1 ít khinh phấn (Calômen) nấu với mỡ lợn, bôi lên chỗ viêm

118. RAU HẸ TRỪ NẤM CHÂN.

Lấy 500g rau hẹ tươi giã nát rồi ngâm vào nước sôi khoảng 15 phút, chờ nước âm ỉm đổ ra chậu ngâm chân. Làm như vậy 2 - 3 lần thì khỏi nấm chân. Cũng có thể dùng 100g hạt hẹ cho mỗi lần ngâm.



CHƯƠNG 10

TRỊ NÚT NẸ

119. ANH ĐÀO TRỊ NÚT NẸ

Lấy quả anh đào chín, lượng vừa phải ngâm vào cồn, mùa đông bôi vào chỗ nứt nẻ để phòng trừ.

120. BẠCH LIỄM TRỪ NÚT NẸ

Bạch liễm, hoàng bá lượng bằng nhau, nghiền thành bột, trộn với vaseline để bôi. Có thể thay bằng dầu ăn cũng được.

121. RỄ CÀ TRỊ NÚT NẸ.

Lá, cành và rễ cà nấu nước ngâm chân cũng trị được nứt nẻ rất hiệu quả.

122. MƯỚP TRỊ NÚT NẸ.

Mướp già sao cả quả, nghiền thành bột, hoà với mỡ lợn sấy, bôi vào chỗ nứt nẻ rất có hiệu quả. Nếu không có mỡ lợn sấy dùng mỡ thường cũng được.

123. SƠN DƯỢC TRỊ NÚT NẸ

Lấy 1 đoạn cây Sơn dược mài nhuyễn, bôi vào chỗ nứt nẻ rất có hiệu quả.

124. DẦU LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ TRỊ NÚT NÈ.

Lấy lòng đỏ trứng gà cho vào thìa đốt cho chín, chờ đến khi lòng đỏ trứng chảy dầu ra, cho vào bình để bôi vào chỗ nứt nẻ.



CHƯƠNG 11

TRỊ VẾT BỎNG

125. ĐAN SÂM TRỊ BỎNG LỬA, BỎNG DẦU

Lấy 248g Đan Sâm, cho thêm 1 lít nước, 1000g mỡ dê, nấu kiểu “tam thương tam hạ”, sôi lên vết thương sẽ có hiệu quả giảm đau, sinh cơ. Cách làm cụ thể là: lấy các vị thuốc trên đun sôi lên rồi làm nguội đi, sau đó lại đun sôi lên rồi làm nguội đi, cứ như vậy liên tục 3 lần, đến lần thứ 4 đun sôi khi nào cạn nước thì thôi. Cuối cùng lọc bỏ cặn thuốc, phần mỡ còn lại chính là vị thuốc cần dùng.

126. BẠCH MẬT (MẬT ONG TRẮNG) TRỊ BỎNG.

Bị bỏng lửa hay dầu dùng bạch mật bôi vào chỗ bị bỏng rất có hiệu quả.

127. ĐỊA PHÙ DUNG TRỊ BỎNG NƯỚC VÀ LỬA

Lấy lá Địa Phù Dung nghiền thành bột bôi vào chỗ bỏng. Cũng có thể dùng lá tươi giã nát bôi vào chỗ bỏng.

128. DƯA CHUỘT TRỊ BỎNG NƯỚC, BỎNG LỬA.

Vào ngày mồng 5 tháng 5 hái dưa chuột cho vào

bình kín, treo dưới hiên, lấy nước xoa vào chỗ bỏng. Cũng có thể trực tiếp ép lấy nước dừa chuột để bôi vào chỗ bị bỏng.

129. BẠCH LIỄM TRỊ BỎNG.

Nếu bị bỏng nước hoặc bỏng lửa, dùng bột bạch liễm để bôi.

130. BẠCH CẬP TRỊ BỎNG.

Có thể dùng bột bạch cập hoà với dầu để bôi chỗ bỏng.

131. TRẮC BÁCH DIỆP TRỊ BỎNG.

Giã nát lá Trắc Bách để bôi vào chỗ bỏng, 2 - 3 ngày sau sẽ khỏi.

132. NGOÃ TÙNG TRỊ BỎNG.

Lấy lá Ngoã tùng, Sinh bá ,iã ra bôi lên chỗ bị bỏng. Những lá khô nghiền thành bột, rắc ở bên ngoài.

133. LÒNG TRẮNG TRỨNG TRỊ BỎNG.

Lấy lòng trắng trứng gà hoà với rượu để rửa vết bỏng, rửa thường xuyên sẽ có tác dụng làm sinh cơ. Nên kiêng thức ăn gây dị ứng. Có thể dùng lòng trắng trứng sống bôi vết bỏng cũng được.

CHƯƠNG 12

TRỊ NÚT NẼ CHÂN TAY

134. NGÂN HẠNH (BẠCH QUẢ) TRỊ NÚT NẼ CHÂN TAY

Nhai nát quả Ngân hạnh (bach quả) sống, buổi tối bôi vào chỗ nứt nẻ, rất có hiệu quả.

135. HẠT CÂY ĐẠI PHONG TRỊ NÚT NẼ MU TAY.

Mu tay bị nứt nẻ, dùng hạt cây Đại phong (đại phong tử) nhai nát để bôi, có hiệu quả rất tốt.

136. BẠCH CẬP TRỊ NÚT NẼ.

Bột Bạch cập hoà nước, bôi lên chỗ nứt nẻ, vài tiếng sau rửa sạch. Sau vài ngày sẽ có hiệu quả.

137. NGŨ BỘI TỬ TRỊ NÚT NẼ.

Dùng bột Ngũ bội tử trộn với tuỷ xương ngựa bôi vào chỗ nứt nẻ, có thể trị được bệnh nứt nẻ chân tay

138. MỠ CHÓ TRỊ NÚT NẼ.

Mỡ chó trộn thêm chút mỡ thường có thể trị được nứt nẻ và trừ bỏ được các nám đen.

139. ÓC THỎ TRỊ NÚT NẼ.

Lấy óc thỏ sống bôi vào chỗ bị nứt nẻ có hiệu

quả rất tốt.

140. MỠ LỌN TRỊ NÚT NẼ.

Dùng mỡ lợn chín cho vào rượu nóng để rửa chỗ nứt nẻ rất tốt.

141. TUY LỌN TRỊ NÚT NẼ.

Hoà tủy lợn với rượu để rửa và bôi chỗ bị nứt nẻ sẽ có hiệu quả tốt.





PHẦN HAI

LÀM ĐẸP TÓC, NGŨ QUÂN VÀ HÌNH THỂ



CHƯƠNG 1

LÀM CHO TÓC ÓNG Ắ

142. PHƯƠNG THUỐC “TÚ PHÁT TÁN” CỦA TỪ HI THÁI HẬU.

Đây là một phương thuốc bí truyền trong cung Nhà Thanh. Khi Từ Hi Thái Hậu qua đời ở tuổi ngoài 70, tóc bà vẫn còn rất đen. Điều đó có liên quan mật thiết đến việc sử dụng phương thuốc bí truyền “Tú phát tán” này.

Phương thuốc này gồm có: Cỏ linh lăng (linh chi thảo) 50g, Đàn hương 30g, bạch chi 20g, táo núi 20g, Công đình hương 20g, mộc lan 20g, hoa hồng 15g, xuyên miên văn 15g, cam thảo 15g, phấn đàn bì 15g, Tế tân 15g, tất cả trộn lẫn với nhau rồi nghiền thành bột. Dùng 15g dầu Tô hợp (Tô hợp hương) trộn với bột đó rồi đem phơi khô và lại nghiền nhỏ, đựng vào bình gốm hoặc thủy tinh, để ở chỗ khô ráo, thoáng mát mà dùng dần. Cách dùng như sau: gội sạch đầu rồi lấy bột thuốc chải tóc, chờ 3 - 5 phút mới chải thuốc đi. Người có tóc nhiều dầu cũng có thể xoa thuốc này lên đầu và chải.

“Tú phát tán” có rất nhiều công hiệu. Sử dụng

lâu dài sẽ làm cho tóc đen mềm mại, óng ả, phòng tránh rụng tóc.

143. MỘC TÊ LÀM SUÔN TÓC.

Hoa mộc tê chưng chín với dầu mè có thể làm suôn tóc. Hoa mộc tê còn gọi là hoa quế, hương hoa đậm đặc, là thứ hoa nổi tiếng ở Trung Quốc.

144. ĐU ĐỦ LÀM MỀM TÓC.

Tóc khô và không bóng, lấy đu đủ ngâm dầu để chải tóc sẽ làm tóc trở nên mềm hơn.

145. LÁ CHÈ LÀM ĐẸP TÓC.

Trong lá chè có nhiều vitamin và khoáng chất. Dùng lá chè tươi nấu nước gội đầu làm cho tóc óng ả, mềm mại và đen sẫm.

146. THIÊN HOA PHẤN LÀM ĐẸP TÓC.

Thiên hoa phấn chính là rễ cây quất lâu, bên trong rễ phần lớn là tinh bột và nhiều loại chất anbumin. Dùng Thiên hoa phấn nấu nước gội đầu có tác dụng dưỡng tóc rất tốt. Dùng thường xuyên sẽ làm cho tóc bóng mượt và đẹp.

147. TANG BẠCH BÌ (VỎ RỄ TRẮNG CÂY DÂU) TRỊ TÓC KHÔ.

Lấy vỏ trắng của rễ cây dâu, Bạch diệp (trắc bách diệp), mỗi loại 500g, nấu nước gội đầu sẽ làm mượt tóc.

148. LÁ THẠCH LỰU LÀM ĐẸP TÓC.

Lấy lá thạch lựu tươi nấu nước gội đầu, nếu duy trì thường xuyên sẽ làm cho tóc óng ả, mềm mại và đen nhánh.

149. LÒNG TRẮNG TRỨNG LÀM ĐẸP TÓC.

Tóc khô, không bóng, dùng lòng trắng trứng gà bôi lên tóc, chờ 10 - 15 phút sau gội sạch, tóc sẽ óng ả.

150. MẬT LỢN BÔI TÓC.

Mật lợn cho vào nước sôi, chờ nước nguội lấy gội đầu sẽ làm cho tóc sạch chất nhờn.



CHƯƠNG 2

LÀM ĐEN TÓC

151. DẦU VÂN ĐÀI LÀM ĐEN TÓC.

Theo lương y Trần Tàng Khí đời Đường thì hạt Vân đài ép lấy dầu, bôi lên tóc làm tóc dài và đen. Dầu Vân đài chính là dầu hạt cải dùng ăn hàng ngày.

152. THẤT BẢO MỸ NHIỆM ĐƠN

Thất bảo mỹ nhiệm đơn có tác dụng làm đen râu tóc, tráng gân cốt, ổn định tinh khí. Ở các cửa hàng thuốc đều có bán, cách uống theo hướng dẫn sử dụng hoặc lời dặn của bác sĩ.

153. PHÚC BỒN TỬ LÀM ĐEN TÓC.

Theo lương y Trần Tàng Khí đời Đường, quả Phúc bồn tử tươi ép lấy nước bôi lên tóc, tóc sẽ không bạc.

154. Ô CỬU (QUẢ SÒI) LÀM ĐEN TÓC.

Ô cửu (quả sòi) nướng cháy, đun nước gội đầu làm tóc đen dài. Ô cửu còn được gọi là Thạch phát, Thạch y, Thạch đài. Các sách như “Thần y bản

thảo kinh”, “Đường bản thảo”, “Bản thảo cương mục” đều có ghi lại.

155. NƯỚC VO GẠO NẾP LÀM ĐEN TÓC.

Nước vo gạo nếp để 2 ngày rồi đem gội đầu. Dùng lâu có tác dụng làm tóc óng đẹp, tóc bạc cũng có thể thành đen.

Theo: Kinh nghiệm của dân tộc Thái.

156. NƯỚC DỪA LÀM ĐEN TÓC.

Dùng nước quả dừa xoa lên đầu sẽ làm cho tóc đen.

157. ĐẠI MẠCH LÀM ĐEN TÓC.

Theo lương y Mạnh Sắn đời Đường, ăn Đại mạch lâu ngày tóc sẽ không bạc. Có thể nhuộm tóc bằng sắt sa khoáng, Một thạch tử..., tóc sẽ đen.

158. VỎ GỪNG LÀM TÓC BẠC THÀNH ĐEN.

Cạo vỏ 500g gừng già cho vào nồi có thêm dầu, không cần thiết phải rửa, đậy kín không để hơi thoát ra, đun nhỏ lửa để cho nóng dần, tránh làm vỏ gừng cháy đen. 5 - 8 tiếng sau lấy ra nghiền thành bột. Nhổ tóc trắng trên đầu rồi lấy bột đó chấm vào chân tóc vừa nhổ hoặc chấm vào trước rồi nhổ sau, lấy tay vê thuốc vào. Sau 3 ngày sẽ mọc tóc đen, rất công hiệu.

159. BÁCH HỢP (CÂY TỎI RỪNG) LÀM MỌC TÓC ĐEN.

Ngày 7 tháng 7 lấy Bách hợp (như củ tỏi) chín

giã nát đựng vào bình gốm mới, đậy kín, phơi trong bóng mát khoảng 100 ngày. Sau mỗi lần nhổ tóc bạc lấy thuốc đó bôi vào thì sẽ mọc tóc đen.

160. HẮC ĐẠI ĐẬU (CHỈ CHUNG CÁC LOẠI ĐẬU) DÙNG ĐỂ NHUỘM TÓC.

Đun đậu tương (đậu nành) với dấm, bỏ đổ đi lấy nước cô đặc, nhuộm tóc thành đen.

161. NGOÃ TÙNG NHUỘM ĐEN RÂU

Lấy Ngoã tùng khô 750g, dầu mè sống 1000ml, đun đến khi Ngoã tùng cháy đen thì đem nghiền thành bột. Lại lấy dầu mè sống ngâm bột Ngoã tùng để bôi, sẽ làm cho râu tóc đen bóng.

162. QUẢ KHẾ LÀM TÓC ĐEN.

Thường xuyên ăn khế có thể trị được bệnh bạc tóc. Đây là phương thuốc của lương y Trần Tàng Khí đời Đường.

163. QUÁT LÂU LÀM ĐEN RÂU, CHẮC RĂNG.

Lấy 1 quả Quát lâu to, 75g muối, 21 hạt hạnh nhân (bỏ vỏ), quăn cố định lại, dùng đất giun đun muối bao kín lại, sao bằng than hoa, rồi nghiền thành bột. Hàng ngày dùng bột đó xát vào răng 3 lần. Sau 100 ngày sẽ thấy răng chắc rõ rệt. Nếu có răng bạc, nhổ đi bôi thuốc vào thì sẽ mọc râu đen.

164. KIM LĂNG LÀM ĐEN RÂU TÓC

Cỏ Kim lăng (còn gọi là Lễ tràng hoặc Hán liên thảo) 50g, sau tháng 6 hái về, chọn những ngọn xanh non, không dính bùn đất, không cần rửa mà chỉ bỏ đi những lá vàng, già nát, lấy vải vắt lấy nước, dùng khăn bông lọc qua, đun nhỏ lửa trong 5 ngày. Cho thêm gừng tươi 500g vắt lấy nước hoà với 500g bạch mật rồi lại đun tiếp. Dùng lược gỗ liểu quấy liên tục, đến khi giống như mạch nha loãng thì thành thuốc.

Hàng ngày uống thuốc vào buổi sáng sớm và chiều, mỗi lần uống 1 thìa cùng với 50 ml rượu vang nóng. Nếu muốn làm thành viên thì cô đặc lại rồi vè thành viên như hạt ngô, mỗi lần uống 30 viên. Thuốc có tác dụng làm cho râu tóc bạc trở thành đen.

Kim lăng thảo mọc ở chỗ những bụi cây xanh sông hồ, bờ ruộng nước, nơi ẩm thấp. Phân bố nhiều ở các khu vực Liêu Minh, Hà Bắc, Thiểm Tây, Hoa Đông, Trung Nam, Tây Nam. Điển tịch y dược cổ có ghi rất nhiều về tác dụng làm đen tóc chắc răng của loài thảo dược này. Cụ thể nhất là trong “Bản thảo cương mục”..

165. HÁN LIÊN THẢO LÀM ĐEN RÂU CHẮC RĂNG.

Hán liên (Lễ tràng) già lấy nước, cho thêm muối vào đun cạn rồi nghiền thành bột, lấy xát vào răng,

có tác dụng làm đen râu, chắc răng.

166. DẦU Ô CỰU (HẠT SÒI) LÀM ĐEN TÓC

Dùng dầu Ô cựu (hạt sòi) xoa lên đầu, tóc trắng thành đen.

Theo: Lương y Trần Tăng Khí đời Đường.

167. TRỊ TÓC BẠC SỚM.

Thổ mã tung, Thạch mã tung, Ngũ bội tử, bán hạ, mỗi loại 31g, gừng tươi 62g, Hồ đào 10 quả, Đám phàm 15g, tất cả đem nghiền thành bột, giã thành miếng. Mỗi lần dùng cho 1 viên vào túi vải, ngâm vào rượu vang nóng rồi xoa lên tóc. Tuổi trẻ tóc bạc sớm chỉ cần làm như vậy trong 1 tháng là khỏi.

168. HẠT VỪNG LÀM ĐEN TÓC.

Lấy 1800g vừng hấp qua 30 lần, sao lên cho thơm rồi nghiền thành bột. Cho thêm 1800 ml bạch mật (mật ong trắng), giã nát như bùn, vê lại thành viên như hạt ngô.

Mỗi buổi sáng uống 50 viên, dùng lâu sẽ phòng và chữa được bệnh râu tóc bạc sớm.

169. HÀ THỦ Ô, CÂU KHỞI (KỶ TỬ) LÀM ĐEN TÓC.

Hà thủ ô 30g, Câu khởi tử 60g, dầu mè 250g

ngâm 7 ngày sau hấp chín, bỏ bã. Dùng bông chấm dầu bôi lên tóc, dùng lâu sẽ có hiệu quả.

170. ĐỊA HOÀNG LÀM CHẮC RĂNG ĐEN TÓC

Lấy 2500g Địa hoàng cho vào bình gỗ liễn, phủ đất lên trên, đem chưng chín rồi phơi khô. Làm như vậy 3 lần, sau giã thành miếng nhỏ, mỗi lần dùng ngâm 1 viên, sẽ có tác dụng trị đau răng, sinh tân dịch, râu bạc thành đen.

Hiệu quả của phương thuốc này rất rõ rệt nhưng chế tác lại phức tạp. Có thể đến các cửa hàng thuốc bắc mua Địa hoàng chín (Thục Địa hoàng), mỗi ngày uống 10 - 15g.

171. NHÂN SÂM, HÀ THỦ Ô LÀM ĐEN TÓC

Nhân sâm, Hà thủ ô mỗi loại 20g, Thục địa 30g, Dương quy 15g ngâm với 500 ml rượu trắng. Sau 1 tuần có thể uống, mỗi ngày không quá 100 ml. Uống hết có thể cho thêm rượu ngâm lại 2 - 3 lần. Khoảng nửa năm sau tóc bạc sẽ thành đen.

172. CÁCH LÀM ĐẸP TÓC CỦA TÂY THI

Tây Thi là một mỹ nhân đẹp nổi tiếng thời cổ đại ở Trung Quốc, người Triết Giang. Tây Thi thường lấy lá và hạt cây kinh để hãm nước gội đầu, khiến cho tóc suôn mềm và óng ả. Vùng nông thôn

Hàng đến nay vẫn còn giữ tục
mỗi 7 hàng năm lấy lá cây kinh
đốt lấy tro.

174. HỒ ĐÀO XANH LÀM ĐEN RÂU.

Lấy 100g hồ đào (đá sao qua), Bối mẫu, lượng bằng
bột, nghiền thành bột, xát vào răng hàng
ngày sẽ làm đen râu.

175. HỒ ĐÀO XANH LÀM ĐEN TÓC.

Lấy 5 quả hồ đào xanh giã nhỏ, thêm 100 ml
sữa cho vào cốc bạc hoặc bằng đá khuấy đều, dùng
bôi lên râu tóc 3 - 5 lần. Dùng hàng ngày sẽ làm
đen râu tóc. Có thể dùng sữa bò hoặc sữa dê,
hoặc nước dừa, nước chuối hoặc sữa trứng men

176. BỒ KẾT XÁT RĂNG TRẮNG TRỞ NÊN ĐEN.

Lấy 20g bồ kết dùng để trị tóc bạc sớm. Nhổ tóc
bạc, lấy bạch mật bôi vào chân tóc sẽ mọc tóc
đen. Nếu tóc không mọc, lấy hạt ngô đồng giã lấy
nước bôi lên, tất sẽ mọc tóc đen.

176. BỒ KẾT XÁT RĂNG LÀM ĐEN RÂU.

Lấy 20g quả bồ kết nhúng vào nước gừng và
nước Địa hoàng rồi đem nướng 20 lượt sau nghiền
thành bột. Hàng ngày dùng bột đó xát vào răng sẽ

làm cho đen râu.

177. HẠT THẦU DẦU TRỊ TÓC VÀNG KHÔNG ĐEN.

Cho hạt Thầu dầu vào dầu vừng sắc cho cạn, bỏ bã, 3 ngày sau dùng bôi liên tục lên tóc.

178. TRẮC BÁCH DIỆP TRỊ TÓC VÀNG ĐỎ.

Bột Trắc bách diệp 1 thạng (khoảng 600g), mỡ lợn 500g, chế thành từng viên to. Mỗi lần dùng lấy 1 viên cho vào túi vải đun sôi với nước vo gạo để gội đầu. Sau 1 tháng tóc sẽ đen và mượt.

179. MỠ GẤU LÀM TÓC ĐEN VÀ DÀI.

Mỡ gấu, màn kinh tử (bột) lượng bằng nhau, trộn đều rồi hoà với dấm, bôi lên tóc sẽ làm cho tóc nhanh dài và đen bóng.

180. MẬT LỢN LÀM CHO TÓC TRẮNG THÀNH TÓC ĐEN.

Dùng mật lợn bôi vào chân tóc vừa nhổ sẽ làm mọc tóc đen.

Phương thuốc này được ghi lại trong sách y của Hoàng gia thời Bắc Tống.

181. SÁP ONG LÀM MỌC TÓC ĐEN.

Nhổ tóc trắng đi, dùng sáp ong hoà lỏng bôi vào chân tóc thì sẽ mọc tóc đen.

Đây là phương thuốc của danh y Chân Quyền đời Đường.

1182. MẬT CHÓ LÀM CHO TRẮNG VÀ LÀM MỘC TÓC ĐEN.

Mật chó bôi vào chân tóc bạc (đã nhổ) sẽ làm tóc đen.

1183. MỠ BA BA, SỮA CHÓ LÀM ĐEN TÓC.

Nhổ tóc trắng đi, lấy mỡ ba ba bôi vào chân tóc sẽ mọc tóc trắng nữa. Sau lấy mỡ chó trắng bôi vào thì có thể làm tóc đen.

1184. Danh y Trần Tông Khí đời Đường.

gười
nước

làm ch

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190

190



CHƯƠNG 3 LÀM MỘC TÓC



184. LÁ DƯA HỒNG LÀM MỘC TÓC

Người không có tóc, giã lá dưa hồng xoa thường xuyên sẽ làm mọc tóc

185. HƯƠNG NHU TRỊ BỆNH LÂU MỘC TÓC Ở TRẺ CON.

Đổ 1 bát nước vào 60g Hương nhu lâu năm, đun cạn còn 3 phần, đem trộn với 15g mỡ lợn, dùng để xoa hàng ngày sẽ làm tóc trẻ nhỏ mọc bình thường.

186. HẠT OA CỰ LÀM MỘC RÂU TÓC.

Trên các vết sẹo không mọc tóc, đầu tiên lấy thanh tre cạo xước rồi lấy hạt Oa cự, cây Cốt toái bổ, lượng bằng nhau, nghiền thành bột, hoà với nước gừng để xoa hàng ngày 3 - 5 lần. Dùng thường xuyên sẽ làm mọc râu tóc.

187. BÁN HẠ LÀM MỘC TÓC.

Lấy canh Bán hạ tươi vắt lấy nước, cho vào nồi đun sôi, để nguội thì dùng.

Lông mày, tóc bị rụng, dùng nước đó bôi vào, mỗi ngày 2 lần. Bôi thường xuyên sẽ giúp cho lông mày hay tóc mọc lại.

Theo: Lương y thời Lưu Tống Nam Triều Lôi Phương.

188. QUẢ DÂU LÀM MỌC TÓC.

Quả dâu chín đen ngâm nước rồi phơi ban ngày, xát vào chỗ rụng tóc sẽ làm mọc lại tóc đen.

189. LÁ DÂU LÀM MỌC TÓC.

Lá dâu tươi, lá vừng tươi, mỗi loại 60g, đun với nước vo gạo để gội đầu, mỗi ngày 1 lần, có tác dụng làm cho tóc mọc.

190. KIM TINH THẢO LÀM MỌC TÓC.

Dùng 30 - 60 g rễ kim tinh thảo ngâm dầu để bôi lên đầu rất tốt cho việc mọc lông tóc. Cũng có thể dùng dầu mè hoặc dầu thực vật khác.

191. ĐAN SÂM LÀM MỌC TÓC.

Đan sâm, Trắc bách diệp mỗi loại 10g, ớt đỏ 2g đem nghiền thành bột, đảo đều với dầu mè, bôi lên tóc, sẽ có tác dụng thúc đẩy lông tóc mọc.

Theo: Kinh nghiệm dân gian.

192. TRẮC BÁCH DIỆP LÀM MỌC TÓC.

Trắc bách diệp phơi trong bóng mát rồi nghiền thành bột, hoà với dầu mè bôi lên chỗ không có tóc, sẽ làm cho tóc mọc.

193. LÁ CÂY THU LÀM MỌC TÓC.

Trẻ con tóc không mọc, lấy phần giữa lá cây Thu già lấy nước sôi nhiều lần lên đầu sẽ làm cho tóc mọc.

194. NƯỚC LÁ TRẤU LÀM MỌC TÓC.

Tóc rụng không mọc, lấy 1 nắm lá Trấu, 3 thăng (tức 607g) cho vào nước vo gạo đun sôi 5- 6 lần, bỏ bã, gội đầu hàng ngày sẽ làm cho tóc mọc.

Phương thuốc này xuất xứ từ Thời Tấn, trong sách “Trửu hậu bị cấp phương” (gọi tắt là Trửu hậu phương). Khi đó 1 thăng bằng khoảng 202,3g. Trong phương thuốc có nhắc đến “ngũ phí” (tức là sôi 5 lần) chính là đun sôi lần 1 rồi để nguội, lại đun sôi và để nguội, liên tục 5 lần.

195. TRỊ BỆNH HÓI TÓC Ở PHỤ NỮ.

Cắt một đoạn dây bí đỏ, dùng 3 cốc sạch hứng lấy nước của nó, chấm nước sôi lên chỗ tóc hói sẽ làm mọc tóc.

Dân gian gọi đây là phương thuốc trị bệnh hói tóc ở phụ nữ nhưng kỳ thực đàn ông cũng có thể dùng được.

196. NƯỚC TAM DIỆP (3 THỨ LÁ) LÀM MỌC TÓC.

Bị hói trắng không mọc tóc, lấy 3 loại lá cây tươi: Xuân, Đào, Thu, mỗi loại 100g, già lấy nước sôi nhiều lần vào chỗ bị hói, tóc sẽ mọc trở lại.

107. VỎ TRỨNG GÀ TRỊ HÓI ĐẦU.

Vỏ trứng gà nghiền thành bột, trộn với dầu mè, đắp chỗ bị hói, có thể trị được các bệnh hói. Mỗi ngày 3 lần: sáng, trưa, tối. Dùng lâu sẽ có hiệu quả.

Thử nghiệm dân gian.

108. MỠ CHIM NHẠC LÀM MỌC TÓC.

Lấy mỡ chim nhạn bôi hàng ngày sẽ làm mọc tóc.



CHƯƠNG 4

LÀM MỘC LÔNG MÀY

199. CÂY LỄ TRĂNG LÀM MỘC LÔNG MÀY.

Dùng nước cây Lễ trăng để bôi, sẽ làm cho tóc và lông mày mọc nhanh và rậm. (Cây Lễ trăng còn gọi là Hán liên thảo, Mặc hán liên, Kim lãg thảo).

200. HẠT CÂY RAU CẢI LÀM MỘC LÔNG MÀY.

Lông mày trụi không mọc, lấy hạt rau cải và Bán hạ, lượng bằng nhau, nghiền thành bột rồi hoà với nước gừng để bôi, làm như vậy nhiều lần, lông mày sẽ mọc.

201. BỘT HÙNG HOÀNG TRỊ LÔNG MÀY RỤNG

Lông mày bị rụng, lấy 30g bột Hùng Hoàng hoà với dấm để bôi, sẽ làm cho lông mày không rụng.

202. HOA VỪNG ĐEN LÀM MỘC LÔNG MÀY.

Lấy hoa vừng đen đã hong khô nghiền thành bột, ngâm với dầu vừng đen, dùng bôi hàng ngày sẽ làm cho lông mày mọc trở lại.

203. BÁN HẠ LÀM MỘC LÔNG MÀY.

Lông mày bị rụng, lấy Bán hạ ngâm nước để bôi sẽ làm lông mày hết rụng. Có thể lấy nước của cành Bán hạ đựng vào cốc đem đun sôi, để nguội bôi lên lông mày.

204. LÁ LIỄU LÀM MỘC LÔNG MÀY.

Lấy lá liễu đã được hong khô đem nghiền thành bột, trộn đều với nước gừng trong bát sắt. Buổi tối hàng ngày lấy thuốc bôi lên chỗ lông mày rụng sẽ làm cho lông mày mọc lại.

205. CÁCH LÀM RẬM LÔNG MÀY CỦA DÂN TỘC DUY NGÔ NHĨ

Dân tộc Duy Ngô Nhĩ ở Tân Cương (Trung Quốc) có bí quyết làm đẹp lông mày rất hiệu nghiệm. Đó là: khi bé gái cất tiếng khóc chào đời, người mẹ liền lấy nước ép từ lá Tùng Lam bôi nhiều lần vào chỗ lông mày, lông mày sẽ dài, rậm đen và bóng. Tùng Lam còn gọi là “AoTuman”, là một loài thực vật thảo mộc.

Theo: Kinh nghiệm dân gian vùng Tân Cương.

206. SU HÀO TRỊ LÔNG MÀY RỤNG.

Su hào sao lên, nghiền thành bột, hoà với dấm, bôi lên chỗ lông mày rụng, làm cho lông mày mọc lại.

CHƯƠNG 5. TRỪ BỆNH NHIỀU LÔNG



207. TRỪ LÔNG TƠ

Hạnh đào xanh giã nát, gói vào túi vải khur trùng, sát vào nơi nhiều lông như hai bên mép, dưới nách, tứ chi.

Theo : Kinh nghiệm dân gian.

208. CAO NHỎ RÂU.

Hải phù thạch, 5 phần; Lô cam thạch ($ZnCo_3$), 1 phần, đem nghiền thành bột. Dùng Glixêrin 50% hoà với bột đó thành như hồ rồi bôi vào chỗ có râu. Bôi buổi tối, sáng hôm sau rửa sạch. Cứ 10 ngày là một liệu trình. Làm liên tục 2 - 3 liệu trình sẽ hết râu.

Theo: Kinh nghiệm dân gian.



CHƯƠNG 6

TRỪ GẦU TÓC

209. BẠCH CHỈ TRỪ GẦU

Hương bạch chỉ, Vương bất lưu hành, lượng bằng nhau, đem nghiền thành bột, vò khô lên đầu, qua 1 đêm chải đi sẽ trừ được gầu.

210. TANG TỬ KHÔI TRỪ GẦU.

Dùng tro cây dâu (Tang tử khôi) lọc lấy nước gội đầu, có thể trị được gầu.

211. SƠN NAI TRỪ GẦU.

Sơn nai (Táo núi), Cam tùng hương, Linh (chi) lăng thảo, mỗi loại 3g, Long não 0,6g; Hoạt thạch 15g đem nghiền thành bột, buổi tối xát vào da đầu, ban ngày chải đi.

212. CÂY DƯƠNG DÓ TRỪ GẦU.

Lấy cây Dương dó làm gối, 60 ngày thay 1 lần. Có thể lấy mùn hoặc vỏ cây làm ruột gối, đều có tác dụng trị gầu.

213. CỎ BÀN GỘI SẠCH GẦU.

Cỏ bản, bạch chỉ lượng bằng nhau, đem nghiền thành bột, buổi tối xát vào đầu, ngày chải đi, gầu bản trên đầu sẽ tự mất.

214. NGOÃ TÙNG TRỪ GẦU.

Ngoã tùng khô đem sao cháy, lọc nước gội đầu khi còn nóng. Làm khoảng 6 - 7 lần thì sạch gầu.

215. CẦU ĐẦU CỐT TRỪ GẦU.

Xương đầu chó (cầu đầu cốt) đốt thành tro lọc nước gội đầu, có thể trị được gầu trắng.

216. TRỨNG GÀ TRỪ GẦU.

Lấy 3 quả trứng gà đen mới đẻ cho vào 1/2 chậu nước đun sôi để gội đầu, có thể trừ được gầu trắng.



CHƯƠNG 7

TRỊ ĐẦU HÓI, RỤNG TÓC

217. DẦU VÙNG TRỊ HÓI TÓC.

Dầu vùng và nước, lượng bằng nhau, dùng ngón thoa khuấy đều, hàng ngày bôi lên đầu đến khi mọc tóc mới thôi.

218. THỰC TIÊU TRỊ BỆNH HÓI TÓC Ở PHỤ NỮ.

Thực tiêu 123g ngâm vào rượu để bôi hàng ngày, tóc mai sẽ tự dài ra.

219. TIỀN ĐỒNG CỔ TRỪ HÓI ĐỎ

Mài nhẵn đồng tiền y cổ, bôi vào nơi tóc hói trọc cũng làm mọc tóc.

220. HẠT THÔNG ĐỎ LÀM TÓC KHÔNG RỤNG.

Hạt thông đỏ 3 hạt, hồ đào 2 hạt, trắc bá diệp 31g giã nhỏ ngâm nước gội đầu, tóc không rụng mà lại mượt.

221. HOÀNG KỲ TRỊ RỤNG TÓC.

“Bản thảo cương mục” ghi lại hoàng kỳ có công

hiệu “Thực mao bì”. Dân gian thường dùng hoàng kỳ nấu nước gội đầu, có tác dụng phòng trừ rụng tóc rất tốt.

Theo: Kinh nghiệm dân gian.

222. CỐT TOÁI BỔ TRỊ RỤNG TÓC SAU KHI ỒM.

Hồ tôn khương (tức cốt toái bổ) 30g, cành non tường vi đại 60g, sắc lấy nước bôi vào chỗ rụng tóc.

223. QUẢ DÂU TRỊ BỆNH HÓI TRẮNG Ở TRẺ NHỎ.

Quả dâu ép nước, uống nhiều lần.

224. TANG BẠCH BÌ TRỊ RỤNG TÓC (VỎ TRẮNG RỄ CÂY DÂU).

Tang bạch bì 1000g, ngâm ngập nước, đun sôi 5- 6 lần bỏ bã, gội nhiều lần, tóc mai sẽ không rụng. Đun sôi lại làm lạnh, lại đun sôi làm lạnh, cứ như vậy 5 - 6 lần.

225. HOA TIÊU (HẠT SÊN) TRỊ HÓI TRẮNG.

Bột hoa tiêu (hạt sên) nhào với mỡ lợn bôi vào nơi tóc rụng 3 - 5 lần thì khỏi (người bị nhẹ) hơn 10 lần (người bị nặng).

226. SONG GIÁC TRỊ HÓI ĐỎ.

Sừng trâu - dê, lượng bằng nhau, đốt thành than luyện với mỡ lợn để bôi.

Theo: “Phổ Tế phương”

227. CẦU NHŨ TRỊ HÓI ĐỎ.

Bị hói đỏ, dùng mỡ chó bôi nhiều lần cũng rất tốt.

228. MỠ GÀ TRỊ HÓI.

Bị hói, lấy mỡ gà bôi nhiều lần cũng khỏi.





CHƯƠNG 8 CÁC BỆNH VỀ NGŨ QUAN

I. TRỊ BỆNH MŨI ĐỎ.

229. LĂNG TIÊU HOA TRỊ MŨI ĐỎ.

Lăng tiêu hoa, dành dành núi lượng bằng nhau, nghiền bột, uống 1 - 3g/lần, ngày 2 lần.

230. MẬT ĐÀ TĂNG (Pob) TRỊ MŨI ĐỎ.

Mật đà tăng (Pob) 74,6g, nghiền bột, hoà với sữa người, tối bôi, sáng rửa đi, trị được bệnh mũi đỏ.

231. MỘT THẠCH TỬ TRỊ MŨI ĐỎ.

Một thạch tử miền Nam, quả có lỗ, mài nước thành cao, bôi hàng đêm có tác dụng trị mũi đỏ.

232. BĂNG PHIẾN TRỊ BỆNH MŨI ĐỎ.

Băng phiến, thêm tô mỗi loại 5g, nghiền bột mỗi ngày bôi 3 lần. Phụ nữ chữa cấm dục.

233. MÃ LAN TỬ TRỊ MŨI ĐỎ.

Hoa mã lan tử giã ra để bôi.

234. BẠCH LIỄM TRỊ MŨI ĐỎ.

Bạch liễm, bạch thạch chi, hạnh nhân, mỗi loại 15g nghiền bột hoà với lòng trắng trứng gà, đem bôi vào sáng rửa đi.

235. ĐẠI PHONG TỬ TRỊ MŨI ĐỎ.

Nhân hạt đại phong 15g, nhân hạt mộc miết 10g khinh phần, lưu huỳnh mỗi loại 5g, nghiền bột, buổi tối chưng cách thủy bôi vào, sáng rửa đi.

236. LƯU HUỖNH - HẠNH NHÂN TRỊ MŨI ĐỎ.

Lưu huỳnh sống 15g, hạnh nhân 6g, khinh phần 3g đều nghiền bột, bôi hàng đêm, rất tốt.

237. LƯU HUỖNH - BẠCH PHÂN TRỊ MŨI ĐỎ.

Lưu huỳnh, phèn chua lượng bằng nhau, nghiền bột thêm một ít hoàng đàn, luyện với tân dịch (nước bọt), để bôi trong một tháng sẽ có hiệu quả. Có thể chưng cách thủy để bôi.

238. NGÂN HẠNH TRỊ MŨI ĐỎ.

Ngân hạnh nhai nát cùng bã rượu, đem bôi vào sáng rửa đi.

239. LÁ SƠN TRA TRỊ MŨI ĐỎ.

Lá sơn tra, hạt dành dành nui lượng bằng nhau nghiền bột. Mỗi lần uống 6g, 3 lần/ngày, uống cùng với rượu vang ấm.

240. THỰC QUỲ HOA TRỊ MŨI ĐỎ.

Hoa thực quỳ nghiền bột, hoà với mỡ lợn sấy, đem bôi vào, ngày rửa đi. Nếu không có hoa thực quỳ khô thì dùng tươi, không có mỡ lợn sấy thì dùng mỡ thường.

241. SỬ QUÂN TỬ TRỊ MŨI ĐỎ.

Dùng hạt cây dây giun, chút dầu mè, mỗi ngày ngâm 3- 5 hạt. Khi ngủ, nhai nhỏ nuốt cùng với dầu mè. Uống liên tục 1- 2 tuần thì khỏi.

242. DU DIỆP TRỊ MŨI ĐỎ.

Lấy lá cây du nấu nước để rửa cũng rất tốt.

II. LÀM CHO SÁNG MẮT.

243. THANH LƯƠNG CAO.

Bột lá phù dung hoà nước, dán vào huyết thái dương để trị mắt đau đỏ.

244. VẠN THANH HOA LÀM SÁNG MẮT.

Hoa su hoà chủ trị hư lao, tối mắt, dùng lâu có thể trường sinh, đọc được sách cả đêm. Cổ nhân gọi như vậy có phần khuyếch trương, nhưng phương thuốc này có tác dụng sáng mắt rất tốt.

245. PHIÊU DAO ĐẬU LÀM HOẠT HUYẾT SÁNG MẮT.

Phiêu dao thảo (hạt gọi là phiêu dao đậu) còn

gọi là đậu tằm, đậu dai, ăn rất ngon. Tô Đông Pha từng nói "Thái chi mỹ giả, Thục hương tri sào" chính là loại rau này. Lấy phiêu dao đậu nghiền bột, uống cùng với nước cam thảo 6g, ngày 2 lần có tác dụng hoạt huyết sáng mắt.

246. CÚC HOA LÀM SÁNG MẮT.

Hoa mắt chóng mặt, nhìn không rõ, dùng lá và cuống cúc làm ruột gối, mỗi năm thay một lần. Có thể làm ăn như rau bình thường. Loại khô 6 - 9g, loại tươi 20 - 30 g.

247. PHƯƠNG THUỐC LÀM TĂNG THỊ LỰC.

Tê thái là một loại rau hoang, mấy năm nay đã mọc ở nhiều địa phương. Rau tê thái có vị đắng, tính bình, có thể làm thành nhiều loại thuốc chữa bệnh. Trong tổng tập thơ cổ của Trung Quốc cũng ca ngợi: "Tê thái, kỳ cam như tề". Tê thái còn là vị thuốc trong nhiều sách y cổ như: "Danh y biệt lục tính bản thảo"... đều có ghi chép công dụng chữa sáng mắt của cây tê thái. Phâm là mắt không rõ, có thể ăn rau tê thái lâu dài, không hạn chế ăn như rau thường.

248. GỪNG SỐNG MIỆNG.

249. GỪNG SỐNG TRỊ SÚC MIỆNG.

Chảy máu lợi, lấy nước gừng sống súc miệng

nhiều lần, cũng có thể nghiền bột để xát cũng được.

249. KÊ THIẾT HƯƠNG (ĐÌNH HƯƠNG) TRỊ MÔI LƯỠI LỞ LOÉT.

Lưỡi lợi bị lở loét dùng bột đình hương, bọc trong vải để ngâm, rất có hiệu quả.

250. MẬT ONG TRỊ NHỌT TRONG MIỆNG.

Trong miệng mọc mụn nhọt, dùng mật ong ngâm với lá đại thanh ngâm, cũng có hiệu quả.

251. MÃ XỈ LAN (RAU SAM) TRỊ NHỌT MÔI LỢI.

Môi lợi có rộp nhọt, dùng mã xỉ lan rau sam nấu nước, rửa hàng ngày, nhiều lần thì có hiệu quả.

252. HOÀNG LIÊN TRỊ NHỌT MIỆNG LƯỠI.

Miệng lưỡi bị rộp nhọt, dùng hoàng liên pha rượu để ngâm cũng tốt.

IV - TRỊ NÚT NẼ MÔI.

253. DẦU MÈ TRỊ NÚT NẼ.

Mùa đông, môi thường nứt nẻ, dùng dầu mè xoa nhiều lần rất hiệu nghiệm.

254. NGOÃ TÙNG TRỊ NÚT NẼ.

Ngoã tùng, sinh khương mỗi loại 50g, cho chút muối, giã ra rồi bôi.

255. TUY LỢN TRI NÚT NẾ.

Dùng tuy lợn ngâm với rượu để bôi cũng rất có kết quả.

V - BẢO VỆ RĂNG.

256. PHƯƠNG THUỐC LÀM CHẮC RĂNG CỦA TÔ ĐÔNG PHA.

Nhựa thông cho vãi mỏng, cho vào nước đun sôi, lấy phần nổi lên mặt nước cho vào làm lạnh (không chảy ra không dùng) nghiền bột, nguấy đều với bạch phục linh. Hàng ngày dùng xát vào răng súc miệng, cũng có thể ngậm, làm tác chắc răng lại trắng.

257. THẠCH YẾN LÀM CHẮC RĂNG.

Chim yến đá 5 đôi (nung lửa, luyện 7 lần với dấm gạo, nghiền bột) chút muối, xạ hương, nghiền đều. Hàng ngày, sau khi chấm vào răng, dùng rượu ngậm súc miệng, có công dụng làm chắc răng.

258. PHƯƠNG THUỐC LÀM TRẮNG SẠCH RĂNG.

Muối ăn 100g, hạnh nhân 25g. Muối cho vào nồi gang sao qua, hạnh nhân ngâm nước bỏ vỏ. Đều giã nát, xoa vào răng sáng tối cũng làm chắc răng.

Theo kinh nghiệm dân gian.

259. ĐÌNH HƯƠNG LÀM SẠCH RĂNG.

Kê thiệt hương (đình hương) đun nước, ngậm hàng ngày.

260. PHƯƠNG THUỐC TRỊ CHẢY MÁU CHÂN RĂNG CỦA TÔ ĐÔNG PHA.

Chân răng bị chảy máu, dùng nhân sâm, xích phục linh, mạch môn đông, mỗi loại 6g, nước 500 ml đun đến còn 350 ml uống ấm trước lúc ăn. Mỗi ngày đun 2 lần (vân thuốc đó không cần thay mới), có công dụng chỉ huyết. Tô Đông Pha đã dùng phương thuốc này thấy vô cùng thần kỳ.

261. TÊ THÁI TRỊ CHẢY MÁU CHÂN RĂNG.

Dùng 60g tê thái (gốc) còn tươi rửa sạch, vắt lấy nước sát vào răng, cũng có thể nhai trực tiếp.

262. HẠNH NHÂN TRỊ ĐAU LỢI.

Lợi bị nhức đau, lấy hạnh nhân (bỏ vỏ) 100 hạt muối 2g, nước 594 ml, đun làm cho dịch chảy ra, ngậm súc miệng hàng ngày, 3 lần thì có hiệu nghiệm.

263. ĐINH LĂNG HƯƠNG TRỊ ĐAU LỢI.

Dùng lá và cành linh lăng hương đun nước, ngậm súc miệng sẽ chữa được đau lợi.

264. SINH KHƯƠNG TRỊ ĐAU LỢI.

Gừng già rang nổi sần, cho thêm bột khô phân (phèn chua) để sát. Người đau răng lợi, ngậm hàng ngày vào ban đêm.

265. XUYÊN TIÊU (HẠT SẼN) TRỊ SÂU RĂNG ĐAU NHỨC.

Bị sâu răng đau nhức, dùng bột xuyên tiêu hong, nước và bạch diện hoàn tạo tử, đun nóng ngậm

nhiều lần.

266. SỬ QUÂN TỬ TRỊ SÂU RĂNG ĐAU NHỨC.

Dùng cây dây giun đun nước ngậm súc miệng nhiều lần.

267. HẠT RAU THƠM (HẠT MÙI) TRỊ ĐAU RĂNG.

Lấy hạt rau thơm (tức hồ tuy tử) 2500g, 5000 ml nước, đun lấy 1000 ml, ngậm súc miệng. Nếu răng không đau lắm thì có thể giảm lượng theo tỉ lệ, cách làm không thay đổi.

268. ĐẬU ĐEN TRỊ ĐAU RĂNG.

Dùng đậu đen đun với rượu, súc miệng nhiều lần.

VI - TRỊ CÁC BỆNH VỀ TAI

269. PHƯƠNG THUỐC BỔ HƯ TRỊ ĐIẾC.

Thịt heo 1 đôi, bỏ màng mỡ thái mỏng nấu với gừng, hành, tiêu để ăn. Cũng có thể làm canh, có tác dụng trị điếc.

270. BỔ TRỊ Û TAI.

Dùng 5g cốt toái bổ, nghiền bột, lấy rượu ngâm, đun lấy 100 ml để ăn.

Theo: "Bản thảo cương mục"

271. HẠNH NHÂN TRỊ TAI CHẢY MỦ.

Lỗ tai chảy mủ, lấy hạnh nhân sao đen, giã nhỏ bọc trong vải cho vào trong tai, thay 3 - 4 lần/ngày.

CHƯƠNG 9

CÁC LOẠI THỂ KHÍ

I - TÓC THƠM

272. CỎ THƠM (HƯƠNG NHU) LÀM THƠM TÓC.

Phụ nữ dùng cỏ thơm (hương nhu) ngâm dầu bôi vào tóc, làm cho hương thơm ngập tràn thấm tận vào gan ruột.

II - THƠM MIỆNG

273. RAU THƠM (RAU MÙI) LÀM THƠM MIỆNG.

Rau thơm (rau mùi) đun nước ngậm nhiều lần sẽ làm thơm miệng.

Theo kinh nghiệm dân gian.

274. PHÈN CHUA TRỊ HÔI MIỆNG.

Phèn chua 10g, xạ hương 0,2g nghiền bột xát vào răng có thể trừ được hôi miệng.

275. OA CỤ TRỊ HÔI MIỆNG.

Oa cụ tươi 1 quả, bỏ vỏ rửa sạch ép lấy nước cho thêm chút dầu thơm súc miệng hàng ngày.

Theo kinh nghiệm dân gian.

276. HẠT DỪA HẦU TRỊ HÔI MIỆNG.

Hạt dừa hầu giã thành bột, luyện với mật ong, vè thành viên. Hàng ngày sau khi súc miệng ngậm 1 viên. Cũng có thể dính vào răng.

277. HƯƠNG NHU TRỊ HÔI MIỆNG.

Lấy 1 nắm hương nhu đun nước súc miệng hàng ngày sẽ làm cho miệng hết hôi.

278. MAI PHỦ TRỪ HÔI, LÀM THƠM MIỆNG.

Mai phủ phơi khô, ngậm thường xuyên trừ được hôi miệng.

279. LÁ THẠCH LỰU LÀM THƠM MIỆNG.

Lá thạch lựu rửa sạch, đun nước uống thay trà, vừa làm thơm miệng lại có tác dụng chắc răng.

280. HOA QUẾ LÀM THƠM MIỆNG.

Dùng 3 - 5 g hoa quế đun nước uống thay trà vừa có tác dụng trừ hôi, làm thơm miệng lại vừa sinh tân hoá đàm.





CHƯƠNG 10

LÀM THƠM QUẦN ÁO, THÂN THỂ

281. NƯỚC HOA CỔ THƠM LÀM THƠM THÂN THỂ.

Nước hoa cất từ các loại hoa như: hoa hồng, hoa nhài, hoa kim ngân, hoa quế, hoa lan, hoa Tổ linh, hoa Thủy tiên v.v... đều có tác dụng làm thơm quần áo, thân thể. Cách chế nước hoa cơ bản là giống nhau. Đó là: đem chưng cách thủy các loại hoa lấy nước trộn đều với lượng cồn thích hợp, có thể dùng lâu dài.

Theo: Kinh nghiệm dân gian.

282. KHỬ MÙI HÔI, LÀM THƠM QUẦN ÁO.

Đinh hương (31g) nghiền thành bột, xuyên tiêu 60 hạt, gói vào khăn tay, tuyệt đối không còn mùi hôi.

283. CỎ TRANH LÀM THƠM NGƯỜI.

Lấy cỏ tranh đun nước tắm, vừa tránh được tà khí vừa làm thơm người.

284. LÀM THƠM NGƯỜI BẰNG TẾ TÂN.

Lấy gốc rễ Tế tân đun nước tắm sẽ làm thơm người.

285. LÀM THƠM NGƯỜI BẰNG XUYÊN KHUNG.

Xuyên khung hương thảo bỏ trong quần áo có tác dụng làm thơm người, thơm quần áo.

286. TÚI THƠM CỦA NGƯỜI TRỒNG CÂY.

Vào thời Ngụy Văn Đế, có loại cây mang thứ hương thơm mê hồn từ Tây thành truyền tới được rất nhiều người ương trồng trong nhà. Những người trồng cây đều rất có thi hứng. Đó là bởi vì cây này thân mềm dễ uốn tía theo ý muốn, cành nhỏ, rễ yếu, nhiều hoa sai quả, không bị tàn lụi bởi sương. Người ta hái cây, ngắt bỏ cành lá, cho vào túi đeo trong người, hương rất thơm.

287. CÁCH LÀM THƠM QUẦN ÁO.

Đinh lăng hương 500g, Cam tùng, Đàn hương mỗi loại 312,5g; vỏ Đinh hương, Tế tân, mỗi loại 15g; Hồi hương 0,3g giã nhỏ thành bột cho thêm chút băng phiến, xạ hương. Dùng vải bọc lại mang theo người hoặc cho vào tủ quần áo.



CHƯƠNG 11

CHỮA TRỊ BỆNH HÔI NÁCH

288. DỪNG NGŨ HƯƠNG CHỮA HÔI NÁCH.

Đỗ hành, xuyên khung, Cảo bản, Mộc lan (Hoa phù dung), Tế tân, mỗi loại 4g ngâm với rượu trắng 1 đêm, pha thêm chút nước, sắc lấy nước. Buổi tối trước khi đi ngủ dùng nước ấm rửa nách sạch sẽ, rồi bôi thuốc vào nách, có thể trừ được mùi hôi.

289. LONG NHÃN CHỮA HÔI NÁCH.

Lấy 6 hạt nhãn, 14 hạt tiêu đem nghiền nhỏ. Khi nào ra mồ hôi nách thì sát bột đó vào. Theo “Bản thảo cương mục” thì bôi 3 lần là có thể khỏi. Phương thuốc này chữa bệnh hôi nách rất hiệu quả.

290. DỪNG GỪNG TƯƠI CHỮA HÔI NÁCH.

Gừng tươi bôi nách nhiều lần, dùng lâu có thể chữa khỏi bệnh hôi nách.

291. RAU DỀN RĂNG NGỰA CHỮA HÔI NÁCH.

Rau dền giã nát, trộn với trứng gà vè tròn, cho

vào túi giấy dày 1,5 cm phơi khô, sao qua lửa rồi nghiền nhỏ. Sau lại trộn với 1 ít trứng gà làm thành bánh, dùng vải sạch bọc thuốc lại, kẹp vào nách. Dùng lâu sẽ khỏi bệnh hôi nách.

292. THANH MỘC HƯƠNG TRỊ MÙI HÔI.

Nếu dưới nách, âm cổ (bẹn) chảy nước hôi hoặc bị lở loét có thể dùng Thanh mộc hương ngâm với dấm rồi kẹp vào nách, âm cổ (bẹn) hoặc dùng bột thuốc bôi vào những chỗ đó, dùng lâu sẽ khỏi.

293. THỊT CHIM CUỐC CHỮA HÔI NÁCH.

Chim cuốc nước kiếm ăn dưới nước, hình dáng giống gà nhà. Dùng dầu vừng xào chín 123g thịt cuốc đen ướp nước gừng tươi, cho thêm 3 - 4 bát rượu ăn cùng với hành tươi. Nói chung những người ra mồ hôi hôi nên ăn món ăn này. Theo "Bản thảo cương mục" thì sử dụng phương thuốc này vài lần sẽ khỏi hẳn.

Rượu có thể dùng theo tửu lượng, tránh uống say.

294. LỤC PHÂN CHỮA HÔI NÁCH.

Lục phân (sun phát sắt ngâm nước ($\text{FeSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$) nửa sống, nửa nung, cho thêm một chút Calômen (HgCl_2), mỗi lần dùng khoảng 1,5g. Tắm rửa xong, lấy nước gừng trộn với thuốc sắt vào chỗ hôi, đợi chừng 10 phút thấy nóng rát thì ngừng bôi. Phương thuốc này chữa hôi nách rất hiệu quả.

295. BỘT NHE TRỊ HÔI NÁCH.

Dùng bột nhẹ (Calômen) thường xuyên bôi vào chỗ hôi nách. Có thể lấy 100g bột nhẹ và 200g mỡ bò sắc hoà với nhau để bôi, rất có hiệu quả.

296. PHÈN CHUA TRỊ HÔI NÁCH.

Phèn chua nghiền nhỏ đựng vào túi, thường xuyên chà xát vào nách, chữa bệnh hôi nách rất tốt.

297. GIẤM LÂU NĂM TRỊ HÔI NÁCH.

Giấm để 3 năm trộn với vôi bôi vào nách, có thể trị được bệnh hôi nách.

298. MỘC LAN (HOA PHÙ DUNG) TRỊ HÔI NÁCH.

Mộc lan 30g, Mộc hương 120g, Tế tân, xuyên khung mỗi loại 60g, đem nghiền thành bột. Buổi tối, sau khi tắm rửa sạch sẽ, lấy thuốc bôi vào nách, dùng lâu ngày sẽ khỏi.

299. GỈ ĐỒNG CHỮA HÔI NÁCH.

Gỉ đồng, mật đà tăng (Pob), bột bạch cập, lượng bằng nhau, đem nghiền lẫn với nhau, hoà với giấm để bôi vào nách, có thể chữa được hôi nách.

300. NHỆN TRỊ HÔI NÁCH.

Bắt 1 con nhện to, lấy đất sét vàng cho thêm bột xích thạch chi và muối, mỗi thứ 2g, trộn đều bọc kín con nhện, đem nướng rồi nghiền nhỏ, cho thêm 0,2g bột nhẹ (Calômen) và giấm, trộn đều thành

cao. Trước khi đi ngủ bôi cao vào nách, có thể trị được mùi hôi.

301. ỐC ĐỒNG TRỊ HÔI NÁCH.

Bắt 1 con ốc đồng thả trong nước, đợi cho miệng ốc mở ra, đặt vào miệng ốc một nhân quả Ba đậu, lấy ra đặt vào trong ốc. Mùa hè sau 1 đêm, mùa đông sau 7 đêm, ốc sẽ tự tiêu thành nước. Thường xuyên bôi nước đó vào nách sẽ có hiệu quả trị hôi nách.

302. RAU CẦN TRỊ HÔI NÁCH.

Lấy 250g rau cần tươi còn nguyên gốc, lá, rửa sạch, vắt lấy nước. Buổi tối trước khi đi ngủ, lấy nước đó bôi vào nách, sáng hôm sau rửa sạch. Kiên trì dùng trong một thời gian sẽ có hiệu quả rõ rệt.



CHƯƠNG 12

CÁC PHƯƠNG THUỐC GIẢM BÉO

303. GIẢM BÉO BẰNG BÍ ĐÀO.

Ăn bí đao sẽ có tác dụng giảm béo. “Người nào muốn có cơ thể nhẹ nhàng, thanh thoát, khoẻ mạnh thì nên ăn nhiều bí đao; còn người nào muốn béo thì lại không nên ăn”. Đây chính là kinh nghiệm của thời xưa và cũng đã được khoa học ngày nay chứng minh. Trong bí đao không có hàm lượng chất béo, mà lại có tác dụng lợi tiểu, thanh nhiệt.

304. GIẢM BÉO BẰNG TRÀ HOA ĐÀO.

Tác dụng làm đẹp và giảm béo của hoa đào được ghi chép rất nhiều trong các kinh điển cổ đại. Sách “Thần nông bản thảo kinh” ca ngợi hoa đào “Làm đẹp nhan sắc của con người”. Còn sách “Thiên kim yếu phương” thì nói rằng hoa đào “có thể làm cho thân hình mảnh mai”. Vào tiết xuân có thể nhặt hoặc hái hoa đào phơi khô, mỗi lần cho mấy cánh hoa vào pha trà uống, số lượng không được nhiều lên. Sau khi uống trà, nếu thấy đi ngoài lỏng thì

phải dùng uống.

305. GIẢM BÉO BẰNG TRÀ LÁ SEN.

Lấy lá sen tươi cắt nhỏ thành từng miếng vụn đem phơi khô, dùng nước sôi pha nước uống thay trà. Cứ uống 1 tháng lại nghỉ 10 ngày. Uống 3 lần như vậy sẽ có hiệu quả rõ rệt.

306. ĐẬU ĐỎ LÀM GIẢM BÉO.

Ăn cháo đậu đỏ lâu ngày sẽ làm gầy người

307. DƯA CHUỘT LÀM GIẢM BÉO.

Dưa chuột là loại thực phẩm làm giảm béo rất tốt. Những người mắc chứng bệnh béo phì nên thường xuyên ăn.

308. TRÀ XANH LÀM GIẢM BÉO.

Đặc tính của trà xanh là có vị đắng chát, uống thường xuyên sẽ làm cho cơ thể gầy đi, loại bỏ mỡ trong người, khiến cho khó ngủ.

309. RÂU NGÔ LÀM GIẢM BÉO.

Râu ngô là phần đầu nhụy cái hoa, có thể tìm thấy ở khắp mọi nơi. Râu ngô tính vị cam bình, có tác dụng lợi tiểu, tiêu độc và rất tốt cho gan và mật.

Lấy 10 - 15g râu ngô cho vào nước sôi, dùng uống thay trà, sẽ có tác dụng giảm béo nhất định.

CHƯƠNG 13

CHỮA BỆNH TINH THẦN

310. HOA CỎ HUYỀN CHỮA BỆNH BUỒN PHIỀN.

Cỏ Huyền (Hemero Callis Hava) có tác dụng giải phiền, quên sầu. Trong sách “Bản thảo cương mục” có ghi lại rằng: dùng cỏ Huyền có thể “khiến cho người ta vui vẻ, hết buồn phiền, thân thể nhẹ nhõm, tinh anh”.

Hoa cỏ Huyền là loại hoa màu vàng thường gặp và cũng là một món ăn chay rất ngon, có thể ăn thường xuyên. Nhưng cần phải lưu ý là mỗi lần ăn không nên ăn quá nhiều, mà cũng không nên dùng khi hoa còn tươi. Loại hoa này phải đem hấp chín rồi phơi khô, sau đó mới sử dụng là tốt nhất.

311. NGÓ SEN GIÚP TINH THẦN SÁNG KHOÁI VUI VẺ.

Theo “Bản thảo cương mục”, nếu thường xuyên ăn hạt sen và ngó sen, có thể giúp người ta duy trì được tinh thần sáng khoái, vui vẻ.

CHƯƠNG 14

MỘT SỐ LOẠI BỆNH THƯỜNG GẶP KHÁC

312. PHƯƠNG THUỐC LÀM ĐẸP VÀ TRỪ BỎ BỆNH TẬT BẰNG TẮM RỬA.

Vào các ngày mồng 1 tháng giêng, mồng 2 tháng 2, mồng 3 tháng 3, mồng 4 tháng 4... cho đến tận 12 tháng 12, lấy lá Câu khởi đun nước để tắm sẽ làm cho con người trở nên tươi tắn, sáng sủa, bách bệnh tiêu tán.

Cổ nhân rất chú trọng đến thời tiết và thời gian khi sử dụng phương thuốc này. Còn theo thực tiễn lâm sàng hiện đại đã được chứng minh: sử dụng phương thuốc này không cần câu nệ về thời gian. Nếu một năm cả 4 mùa đều tắm bằng nước lá Câu khởi (Kỷ tử) sẽ làm cho con người tươi tắn, khỏe mạnh.

313. CHỮA BỆNH RA NHIỀU MỒ HÔI.

Trong cuộc sống hàng ngày ta thường gặp một số người ra rất nhiều mồ hôi. Có người ra mồ hôi toàn thân, có người ra nhiều mồ hôi ở mặt, ở lưng

bàn tay, gót chân, hõm nách, rốn, bộ phận kín v.v...

Chứng bệnh ra nhiều mồ hôi tất sinh ra mùi hôi làm cho cơ thể khó chịu. Hàng ngày phải chú ý giữ gìn da dẻ sạch sẽ, những chỗ ra nhiều mồ hôi có thể xoa phấn rôm để cho khô ráo.

Trong dân gian người ta dùng phèn chua và củ sắn dây sắc lấy nước, rửa chỗ ra nhiều mồ hôi, hiệu quả rất tốt. Nếu như ra mồ hôi trộm có thể dùng 10g phèn chua, 20g củ sắn dây đun nước tắm. Nếu mồ hôi ra nhiều, lượng thuốc có thể gia tăng thích hợp.

314. CÁCH NHUỘM MÓNG TAY.

Hoa phương tiên màu đỏ có thể dùng để nhuộm móng tay. Rửa móng tay cho sạch sẽ rồi dùng hoa phương tiên, thêm 1 chút phèn chua giã nát, bôi vào móng tay, sẽ làm cho móng tay đỏ.

315. CÁCH TẠO MÙI THƠM CỦA LÝ CHỦ TƯỚNG Ở GIANG NAM.

Lấy 31g Trâm hương đem nghiền nhỏ, cho thêm 10 quả lê, ép lấy nước, đựng vào đồ bằng bạc đun sôi 3 lần, nước lê cạn là có thể dùng.





PHẦN BA

CÁC BÀI THUỐC DÂN GIÀ ĐỂ KHỎE VÀ ĐẸP



I. CÁC BÀI THUỐC DẤM TRỨNG GÀ CHỮA BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHOẺ

1. Công hiệu :

Dấm trứng gà có công dụng điều chỉnh và bổ sung chất dinh dưỡng cho cơ thể ; cải thiện và nâng cao mức độ trao đổi chất; tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng với bệnh tật, miễn dịch và phòng tránh bệnh tật. Với các bệnh như : cao huyết áp, di chứng sau chảy máu não, viêm khí quản, đau khớp, mất ngủ, táo bón, sa dạ dày, viêm quanh khớp vai, đái tháo đường v. v... có hiệu quả khá rõ rệt. Các bệnh như viêm kết tràng, tim cung cấp máu cho não không đầy đủ, đau thần kinh, thần kinh suy nhược, xơ cứng động mạch, ra mồ hôi trộm, đau bụng đi ỉa, viêm thận, viêm da, bệnh về xương, miệng hôi v.v... đều rất có hiệu quả khi sử dụng liệu pháp này. Thậm chí có nhiều người cao tuổi, mang bệnh đã lâu năm, dùng liệu pháp dấm trứng gà cũng chữa khỏi hoặc tiến triển rất tốt.

2. Tỷ lệ các thành phần.

Trứng gà tươi 1 quả, dấm độ 9 khoảng 150-180 mililit, mật ong hoặc đường với khối lượng thích hợp.

3. Cách bào chế và cách dùng.

Rửa sạch trứng gà tươi, sau đó đặt vào bình sứ hoặc thủy tinh có miệng rộng, đổ dấm vào và bịt kín bình trong 48 giờ. Khi vỏ trứng mềm nhũn, dùng thìa khuấy đều tất cả cho thật nhuyễn, lại đập nắp và để sau 24 tiếng thì dùng được. Cứ mỗi lượt bào chế như vậy sẽ uống trong 5-7 ngày. Mỗi ngày một lần (20-30 mililit), tốt nhất là uống vào lúc sáng sớm, bụng đói, hoàn toàn chưa ăn gì. Nếu cần có thể pha thêm một lượng nước ấm gấp 2-3 lần lượng dấm cần uống. Cũng có người thấy cần cho thêm một chút mật ong hoặc đường cho dễ uống thì cần lưu ý là khuấy cho thật tan đường hoặc mật ong rồi mới uống. Trong dấm có thể có một lớp váng màng vỏ trứng, nếu uống được trong một lần thì tốt, còn nếu không thích thì bỏ đi cũng được.

Một số điểm cần chú ý.

- Đối với người quá mẫn cảm với dấm chua, những người có bệnh nặng về dạ dày, những người mà độ axit của dạ dày quá nhiều thì nên dè dặt và có thể không nên dùng liệu pháp dấm trứng gà. Trong trường hợp không thích ứng được thì đừng miễn cưỡng sử dụng. Có người vì ăn quá nhiều dấm nên bị trúng độc axit, rụng răng, nôn mửa, kinh nguyệt giảm hẳn... thì phải dừng lại ngay,

đến bác sĩ khám để có hướng dẫn cụ thể. Tóm lại, việc uống dung dịch dấm trứng gà cần giữ đúng thái độ tôn trọng khoa học. Cần phải nhớ kỹ rằng dấm trứng gà là bài thuốc mang tính kinh nghiệm dân gian, là một loại thức ăn để bảo vệ sức khỏe. Khi uống nên có sự điều tiết giữa công năng của cơ thể và mục đích chủ yếu là tăng dinh dưỡng. Có người đã quá sùng bái, coi dấm trứng gà là loại “linh đơn thần dược” có thể chữa được bách bệnh... Vì thế họ nóng vội uống quá nhiều hàng ngày. Đây là cách nghĩ và cách làm không thể chấp nhận được.

- Nhất thiết phải dùng loại trứng gà còn tươi, sạch sẽ để ngâm dấm. Tốt nhất là dùng rượu hoặc cồn lau qua vỏ trứng để khử độc rồi mới đem ngâm. Nhất thiết không được dùng dấm công nghiệp, nếu không có loại dấm độ 9 thì có thể dùng dấm chất lượng tốt ở địa phương cũng được, song phải có thời gian ngâm đủ dài để cho vỏ trứng mềm nhũn là được.

- Dấm trứng gà là một loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe, vì thế không hề có phản ứng gì đối với bất kỳ loại thuốc chữa bệnh nào, cho nên không cần phải ngừng các loại thuốc chữa bệnh chuyên khoa nào cả. Khi uống dấm trứng gà, nếu thấy không thích ứng cũng không gây ra tác hại gì, uống

trong thời gian dài cũng hoàn toàn vô hại, già trẻ đều sử dụng được.

- Người bị bệnh đái đường hoặc người không thích đồ ngọt thì không cần cho mật ong hoặc đường vào dấm trứng gà, điều này không ảnh hưởng gì đến hiệu quả trị liệu của dấm trứng gà.

- Sau khi uống một quả trứng được 3 ngày thì tiếp tục ngâm quả trứng tiếp theo để đảm bảo uống liên tục, không bị gián đoạn ngày nào. Nếu kiên trì uống liên tục, nếu cơ thể không có phản ứng gì, thì nhất thiết không dừng lại giữa chừng hay gián đoạn, uống ngắt quãng...

- Mùa hè, khi bào chế dấm trứng gà phải chú ý tránh bị nấm, khuẩn làm hỏng hoặc lên men.

II. DẤM TRỨNG GÀ LÀM ĐẸP VÀ GIẢM BÉO

1. Tác dụng :

Dấm trứng gà có thể giảm béo, tẩy được các vết màu nâu và xám đen trên mặt, mặt khác còn làm cho da mặt mềm mại, sáng bóng.

2. Tăng giảm lượng dấm.

Trong trường hợp này, có thể tăng thêm 1/3 lượng dấm so với tỷ lệ pha chế bình thường để tăng cường sức khỏe và chữa bệnh.

3. Cách pha chế và liều dùng.

Cách pha chế cũng giống như trường hợp chữa bệnh và tăng cường sức khoẻ, nhưng nên uống vào lúc trước khi đi ngủ.

III. DÙNG DẤM TRỨNG GÀ ĐỂ BÔI NGOÀI DA.

1. *Thích ứng dùng cho các loại bệnh như :* viêm da mang tính thần kinh, bệnh á sừng, bệnh lở loét hai bàn chân.

2. *Cách pha chế :* dùng 2 quả trứng gà và 250 mililit dấm. Cách pha chế giống như mục pha chế dấm trứng gà “dùng chữa bệnh và tăng cường sức khoẻ”.

3. *Cách dùng :* dùng bông quấn lên đầu que để bôi dấm trứng gà lên chỗ đau, mỗi ngày bôi nhiều lần, mỗi lần kéo dài từ 1-2 phút. Đợi dấm khô lại bôi tiếp. Kiên trì như thế cho đến khi khỏi.

Chú ý : kinh nghiệm dân gian chữa các loại viêm da mang tính thần kinh, thường chỉ dùng lòng trắng trứng gà để ngâm dấm, hoàn toàn không dùng lòng đỏ thì hiệu quả rõ rệt hơn hẳn. Cách làm như sau : ngâm vào dấm cho quả trứng mềm nhũn vỏ ngoài, sau đó chọc một lỗ nhỏ, dùng bông quấn vào đầu tăm chấm qua lỗ thủng đó để lấy nước bôi vào chỗ da bị viêm, hiệu quả rất tốt. Khi đang chữa bằng cách này, tuyệt đối không rửa chỗ viêm bằng xà phòng, kiêng ăn đồ chua và cay cũng

như các thức ăn có tính kích thích khác, mặt khác không quần các loại vải cứng cũng như loại vải pha ni-lông lên chỗ đang viêm.

IV. CÁC BÀI THUỐC TRỊ LIỆU BẰNG DẤM TRÚNG GÀ

1. U bướu.

Trứng gà tươi 6 quả, dấm 45-60ml. Luộc trứng thật chín, sau đó ngâm vào nước lạnh 15 phút, bóc vỏ. Dùng que nhọn chọc mỗi quả trứng 5-10 lỗ nhỏ rồi đặt vào một cái lọ sứ hay thủy tinh, đổ dấm và mật ong vào và bịt kín lại, để trong 24 giờ. Mỗi buổi sáng sớm khi bụng còn đói, ăn 2 quả và uống một thìa dấm. Cứ như vậy uống liên trong 2-3 tuần.

Chú ý : Khi uống, nhớ kiêng ăn mặn, kiêng các loại gia vị mặn như tương, chao, mắm... Đồng thời cũng kiêng các thức ăn có tính kiềm cũng như các loại thuốc tây y có tính kiềm.

2. Ho lâu ngày không khỏi.

Dấm 60 mililit, trứng gà 1 quả, ngâm cho trứng nhuyển trong dấm và uống một lần, uống như vậy liên tục trong một tháng, mỗi ngày một liều.

3. Hen suyễn theo thời tiết.

Trứng gà tươi 1 quả, dấm dùng với một lượng thích hợp, luộc trứng bằng dấm, sau đó bóc vỏ và

lại cho vào luộc tiếp 5 phút nữa, ăn khi còn nóng ấm. Mỗi ngày ăn hai lần như vậy.

4. Đau bụng đi ngoài.

Trứng gà 2 quả, dấm 100 ml. Đập bỏ vỏ, cho trứng gà và dấm vào nồi đất đun kỹ, khi trứng thật chín thì ăn cả trứng và dấm. Nếu không khỏi, ăn tiếp một lần nữa, cách làm giống như trên.

5. Viêm thanh quản cấp tính hoặc mất giọng.

Trứng gà 1 quả, cho vào dấm 250 ml đun sôi để trứng thật chín (10-15 phút) sau đó bóc bỏ vỏ và đun tiếp 15 phút nữa. Nếu thấy bệnh đỡ thì uống như vậy 2 lần là được.

6. Viêm khí quản mãn tính.

Dầu vừng khoảng 30-40 ml, một ít dấm và 1 quả trứng gà. Đầu tiên đập quả trứng gà vào dầu vừng đun sôi, sau đó cho dấm vào và đun sôi thật kỹ. Sáng sớm và chiều tối trước khi ăn cơm, ăn một quả trứng như vậy, nhớ là ăn khi trứng còn nóng. Chú ý là không uống rượu và hút thuốc khi đang chữa bằng cách này.

7. Nôn mửa khi đang có thai.

Trứng gà 1 quả, đường kính 30gam, dấm 60 ml. Đun sôi dấm, cho đường vào và khuấy cho tan hết, cho trứng gà vào, nhớ bỏ vỏ, đun thật kỹ. Uống

hết một lần. Mỗi ngày một lượt như vậy, uống liên tục trong 3 ngày.

8. Viêm đau yết hầu mạn tính, khan giọng, mất tiếng.

Bán hạ : 6 gam, dấm 70 ml, trứng gà 2 quả. Giã nhỏ Bán hạ, đập trứng bỏ vỏ, cho vào cốc khuấy kỹ với trứng gà và bột Bán hạ, đun sôi kỹ, đợi cho nguội vừa miệng thì đem uống. Cũng có thể luộc Bán hạ bằng nước lã (dùng khoảng 400 ml nước), luộc trong 20 phút, sau đó cho dấm vào và đun tiếp cho thật sôi. Đợi cho nước âm ỉ thì đập trứng gà vào khuấy thật kỹ và uống bằng hết. Mỗi ngày uống một lần, lúc nào cũng được. Tuyệt đối không hút thuốc khi đang uống thuốc này.

9. Đi ngoài do bị cảm lạnh.

Trứng gà : 3 quả, dấm 15 ml, gừng sống 12 gam, muối, tỏi mỗi thứ một ít. Đập trứng vào bát, giã nát gừng cho vào, sau đó cho muối và tỏi vào và khuấy đều. Đun nhỏ lửa cho chín trứng. Cuối cùng cho dấm vào và đun sôi. Cứ ăn từng ít một, ăn cho đến khi khỏi thì thôi, nhớ ăn liên tục từng ít một.

10. Đi ngoài do trời nóng bức quá.

Trứng gà 2 quả, lá dưa chuột 30 gam, dấm 10 ml. Rửa sạch lá dưa chuột và giã nát, đập trứng gà vào và khuấy thật đều, đem đun cho đến khi trứng chín thì đổ dấm vào và đun tiếp cho sôi kỹ.

Mỗi ngày uống một lượt như thế cho đến khi khỏi hẳn.

11. Đỉ ngoài do bị ngâm nước lạnh.

Trứng gà 3 quả, bột mì 150 gam, dấm 30 ml. Đập trứng vào bột mì và khuấy nhuyễn, đổ dấm vào và đun cho thật chín đến gần cháy vàng. Mỗi ngày ăn hai lần, cho đến khi khỏi mới thôi.

12. Đau thắt hai vai và sống lưng.

Chuối tiêu 1 quả, củ cà rốt 50 gam, táo tây 200 gam, trứng gà 1 quả, sữa bò 100 ml, dấm 100 ml. Chuối tiêu bỏ vỏ và cắt thành 2 đoạn.

Cà rốt và táo thái thành lát mỏng, tất cả nghiền nát. Sau đó cho lòng đỏ trứng gà, sữa, dấm vào khuấy đều cho thật nhuyễn có thể cho thêm mật ong, ăn thường xuyên sẽ rất có hiệu quả.

13. Ho do dị ứng.

Vào mùa đông, chọn củ cà rốt to (loại vỏ đỏ ruột trắng) cắt thành hai phần và khoét lõm ruột xuống đặt vào đó 1 quả trứng gà tươi và đậy kín hai nửa củ cà rốt lại, dùng dây buộc cho chắc chắn (chú ý đừng để trứng vỡ), đem củ cà rốt trồng vào một chậu hoa, giữ cho củ ẩm và có đủ nắng, sẽ mọc lá mới xanh tốt. Đợi 81 ngày (cửu - cửu), moi củ cà rốt lên, rửa sạch, mở dây buộc và lấy quả trứng ra, thái củ cà rốt thành lát mỏng, cho nước vừa phải vào và luộc kỹ, cho quả trứng vào (nhớ rằng quả

trứng đã tan rữa nhưng không thối), đun kỹ cho thật chín. không cho muối, chia thành nhiều lần ăn bằng hết.

Chú ý : Để cho củ cà rốt vẫn sống và đủ ăn liên tục, cần làm như trên, trồng một số củ cà rốt để sẵn. Nói chung, vào mùa đông, trứng không bị hỏng. Quả trứng nào bị hỏng thì nhất thiết bỏ đi không được ăn.



V. NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN DÙNG DẤM

Chú ý : Dùng dấm được chế biến từ gạo và hoa quả, không dùng dấm hoá học

1. Cảm mạo.

- CẢM MẠO DO LẦY LAN CỦA DỊCH.

Cà rốt sống 150 gam, dùng dấm rửa sạch cà rốt rồi thái lát mỏng, ngâm vào dấm một ngày, có thể ăn với cơm, hoặc ăn nhiều lần trong ngày. Mỗi ngày ăn một liều như vậy, ăn trong nhiều ngày.

- CẢM MẠO DO GIÓ LẠNH.

Bài một : Lấy một củ tỏi khoảng 15 gam, dấm 15 ml. Bóc vỏ củ tỏi, giã nát mịn, cho dấm vào và khuấy cho nhuyễn. Dùng bột gạo hoặc bột mỳ khuấy cho chín kỹ (nhớ cho gia vị vừa miệng), sau đó cho dấm tỏi vào khuấy thật kỹ, ăn một lần cho kỳ hết. Đắp chăn đi ngủ, người sẽ ra mồ hôi đầm đìa, sẽ khỏi cảm.

Bài hai : Gạo nếp 50-100 gam, gừng tươi 3-5 gam, tỏi 5-7 tép. Cho gạo nếp và gừng vào nấu nhừ, trước khi nhấc ra, cho tỏi vào cháo, sau đó cho dấm vào và khuấy kỹ. Nhớ ăn lúc cháo đang nóng, ăn xong đắp kín chăn cho ra mồ hôi, hiệu nghiệm rất rõ rệt.

Chú ý : Người xưa gọi phương thuốc này là : Cháo

thần tiên. Tương truyền, Nguyễn Văn Tống một lần đi công cán ở Nam Xuyên, không may bị cảm lạnh, người ta đã nấu thử cháo trên đây cho ông ăn, đã khiến ông trong người khoẻ mạnh, tinh thần tỉnh táo vui vẻ. Ăn thứ cháo đó, chỉ thích hợp với bệnh cảm mạo do lạnh mà thôi, hoàn toàn không dùng cho cảm mạo vì nóng sốt.

- TRÁNH CẢM MẠO DO LÂY NHIỄM.

Bài một : Hãy đóng kín cửa sổ lại, dùng một ít dấm (cứ mỗi mét khối không gian, dùng 2-10 ml) pha loãng với nước lã (gấp 1-2 lần dấm) nước lã, đun nhỏ lửa cho thứ nước dấm đó bốc hơi, mỗi ngày (hoặc cách ngày) lại làm như vậy trong một giờ đồng hồ; liên tục trong 3-6 ngày.

Bài hai : gừng sống và tỏi củ, mỗi thứ 100 gam, dấm 500 ml. Thái lát mỏng gừng sống và tỏi đem ngâm vào dấm, bịt kín miệng lọ lại, để trong 30 ngày trở lên. Vào những lúc có dịch cảm mạo xảy ra, lấy ra ăn như một loại thức ăn, hoặc ăn cơm xong, uống mỗi lần khoảng 10 ml.

- PHÒNG TRÁNH CẢM MẠO DO BỊ TRÚNG GIÓ.

Dùng nước pha dấm 10%, cho một chút hương liệu và đường kính khuấy đều, mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 2-3 giọt, nhỏ mũi như thế trong ba ngày liền.

2. Ho.

Bài một : Trứng gà mái màu đen 1 quả, dấm 1-

2 lít (căn cứ vào quả trứng to hay nhỏ). Rửa sạch quả trứng, đập bỏ vỏ, cho dấm vào khuấy thật kỹ rồi đun cho thật chín. Dem ra ăn từ từ thành 3-6 lượt gần nhau, nhớ là ăn khi đang còn nóng. Bệnh ho nhẹ, chỉ ăn một quả trứng là thấy đỡ ngay. Bệnh nặng chỉ ăn đến 2-3 quả trứng như vậy mà thôi.

Bài hai : Bắt một con cá chép khoảng 4-5 lạng, rửa sạch, bỏ ruột, cho dấm và nước ngập cá, đun cho thật kỹ, cá chín như. Nhớ đừng cho muối, ăn một vài lượt trong một ngày là hết.

Bài ba : Dầu thực vật 50 gam, đậu phụ 500 gam, dấm 50 ml, hành hoa vài cọng. Trước tiên đun gần sôi dầu thì cho hành và cho một ít muối trắng (không được cho nhiều). Tiếp theo cho đậu phụ vào, đun nhỏ lửa và nhẹ tay ép miếng đậu phụ liên tục, cho đến khi cạn khô hết nước, lật đi lật lại miếng đậu phụ khô hẳn. Cuối cùng, đổ dấm vào, cho thêm một chút nước nữa và tiếp tục đun cho nước và dấm cạn bớt. Dem ra ăn khi đậu còn đang nóng. Ăn vào lúc trước khi đi ngủ là tốt nhất.

Cần lưu ý : Khi bào chế, càng làm nhặt càng tốt; miếng đậu ép xuống càng mỏng càng tốt.

Bài bốn : Lấy một miếng tụy của con lợn, thái thật mỏng, ngâm vào dấm một lúc rồi đem luộc lên ăn.

3. Viêm khí quản.

Bài một : Tỏi củ 250gam, dấm 250 gam, đường đen 90 gam. Bỏ vỏ củ tỏi và giã thật nhỏ rồi cho đường và dấm vào ngâm khoảng 1 tuần. Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh, dùng nước sôi để hơi ấm mà uống.

Bài hai : Mỗi buổi sáng ngủ dậy khi bụng còn đói, ăn một nhánh tỏi ngâm dấm và đường, sau đó uống một thìa nước dấm đó. Cứ như vậy đều trong 10-15 ngày.

Bài ba : Củ tỏi to : 10 củ, dấm 200 ml, đường đỏ 100 gam. Tỏi bóc vỏ giã nát, trộn đều với đường đen; sau đó đổ ngập dấm và ngâm trong 3 ngày. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần nửa thìa canh. Có thể hoà vào nước nguội mà uống.

4. Thở khò khè.

Bài một : 1 củ tỏi to, đem ngâm đường, dấm một tuần. Buổi sáng khi bụng còn đói ăn một tép tỏi và uống một chút nước ngâm đó. Liên tục 10-15 ngày.

Bài hai : Gà mái đen 1 con, dùng dấm 1 -2 lít, luộc kỹ cho gà thật chín nhừ, ăn dần cho bằng hết. Bài thuốc này dùng rất tốt đối với những người ho kéo dài, cơ thể suy nhược.

5. Nấc.

Bài một : Dấm 20 ml, pha vào nước nguội, uống từ từ trong một lần.

Bài hai : Dấm 100 ml, đường đỏ 9 gam, khuấy

cho đường tan hết, mỗi ngày uống một lần, uống liên tục một số ngày.

Bài ba : Xuyên tiêu 200 gam đem giã nhỏ, trộn với bột gạo dẻo, nắm thành cục nhỏ bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 10 viên, bằng cách hoà vào dấm hoặc dùng dấm để chiêu thuốc.

6. Nôn mửa.

Bài một : Dấm, phèn chua, bột mì mỗi thứ một ít, trộn với nhau sền sệt như một thứ hồ đặc. Đem đắp vào hai bên bàn chân chỗ huyết dừng tuyền) rồi dùng vải băng buộc chặt lại. Khoảng 30 phút sau sẽ khỏi nôn.

Bài thuốc này rất thích hợp với người vì nôn mà không uống các loại thuốc được.

Bài hai : gừng tươi rửa sạch thái mỏng, ngâm vào dấm một đêm. Mỗi lần lấy ra 3 lát, cho một chút đường đỏ và cho nước sôi vào uống như uống trà.

Bài ba : Cây Ngô thù du 20gam, vò nát ngâm với dấm, đều buộc vào chỗ huyết dừng tuyền. Tốt nhất là hấp cho nóng lên sẽ rất công hiệu.

7. Đầy bụng ăn không tiêu.

Bài một : Không tiêu do ăn thịt. Lấy củ cải trắng, đường kính, dấm mỗi thứ một ít. Rửa củ cải sạch và thái lát mỏng, giã nhỏ. Cho đường và dấm vào ngâm khoảng nửa tiếng, sau đó đem ăn.

Bài hai : Dấm 500 ml, đu đủ 500 gam, gừng tươi 30 gam. Tất cả cho vào một cái nồi đất nấu cho thật nhừ, chia thành vài ba lần ăn bằng hết, sẽ rất có lợi cho tiêu hoá.

Bài ba : Gừng sống 3 gam, cho nước và dấm mỗi thứ một ít vào và đun kỹ. Uống khi nước còn ấm. Bài thuốc này chuyên trị khi ăn cá sống (ăn gỏi) hoặc ăn các loại món ăn rau quả lạnh gây đầy bụng.

Bài bốn : Dấm 15 ml, chè vụn 1-3 gam, cho chè và dấm vào một cái cốc to, sau đó cho khoảng 300 ml nước sôi vào ngâm trong 5 phút. Chia làm 3 lần uống cho hết.

8. Chán ăn (lười, biếng ăn).

Bài một : Dấm một thìa canh, thêm một tý đường, hoà vào nước ấm để uống. Nếu uống thường xuyên thì rất tốt.

Chú ý : người đang bị bệnh đau dạ dày thì không được dùng bài thuốc này.

Bài hai : Gừng sống rửa sạch thái lát mỏng, ngâm vào dấm 1 đêm, mỗi lần lấy ra 3 lát, cho một chút đường và pha nước sôi uống như uống trà hàng ngày.

9. Đau dạ dày.

Chú ý : người bị bệnh đau dạ dày phải hết sức thận trọng khi dùng bài thuốc này.

Bài một : gừng sống và tỏi củ to, mỗi thứ 100 gam, dấm 500 ml. Gừng rửa sạch thái lát mỏng, tỏi bóc vỏ và đều cho vào ngâm dấm. Bịt miệng bình cho thật kín, để hơn 1 tháng. Sau đó ăn tỏi, gừng và uống nước ngâm như ăn một thứ gia vị.

Bài thuốc này còn rất hay đối với người bị đau bụng do bị cảm lạnh.

Bài hai : Gừng sống 100 gam, rửa sạch thái chỉ, đem ngâm với 250 ml dấm. Bịt miệng bình thật kín để dùng dần. Mỗi ngày lúc đang đói, uống khoảng 10 ml.

Bài ba : Mật lợn 1 chiếc, dấm 50 ml. Đem hai thứ đó đun cho đặc thành cao. Mỗi ngày uống hai lần. Mỗi lần một thìa canh nhỏ.

Bài bốn : Tỏi cây cả củ, thân và lá khoảng 7 cây. Dùng dấm luộc chín như. Lúc đau thì uống.

Bài năm : Bột mì 500 gam, dấm 500 ml. Vôi sống lâu năm (có thể dùng vôi trên các tường nhà) 250 gam đem nghiền mịn. Tất cả đem nghiền và viên nhỏ như hạt đậu xanh (có thể cho thêm dấm để đủ nhuỷễn các thứ). Đem phơi nắng kỹ. Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 50 viên. Uống trước bữa ăn bằng nước nguội.

10. Viêm dạ dày mạn tính.

Chú ý : người bị bệnh đau dạ dày phải rất thận trọng khi dùng bài thuốc này.

Bài một : Dấm 500 ml, gừng sống 50 gam, đu đủ 500 gam. Cho tất cả vào một cái nồi đất và đun nhỏ lửa cho thật nhừ, chia thành nhiều lần để dùng.

Bài hai : Ô mai 1 quả, hồ tiêu trắng 7 hạt đem nghiền thành bột. Ô mai bỏ hạt, tất cả đem rang rồi nghiền thật mịn, dùng dấm để tiêu uống. Nói chung, sau một thời gian không tái phát.

Bài ba : Gừng sống và tỏi củ mỗi thứ 100 gam, dấm 500 ml, gừng rửa sạch thái lát, cho tất cả vào dấm ngâm trên một tháng, nhớ bịt kín miệng lọ. Ăn các lát gừng và nhánh tỏi, uống thêm một chút nước ngâm, cứ như vậy đều đặn hàng ngày. Cách ăn như một thứ gia vị.

Bài bốn : Gừng sống 100 gam rửa sạch thái chỉ, ngâm vào 250 ml dấm. Bịt kín miệng lọ, để dùng dần. Mỗi sáng khi bụng đói, uống 10 ml.

11. Viêm gan.

Bài một : Viêm gan do siêu vi trùng. Uống dấm hàng ngày, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 30 ml. Cứ 15-30 ngày một đợt. Cũng có thể uống dấm để chữa kiểu phòng ngừa bệnh, có điều lượng uống nên ít hơn một chút, có thể thêm vào một ít đường cho dễ uống.

Bài hai : Viêm gan do lây nhiễm, kiểu cấp tính vàng da, vàng mắt; uống dấm mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10 ml. Mỗi lần uống đều kết hợp uống vitamin B2, liên tục trong 2 tuần.

Bài ba : Viêm gan, gọt vỏ ngoài quả lê chín, đem ngâm dấm, ăn thường xuyên hàng ngày.

Bài bốn : Viêm gan cấp tính và mạn tính, dấm 1 lít (nếu dấm làm bằng gạo nếp thì càng quý).

Xương lợn tươi (được xương cột sống thì rất hay) 500 gam, đường (trắng hoặc đỏ đều được) 200 gam. Cho tất cả vào nồi đun kỹ (nhớ dùng cho nước). Để sôi 30 phút thì lấy ra lọc kỹ. Sau mỗi bữa cơm uống, mỗi ngày uống 3 lần, người lớn mỗi ngày uống 30-40 ml, trẻ con (5-10) tuổi uống 10-15 ml. Cứ một tháng như vậy là một đợt thuốc. Người bị bệnh viêm gan mạn tính uống 2-3 đợt. Người nóng nhiệt thì không nên dùng.

Bài năm : Viêm gan dạng hoàng đản, tức là viêm gan vàng mắt vàng da. Lấy một quả táo đỏ, 500 gam đường đỏ, dấm 500 ml, bột phèn chua 30 gam. Luộc táo cho chín thật nhừ, bỏ vỏ, hạt và lõi đi, sau đó cho đường, dấm, phèn chua vào và đun tiếp cho đến khi sền sệt. Đổ ra bát và đợi nguội thì ăn. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh.

12. Đau bụng đi ngoài.

Bài một : Dùng dấm ngâm tỏi bóc vỏ, để sẵn trong nhà. Khi bị vừa nôn vừa ỉa, đem ra ăn ngay 6 nhánh tỏi. Mỗi ngày ăn 3 lần.

Chú ý : Bài này dùng để chữa bệnh đường ruột cũng rất hay.

Bài hai : Trà đặc một cốc, dấm một nửa chén nhỏ, đem hoà với nhau và uống 1 lần. Mỗi ngày 2-3 lần.

Bài ba : Đau bụng đi ngoài dai dẳng không khỏi, lấy đậu phụ 150 gam, dấm 50-80 ml. Đậu phụ cắt thành 2-3 lát. Dùng dầu lạc rán vàng đậu phụ, cho vài hạt muối và dấm vào đun sôi kỹ, đem ra ăn.

13. Viêm ruột.

Bài một : Uống dấm, mỗi lần 30 ml.

Bài hai : Một ít tỏi, bóc vỏ, tách thành nhánh nhỏ; nghiền thật nhuyễn, hoà vào một chén uống rượu dấm và cứ từ từ ăn cho bằng hết.

Bài ba : Viêm ruột mạn tính, lấy rượu vang 250 ml, đường cát 50 gam, một ít dấm, vài lát gừng thật già. Tất cả đem đun thật kỹ. Đem ăn hết khi còn đang nóng ấm. Nếu không uống được rượu thì giảm lượng rượu xuống mức ít nhất.

14. Kiết lỵ mạn tính.

Bài một : Uống nhiều dấm, miễn là không vượt quá mức độ chịu đựng.

Bài hai : Trà đặc một cốc (nhớ lọc bỏ lá chè già), nửa cốc dấm, đem trộn với nhau, uống một lượt cho bằng hết. Mỗi ngày uống 2-3 lần.

Bài ba : Đậu phụ 200 gam, dấm 200 ml, đem hai thứ trộn lẫn và đun thật kỹ, cho một chút muối và

nhớ ăn lúc còn hơi nóng.

15. Bệnh sốt rét.

Bài một : Lấy mai con ba ba đem nướng thành than và nghiền thật nhỏ, trộn bột đó với dấm và rượu vang. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ăn từ 3-9 gam, liên tục trong 2-3 ngày.

Chú ý : Phụ nữ đang có thai không được dùng bài thuốc này.

Bài hai : Dấm 30-50 ml, cacbonát natri 3 gam. Khi sắp lên cơn sốt rét, đem trộn hai thứ đó để ăn.

Chú ý : Đối với bệnh sốt rét khi vừa mới mắc thì nhớ không ăn dấm.

16. Đau bụng.

Bài một : Lá ngải đem sao với dấm, khi đang nóng lấy đắp lên bụng hoặc lên vùng huyết thần khuyết.

Bài hai : Đau bụng do bị cảm lạnh, có thể dùng 2 cách sau :

- gừng sống 100 gam, rửa sạch, thái chỉ, ngâm với 250 ml dấm. Bịt miệng lọ thật kín và để vào chỗ khuất lâu ngày. Mỗi ngày khi đang đói uống 10 ml.

- Gừng sống và tỏi củ, mỗi thứ 100 gam, dấm 500 ml, gừng rửa sạch thái lát mỏng, tỏi để cả nhánh, ngâm vào dấm và bịt kín lọ để trong một tháng trở lên. Có thể uống nước ngâm hoặc ăn các lát gừng và

tỏi với một lượng vừa phải. Bài thuốc này rất có hiệu quả đối với trường hợp đau bụng do ăn quá nhiều các loại hoa quả.

- Tỏi củ 1500 gam, đem ngâm vào dung dịch rượu và dấm tỷ lệ bằng nhau. Mười ngày sau có thể đem dùng. Lúc đau, mỗi ngày ăn 3-5 nhánh tỏi. Ăn liên tục trong 1 tuần.

Bài ba : Đau bụng giun đũa, có thể uống một ly dấm nóng sẽ giãn được cơn đau.

Bài bốn : Đau bụng do giun quá nhiều, hãy lấy 5-12 hạt cà rốt, ngâm vào một thìa dấm mà ăn. Chú ý : hạt cà rốt hay còn gọi là Nam hạc phụng, có vị đắng, bình, hơi the và hơi có độc.

17. Ho ra máu.

Dấm 500-1000 ml, đun sôi, đợi lúc vừa đủ nóng thì đem ngâm, rửa chân. Làm một số lượt như vậy là khỏi.

Chú ý : đây là cách cấp cứu tạm thời, với người ho ra máu nghiêm trọng, sau khi cầm được, phải đưa ngay đến bệnh viện để khám chữa.

18. Đại tiện ra máu.

Máu dê 500 ml, dấm 250 ml. Đun sôi máu dê thì cho dấm vào, chia thành 3 phần để ăn ba lần trong ngày.

19. Táo bón.

Củ hành trắng to 200 gam, đem thái chỉ, cho dấm

vào và sao lên cho thật nóng, chia thành 2 gói, lúc đang nóng đặt một gói vào vùng rốn. Khi nguội thì thay ngay gói khác. Cứ như thế thay đổi không lúc nào ngừng. Sau 6 tiếng là hết táo bón.

20. Bệnh giun đũa.

Bài một : Cứ cách 6 tiếng đồng hồ lại uống 2 thìa canh dấm, liên tục trong 2 ngày.

Bài hai : Chữa giun đũa chui ống mật.

- Dấm 60 ml, xuyên tiêu 6-9 gam. Đem đun sôi kỹ sau đó lọc bỏ cặn, uống một lần khi còn nóng ấm. Mỗi ngày 2-3 lần, uống liên tục 2-3 ngày.

- Dấm 60 ml, đun cho nóng ấm và uống một lần cho hết. Cứ 3-4 tiếng lại uống một lần. Sau khi hết đau, nên uống thuốc tẩy giun.

21. Cao huyết áp.

Bài một : Thường xuyên uống một lượng dấm thích hợp.

Bài hai : Đậu vàng 500 gam, dấm 1000 ml, trước hết rang đậu chín, để nguội, cho vào một cái lọ, đổ dấm ngập đậu. Ngâm sau 10 ngày thì ăn được. Không hạn chế số lượng, có thể ăn với mức độ mà cơ thể vẫn bình thường.

Bài ba : Lạc nhân đem ngâm dấm sau 7 ngày, sáng và tối mỗi lần ăn 10 hạt.

Bài bốn : Mỗi buổi sáng khi bụng còn đói, hãy

ăn 1-2 nhánh tỏi ngâm dấm đường, và uống một chút nước dấm đường đó. Liên tục như vậy 10-15 ngày, có thể làm cho bệnh cao huyết áp lâu năm dần dần hạ xuống.

Bài năm : Dấm 100 ml, cho vào 500 gam đường trắng, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10 ml uống sau bữa cơm.

Chú ý : người đang mắc bệnh lở loét hoặc độ a xít trong dạ dày quá cao thì không nên dùng.

22. Xơ cứng động mạch.

Bài một : Mỗi ngày uống một ít dấm, có thể làm cho máu lưu thông tốt, không bị các vật vướng cản nằm trong mạch máu.

Bài hai : Khi thành động mạch bị cứng hoá, hãy lấy 500 gam lạc nhân, nhớ đừng bóc vỏ lụa, ngâm vào dấm, từ 7 ngày trở lên (thời gian ngâm càng lâu càng tốt). Mỗi ngày đảo một lần. Buổi tối trước khi đi ngủ ăn từ 3-5 hạt, liên tục 7 ngày một vòng điều trị.

23. Bệnh yếu tim.

Kiểu suy nhược cả âm lẫn dương, lấy lạc nhân và hoa quế, mỗi thứ một ít, đem ngâm vào dấm 24 tiếng đồng hồ. Sáng sớm khi vừa ngủ dậy ăn khoảng 10-15 hạt.

24. Đau vùng trước tim.

Bài một : Đối với người bị đau buốt vùng tim âm

i, hãy ăn tỏi ngâm dấm, ngâm càng lâu càng tốt.

Bài hai : Lấy gừng tươi, cây hậu phác, bột ngũ linh, mỗi thứ một ít đem nghiền thật nhỏ. Mỗi ngày uống khoảng 5 gam, dùng dấm loãng để chiêu thuốc khi uống.

25. Bệnh phù thũng.

Bài một : Nướng cá chép cho cháy thành than, đem trộn với dấm. Dem bôi vào chỗ phù thũng càng nhiều càng tốt.

Bài hai : Lấy một cái đuôi cá chép, ngâm vào 60 ml dấm. Sau đó đem đun cho cạn, ăn hết phần thịt của cá. Mỗi ngày ăn 1 lần như vậy.

Bài ba : Lấy rong biển còn tươi khoảng 120 gam (nếu là rong khô thì khoảng 60 gam). Đổ dấm vừa phải vào đem đun cho thật chín nhừ. Ăn một lần hết cả cái lẫn nước.

Chú ý : người bị bệnh dạ dày hoặc dạ dày có độ axit quá cao, hoặc người bị đau đoạn ruột thứ 12 thì chớ nên dùng bài thuốc này.

26. Bệnh đái ra máu.

Dùng Quán chúng 1500 gam ngâm với khoảng 250 ml dấm trắng. Sau đó đem ngâm vào rượu, rồi đặt vào một cái nồi đáy kín và dùng than thật hồng để nướng, cho đến khi Quán chúng trở thành một thứ bột màu trắng, đem nghiền thật mịn bột than này và đựng trong một cái bình sứ để dùng dần. Mỗi

ngày 3 lần, mỗi lần 2 gam, uống với nước đường.

27. Bệnh đầy hơi căng tức bụng dưới, đi tiểu từng giọt đau tức.

Hãy uống dấm và muối với một lượng vừa phải.

28. Bệnh đái đường.

Bài một : Đậu nành 100 gam, rửa sạch và phơi khô ráo, đem ngâm với 110 ml dấm. Sau 8 ngày thì có thể ăn được. Mỗi ngày ăn 3-6 lần. Mỗi lần ăn 3 hạt. Ăn thường xuyên sẽ rất có lợi.

Bài hai : Lấy 200 ml dấm ngâm với 1 con gà trống nhỏ màu trắng. Đun cho chín như, nhớ không cho bất kỳ gia vị nào khác. Ăn trong 3 ngày liền. Cứ liên tục như vậy, ăn đủ 3 con gà thì hiệu quả sẽ rất rõ rệt.

29. Tuyến giáp trạng sưng to.

Bài một : Nhân hạt đào đem nghiền thật nhỏ, trộn với dấm thành một thứ hồ đặc. Mỗi ngày 2 lần bôi vào vùng sưng tấy.

Bài hai : Bệnh về tuyến giáp trạng do bị thiếu iốt.

- Bắt một con sữa biển đem ngâm với dấm và ăn bằng hết.

- Rong biển (Hải tảo) còn tươi, khoảng 120 gam, (nếu khô thì khoảng 60 gam). Cho một ít dấm vừa phải vào và đun cho thật chín. Ăn một lần cho kỳ hết.

- Cấp tính tử 30 gam, sơn từ cô 20 gam, cá cờ 3 con (dài khoảng 6-8 cm). Cho một lượng dấm vừa phải. Nhớ là phải nghiền nhỏ cấp tính tử và sơn từ cô; cá thì không bỏ nội tạng, giã nhỏ, trộn 3 thứ với nhau đem đắp lên chỗ đau. Dùng vải cột chặt để thuốc không bị rơi.

Bài ba : Giáp trạng sưng to vì bị âm hư : dùng tiểu mạch 500 gam, rong biển (Hải tảo) 100 gam. Ngâm dấm tiểu mạch khoảng 8-10 giờ, sau đó phơi khô. Giã cả hai thứ cho thật nhỏ mịn. Mỗi lần uống khoảng 10 gam. Có thể dùng rượu để chiêu.

30. Bệnh béo phì.

Bài một : Mỗi ngày uống khoảng 15- 40 ml dấm.

Bài hai : Đậu nành 150 gam, dấm 250 ml. Rang đậu nành nhỏ lửa khoảng 20 phút (nhớ không để bị cháy). Để thật nguội thì cho vào một cái lọ thủy tinh. Sao cho đậu chỉ khoảng nửa lọ. Đổ đầy dấm vào ngâm, nhớ bịt thật kín miệng lọ, đặt ở nơi không có ánh sáng chiếu vào khoảng 5-6 ngày thì đem ăn. Mỗi buổi sáng ăn khoảng 5-6 hạt.

31. Viêm và đau khớp (kể cả thấp khớp viêm đau do thời tiết).

Bài một : Lấy vài mảnh gạch còn mới, đem nung trong lò cho thật đỏ, sau đó ngâm ngay vào dấm. Lúc viên gạch còn đủ nóng thì ép vào chỗ viêm đau, dùng vải hoặc băng bông cột thật chặt để giữ nóng và

miếng gạch không bị rơi ra.

Nhớ là làm từ từ để không bị bỏng. Làm như vậy cho đến khi gạch nguội, mỗi ngày 1 lần, hoặc cách ngày 1 lần. Liên tục như thế 3-4 lần. Nói chung chỉ sau 2 đến 3 lần là hết sưng đau.

Bài hai : Bột hạt cải 50 gam, đem ngâm vào nước ấm cho đủ ướt đều. Sau đó dùng dấm trộn thành một thứ vừa hồ, phết vừa này lên vải và đắp vào chỗ đau, cứ sau 3 giờ thì bỏ ra. Sau 3-5 ngày lại thay một lần.

Bài ba : Viêm khớp do thấp (mưa gió ẩm ướt) có hiện tượng sưng tấy của viêm khớp cấp tính : lấy hai bát dấm đen, đun chỉ còn một bát. Dùng loại hành dọc có củ trắng cắt đoạn (khoảng 1 bát) cho vào dấm và đun sôi vài dạo. Lọc bỏ nước, đem bã đắp vào chỗ đau, cố gắng chịu nóng, nhưng không để bỏng. Mỗi ngày đắp 2 lần.

Bài bốn : Lấy bột ớt một lượng vừa phải, mùa đông dùng rượu, mùa hè dùng dấm trộn đều và bôi lên chỗ đau.

Bài năm : Dấm 200 ml, muối 250 gam. Muối đem rang cho đến khi nào nổ lách tách thì đổ dấm vào từ từ, vừa đổ vừa rang, khoảng 30 phút sau, lập tức đổ vào một túi vải và buộc chặt miệng túi lại và đem áp, chườm lên chỗ đau.

Bài sáu : Lấy một ít than hoặc tro, một ít bùn

do con giun đất đùn ra, hoa hồng một ít. Tất cả cho vào dấm và rang cho thật nóng, đổ vào hai cái túi vải, thay nhau chườm vào chỗ đau. Càng nóng càng tốt, miễn là không bỏng da.

Chú ý : Bệnh đau khớp do thời tiết (tây y gọi là đau khớp có tính chất di động). Đó là trường hợp bắt đầu đau từ hai mắt cá chân, đau lên hai đầu gối và đến hai khớp háng.

Còn ở chi trên thì bắt đầu từ hai vai, sau xuống hai khuỷu tay, tiếp đến cổ tay và ngón tay. Mỗi lần đau một khớp, đau đến mức không chịu được, ban ngày đau ít, ban đêm đau nhiều.

32. Tê thần kinh mặt.

Bồ kết răng lợn 500 gam nghiền nhỏ thành bột để dùng dần, nhớ gói thật kín. Dấm 150 ml, đổ dấm vào nồi đun sôi, cho một ít bột bồ kết răng lợn vào, vừa đun vừa khuấy cho đều tay, sau 10 phút sẽ được một thứ cao đặc như hồ, màu vàng xám. Gấp vải thành 7,8 lớp (có độ lớn phù hợp với chỗ tê trên mặt), bôi chất cao đó lên, để cho cao bay bớt hơi đi, đúng vào lúc vẫn còn đang nóng (miễn sao không để bỏng da), đắp miếng vải phết cao đó vào mặt, dùng băng dính dán cho cố định. Thay cao mỗi ngày một lần. Nếu trước lúc dán cao mà châm cứu vào các huyệt như Thái dương, Hạ quan, Giáp xa, Địa thương thì hiệu quả càng rõ rệt.

33. Đau thần kinh tọa.

Dùng ô đầu sống 250 gam đem nghiền nhỏ thành bột, cho dấm vào khuấy đều thành một thứ hồ đặc, cho vào nồi đất đun để hồ đó có màu nâu như tương, đem hồ phết lên vải, lớp hồ thường dày khoảng 0,5 cm, dán vào chỗ đau, cứ mỗi ngày thay một lần.

Chú ý : Đối với bệnh đau thần kinh tọa, dùng liệu pháp châm cứu sẽ có hiệu quả tương đối tốt. Các huyệt cần châm thường là : huyệt Thận du, Bạch hoàn du, Hoàn khiêu, Thừa phù, Yếu môn, Ủy trung, Dương lăng tuyền. Sau khi châm cứu thì đắp thuốc như trên sẽ càng hiệu nghiệm.

34. Đau đầu.

Bài một : Thạch cao sống và kiều mạch, mỗi thứ khoảng 30 gam, đem nghiền nhỏ thành bột mịn, lấy một ít dấm khuấy thành thứ bột hồ dẻo đem bôi vào chỗ đau. Nếu bột khô lại dùng dấm cho vào cho nhão ra. Cách này chữa cả cho trường hợp đau nửa đầu dạng viêm đau như xé. Cứ đến 2-3 ngày làm một lượt như vậy.

35. Đau dây thần kinh hai bên do vi rút (siêu vi trùng) gây ra.

Dùng 250 ml dấm đun sôi, sau đó cho khoảng 50 gam hạt cóc (ngũ cốc), 10 gam lá cây thuốc lá và đun sôi khoảng 10 phút, lấy khăn mặt hay vải thấm ướt nước đó rồi đắp lên chỗ đau.

36. Tê mõi chân tay.

Bài một : gừng sống 60 gam, dấm 100 ml, đem đun sôi, để vừa ấm dùng rửa chân tay. Mỗi ngày rửa một lần.

Bài hai : gừng tươi 60 gam, hành 100 gam, dấm 120 ml, tất cả đun sôi dùng để xông, sau đó dùng để rửa chân tay.

Bài ba : Bột hạt cải trộn với dấm dùng đắp lên chỗ đau ở chân tay chừng tàn 3 nén nhang thì bỏ đi.

37. Đau thần kinh chức năng.

Hạt lạc và gạo nếp, mỗi thứ 50 gam, mầm lá lạc non 50 gam, dấm 20-30 ml. Trước hết nghiền nhỏ hạt lạc và gạo nếp, sau đó cho mầm lá lạc vào trộn đều, cho thêm nửa bát nước. Đun cho đến khi còn lại khoảng 1 bát thì cho dấm vào. Trước khi đi ngủ buổi tối ăn một lần cho hết.

38. Bệnh mất ngủ.

Hoà một thìa canh dấm vào nước sôi để nguội hoặc hơi ấm để uống.

39. Bệnh trúng phong.

Lấy một ít hạt lạc ngâm vào dấm trong 7 ngày, mỗi buổi sáng và buổi tối hàng ngày ăn 10 hạt đều đặn.

40. Ra mồ hôi trộm.

Trước khi đi ngủ, dùng dấm bôi vào vùng nách

giữa ngực và lưng.

41. Trúng độc.

Nếu bị trúng độc cấp tính thì nhất thiết ngay lập tức phải mời bác sĩ khám chữa. Trong điều kiện không có bác sĩ và xa bệnh viện, hãy cấp cứu bằng các bài thuốc sau :

Bài một : Trúng độc do hơi khí than ở mức độ nhẹ:

- Dấm khoảng 50 ml, đường trắng 30gam, hoà vào khoảng 300 ml nước lạnh, uống một lần cho hết. Nếu uống xong mà bị nôn thì hiệu quả rất tốt. Trường hợp uống xong bị nôn, có thể châm cứu ngay các huyệt Thiếu thương, Thương dương, Thuỷ cầu, sẽ thấy bệnh chuyển hướng tốt rõ rệt.

- Hoà dấm vào nước chè đặc, khoảng một cốc, mỗi ngày uống 3 lần.

Bài hai : Trúng độc do nhiễm thạch tín (hay còn gọi là nhân ngôn, hợp chất của các Asen).

- Hãy uống 250 ml dấm.

Bài ba : Nhiễm độc do cây bán hạ sống hoặc nam tinh sống : lấy khoảng 30 - 60 ml dấm, cho thêm vài giọt nước gừng tươi và uống một lần.

Bài bốn : Trúng độc do uống rượu, cồn :

- Uống ngay 1 cốc nhỏ dấm.

- Dấm 30 ml, đường trắng 15 gam, hoà vào nước

sôi cho tan hết đường, đem uống một lần cho hết.

Bài năm : Trúng độc do ăn nước chắt, là nước muối khi nấu cạn, hoặc nước mẩn chắt ở đáy bình. Lấy 60 ml dấm, uống thật nhanh.

Bài sáu : Trúng độc do uống nhiều các chất độc có tính kiềm như xút, natri hydroxit, cacbonát natri... Lấy khoảng 30 - 60 ml dấm, căn cứ vào khoảng kiềm đã uống, để uống càng nhanh càng tốt, có tác dụng làm trung hòa và giảm độc.



VI. NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN DÙNG TRỨNG GÀ

1. Cảm mạo.

Bài 1 : Rượu vàng 25 ml, đun cho cồn bay lên, đập 1 quả trứng gà vào, ngoáy tan, cho một thìa đường trắng, pha nước sôi uống.

Chú thích: Chữa cảm mạo bằng rượu vàng (hoàng tửu) với trứng gà không những là bài thuốc dân gian của Trung Quốc, các nước khác cũng rất ưa dùng.

Người Đức khi bị cảm mạo thường dùng rượu nho đỏ và trứng gà để chữa bệnh, cho một cốc rượu nho đun nóng, đập 1 quả trứng gà vào, dùng thìa ngoáy, ngừng đun và ăn khi còn nóng.

Bài 2 : Một quả trứng gà, 30 gam đường phèn. Đập trứng gà ngoáy tan, cho đường phèn. Trước khi đi ngủ dùng nước sôi hoà uống cho ra mồ hôi.

Bài 3 : Luộc trứng gà trong nước, đợi khi nước không còn bông lấy trứng ra lăn nhanh khắp vùng bụng, lưng, tứ chi. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần liên tục 10 phút.

Chú thích : Đây là cách chữa dân gian, trứng

chườm trên da truyền nhiệt vào trong để đạt mục đích chữa bệnh.

Bài 4 : Bạch giới tử 30 gam, trộn với lòng trắng trứng gà đập vào gan bàn chân.

Bài 5 : Một quả trứng gà đập ra ngoáy đều, dùng 6 gam khổ sâm cho vào nước sắc lên lấy nước thuốc rồi hoà với trứng gà uống lúc nóng, thường chỉ uống 3 lần là thấy có hiệu quả.

Bài 6 : 120 gam lê, 15 gam sinh khương (gừng tươi) 15 gam thông bạch, tất cả sắc lên. Khi nước thuốc đang sôi, đập 2 quả trứng gà quấy đều rồi hoà vào nước thuốc đó, uống lúc nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Chú thích : Bài thuốc này trị phong hàn cảm mạo có hiệu quả tốt.

Bài 7 : Lộ biên kinh 50 gam, trứng gà 2 quả, cùng nấu lên đến khi trứng chín, bỏ bã ăn trứng và uống nước thuốc.

Chú thích : Chữa cảm nhiệt, đắng miệng, khô miệng, khát, đau răng, thiên đầu thống.

Bài 8 : Đập 5 quả trứng gà vào 20 ml nước sôi để nguội quấy đều. Dùng nước sôi dội vào rồi đun sôi 3 lần, uống lúc nóng, cho ra mồ hôi.

Chú thích : Bài này chữa cảm mạo ra mồ hôi không ngừng.

Bài 9 : Bột đậu xanh 100 gam sao nóng, trộn với

lòng trắng trứng gà làm thành bánh nhào đắp lên ngực.

Chú thích : Chữa cảm mạo sốt cao không hạ rất có hiệu quả.

2. Ho.

Bài 1 : Một quả trứng gà, cho đường phèn, dầu đậu nành, hầm cách thuỷ, trước khi đi ngủ ăn nóng. Người ho nhẹ, 1 đến 2 lần sẽ khỏi, ho nặng 3 đến 4 lần sẽ khỏi.

Chú ý : Bài thuốc này trẻ em người lớn đều dùng được.

Bài 2 : Hồ tiêu trắng 7 hạt, Chi tử 9 gam, Đào nhân 7 hạt, Hạnh nhân 7 hạt, đều sấy khô, nghiền nhỏ, dùng lòng trắng trứng gà hoà thành thứ hồ. Buổi tối trước khi đi ngủ đắp vào gan bàn chân.

Bài 3 : Bột kiều mạch hoà với lòng trắng trứng gà, bôi vào ngực.

Bài 4 : Một quả trứng gà, quấy với gừng tươi thái nhỏ, sau đó cho vào chảo sao chín và ăn, mỗi ngày ăn hai lần.

Bài 5 : Nửa bát nước đun với 1, 2 thìa đường trắng cho nước sôi lên, đập 1 quả trứng gà và cho một ít gừng tươi vào, tắt cả quấy đều lên để uống.

Mỗi ngày uống 2 lần, vào buổi sáng và buổi tối.

Chú thích : Chữa ho phong hàn rất hiệu nghiệm.

Bài 6 : Rau hương thái (húng giối, húng quế -

Ocimum basilicum, L.var. basilicum) 30 đến 60 gam, một quả trứng gà, dùng dầu sao hương thái sau đó cho trứng gà vào đảo đều trong giây lát, sau đó đổ một bát nước vào đun sôi 2-3 phút. Mỗi lần ăn một bát.

Chú thích : Bài thuốc này chữa ho tím tái, nhọt nhọt hen tím tái nhọt nhọt và đau dạ dày hư hàn có hiệu quả.

Bài 7 : Lục trà 15 gam (chè xanh), trứng gà 2 quả, nấu cùng với nửa bát nước, trứng chín bóc bỏ vỏ và cho trứng vào đun tiếp cho đến khi cạn nước thì ăn trứng.

Chú thích : Bài thuốc này chữa ho do viêm chi khí quản rất hiệu nghiệm.

Bài 8 : 7 quả trứng gà, 120 gam Ngũ vị tử. Đun như Ngũ vị tử, cả nước lẫn cái cho vào lọ sau đó cho trứng vào ngâm, đây kín trong 7 đến 10 ngày, lấy trứng ra đập vào nước sôi ăn nóng. Kỵ dầu, mỡ.

Chú thích : Bài thuốc này thích hợp với ho, hột hơi, hen. Nếu trứng bị biến chất không được ăn.

Bài 9 : 100 gam rau Hẹ rửa sạch giã nhỏ, quấy với 2 quả trứng gà, rán với dầu thực vật, ăn điểm tâm buổi sáng.

Chú thích : Bài thuốc này rất thích hợp với bệnh tỳ hư, thận hư, ho hen, đau lạnh dạ dày.

Bài 10 : Lá ngải 50 gam, cho nước vừa phải đun

sôi 20 phút, bỏ bã, đập trứng vào, cho đường phèn vào đến khi tan, ăn trứng, uống nước canh thuốc.

Bài 11 : 30 gam Ngư tinh thảo (lá diếp cá) sắc đặc. Khi nước thuốc đang sôi đập 1 quả trứng gà vào và quấy đều uống. Mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Đây là bài thuốc tốt cho phổi, nhiệt, ho.

Bài 12 : Ngâm 20 quả trứng gà vào nước đáí trẻ em (khoẻ mạnh), đập kín và bảo quản ở nhiệt độ 12°C đến 16°C. Khi bắt đầu ăn thì kiểm tra xem trứng có bị ung thối hay không, mỗi ngày lấy một quả bỏ vỏ. Lấy trứng tốt không biến chất nấu với nước và đường phèn. Khoảng 3 đến 5 giờ sáng ăn trứng còn nóng.

Chú thích : Bài thuốc này trị bệnh ho lâu ngày, đờm vàng đặc.

Bài 13 : Bông khao thái 250 gam, cho nước sạch nấu thành canh, cho vào 3 lòng trắng trứng gà và tiếp tục nấu trong giây lát, cho dầu, muối để ăn với cơm.

Chú thích : Bài thuốc này trị bệnh ho nhiệt, đờm đặc.

Bài 14 : 4 lòng đỏ trứng gà, 40 gam A giao, rượu gạo (hoặc rượu vàng hoàng tửu) 500 ml, muối vừa phải. Dùng lửa nhỏ đun rượu sôi lên, cho A giao vào hoà tan xong cho lòng đỏ trứng gà, muối, quấy đều rồi lại đun sôi vài trào đợi khi nguội chứa vào bình

đựng uống dần. Mỗi ngày uống hai lần vào buổi sáng, tối, mỗi lần uống tùy theo liều lượng và uống nóng.

Chú thích : Bài thuốc này trị hư lao, ho.

Bài 15 : Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 5 gam, trứng gà 1 quả, đường phèn 50 gam, một ít chử du (dầu dừa), đun như ngân nhĩ. Đường phèn, lòng trắng trứng gà cùng với một ít nước quấy cho tan và cùng nấu đến sôi thì bỏ cạn, đi còn nước thuốc đổ vào nồi ngân nhĩ hoà đều và khi bắc nồi ra thì cho một ít chử du (dầu dừa) vào. Mỗi ngày một liều thuốc như vậy; uống liền trong 7 ngày là một đợt.

Chú thích : Bài thuốc này trị phế âm hư, dẫn đến ho.

Bài 16 : 1 quả trứng gà, 3 gam ngân nhĩ, một ít đường trắng vừa phải, 500 ml sữa đậu nành. Cho ngân nhĩ và sữa đậu đun sôi lên máy trào, rồi quấy đều trứng lên đổ vào đun tiếp cho chín rồi cho đường. Sẽ được chất thuốc hỗn hợp đậu nành, hoa trứng, ngân nhĩ để uống.

Chú thích : Bài thuốc này trị phế âm hư dẫn đến ho, và trị được âm hư lao phổi.

Bài 17 : Bách hợp 60 gam và trứng gà 2 quả, cùng nấu lên, bóc vỏ trứng bỏ đi. Ăn trứng uống nước thuốc. Mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này rất hợp với điều trị ho lâu ngày do phổi hư (phế hư).

Bài 18 : Trứng gà 1 đến 2 quả, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 10 gam, bắc sa sâm 12 đến 15 gam, một ít đường phèn thích hợp. Đun ngân nhĩ và bắc sa sâm, rồi sau đó cho đường phèn vào đun tiếp khoảng 1 giờ; quấy đều trứng đổ vào nồi, khi trứng chín là uống được.

Chú thích : Bài thuốc này trị phế âm hư đã đến ho mãi không thôi.

Bài 19 : Mật ong 35 gam, cho vào 350 ml nước đun sôi, đập vào 1 quả trứng gà, sau đó tiếp tục đun nhỏ lửa. Mỗi ngày ăn hai lần vào buổi sáng và buổi tối lúc đói.

Chú thích : Bài thuốc này trị phổi khô háo ho lâu ngày rất hiệu nghiệm.

Bài 20 : Một quả trứng gà đập vào bát quấy đều, dùng sữa đậu nành đặc đun sôi để hoà vào trứng, cho đường trắng (thêm một ít gừng tươi giã nhỏ, vắt nước vào càng tốt) và mỗi ngày uống 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

Chú thích : Bài thuốc này rất tốt để chữa trị người suy nhược cơ thể ho lâu ngày, đồng thời, có thể hỗ trợ, trị bệnh lao phổi.

3. Bệnh nấc.

Bài 1 : Nấc không ngừng, nuốt lòng đỏ trứng gà tươi.

Bài 2 : Ớt hơi : Lá ớt tươi 60 đến 90 gam, trứng gà 2 quả. Trứng gà dùng dầu lạc rán vàng, rồi cho một bát rưỡi nước lã nấu cùng với lá ớt tươi, cho muối ăn vừa phải dùng ăn với cơm.

4. Nôn mửa.

Bài 1 : Kén tầm 10 cái cho nước sắc lên, đập một quả trứng gà vào, ăn nóng.

Bài 2 : Ớ chua : Trứng gà 1 quả, rễ cây rau cần 10 gam, cam thảo 15 gam, cùng sắc lên với nước. Khi nước sôi rồi thì hoà với trứng để uống.

Bài 3 : Nôn ọc do tiêu hoá không tốt.

Hồng bối thái 150 gam, trứng gà 1 quả, dùng một ít dầu lạc cho to lửa xào chín, cho một ít muối ăn. Khi rau và trứng cùng chín thì ăn. Mỗi ngày 2 lần, ăn trong một vài ngày.

Bài 4 : Nôn ọc do hàn : gừng sống 100 gam, bột mì 30 gam, 2 lòng trắng trứng gà, giã nát gừng trộn lẫn với bột mì, lòng trắng trứng gà đắp lên bụng chỗ dạ dày.

Bài 5 : Vừa nôn, vừa đi ỉa chảy : rang khô một vỏ quả trứng gà nghiền nhỏ uống với nước chín.

5. Ăn không tiêu, bụng chướng.

Bài 1 : Rau bồng hao tươi 210 gam, cho vào nước sắc, khi đã chín cho vào 3 lòng trắng trứng gà đun tiếp một lúc, cho muối, ăn với cơm.

Bài 2 : Sơn dược, liên tử nhục (hạt sen), mạch nha, hạt cau và phục linh mỗi thứ 15 gam, sơn tra 20 gam, kê nội kim 30 gam. Tất cả đều nghiền nhỏ, mỗi lần lấy 5 gam, quấy đều với 1 quả trứng gà và ăn mỗi ngày 1 đến 2 lần.

Bài 3 : Bột kiều mạch quấy với lòng trắng trứng gà đắp vào ngực.

6. Đau dạ dày.

Bài 1 : Vỏ trứng gà sao vàng, nghiền nhỏ (càng nhỏ càng tốt), mỗi ngày 2 đến 3 lần, mỗi lần 3 đến 5 gam uống với nước chín ấm nóng. Nếu uống liên tục thì mỗi lần lượng thuốc uống giảm đến 1/3 hoặc 1/4.

Bài 2 : Vỏ trứng gà 6 gam, sao vàng nghiền nhỏ, dùng đậu phụ bọc bên ngoài và ăn ngay mỗi ngày 2 lần.

Bài 3 : Phật thủ hoa và vỏ trứng gà số lượng bằng nhau, sấy khô nghiền nhỏ. Khi đau dạ dày uống mỗi lần 6 gam, với nước chín nóng.

Bài 4 : Vỏ trứng gà 60 gam, sấy vàng nghiền nhỏ cho 120 gam đường đỏ quấy đều, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 9 gam với nước chín nóng.

Bài 5 : Cam thảo nướng 60 gam, vỏ trứng gà 60 gam, nhũ hương và mộc dược mỗi thứ 15 gam đều nghiền nhỏ. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 gam với nước chín nóng trước bữa ăn.

Chú thích : Bài thuốc này trị bệnh ứ huyết dẫn

đến đau dạ dày có hiệu nghiệm.

Bài 6 : Vỏ trai 350 gam, vỏ trứng gà 150 gam, sinh mộc hương và hương phụ mỗi thứ 50 gam. Vỏ trai (nung), vỏ trứng (sấy), sanh mộc, hương phụ (sao), tất cả đều nghiền nhỏ, trộn đều. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 đến 5 gam với nước chín nóng.

Bài 7 : Vỏ trứng gà 60 gam, kê nội kim và đình hương mỗi thứ 20 gam. Đầu tiên dùng cồn 95% tưới lên vỏ trứng rồi cho vào lửa đốt thành than. Rồi nghiền nhỏ kê nội kim và đình hương. Cả 3 thứ trộn đều, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 đến 4 gam. Uống trong 7 ngày là một đợt điều trị.

Bài 8 : Rễ kim ngư dưới đất 15 gam, 1 quả trứng gà, 2 bát nước lã, đun lên khi trứng chín bóc vỏ tiếp tục đun trong một vài phút còn 1 bát thì ăn trứng và uống nước thuốc.

Bài 9 : gừng sống 30 gam, trứng gà 1 quả, dầu vừng 30 ml. Gừng tươi thái nhỏ đập trứng gà vào rán với dầu vừng. Mỗi ngày ăn 3 lần. Ăn liên tục 3 đến 5 ngày.

Bài 10 : gừng sống 120 gam, giã nát, bột mì trắng 30 gam, 2 lòng trắng trứng gà, quấy đều đắp vào bụng, chỗ đau dạ dày.

Chú thích : Bài thuốc này trị đau dạ dày do vị hàn.

Bài 11 : Lá ổi tươi 60 đến 90 gam, trứng gà 2

quả. Đầu tiên cho trứng gà và dầu lạc vào nồi rán vàng, cho một bát rưới nước và lá ớt tươi cùng đun lên thành canh, cho ít muối ăn. Ăn với cơm.

Chú thích : Bài thuốc này trị hư hàn gây đau dạ dày.

Bài 12 : Uy linh tiên 30 gam, cho nước 200 ml; đun nửa giờ rồi bỏ bã lấy nước, đập vào 2 quả trứng gà, đường đỏ 5 gam, tất cả cùng đun thành canh trứng. Mỗi ngày ăn 1 lần. Khoảng 30 phút sau thấy hiệu nghiệm. Nếu không thấy có hiệu quả thì ăn tiếp một liều nữa.

Bài 13 : Thanh đại 12 gam, hùng hoàng 6 gam, mật đà tăng 6 gam, bột chì 0,3 gam đều nghiền nhỏ hoà với lòng đỏ trứng gà rồi đắp vào chỗ đau.

7. Co thắt dạ dày.

Trứng gà tươi 3 quả, cho đường phèn 200 gam, nước vàng 100 ml, khuấy đều rồi đun thành màu vàng cháy. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 ml, trước bữa ăn.

8. Đau bụng

Bài 1 : Khổ luyện căn bì 10 gam, hồ tiêu 6 gam, thông bạch 30 gam (hành), giã nát rồi trộn với lòng trắng trứng gà đắp vào rốn.

Bài 2 : Vụn hoa tiêu 1,5 gam, dầu lạc một ít đun sôi, đập 2 quả trứng gà vào, nhét vụn hoa tiêu vào

trong lòng trứng, khi trứng chín là được, ăn mỗi ngày 3 lần.

Chú thích : Trị đau bụng do hư hàn.

Bài 3 : Trứng gà 2 quả luộc cùng với 12 lá ngải cứu. Khi trứng chín thì bóc bỏ vỏ và tiếp tục luộc một lúc. Ăn trứng luộc.

Chú thích : Lá ngải cứu không nên nhiều quá, gây nôn và các tác dụng phụ khác.

9. Bệnh giun đũa.

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, vỏ khố luyện căn 15 gam, (có độc khi dùng phải có chỉ định) bách bộ 9 gam, luộc trứng bỏ vỏ rồi luộc tiếp với hai loại thuốc trên khoảng 1 giờ rồi ăn trứng.

Bài 2 : Sử quân tử và quả cau, mỗi thứ 3 gam; cùng nghiền nhỏ, đục lỗ một quả trứng và cho 2 loại bột viên vào trong trứng dán lại và hấp chín. Ăn lúc đói, mỗi ngày 1 lần, liên tục trong 3 ngày.

Bài 3 : Trứng gà 1 quả, rễ rau họ một năm. Dùng nước giã vắt từ rễ họ hoà với trứng gà rồi trưng lên thành canh. Ăn lúc nóng, ăn liền trong 3 ngày.

Chú thích : Bài thuốc này thích hợp với trường hợp ngừng đau sau khi giun đũa đã phát tác tại đường mật.

10. Kiết lỵ.

Bài 1 : Gừng sống 9 gam, giã nát chưng cùng 1

quả trứng gà ăn lúc đói, mỗi ngày 2 lần.

Chú thích : Bài thuốc này trị kiết lỵ thời kỳ đầu kèm theo biểu trưng ác hàn phát nhiệt.

Bài 2 : Tỏi củ đơn 2 củ, cho vào nồi đặt lên bếp lửa, đập một quả trứng gà tươi lên trên, đậy kín đợi cho tỏi chín. Ăn lúc đói cho đến khi khỏi thì thôi.

Bài 3 : Trứng gà 1 quả, bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ, cho ít bột hồ tiêu vào nướng lên nhưng vẫn còn lòng đào và uống cùng 3 đến 5 gam rượu.

Bài 4 : Nước lã 300 ml đun sôi, cho đường đỏ 120 gam hoà tan, đập một quả trứng gà vào, đun chín và ăn ngay. Mỗi ngày 2 lần, liên tục trong 3 ngày.

Bài 5 : Phong vĩ thảo 25 gam, lòng trắng trứng gà 1 cái, đường đỏ và đường trắng mỗi thứ 15 gam; đầu tiên sắc phong vĩ thảo lên cho đặc lọc lấy nước, cho lòng trắng trứng vào đun cho sôi nhẹ rồi cho đường đỏ, đường trắng vào đun cho tan. Uống ngay.

Bài 6 : Lá cây đào 15 gam, trứng gà 1 quả, cho rượu trắng đủ ngập quả trứng, đun cho đến khi cạn. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 quả trứng, ăn lúc đói.

Chú thích : Trị kiết lỵ đi ra mũi nhầy.

Bài 7 : Trứng gà 1 quả, cho vào dầu thực vật đun lên với một ít bột bạch phân (phèn chua). Ăn mỗi lần hết 1 quả, ngày 2 lần.

Bài 8 : Đầu tiên uống 9 gam bách thảo sương,

sau đó tráng khan một quả trứng gà (không cho dầu mỡ) và ăn luôn. Mỗi ngày 2 lần.

Chú thích : Hai bài thuốc trên trị bệnh kiết lỵ lâu ngày không khỏi.

11. Đi ngoài ra máu.

Bài 1 : Bột bạch phân 2,5 gam (phèn chua), hoà với 1 quả trứng đun chín, thái nhỏ thành sợi, lúc đói uống với nước chín.

Bài 2 : Bột vỏ trứng gà 6 gam, cho thêm một ít muối ăn và vitamin C chia đều mỗi ngày uống 3 lần.

Uống liền trong 2 đến 7 ngày.

Bài 3 : Bạch kê quan hoa 30 gam, cho vào 500 ml nước, sắc lên còn 300 ml thì bỏ bã, đập vào một quả trứng gà rồi đun tiếp và cho đường trắng. Mỗi ngày ăn 1 lần. Ăn liền 5 đến 6 lần.

Chú thích : Bài này trị thấp nhiệt đi ngoài ra máu.

12. Đi ỉa chảy.

Bài 1 : 4 quả trứng gà cho thêm gừng tươi giã vụn. Tráng chín rồi ăn, ăn xong uống một bát nước đường đỏ đun chín.

Bài 2 : Trứng gà tươi 2 quả, dùng lá ngải cứu bọc kín cho vào lò nướng chín; bóc vỏ ăn trứng.

Bài 3 : Đập 2 quả trứng gà quấy đều, cho 15 ml rượu trắng. Dùng nước sôi già để hoà vào trứng rượu và uống.

Bài 4 : 1 quả trứng gà, cho 3 gam muối quấy đều, tráng khan (không cho dầu mỡ) cho chín. Ăn điểm tâm vào buổi sáng.

Chú thích : Bài thuốc này hiệu nghiệm đối với trị bệnh ỉa chảy vào canh năm.

Bài 5 : Trứng gà 1 quả, du tử thụ ký sinh 15 gam (cây tầm gửi trên cây bưởi), đường phèn một ít. Cho trứng đánh tan và du tử thụ ký sinh vào nước cùng đun 30 phút bỏ bã đun tiếp với đường phèn trong một vài phút. Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục trong 3 ngày.

Bài 6 : Sơn dược 500 gam, giã nát, cho vào lượng nước vừa phải, đun nhỏ lửa cho sôi lên 2 đến 3 trào, hoà 2 đến 3 lòng đỏ trứng gà vào nước thuốc đang sôi già. Mỗi ngày chia làm 3 lần uống nóng vào lúc đói.

Chú thích : Bài thuốc này trị tỳ hư, ỉa chảy, viêm kết tràng.

Bài 7 : Dùng 2 quả trứng gà, dùng dầu rán thành 3 đến 5 miếng, cho bột gừng 30 gam, đường đỏ 100 gam, nước lã 500 ml, đun sôi một lúc là được. Người lớn mỗi ngày ăn 1 bát vào buổi sáng. Ăn liên tục 3 đến 5 ngày.

Chú thích : Trị viêm kết tràng.

Bài 8 : Rượu trắng đun với trứng gà hoặc hoà

rượu trắng với trứng gà rồi ăn.

Chú thích : Bài này trị phong hàn ỉa chảy.

Bài 9 : Đục một lỗ nhỏ của quả trứng gà nhét vụn của 7 hạt hồ tiêu vào trong trứng. Dùng giấy ướt dán kín lỗ thủng. Dùng bột mì nhào đắp xung quanh quả trứng (dày độ 3 đến 5 mm). Cho vào bếp than nướng chín, ăn trứng. Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 quả vào lúc đói với rượu.

Chú thích : Trị phong hàn ỉa chảy.

Bài 10 : Hồng bối thái 150 gam, địa du căn 50 gam, trứng gà 2 quả. Thái nhỏ hồng bối thái và địa du căn. Cho vào nước cả ba thứ đun chín, cho thêm một ít dầu, muối ăn cho hợp khẩu vị.

Ăn trứng và uống nước thuốc. Mỗi ngày ăn 1 liều. Liên tục trong 3 ngày.

Bài 11 : Trứng gà 2 quả, phèn chua 6 gam, bóc vỏ trứng gà. Cho phèn chua vào và nước đun chín, ăn trứng uống nước thuốc. Mỗi ngày 1 liều, ăn liền trong 3 ngày.

Chú thích : Trị ỉa chảy liên tục không ngừng.

Bài 12 : Đục thủng một lỗ của trứng gà, lấy 3 mảnh bạch phân to bằng hạt đậu xanh nghiền vụn, cho vào trong quả trứng. Dùng giấy ướt dán kín lỗ. Dùng đất sét vàng bọc kín trứng, nướng trong bếp than củi cho chín. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 quả. Ăn liền 3 ngày.

Bài 13 : Giới bạch (củ kiệu) 120 gam, cho 2 quả trứng gà nấu canh, ăn vào buổi sáng và buổi tối lúc đói.

Chú thích : Trị đi ỉa chảy lâu ngày.

13. Táo bón.

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, sinh thủ ô 100 gam, cho vào nước đun, trứng chín bỏ vỏ tiếp tục đun vài phút. Ăn trứng uống thuốc. Mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Có thể tùy theo khẩu vị cho thêm một ít hành, gừng, muối, mì chính, dầu dừa để ăn cho ngon miệng.

Bài 2 : Bách hợp 20 gam, bí đao 100 gam, lòng trắng trứng 1 quả, cho dầu muối nấu canh ăn...

14. Bệnh hoàng đản (vàng da vàng mắt).

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, điền cơ hoàng (địa nhĩ thảo) 60 gam. Cho 2 thứ đó cùng luộc lên, khi trứng chín bóc vỏ luộc tiếp trong giây lát. Ăn trứng uống nước thuốc. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 5 đến 6 ngày.

Bài 2 : Nhân trần 15 gam, bạch thảo căn 18 gam, sài hồ 5 gam, trứng gà 2 quả. Cho nước vừa phải đun tất cả các thứ trên trong 15 phút bỏ bã, bỏ vỏ trứng và tiếp tục luộc trứng trong nước thuốc. Ăn trứng uống nước thuốc, mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này rất thích hợp với người mắc bệnh kèm biểu chứng của bệnh hoàng đản.

12. Bệnh thiếu chất lòng trắng trứng (prôtêin).

Trứng gà 1 đến 2 quả, chè xanh 1 gam, mật ong 25 gam, nước 300 ml. Đun sôi nước xong, cho chè xanh, trứng gà, mật ong vào đun tiếp cho đến khi trứng chín. Sau mỗi bữa sáng ăn một liều, liên tục 45 ngày là một đợt điều trị.

13. Cao huyết áp.

Bài 1 : Con giun đất sống 3 đến 5 con (cho vào nước sạch 2 đến 3 ngày cho nó bài tiết hết chất bẩn trong ruột), rồi mổ ra rửa sạch, cắt từng đoạn. Cho lẫn vào với 2 đến 3 quả trứng gà và tráng chín cho ít dầu, muối vừa khẩu vị, ăn cách nhật.

Bài 2 : Trứng gà luộc thái thành lát mỏng 50 gam, cá tươi thái lát mỏng 50 gam, trần vào nước sôi già, rồi nhúng vào chanh, củ cải tươi thái thành sợi 50 gam, cho một ít muối ăn trộn và làm cho khô. Cả 3 thứ trên trộn đều cho vào đĩa rồi cho dầu vừng, muối, dấm, xì dầu, hồ tiêu, vụn gừng (làm nộm) và ăn với cơm.

Chú thích : Bài thuốc này dân Naury, Hà Lan dùng để chữa bệnh có hiệu quả.

Bài 3 : Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 6 gam nấu nhừ, cho 2 lòng trắng trứng gà quấy đều với nước vừa phải rồi nấu với 7,5 gam đường phèn. Bỏ cặn rồi quấy đều với mộc nhĩ trắng. Mỗi ngày 1 liều. Ăn liên tục.

Chú thích : Trị hư hàn, cao huyết áp.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, tang ký sinh 15 đến 30 gam (tằm gửi mọc ký sinh trên cây dâu). Cả hai thứ đó cùng nấu lên. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ rồi tiếp tục ninh trứng trong vài phút.

Ăn trứng uống nước.

Chú thích : Trị cao huyết áp do nguyên phát hoặc do xơ cứng động mạch.

Bài 5 : Bông hao thái tươi 250 gam, cho vừa phải nước lã đun thành canh, khi sắp được canh thì cho 3 lòng trắng trứng gà vào đun tiếp một vài phút, cho dầu thơm, muối hợp khẩu vị, ăn với cơm.

Chú thích : Trị cao huyết áp, chóng mặt nhức đầu.

14. Huyết áp thấp.

Trứng gà 3 quả, đương qui, hoàng kỳ, hồng táo mỗi thứ 30 gam, tất cả cùng nấu chín. Mỗi lần ăn một quả trứng rồi uống nước thuốc.

Chú thích : Bài thuốc này trị huyết áp thấp, lười ăn, hay mệt mỏi, hay quên, kinh nguyệt không đều.

15. Xơ cứng mạch máu.

Ngân nhĩ 15 gam nấu chín nhừ, hoà tan 50 gam đường phèn, rồi cho một lòng trắng trứng gà với một ít nước quấy đều, đun chín bỏ bã. Cho vào ngân nhĩ, cho một ít dầu dừa.

Mỗi ngày ăn 1 liều, liên tục trong 7 ngày.

16. Đau vùng trước tim.

Uống dầu lòng đỏ trứng gà. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh.

17. Loạn nhịp tim.

Bài 1 : 3 lòng đỏ trứng gà, lấy một đồ trang sức bằng vàng hoặc bạc rửa thật sạch bằng nước sôi và đặt trong lòng đỏ trứng gà. Cho nước ninh chín lòng đỏ trứng gà. Ăn trứng và uống nước ấy.

Bài 2 : Bách hợp 60 gam, cho 3 bát nước sắc kỹ còn 2 bát. Cho 2 lòng đỏ trứng gà vào quấy đều lên, cho tiếp đường trắng hoặc đường phèn vào đun chín. Chia làm 2 phần, uống làm 2 lần trong ngày.

Bài 3 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, nam táo 6 đến 8 quả. Tất cả đều nấu chín. Khi trứng chín bóc vỏ rồi đun trứng tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước.

Mỗi ngày một liều hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ dùng thuốc trong 3 lần là có hiệu quả.

Chú thích : Bài thuốc này trị suy nhược tâm tỳ, khí huyết kém dẫn đến tim đập loạn nhịp.

18. Qui luật hoạt động của tim không bình thường.

Uống dầu lòng đỏ trứng gà. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 ml (khoảng 1 thìa cà phê).

19. Bệnh dây (to) tim.

Chu sa 6 gam, chân châu phấn 1,5 gam, cho vào dầu lòng đỏ trứng gà quấy đều. Mỗi ngày uống 1 liều. Uống liên tục 10 ngày.

20. Viêm thận.

Bài 1 : Tê thái tươi 200 đến 240 gam (hoặc tê thái khô 60 gam), cho vào ba bát (to) nước sắc còn 1 bát. Đập vào 1 quả trứng gà nấu chín, cho ít muối ăn và uống nước canh. Mỗi ngày 1 đến 2 lần.

Chú thích : Trị viêm thận xưng có nước, đái ra chất nhầy trắng.

21. Lao thận (kết hạch).

Rau tê thái tươi 200 đến 240 gam (hoặc tê thái khô 60 gam), cho ba bát nước lớn (bát canh), đập 1 quả trứng gà nấu tiếp cho chín. Cho ít muối, ăn rau và trứng, uống nước. Mỗi ngày 1 đến 2 lần ăn trong 1 tháng là 1 đợt điều trị.

22. Bệnh phù thũng (phù nề).

Bài 1 : Trứng gà 1 quả, lưu hoàng 1 gam, cho một ít nước quấy đều, nấu chín ăn.

Chú ý : Lưu hoàng độc, dùng cẩn thận.

Bài 2 : Quả mướp già 1 quả, quì hương dương một cái, cho vào 1000 ml nước (1 lít) sắc cạn còn 400 ml. Rồi đập một quả trứng gà vào. Ăn trứng và uống nước.

Bài 3 : Trứng gà 2 quả, ích mẫu thảo 50 đến 100

gam, cho nước vào nấu; khi trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp ít phút sau là được. Ăn trứng uống nước.

Chú thích : Trị bệnh phù thũng của phụ nữ.

Bài 4 : Hạnh nhân 6 gam giã nát, trộn đều với lòng đỏ trứng gà. Dội nước sôi cho chín. Ăn nóng đắp chân cho ra mồ hôi, mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này trị toàn thân phù thũng ác phong.

Bài 5 : 1 con rết, sấy khô, nghiền nhỏ. Trứng gà 1 quả đục lỗ nhỏ rồi nhét các bột vụn rết vào trong quấy đều, dùng giấy ướt dán kín lỗ. Bên ngoài quả trứng đắp một lớp đất sét vàng, cho vào lò than để vùi nướng. Trứng chín thì ăn trứng. Mỗi ngày ăn 1 quả. 7 ngày là một đợt điều trị, nghỉ 3 ngày, điều trị tiếp đợt 2.

Chú thích : Bài thuốc này trị đối với những người bị phù thũng nửa người phía dưới, có hiệu quả tốt.

23. Đái nước đục.

Bài 1 : Trứng gà 1 quả, tề thái tươi 300 gam (hàng khô chỉ cần 100 gam), cho 3 bát nước lớn (bát canh) vào nồi đất sắc tề thái còn một bát nước, rồi đập vào 1 quả trứng gà, cho muối, mì chính hợp khẩu vị. Ăn trứng và rau, uống nước canh thuốc, mỗi ngày 1 liều. Liên tục một tháng.

Bài 2 : Sam thụ căn 50 gam (rễ cây sam), đào nhân 6 gam, trứng gà 1 quả, cho lượng nước vừa phải luộc cả đến khi trứng chín. Ăn trứng uống nước thuốc. Ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối. Liên tục trong 5 ngày.

Bài 3 : Bạch quả nhân tươi 2 đến 3 hột, nghiền nhỏ thành bột. Trứng gà 1 quả đục lỗ nhỏ nhét bột bạch quả nhân vào trong, dùng giấy hồ dán kín lỗ, hấp chín trứng. Mỗi ngày ăn 1 đến 2 quả.

Chú ý : Bài thuốc này trị bệnh xích bạch trọc (lậu). Ăn bạch quả nhân nhiều có thể gây nên trúng độc. Nếu bị trúng độc có thể giải bằng cách sắc 60 gam cam thảo tươi uống, hoặc dùng 0,3 gam xạ hương hoà với nước ấm để uống có thể giải độc.

24. Đái ra máu.

Bài 1 : Đại hoàng 3 gam, nghiền vụn nhét vào trong quả trứng, dùng giấy ướt dán kín lỗ thủng, hấp chín ăn mỗi ngày 1 quả.

Bài 2 : Tê thái tươi 200 gam, cho 2 bát nước vào nồi đất sắc còn 1 bát. Đập vào 1 quả trứng gà nấu chín. Cho ít muối ăn vừa khẩu vị. Ăn cả trứng rau và uống nước.

Chú thích : Nếu rau già có thể nhai cả bã hít nước. Bệnh nhẹ mỗi ngày một lần, bệnh nặng 2 lần. Liên tục ăn 1 tháng là 1 đợt điều trị.

Bài thuốc này thích hợp với điều trị bệnh lao

thận kết hạch đái ra máu.

25. Đái nhiều (đái đêm nhiều).

Bài 1 : Bạch quả nhân tươi 2 đến 3 hột nghiền vụn, nhét vào quả trứng gà. Dùng giấy dán kín lỗ đục của quả trứng, hấp chín ăn. Mỗi ngày 1 đến 2 quả.

Bài 2 : Miên hoa tử 10 gam (hột bông). Trứng gà 2 quả, nước lã 2 bát. Tất cả cùng nấu lên, khi trứng chín bóc vỏ và tiếp tục nấu vài phút. Cho một ít đường trắng. Ăn trứng uống nước.

Bài 3 : Rau hẹ xào trứng gà, ăn cơm.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, táo 6 đến 8 quả, tất cả cùng nấu lên. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ lại tiếp tục nấu trứng trong ít phút. Ăn trứng, uống nước. Ăn liên tục hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ ăn 3 lần là thấy hiệu quả.

29. Di tinh (mộng tinh).

Bài 1 : Rau hẹ tươi 100 gam, trứng gà 2 quả. Cho dầu, muối, xào chín, ăn với cơm. Ăn thường xuyên thấy kết quả.

Bài 2 : Trứng gà 2 quả, hà thủ ô 60 gam, cho vào nước cùng nấu trứng chín bóc bỏ vỏ rồi nấu tiếp trong vài phút. Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 lần.

Bài 3 : Liên nhục 9 gam, Hoài sơn 15 gam. Mộc nhĩ trắng 6 gam. Tất cả cùng nấu chín rồi đập vào 1

đến 2 quả trứng. Cho ít đường cát, rồi ăn tất cả.

Chú thích : Trị âm hư hoà vượng gây nên di tinh.

Bài 4 : Liên tử 10 gam, Khiếm thực 10 gam, Hoài sơn 15 gam, Ngân nhĩ 6 gam. Tất cả cùng nấu chín, đập vào 1 đến 2 quả trứng gà, cho ít đường cát, uống nước ăn trứng.

Bài 5 : Bạch quả nhân 2 đến 3 hạt, nghiền vụn, trứng gà đục 1 lỗ nhỏ, nhét hột bạch quả nhân vào trong dán kín. Hấp chín trứng. Mỗi ngày ăn 1 đến 2 quả.

Bài 6 : Trứng gà đục lỗ nhét vào một ít bột hồ tiêu dán kín lỗ, hấp chín trứng. Mỗi ngày ăn 1 quả, liên tục trong 7 ngày.

Bài 7 : Trứng gà đục lỗ nhét vào 1 gam bột đại hoàng, dán kín lỗ, hấp chín trứng, ăn lúc đói, ngày 2 lần. Liên tục 4 đến 5 ngày.

Bài 8 : Trứng gà 1 quả, kim anh tử 30 gam (bỏ gai ngoài, cùi trong), hầm chín tất cả, ăn trứng uống nước thuốc.

Chú thích : Bài thuốc này lấy vị chất là chính, người có chứng bệnh thực kiêm ngoại cảm không nên dùng.

Bài 9 : Hoàng liên 6 gam, Hoàng cầm, Thược dược mỗi thứ 10 gam. Sắc đặc lấy nước sau đó cho 15 gam A giao, cho hoà tan, cho 2 lòng đỏ trứng gà và

quấy đều. Chia làm 2 lần trong một ngày, uống nóng.

30. Liệt dương.

Bài 1 : Rau hẹ tươi 100 gam, trứng gà 2 quả cho dầu lạc, muối ăn vào xào với trứng hẹ. Ăn hết với cơm. Ăn thường xuyên thấy hiệu nghiệm.

Bài 2 : Miên hoa tử 10 gam (hạt bông), trứng gà 2 quả, nước 2 bát; tất cả cùng nấu. Trứng chín bóc vỏ nấu tiếp trong ít phút, cho một ít đường trắng.

Ăn trứng uống nước.

Bài 3 : Tùng hoa phấn 1 thìa (Bột hoa thông). Trứng gà 1 quả, một ít đường trắng. Trứng gà bỏ vỏ rồi cho một bát nước, nấu chín xong cho đường trắng và Tùng hoa phấn quấy đều.

Mỗi tối ăn trước khi đi ngủ.

Chú thích : Tùng hoa phấn là phấn hoa màu vàng của hoa hình cầu của cây thông đuôi ngựa (mã vĩ tùng) và các loại cây thông khác. Mỗi năm giữa mùa xuân hạ cây thông nở hoa vàng. Chọn vào buổi gần trưa, trời quang, lấy túi giấy hứng dưới hoa thông vàng và rung hoa cho rụng phấn xuống túi đem phơi khô, đựng vào lọ để dùng dần.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, tiểu hồi hương 5 gam, sơn dược 10 gam, phụ tử 10 gam, muối ăn 2 gam. Đầu tiên cho tiểu hồi hương, sơn dược, phụ tử, muối ăn vào nồi đất rồi cho nước nấu hơn 2 giờ. Dùng nước

thuốc sôi hoà với trứng thành một thứ canh trứng, cho một ít mật ong để điều vị. Mỗi sáng ăn một bát thay bữa sáng, kiên trì ăn 1 tháng sẽ thấy hiệu quả

28. Suy yếu sớm.

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, chế thủ ô 60 gam, cho vào nước cùng nấu. Trứng chín bóc vỏ rồi đun tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 liều.

Bài 2 : Câu kỷ tử 15 gam, đại táo 6 quả, chế thủ ô 20 gam, trứng gà 2 quả cùng nấu đến khi trứng chín. Mỗi ngày ăn 1 liều.

Bài 3 : Trứng gà 2 quả, tiểu hồi hương 5 gam, sơn dược 10 gam, phụ tử 10 gam, muối 2 gam. Cho tiểu hồi hương, sơn dược, phụ tử và muối vào nồi đất, nấu trên 2 giờ. Dem nước thuốc đang sôi hoà với trứng thành thứ canh hoa trứng, cho vào ít mật ong để điều hoà vị, mỗi ngày ăn sáng 1 bát thay bữa sáng. Kiên trì ăn 1 tháng sẽ thấy công hiệu.

Bài 4 : Đập trứng gà quấy tan, sau đó cho vào sữa bò đang đun sôi quấy đều, cho thêm 1 thìa mật ong, uống lúc còn nóng.

29. Mô hôi trộm.

Bài 1 : Hoàng liên 6 gam, hoàng cầm, thược dược, mỗi thứ 10 gam; tất cả sắc lên lấy nước đặc rồi cho A giao 15 gam vào hoà tan, hơi nguội thì cho 2 lòng đỏ trứng gà quấy đều. (A giao nướng phồng).

Chia thuốc làm hai phần, uống lúc còn ấm, trong

một ngày.

Bài 2 : Màng trứng gà 10 cái, hạt quả vãi 7 hạt, hồng táo 5 quả, sắc đặc lấy nước uống ngay. Sáng, tối mỗi buổi uống một lần vào lúc đói.

Bài 3 : Trứng gà 3 quả, gõ nhẹ cho vỏ trứng nứt ra, ngâm vào nước đáỉ trẻ con một ngày đêm, lấy ra cho vào nước lạnh dùng lửa nhỏ đun trứng đến khi chín, ăn ngay, liên tục 3 đến 5 ngày.

Chú thích : Nước đáỉ trẻ giảm hàn dương dương, trứng gà cam bình phò chính, hai vị thuốc này đều trợ âm, hãm mồ hôi trộm, chữa bệnh lao phổi ra mồ hôi trộm rất hiệu quả.

30. Cơ thể suy nhược.

Bài 1 : Rượu gạo nếp đun sôi, đập trứng vào ăn.

Bài 2 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 20 gam, nam táo 6 đến 8 quả; tất cả cùng nấu, khi trứng chín bóc bỏ vỏ và nấu tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Ăn liên tục hoặc cách nhật. Thường thường 3 lần là có hiệu quả.

Bài 3 : Lòng đỏ trứng gà 4 cái, A giao 40 gam, rượu gạo (hoặc rượu vàng) 500 ml, một ít muối ăn. Cho rượu vào niêu sành đun lửa nhỏ cho sôi, đợi khi A giao hoà tan lại tiếp tục cho vào lòng đỏ trứng gà, muối quấy đều. Tiếp tục đun sôi vài trào, đợi khi nguội rót vào lọ uống dần. Mỗi ngày uống hai lần vào buổi sáng và tối, uống lúc thuốc còn ấm,

liều lượng tùy theo sức của từng người.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, điền cơ hoàng (địa nhĩ thảo) 60 gam, tất cả cùng nấu. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ rồi nấu tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 5 đến 7 ngày.

Bài 5 : Quế viên nhục (long nhân) 10 gam, bách hợp 15 gam, trứng gà 1 quả, cho vào lượng nước vừa phải rồi nấu lên, khi trứng chín bóc bỏ vỏ đi và tiếp tục nấu trong giây lát, cho ít đường phèn cùng nấu. Thường xuyên ăn trứng và uống nước thuốc đó.

Bài 6 : Bạch truật 50 gam, sắc với nước, cho hoài sơn được và đại táo mỗi thứ 50 gam vào tiếp tục nấu thành hồ, cho hoà 2 lòng đỏ trứng gà vào. Chia ra để ăn.

Chú thích: Bài thuốc này kiện tỳ ích khí, bổ huyết sinh tinh, rất tốt đối với người mắc bệnh tỳ vị suy nhược, khí huyết không đủ.

Bài 7 : Nhân sâm 3 gam (hoặc đảng sâm 6 gam) nghiền nhỏ, cho vào 1 quả trứng gà khuấy đều. Hấp chín ăn ngay. Mỗi ngày 1 lần, liên tục trong 15 ngày là 1 đợt điều trị.

Chú thích : Bài thuốc này thích hợp bổ dưỡng đối với người già suy yếu, khí huyết đều kém.

Bài 8 : Trứng gà 2 quả, Hà thủ ô 60 gam, cùng nấu với nước. Trứng chín bóc bỏ vỏ tiếp tục nấu trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này thích hợp với người suy nhược không hấp thụ được chất bổ.

Bài 9 : Trứng gà 1 đến 2 quả, chè xanh 1 gam, mật ong 25 ml. Nước 300 ml, đun sôi rồi cho chè xanh, trứng gà, mật ong vào đun tiếp cho chín. Mỗi ngày ăn trứng uống nước một lần. Trong 45 ngày là 1 đợt điều trị.

Chú thích : Bài thuốc này dùng cho người sau khi mô khí huyết đều suy.

Bài 10 : Trứng gà 2 quả, Bách hợp 60 gam. Bách hợp rửa sạch cho vào 3 bát nước, sắc còn 2 bát, rồi cho lòng đỏ trứng gà quấy đều, cho thêm 1 ít đường trắng hoặc đường phèn. Chia làm 2 phần uống hết trong 1 ngày.

Chú thích : Bài thuốc này phù hợp với người thần kinh thất thường sau ốm nặng.

Bài 11 : Cà rốt 150 gam, quýt (cả vỏ) 100 gam, táo tây 200 gam. Thái nhỏ tất cả và cho vào máy xay sinh tố, đập vào 1 quả trứng gà, cho thêm vào sữa bò 100 ml, cho nghiền thành nước sinh tố và uống ngay.

Chú thích : Bài thuốc này bồi bổ thích hợp với người thể chất yếu, hoặc suy nhược sau khi bị ốm. Nhưng kỵ dùng với người đái đường, cao huyết áp, bệnh thận.

31. Thiếu máu.

Bài 1 : Rau chân vịt tươi 250 gam, đun sôi nước,

cho dầu, muối rồi thái nhỏ rau chân vịt thả vào, đập trứng gà vào thành canh. Ăn canh đó thường xuyên sẽ thấy hiệu quả.

Bài 2 : Mộc nhĩ 20 gam, đại táo 20 quả, trứng gà 1 quả, cho vào nước cùng nấu lên. Khi trứng chín bỏ vỏ tiếp tục nấu. Người thích ăn ngọt cho một ít đường đỏ. Ăn trứng uống nước, ăn hết trong 1 lần.

Ăn thường xuyên sẽ thấy hiệu quả.

Bài 3 : Kê huyết đằng 30 gam, trứng gà 2 quả, nước 2 bát cùng nấu lên. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ và cho vào nấu tiếp. Đun còn một bát nước, cho ít đường cát, ăn trứng uống nước. Ăn hết trong 1 lần.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, nam táo 6 đến 8 quả cùng nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ đun tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Ăn liên tục hoặc cách nhật, mỗi ngày 1 lần.

Bài 5 : Trứng gà 1 quả, hồng táo 30 quả, long nhãn nhục 10 gam. Tất cả cùng nấu lên, ăn thường xuyên.

Bài 6 : Gan dê 100 gam, trứng gà 1 quả, rau chân vịt 200 gam, nấu canh ăn.

Bài 7 : Gạo nếp đỏ 50 gam, nấu cháo, đập vào 1 quả trứng gà, cho ít dầu, muối, mì chính ăn lúc nóng, ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả.

Chú thích : Bài thuốc này trị thiếu chất sắt trong máu.

Bài 8 : A giao 15 gam, gạo nếp đỏ 50 gam, mật ong 30 gam, rượu gạo 15 đến 20 gam. Gạo nếp đỏ cho nước vừa phải nấu cháo cho a giao, mật ong và rượu quấy đều, ăn lúc nóng ấm. Mỗi ngày 1 lần. Liên trong 10 ngày là một đợt điều trị.

Bài 9 : Trứng gà 1 quả, cật lợn 1 quả, gạo nếp đỏ 50 gam. Cật lợn thái lát mỏng, trứng gà cho gia vị, muối quấy đều và cho hai thứ đó vào cháo gạo nếp đỏ đang sôi, đun tiếp đến chín tới. Ăn lúc nóng ấm. Ngày 2 lần, liên tục 10 ngày là 1 đợt điều trị.

Chú thích : Hai bài thuốc trên trị bệnh thiếu máu do xuất huyết.

Bài 10 : Trứng gà 3 quả, tuỷ bò 30 gam, A giao 30 gam, đại táo 60 gam, nấu tất cả lên ăn mỗi ngày 1 liều chia hai lần.

Chú thích : Nên ăn lâu ngày.

32. Đau đầu.

Bài 1 : Trứng gà 3 quả, cá sống 1 con, hạt sen 100 gam. Nấu tất cả với nước, cho ít muối, ăn súp đó.

Bài 2 : Hương thái tươi 30 đến 60 gam, cho nước 2 bát, sắc còn 1 bát, bỏ bã đập 1 quả trứng gà vào nấu chín, cho muối gia vị ăn.

Chú thích : Trị đau đầu do thần kinh. Rau hương thái là húng quế tên khoa học Ocimum Basilicum L. var. basilicum - (Cs.Ts. Đỗ Tất Lợi).

Bài 3 : Long nhãn (quế viên) khô (gồm cả vỏ, thịt, hạt) 50 gam, trứng gà 2 quả, đường trắng một ít. Long nhãn khô giã nhỏ, ninh cùng với trứng gà. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ lại ninh tiếp 1 giờ. Cho đường trắng, ngày ăn 2 lần, mỗi lần một nửa liều trên.

Chú thích : Trị huyết hư đau đầu.

Bài 4 : Trứng gà 2 quả, rễ rau cần 250 gam; tất cả cùng nấu. Trứng chín cho một ít gia vị, ăn toàn bộ canh. Mỗi ngày 1 liều, liên tục trong một số ngày.

Chú thích : Trị bệnh can dương thịnh gây đau đầu, lúc đau lúc không, lâu ngày không khỏi.

Bài 5 : Hà diệp 1 lá (lá sen - Gs.Ts. Đỗ Tất Lợi), trứng gà 2 quả, một ít đường đỏ. Hà diệp, trứng nấu lên đến khi trứng chín, bóc bỏ vỏ, lại nấu tiếp 1 giờ, cho ít đường đỏ. Ăn hai lần, mỗi lần nửa liều trên.

Chú thích : Bài thuốc này trị tạng phủ nội thương dương khí bế tắc, trọc tà gây đau đầu.

Bài 6 : Sương tang diệp 6 gam, trứng gà 1 quả, cùng nấu đến khi trứng chín. (Tang diệp phơi sương).

Mỗi ngày ăn 2 lần, người bệnh nặng nên ăn liên tục một số ngày.

Chú thích : Bài thuốc này trị bệnh trứng phong nhiệt gây đau đầu.

Bài 7 : Trứng gà 2 quả, hạnh di hoa 10 đến 12 gam, cho một lượng nước vừa phải cùng nấu lên.

Khi trứng chín bóc bỏ vỏ và nấu tiếp ít phút. Ăn trứng uống nước thuốc.

Chú thích : Trị phong hàn đau đầu.

Bài 8: Chọc thủng 1 lỗ ở quả trứng gà, cho 3 gam vụn kinh giới vào trong quả trứng. Dùng giấy ướt dán kín lỗ. Bên ngoài dùng đất sét vàng bọc kín, nướng chín trong bếp lò, mỗi ngày ăn 2 lần.

Chú thích : Trị ngoại cảm phong hàn, tà vào thiếu dương, lâu ngày không khỏi gây nên đau nửa đầu.

Bài 9 : Kinh giới tuệ 12 cái, để ở trên nắp nồi cơm cho khô giòn, nghiền thành vụn. Đục 1 lỗ ở quả trứng đổ đi một ít lòng trắng rồi nhét vụn kinh giới vào. Dùng cái tăm quấy cho đều vụn kinh giới trong lòng quả trứng rồi lại đổ lòng trắng trứng vào trong quả trứng và dán kín lỗ lại. Bên ngoài quả trứng đắp một ít đất sét nhào và cho vào lò nướng chín. Mỗi ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 2 quả, ăn liên tục 3 đến 4 lần sẽ có hiệu quả.

Chú ý : Kinh giới tàu khác với kinh giới Việt Nam thường dùng.

- Khi ăn trứng ăn cả màng trứng.

- Bài thuốc này của nông thôn phía bắc Trung Quốc thường dùng để trị đau nửa đầu rất hiệu nghiệm.

33. Chóng mặt.

Bài 1 : Vỏ trứng gà (đã ấp nở gà con), sấy vàng, nghiền nhỏ thành bột mịn, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 9 gam, hoà uống với rượu vàng.

Bài 2 : Trứng gà lộn (trứng gà con hoàn chỉnh đã ấp, gà con chưa ra khỏi vỏ). Luộc chín lên, chấm muối ăn. Mỗi buổi sáng, tối ăn 1 quả.

Bài 3 : Trứng gà 1 quả, quế viên nhục 7 hột, hấp cách thủy, ăn vào lúc sáng sớm, liên tục trong 7 ngày.

Bài 4 : Quì hương dương đen 1 cái, cho vào nước sắc lên lấy một bát nước thuốc, đập 2 quả trứng gà vào đun lên cho sủi bọt. Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Cũng có thể sắc thuốc cùng với trứng gà, khi trứng gà chín thì bỏ bã và bóc vỏ trứng, cho 10 gam đường trắng. Ăn trứng uống nước. Ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

Bài 5 : Trứng gà 2 quả, chế thủ ô 60 gam, cho vào nước cùng nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp ít phút. Uống liên 5 đến 7 ngày.

Bài 6 : Thiên ma 10 gam sắc đặc lấy nước thuốc sôi đổ hoà với 1 quả trứng gà, ăn ngay, mỗi ngày 1 lần. Liên tục 5 đến 7 ngày.

Bài 7 : Độc hoạt 30 gam, trứng gà 6 quả, cho vào lượng nước vừa phải cùng nấu lên. Trứng chín thì gõ cho đập vỏ rồi đun tiếp 15 phút. Ăn trứng mỗi ngày 1

lần, mỗi lần 2 quả, 3 ngày là một đợt điều trị. Liên tục điều trị 2 đến 3 đợt.

Bài 8 : Hoạt địa long (giun đất) 5 con (ngâm trong chậu nước 3 ngày cho thải hết chất bẩn). Rửa sạch thái nhỏ, quấy đều với 2 quả trứng gà đúc thành bánh rán với dầu cho chín. Ăn ngay, cách nhật.

Bài 9 : Tang châm (tang thâm, quả dâu) 30 gam, nữ trinh tử 20 gam, hạn liên thảo 30 gam, cho lượng nước vừa phải nấu lửa to cho sôi, sau đó cho lửa nhỏ ninh trong 20 phút. Dùng nước ấy với 500 gam trứng gà, 200 gam đường trắng, 200 gam bột mì trộn thành từng cục, cho lên men, cho chất kiềm (toan kiềm vừa phải) hấp lên ăn.

Bài 10 : Minh đẳng sâm 50 gam thái nhỏ và trứng gà 2 quả quấy đều với nhau. Hấp chín ăn

Chú thích : Trị bệnh thiếu máu gây nên đau đầu.

Bài 11 : Trứng gà 2 quả, xuyên khung 6 đến 9 gam, cho vào nước cùng nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước.

Chú thích : Trị phong tà gây nên đau đầu, chóng mặt.

Bài 12 : Ngải diệp 15 gam, đậu đen 30 gam, trứng gà 1 quả, cùng nấu đến khi trứng chín. Mỗi ngày 1 liều, 10 ngày một đợt điều trị.

Chú thích : Bài thuốc này trị khí huyết suy nhược gây nên chóng mặt.

Bài 13 : Hà diệp mộc ... lá, trứng gà 2 quả, đường đỏ vừa phải, hà diệp với trứng gà cho vào lượng nước vừa phải nấu đến khi trứng chín, bóc bỏ vỏ nấu tiếp 1 giờ, cho đường đỏ vào hoà tan. Ăn trứng uống nước thuốc, mỗi ngày 2 lần.

Chú thích : Trị can dương vượng quá mức dẫn đến chóng mặt nhức đầu.

Bài 14 : Bông hao thái tươi 250 gam, lòng trắng trứng gà 3 quả, cho một ít dầu muối, nấu thành canh ăn với cơm.

Chú thích : Trị bệnh can dương vượng quá mức dẫn đến chóng mặt nhức đầu.

34. Mất ngủ.

Bài 1 : Đập 1 quả trứng gà vào bát dùng quấy, bỏ lòng trắng, hấp trứng lên gần chín, lấy 6 quả quế viên nhục nhét vào lòng đỏ trứng, rồi lại hấp tiếp cho đến lúc chín. Ăn điểm tâm mỗi ngày 1 lần, ăn trường kỳ.

Bài 2 : Sữa bò 250 ml, trứng gà 2 quả, đường đỏ vừa phải, cho trứng gà, sữa bò, đường đỏ quấy đều đun chín. Ăn trước khi đi ngủ, liên tục 10 ngày là 1 đợt điều trị.

Bài 3 : Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) vừa phải, sữa tươi 250 ml, lòng trắng trứng gà 1 cái. Nấu như ngân nhĩ cho lòng trắng trứng gà, sữa tươi vào nấu chín, uống trước khi đi ngủ.

Chú thích : Có thể cho đường phèn vào.

Bài 4 : 50 gam gạo tẻ nấu cháo, đập 1 quả trứng gà vào, hơi chín. Trước khi đi ngủ ngâm chân nước nóng rồi ăn cháo trứng gà.

Bài 5 : Bông hao thái tươi 250 gam, nấu canh, khi canh gần được cho vào 3 lòng trắng trứng gà rồi đun tiếp trong giấy lát. Cho ít đường phèn. Ăn thường xuyên rất tốt.

Bài 6 : Quế viên nhục (long nhãn) 10 gam, bách hợp 15 gam, trứng gà 1 quả cùng nấu với nước. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ đun tiếp trong giấy lát, rồi cho đường phèn. Ăn thường xuyên rất tốt.

Bài 7 : Bách hợp 7 cái ngâm nước 1 đêm, khi bách hợp ra cạn thì thay nước trong, 400 ml nấu còn 200 ml, bỏ bã, đập vào 2 lòng đỏ trứng gà quấy đều. Ăn ngay mỗi ngày 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này trị bệnh âm hư hoả vượng tâm phiền mất ngủ rất có hiệu quả.

Bài 8 : Lòng đỏ trứng gà 4 cái, A giao 40 gam, rượu gạo (hoặc rượu vàng) 500 ml, ít muối. Cho rượu nấu lửa nhỏ, khi rượu sôi, cho A giao hoà tan rồi cho lòng đỏ trứng gà, muối, quấy đều. Tiếp tục đun sôi vài trào. Đợi nguội, cho vào lọ mỗi ngày uống 2 lần. Mỗi lần tuỳ cơ thể từng người để dùng. Uống lúc nóng ấm.

Bài 9 : Tang châm (tang thâm, quả dâu) 30 gam,

nữ trinh tử 20 gam, vạn liên thảo 30 gam, đường trắng 300 gam, bột mì 200 gam, cho tang chậm, nữ trinh tử, táo liên thảo vào nước lượng vừa phải đun lửa to cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa 20 phút.

Dùng nước thuốc đó cho vào 500 gam trứng gà, đường trắng 200 gam, bột mì 200 gam nặn thành viên bột, cho lên men, cho chất kiềm (kiềm toan vừa phải) hấp chín ăn thường xuyên.

Bài 10 : Hoàng liên 5 gam, và sinh bạch thược 10 gam, sắc nước 100 ml, còn 30 mlbỏ bã, cho A giao và 2 lòng đỏ trứng gà, khuấy đều, uống ngay, trước khi đi ngủ.

Chú thích : Bài thuốc này không hợp với người bệnh bị tỳ thận hư hàn.

Bài 11 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, táo 6 đến 8 quả, cùng nấu lên, khi trứng chín bóc bỏ vỏ rồi lại đun tiếp trong ít phút, ăn trứng uống nước. Ăn mỗi ngày 1 lần liên tục hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ ăn ba lần là có hiệu quả.

Chú thích : Trị thần kinh suy nhược mất ngủ.

Bài 12 : Lòng đỏ trứng gà 2 cái, Sinh địa 15 đến 20 gam, Bách hợp nam 12 gam, Chân châu mẫu 18 gam, Bạch thược 10 gam, Xuyên liên 5 gam.

Đầu tiên dùng nước nấu Chân châu mẫu, sau đó cho sinh địa, bách hợp, bạch thược, xuyên liên vào nồi tiếp tục nấu. Cuối cùng cho lòng đỏ trứng gà vào

lấy nước uống. Mỗi ngày 1 liều chia làm 2 lần để uống.

Chú thích : Trị âm hư nội nhiệt tâm phiền mất ngủ.

Bài 13 : Phục thần 15 gam, cho nước 400 ml, sắc còn 200 ml, bỏ bã lấy nước, cho 1 lòng đỏ trứng gà vào khuấy đều. Lúc sắp đi ngủ ngâm chân vào nước nóng 10 phút, sau đó uống thuốc còn nóng. Sau khi uống thuốc đi ngủ ngay.

Chú thích : Bài này trị bệnh các loại tổn thương gây nên mất ngủ.

Bài 14 : Hoàng liên 6 gam, Hoàng cầm, Thược dược mỗi thứ 10 gam, sắc đặc lấy nước, cho A giao 15 gam hoà tan, hơi nguội sẽ cho vào 2 lòng đỏ trứng gà khuấy đều. Uống nóng ấm, mỗi ngày 2 lần. (A giao nướng phồng)

Chú thích : Bài thuốc này trị âm hư hoả vượng mất ngủ.

35. Hay quên.

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, táo 6 đến 8 quả, cùng nấu, khi trứng chín bóc bỏ vỏ và tiếp tục nấu trứng trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Ăn liên tục hoặc cách nhật mỗi ngày 1 lần, thông thường ăn 3 lần là có hiệu quả.

Bài 2 : Dâm dương hoắc 30 gam, cho 300 ml nước nấu còn 100 ml, hoà với lòng đỏ trứng gà thành canh trứng gà dâm dương hoắc. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi

lần 100 ml, liên tục trong nửa tháng.

Bài 3 : Trứng gà 1 quả đập vào bát, dùng quấy, rắc đường trắng lên, hấp đến lúc chín một nửa. Cho 6 quả Quế viên nhục nhét vào trong lòng đỏ, hấp chín, ăn điểm tâm. Mỗi ngày 1 lần, ăn lâu ngày.

Bài 4 : A giao 10 gam cho vào bát đổ vào 10 đến 15 ml rượu trắng, đậy kín, hấp cho A giao tan hoàn toàn rồi đập 1 quả trứng gà vào quấy đều, hấp tiếp đến khi chín, ăn ngay, mỗi ngày 1 lần. Liên tục trong 7 ngày là 1 đợt điều trị.

36. Suy nhược thần kinh.

Bài 1 : Táo 7 đến 8 quả, câu kỷ tử 20 đến 30 gam, trứng gà 2 quả cùng nấu lên. Khi trứng chín, bóc vỏ nấu trứng tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước, ăn liên tục hoặc cách nhật, mỗi ngày 1 lần, trong 3 đến 5 ngày.

Bài 2 : Mộc nhĩ 20 gam, đại táo 20 quả, trứng gà 1 quả, cho nước cùng nấu, khi trứng chín bỏ vỏ, nấu tiếp. Người thích ăn ngọt thì cho ít đường đỏ, ăn hết một liều trong một lần. Ăn thường xuyên rất tốt.

37. Bệnh giảm bạch cầu.

Trứng gà 2 quả, kê huyết đằng 60 đến 120 gam. Kê huyết đằng sắc lên lấy nước, nấu với trứng, chia làm 2 phần, ăn 2 lần trong 1 ngày.

Chú thích : Bài thuốc này có hiệu quả nhanh, uống nhiều ngày không có phản ứng phụ, có hiệu

quả kỳ diệu đối với bệnh giảm bạch cầu do tia phóng xạ gây nên.

38. Chân, tay, người tê buốt, đau (tê thấp).

Bài 1 : Vỏ trứng gà nghiền vụn, mỗi ngày dùng 6 đến 9 gam. Uống với rượu vàng.

Bài 2 : Vỏ trứng gà 120 gam nghiền nhỏ, mỗi lần uống 6 gam. Uống với rượu vàng.

Bài 3 : Trứng gà 2 quả, Tang ký sinh 15 đến 30 gam, cho nước cùng nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ và nấu tiếp trong giấy lát. Ăn trứng uống nước.

Bài 4 : Rễ kim ngư 15 gam, trứng gà 1 quả, cùng nấu bỏ bã, bóc bỏ vỏ trứng rồi nấu tiếp 2 phút. Dùng ngay, mỗi ngày 2 lần (ăn trứng uống nước).

Bài 5 : Muối 1,5 gam, đồ trọng tán bột 3 gam cùng nhồi vào trong trứng, dán kín lỗ thủng rồi bọc đất sét vàng ở ngoài, nướng chín trong lò than. Bóc vỏ ăn trứng. Mỗi ngày 2 lần buổi sáng và buổi tối, ăn lúc đói.

Bài 6 : Bạch giới tử khô làm thành bột, dùng lòng trắng trứng gà hoà thành hồ bôi vào chỗ đau.

Chú thích : Làm thuốc bôi ngoài, chữa phong tê thấp, thông kinh hoạt huyết.

39. Co gân.

Bài 1 : Nê yến oa 2 cái, chi tử 60 gam, Hùng hoàng 10 gam, đều nghiền nhỏ thành 1 thứ hồ rồi

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, rượu trắng 40 ml, quấy đều 2 thứ, trước khi lên cơn 1 - 2 giờ uống ngay.

Chú thích : Bài thuốc này còn để phòng được sốt rét (dùng liều lượng giảm 50%). Rượu trắng hòa trứng gà có vị đắng, uống xong trong bụng thấy khó chịu hơi buồn nôn, không nên xử lý, cứ để tự nhiên sẽ hết.

Bài 2 : Thường sơn 1 gam, khương bán hạ 5 gam, tất cả đều nghiền nhỏ. Trứng gà đục lỗ, cho vụn thuốc vào, dán kín lỗ, luộc chín. Trước khi lên cơn sốt rét 2 giờ, ăn 2 quả trứng.

Bài 3 : Tri mẫu diệp 10 gam, nấu với 2 quả trứng gà. Trứng chín thì bỏ bã, trước khi lên cơn sốt rét 2 giờ thì uống.

Chú thích : Trị bệnh thấp do “âm khí cô tuyệt, dương khí độc phát”.

Bài 4 : Nguyên hoa căn nghiền vụn 0,6 gam, đục lỗ ở quả trứng gà, nhồi vụn nguyên hoa căn vào và dán kín, nướng chín, trứng bỏ vỏ. Ăn trứng hết cả quả.

Chú thích : Trị sốt rét thấp đòn.

Bài 5 : Bán biên liên 30 gam nấu cùng với 2 quả trứng gà đến chín bỏ bã ăn trước lúc lên cơn 2 giờ.

43. Trúng độc.

Trúng độc phải đi cấp cứu ở bệnh viện. Nếu giao

thông ách tắc, không có cách nào đi viện ngay thì chọn mấy phương thuốc sau để sơ cứu rồi đưa đi bệnh viện sau:

Bài 1 : Trúng độc tính chất muối tố : lòng trắng trứng gà quấy đều, đổ 1 lượng nhiều vào mồm.

- Trúng độc tính chất nhiễm trùng độc : xử lý như trên.

Chú thích : Mới phải chất độc, tốt nhất nên rửa dạ dày. Xong ăn 3 đến 5 lòng trắng trứng sống hoặc nhiều hơn để, bảo vệ niêm mạc dạ dày, tránh bị kích thích hoặc thủng loét, lại làm cho chất độc lắng đọng, đông kết, giảm tốc độ chất độc bị hấp thu.

Bài 2 : Trúng độc thạch tín : dùng bột đậu xanh 125 gam, lòng trắng trứng gà 5 gam, hoà đều rồi uống.

Bài 3 : Cách gây nôn : lòng trắng trứng gà 20 cái, phèn chua 10 gam, quấy đều cho uống. Sau khi nôn lại đổ lòng trắng trứng cho uống tiếp.

Chú thích : Uống thật nhiều nước đun sôi để nguội, cho lông gà hoặc tắm bông ngoáy cổ cho buồn nôn. Sau khi nôn xong giải độc bằng thuốc trên. Thuốc giải độc làm nguội không dùng nóng.

Bài 4 : Trúng độc thuốc trừ sâu 666 hoặc DDT :

Dùng 500 gam trứng gà tươi; phèn chua và đại hoàng, mỗi thứ 10 gam. Đập trứng gà vào bát quấy

đều với phèn chua đổ cho uống, dùng ngón tay hoặc lông gà ngoáy cổ cho nôn. Rồi dùng đại hoàng tươi đun qua rồi cho uống để tháo dạ. Chú ý : Cấm tẩy ruột bằng chất dầu.

44. Đái són.

Bài 1 : Trứng gà 2 cái, kỷ tử 20 gam, táo 3 đến 4 quả cùng nấu. Trứng chín bóc vỏ đun tiếp trong giấy lát. Ăn trứng uống nước, dùng cách nhật hoặc liên tục mỗi ngày 1 lần. Thường chỉ dùng 3 đến 4 lần là có hiệu quả.

Bài 2 : Trứng gà đục lỗ nhỏ, nhét 7 hột hồ tiêu trắng, dán kín hấp chín ăn trước khi đi ngủ tối 2 đến 3 quả, không uống nước.

45. Bị sâu bọ độc cắn.

Bài 1 : Bọ cạp, nhện cắn : trứng gà đục lỗ nhỏ, đặt vào chỗ bị cắn.

Chú thích : Nếu bị cắn vào ngón tay thì rửa sạch ngón tay lau khô và ngâm vào quả trứng gà 25 phút. Mỗi ngày 3 lần. Sau 3-5 ngày sẽ khỏi.

Bài 2 : Ong đốt : đục lỗ quả trứng, nhét một con thạch sùng vào trong quả trứng, dán kín, chôn vào chỗ đất ẩm ướt 20 ngày sau đó lấy nước trong trứng bôi chỗ bị đốt.

Bài 3 : Bò cạp đốt : đục lỗ quả trứng lấy đi một nửa lòng đỏ, nhét một con thạch sùng vào trong dán

kín. sấy khô nghiền nhỏ hoà với rượu, bôi chỗ bị cắn.

Bài 4 : Bò cạp cắn : lấy lá cây xuân thụ giã nát như bùn, hoà lòng trắng trứng gà bôi vào chỗ bị cắn.

46. Rắn độc cắn.

Buộc kỹ trên dưới chỗ cắn không cho nọc độc truyền đi khắp nơi. Dùng dao hoặc kim khử trùng chích chỗ bị cắn và nặn nọc độc ra hoặc dùng bình hút hút hết chất độc ra. Sau đó dùng các bài thuốc sau :

Bài 1 : Đục lỗ quả trứng gà, đặt lỗ thủng vào vết thương và ấn chặt; khi trứng biến thành màu đen thì thay quả khác, liên tục cho đến khi hết sưng tấy, trứng không đen thì thôi.

Bài 2 : Con rết sấy khô, nghiền nhỏ (1 con) nhét vào quả trứng gà dán kín lỗ, đất sét bọc xung quanh nướng trong bếp than cho chín và ăn ngay.

Chú thích : Dùng bài thuốc này khi rắn cắn chưa bị bại huyết.

47. Ghẻ lở.

Bài 1 : Mới ghẻ lở : lấy lòng trắng trứng gà để bôi.

Bài 2 : Vôi nóng 15 gam, vỏ trứng 5 cái, cho vôi bỏ vào vỏ trứng, nung tồn tính, nghiền nát, rồi hoà với dầu vừng, bôi chỗ bị ghẻ lở.

Bài 3 : Đậu đỏ nhỏ 50 gam, nghiền vụn, trộn với

3 lòng trắng trứng bôi vào chỗ bị bệnh.

Bài 4 : Khi chưa có mủ : một cái lòng trắng trứng, cho bột thạch cao 30 gam, hoà tan bôi vào chỗ bị bệnh, ngày bôi thay thuốc 3 lần.

Bài 5 : Đục lỗ trứng gà, bắt con nhện to còn sống bỏ vào trong dán kín, hấp chín bỏ nhện đi. Ăn trứng, ngày 1 quả, liên tục 7 đến 10 ngày là 1 đợt điều trị.

48. Nhọt đầu đinh.

Bài 1 : Nhọt đầu đinh ở ngón tay. Trứng gà đục 1 lỗ, cho vào 3 gam phèn chua, dùng que quấy đều, cho ngón tay bị bệnh vào dán kín cố định. Dùng ngọn đèn dầu hơi hơi cho nóng quả trứng. Lúc mới hơi, ngón tay đau, qua một lúc hơi lâu sẽ giảm đau. Người bị nặng, làm 2 đến 3 lần.

Bài 2 : Lấy 2 con rết sấy khô nghiền vụn, đục lỗ quả trứng gà lấy lòng đỏ ra, cho bột rết vào rồi đút ngón tay vào. Nếu thấy đau dữ, đồng thời dùng kim châm cứu 8 huyệt ở gần đó.

Bài 3 : Rết sấy khô, hùng hoàng 2,5 gam, cùng nghiền nhỏ, đục lỗ quả trứng lấy lòng đỏ cho thuốc nghiền vào trong trứng. Đút ngón tay bị bệnh vào.

Bài 4 : Đục lỗ trứng gà lấy lòng đỏ ra, thò ngón tay bị bệnh vào mỗi ngày 2 lần. Trị bệnh mới viêm ngón tay.

Bài 5 : Trứng gà 3 quả, dầu vừng 15 ml, tráng

trứng, ăn với rượu vàng. Sau đó dùng “đinh độc cao” dán vào chỗ bị bệnh.

Chú thích : Bài thuốc này đề phòng “đinh độc công tâm”. “Đinh độc cao” mua ở hiệu thuốc đông y (cao mụn nhọt - ND).

Nhọt độc thường kèm theo sốt, nhiệt. Nếu bệnh tình nghiêm trọng, gây nên “đinh thương tẩu hoàng”, phải đi khám chữa ngay tại bệnh viện.

49. Ung nhọt độc.

Bài 1 : Ung nhọt mưng mủ sâu : nguyên hoa 6 đến 30 gam (hoa rau mùi), trứng gà 3 quả đến 5 quả, cùng nấu, khi trứng chín chọc thủng một số lỗ rồi tiếp tục luộc cho trứng biến thành màu đen là được. Ăn trứng uống nước mỗi ngày 1 đến 2 lần, mỗi lần 1 quả trứng.

Chú thích : Nếu ăn xong buồn nôn, chóng mặt, có thể không ăn canh. Nếu phản ứng quá mạnh, có thể sắc cây xương bồ để lấy nước uống.

Bài 2 : Ngón tay có móng mé. Nê thu (con trạch) tươi 1 con rửa sạch giã nát hoà tan với lòng trắng trứng gà bôi vào chỗ có nhọt.

50. Nổi đơn độc.

Bài 1 : Đậu đỏ 50 gam, trứng gà 3 quả, nghiền mài đậu đỏ thành bột, hoà với lòng trắng trứng gà, bôi vào chỗ có bệnh.

Bài 2 : Bột phục long can hoà với lòng trắng trứng gà (tỉ lệ 1:1), thành một thứ hồ bôi lên chỗ bị bệnh.

Chú thích : Phục long can còn gọi là táo tâm thổ tức là đất trong vách của lò đun củi.

51. Bỏng cháy và bỏng nước.

Bài 1 : Dùng cồn 75% khử trùng sạch quả trứng gà tươi. Ở hai đầu trứng đục hai lỗ cho lòng trắng có thể chảy ra, cho chảy vào bát đã khử trùng. Xử lý vết bỏng, nếu có phỏng rộp do bỏng thì phải khều cho hở ra, rửa sạch. Xong dùng bông y tế đã khử trùng chấm lòng trắng trứng bôi lên vết bỏng. Ngày đầu bôi 2 đến 3 lần. Thường thường, sau 6 đến 15 giờ vết bỏng sẽ xuất hiện màng màu vàng nhạt. Nếu phát hiện ở dưới màng có mủ thì phải triệt để gạt hết mủ đi và bôi tiếp lòng trắng trứng gà lên vết bỏng cho đến khi có lớp màng da non hoàn chỉnh thì thôi.

Chú thích : Bài này chữa bỏng nhẹ có hiệu quả.

Bài 2 : Lòng trắng trứng gà hoà dầu vừng bôi vết bỏng.

Bài 3 : Lòng trắng trứng gà hoà dầu trà bôi vết bỏng.

Bài 4 : Lòng trắng trứng gà hoà bột đậu đỏ bôi vết bỏng.

Bài 5 : Lòng trắng trứng gà hoà bột đậu xanh bôi vết bỏng.

Bài 6 : Lòng trắng trứng gà 1 quả, cho 5 gam bột bôn toan (axít bisic), quấy đều. Rửa sạch vết thương bôi thuốc đỏ, đắp thuốc lên, băng nhẹ vải gạc, không phải thay thuốc, 1 lần lên da non là khỏi.

Bài 7 : Lòng trắng trứng gà 1 quả, cho vào 15 ml rượu trắng, quấy đều, bôi vết bỏng, ngày 3 đến 4 lần.

Bài 8: Bột ngũ bội tử quấy với lòng trắng trứng gà bôi chỗ bỏng.

Bài 9 : Bột đại hoàng 12 gam, quấy lòng trắng trứng gà, bôi chỗ bỏng.

Bài 10 : Lòng trắng trứng gà quấy đều với 3 gam bột băng phiến, long não bôi chỗ bỏng. Mỗi ngày 3 đến 4 lần cho đến khi khỏi thì thôi. (Sau khi bôi thuốc có đọng một lớp bột màu trắng lấp lánh không nên vội cạo đi làm mưng tấy lở loét vết thương).

Bài 11 : Tinh dầu lòng đỏ trứng gà làm lạnh liên tục bôi vào vết bỏng cho đến khi hết đau.

Bài 12 : Thán đại hoàng và thán địa du mỗi thứ 10 gam, băng phiến 2 gam, nghiền nhỏ hoà với tinh dầu lòng đỏ trứng gà bôi vết thương không băng kín, đề phòng nhiễm trùng. Mỗi ngày 1 lần.

Bài 13 : Lòng trắng trứng gà 10 cái, tóc rơi vụn 50 gam, quấy đều rồi cho vào chảo gang rang lên đến khi bốc khói đặc, các thứ trong chảo từ màu vàng biến thành đen và chảy ra ít dầu (đảo đều khi sao) qua lọc rồi bôi vết bỏng. Mỗi ngày thay

thuốc 1 lần.

Bài 14 : Thạch cao nung 6 gam, tinh dầu lòng đỏ trứng gà trộn với dầu vừng đun đến lúc sôi trộn đều, đến khi nguội bôi vào vết bỏng.

Chú thích : Các bài thuốc trên trị vết bỏng nước và vết bỏng lửa với diện tích nhỏ, các vết bỏng do chấy gây nên, khi sử dụng cần thận trọng.

53. Viêm hạch, viêm tuyến hạch.

Bài 1 : Thạch toán (loại sỏi có chất độc) 100 đến 150 gam, một ít lòng trắng trứng. Tất cả trộn giã nhỏ bôi vào chỗ đau, mỗi ngày 1 lần.

Chú ý : Loại sỏi thạch toán có chất độc, không được uống và ăn.

Bài 2 : Đục một lỗ trứng gà, cho một con nhái con (Hà mô : nhái) vào trong trứng, dán kín lỗ, hấp chín ăn, mỗi lần ăn 1 quả, ăn 2 lần có thể khỏi.

Chú ý : Cóc có chất độc, không sử dụng.

Bài 3 : Phong vĩ thảo tươi 30 gam, trứng gà 1 quả cùng nấu. Ăn trứng uống nước, mỗi ngày 1 liều. Liên trong 15 ngày là một đợt điều trị.

Bài 4 : Lòng đỏ trứng gà 10 cái, tóc rơi 50 gam quấy đều cho vào nồi rang lên khi có khói đặc, các thứ trong nồi từ vàng biến đen và chảy ra chất dầu (rang phải đảo đều). Lọc xong bôi vào chỗ hạch lở loét. Mỗi ngày thay thuốc một lần.

Bài 5 : Vỏ đậu dao tươi 30 gam, trứng gà 1 quả, sắc với rượu và nước uống.

Bài 6 : Cóc 1 con, giữa mùa thu và đông, mổ cóc bỏ hết nội tạng, bỏ một quả trứng gà vào trong bụng cóc khâu lại, dùng nước luộc chín. Ăn quả trứng gà 7 ngày ăn 1 lần. Ăn 3 lần liền.

Chú ý : Cóc có độc, cần chú ý khi sử dụng sử dụng.

Bài 7 : Miêu nhân thảo 15 gam, trứng gà 2 quả, dùng nước sắc miêu nhân thảo, nửa giờ sau cho trứng gà vào nấu chín. Ăn trứng, không uống nước thuốc. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 quả vào buổi sáng và buổi tối. Ăn liền 7 ngày là 1 đợt điều trị.

Bài 8 : Đục lỗ quả trứng gà, cho 7 cái nụ hoa ô mai vào trong trứng, dán kín lỗ, hấp chín. Bỏ nụ hoa ô mai, ăn trứng, mỗi ngày 1 quả.

Bài 9 : Toàn bộ con bọ cạp (2 con), 1 con nhện đen, một xác rắn, tất cả sấy khô, nghiền nhỏ, trộn với 2 quả trứng gà làm bánh. Rán lên với dầu vừng ăn 1 liều lúc đói vào buổi sáng. Ăn 7 ngày là một đợt điều trị.

Bài 10 : Trứng gà 7 quả, đại kích 60 gam đều cho vào nồi đất nấu trong 3 giờ, lấy trứng ra. Mỗi sáng ăn một quả trứng.

Bài 11 : Toàn bộ con bọ cạp (1 con), đặt vào trong quả trứng, dán kín lại. Hấp chín bỏ bọ cạp chỉ ăn trứng. Mỗi ngày ăn một quả, ăn liền một

tháng. Ghi chú : 7 bài thuốc trên trị bệnh kết hạch ở tuyến hạch.

Bài 12 : Lấy hồng nha đại kinh 60 gam, cho nước 600 đến 800 ml đun nhỏ lửa trong 1 giờ, khi nguội cho 7 quả trứng gà vào đun 5 phút, rồi bóc bỏ vỏ, đun tiếp cho chín và để trứng ngâm trong nước thuốc dùng dần. Mỗi ngày ăn 1 quả, liên trong mấy ngày.

54. Lở loét.

Bài 1 : Dùng tinh dầu lòng đỏ trứng gà để cọ rửa vết loét.

Bài 2 : Giã nát 3 con cua với 3 lòng đỏ trứng gà bôi chỗ loét.

Bài 3 : Tinh dầu trứng gà 15 gam, đồng lục 0,8 gam (xanh đồng, gỉ đồng) quấy đều. Mỗi ngày dùng nước muối loãng rửa vết loét rồi bôi thuốc, băng kín.

Bài 4 : Lòng trắng trứng gà 40 ml, nước muối tinh khiết 420 ml, nước cất 40 ml, hoà với nhau. Dùng 6 đến 8 lần vải gạc (vải xô y tế) hoặc bông y tế dày khoảng 0,5 cm thấm nước thuốc đắp vào chỗ loét.

Cách 1 đến 2 giờ thay 1 lần hoặc luôn để thuốc ướt ở chỗ loét.

Bài 5 : Bách thảo sương 60 gam, dầu thơm 30 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả hoà thành loại cao, cho kẹp giữa hai lớp giấy chàm thùng nhiều lỗ một mặt giấy, dán vào chỗ bị lở loét (mặt giấy có lỗ thùng

tiếp xúc với vết loét), sau đó dùng vải gạc băng lại, vết loét có ngứa cũng không mở ra.

55. Viêm tuyến vú (sưng tấy, có nhọt độc).

Bài 1 : Mới phát nhọt. Thương nhĩ tử nhân 7 hột nghiền vụn, tráng chín với 2 quả trứng gà ăn ngay.

Bài 2 : Vú đau, bắt đầu phát nhiệt đau nhức :

Lấy một phần mười sáu của hột ba đậu (Chú ý : có độc tố - ND), sao cho hết chất dầu, sau đó nhét vào trong lòng quả trứng gà, dán kín lỗ đục thùng trứng. Bên ngoài dùng bột mì bọc trứng. Vùi vào bếp than nướng chín. Ăn trứng, sau 2 đến 3 giờ sẽ thấy đi ỉa chảy. Nếu ỉa chảy nhiều, ăn nửa bát cháo nguội sẽ khỏi.

Bài 3 : Tuyến vú đau cấp tính : vụn hoàng bá 10 gam, quấy với lòng trắng trứng bôi vào chỗ đau.

Bài 4 : Viêm vú cấp tính : nguyên hoa 6 đến 10 gam (hoa rau mùi), trứng gà 3 đến 5 quả, cùng nấu, khi trứng chín, bóc bỏ vỏ trứng. Châm nhiều lỗ nhỏ vào trứng rồi nấu tiếp cho đến khi trứng biến thành màu đen. Ăn trứng uống nước, mỗi ngày 1 đến 2 lần, mỗi lần 1 quả trứng.

Chú ý: Nếu ăn xong buồn nôn, chóng mặt thì không uống nước, nếu bị nặng dùng xương bồ sắc lấy nước uống, giải độc.

Bài 5 : Viêm tuyến sữa : bồ công anh 20 quả, trứng gà 1 quả, lạp thái căn một ít, đường đỏ 50 gam.

Giã nát bồ công anh trộn với lòng trắng trứng đắp ở ngoài, mỗi ngày 1 lần. Sắc lập thái căn và đường đỏ khoảng 300 ml uống hết, đắp chần cho ra mồ hôi.

56. Nứt nẻ đầu vú.

Bài 1 : Tinh dầu lòng đỏ trứng gà, lộc giác sương 1,5 gam, quấy đều bôi vào chỗ nứt.

Bài 2 : Bạch cập nghiền nhỏ, quấy với tinh dầu lòng đỏ trứng gà thành thứ hồ, bôi vào chỗ nứt nẻ.

Bài 3 : Hoàng bá 6 gam, thán đơn bì và thán trần bì mỗi thứ 3 gam, băng phiến 1,5 gam, đều nghiền vụn thành bột. Hoà với lòng đỏ trứng gà thành hồ, bôi vào chỗ nứt nẻ. Ngày 3 lần.

57. Tiểu tiện không thông.

Bài 1 : Trứng gà 2 quả, điền cơ hoàng (địa nhĩ thảo) 60 gam, cùng nấu, trứng chín bỏ vỏ, nấu tiếp một lúc. Ăn trứng uống nước. Ngày 1 lần, liền trong 5 - 7 ngày.

Bài 2 : Đái xong lại tiếp tục nhỏ giọt : Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30 gam, táo 6 đến 8 quả cùng nấu. Trứng chín bỏ vỏ tiếp tục nấu trong ít phút. Ăn trứng uống nước, ăn liên tục hoặc ăn cách nhật, mỗi ngày một lần.

Bài 3 : Vỏ trứng gà, vỏ sò biển, hoạt thạch tỉ lệ bằng nhau và nghiền thành bột. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 đến 3 gam, uống bằng nước cơm.

Chú ý : Uống thuốc và phải đi khám tại bệnh viện,

không để bệnh quá nặng, nhiễm trùng đường tiết niệu.

58. Bệnh trĩ.

Bài 1 : Khổ sâm 20 gam, sắc lấy nước, cho 2 trứng gà và đường đỏ 60 gam, nấu chín, ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 liều. Liên tục 5 đến 10 ngày.

Bài 2 : Dầu lòng đỏ trứng gà bôi vào chỗ đau, chữa trĩ hỗn hợp.

Bài 3 : Khổ sâm, đường đỏ mỗi thứ 60 gam, khổ sâm sắc lấy nước đặc bỏ bã, cho vào 2 trứng gà và đường đỏ. Trứng chín bỏ vỏ và ăn trứng uống nước hết trong 1 lần. Ngày 1 liều, 4 ngày là một đợt điều trị.

Bài 4 : Trị ra máu : Bạch kê quan hoa 15 đến 30 gam cho vào nước 2 bát sắc còn 1 bát, bỏ bã, trứng gà bóc bỏ vỏ cho vào nước thuốc nấu chín ăn. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 3 đến 4 lần.

Bài 5 : Trị kèm theo ngòi dò lậu : bôi lòng đỏ trứng gà.

59. Đau nhức bả vai, lưng, đùi.

Bài 1 : Thận hư, eo, lưng, đùi đau : rau hẹ tươi 100 gam, trứng gà 2 quả, cho dầu lạc, muối trắng lên ăn với cơm.

Bài 2 : Thận hư, eo lưng đau : miên hoa tử 10 gam, trứng gà 2 quả, nước trong 2 bát, cùng nấu, trứng chín bỏ vỏ đun tiếp, cho đường một ít, ăn trứng uống nước.

Bài 3 : Đau eo, lưng, đau chân tay : bạch giới tử 2 phần, hoàng chi tử 8 phần, cùng nghiền thành bột, cho vào lòng trắng trứng, bột mì quấy thành hồ, bôi vào chỗ đau.

Bài 4 : Tê buốt eo lưng : trứng gà 2 quả, Ngải diệp 15 gam, gừng tươi 25 gam, nước. Tất cả cùng nấu, khi trứng chín bóc bỏ vỏ tiếp tục nấu trong một lúc, ăn trứng uống nước.

Bài 5 : Tê buốt eo lưng : óc đậu phụ 100 gam, váng khô đậu phụ 1 tấm. Trứng gà 1 quả, đường trắng một ít, cho vào nước nấu chín, mỗi ngày ăn 1 bát, vào lúc đói buổi sáng.

Bài 6 : Lưng, đùi tê buốt : kê huyết đằng 30 gam, trứng gà 2 quả, nước 2 bát. Tất cả cùng nấu, khi trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp một lúc, còn 1 bát cho ít đường trắng, ăn trứng uống nước.

Bài 7 : Lưng tê buốt : trứng gà 2 quả, gừng tươi 15 gam, Ngải diệp 10 gam, trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp, sau khi hầm chín ăn trứng uống nước.

Bài 8 : Lưng đau và eo lưng đau : trứng gà 2 quả, Tang ký sinh 25 đến 50 gam, cùng cho vào nước nấu chín. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ cho vào nấu tiếp trong ít phút, ăn trứng uống nước.

Bài 9 : Eo lưng, đùi đau : trứng gà 2 quả, xuyên đồ trọng 10 đến 12 gam, xuyên tặc đoạn 10 đến 12 gam, cùng cho vào nước nấu chín, khi trứng chín bóc bỏ vỏ nấu tiếp trong ít phút, ăn trứng uống nước.

Bài 10 : Đau đùi : rễ cây cao lương 7 cái. Sắc lấy nước bỏ bã, cho 2 quả trứng vào nấu, cho ít đường, ăn trứng uống nước.

Bài 11 : Eo lưng và đùi đau buốt : 500 gam trứng, Tang thâm 30 gam, Nữ trinh tử 20 gam, táo liên thảo 30 gam, đường trắng 300 gam, bột mì 200 gam. Cho tang thâm, nữ trinh tử, táo liên thảo với lượng nước vừa phải dùng lửa to đun sôi. Sau đó lửa nhỏ hầm 20 phút, bỏ cặn lấy nước, cho trứng gà, đường trắng, bột mì và men, cho ít muối kiềm làm thành bánh, hấp chín. Ăn thường xuyên.

60. Bệnh đau đĩa đệm cột sống.

Xuyên sơn giáp 6 gam, Hải mã 10 gam, Ngũ linh chi 12 gam, Vương bất lưu hành 12 gam, mộc hương 10 gam, đều nghiền vụn, hoà với lòng trắng trứng bôi vào chỗ đau.

61. Gai xương.

Bài 1 : Rễ cao lương 7 cái, sắc lấy nước bỏ bã, dùng nước ấy nấu quả trứng gà cho một ít đường, ăn cả nước lẫn cái.

Bài 2 : Đại thông 6 gam, nước gừng 2 gam, thạch xương bồ 60 gam, thẩu cốt thảo 60 gam, giã nát, hoà lòng trắng trứng gà và rượu trắng bôi vào chỗ đau. Sau đó chườm nóng.

62. Bị đánh, ngã, bị thương.

Bài 1 : Bị thương : hạt cải dầu 100 gam, nghiền

vụn, dùng 3 lòng trắng trứng gà trộn đều bôi chỗ đau và băng lại.

Bài 2 : Bị thương phần mềm : chi tử tươi 30 gam, nghiền nát, lòng trắng trứng trộn đều bôi chỗ đau.

Bài 3 : Bị thương khớp xương : chi tử tươi 30 gam, bột mì 60 gam, trộn đều với lòng trắng trứng gà, bôi chỗ đau, băng lại.

Bài 4 : Đè hoặc vện bị thương : rễ cây họ tươi và rễ cây hành tươi rửa sạch, giã nát lấy nước bỏ bã, rồi cho một ít rượu hâm nóng và một lòng trắng trứng trộn đều, cho một ít bột mì, trộn thành hồ. Đắp vết thương, mỗi lần đắp khoảng 12 giờ.

Bài 5 : Đau tim phần mềm do bị vện hoặc đè : nhập địa kim ngư căn 15 gam, trứng gà 1 quả, cho tất cả vào 2 bát nước để nấu. Trứng chín thì bỏ vỏ nấu tiếp, còn 1 bát, ăn trứng uống nước.

Bài 6 : Vện bị thương : bạch ngải tử 2 phần, hoàng chi tử 8 phần, đều nghiền nát, cho lượng lòng trắng trứng gà và bột mì bằng nhau, sau đó hoà thành hồ và bôi vào chỗ đau.

Bài 7 : Ngã bị thương chảy máu : vỏ sò và vỏ trứng mỗi thứ 60 gam, nung nghiền thành bột hoà với dầu thực vật bôi vào chỗ đau.

Bài 8 : Bị thương bên ngoài sưng tấy : bôi lòng trắng trứng gà. Có tác dụng giảm đau, tiêu viêm,

phòng ngừa có mũ.

Bài 9 : Bị thương bên ngoài sưng tấy : lòng trắng trứng gà hoà với lượng bột đậu xanh vừa phải bôi chỗ đau.

Chú thích : Nếu vết thương bị rách da thì bôi xung quanh, không bôi vào vết thương vì lòng trắng trứng và da non dính vào nhau không gỡ ra được.

Bài 10 : Bị thương bên trong ngực : hương phụ 40 gam, đại hoàng 12 gam, nhũ hương 20 gam, chỉ thực 20 gam (quả cây câu quất), nghiền nhỏ trộn với lòng trắng trứng gà, bôi chỗ đau.

Chú thích : Bị thương ở ngực tránh gió, tránh phong hàn, cảm mạo, nằm nghỉ không được hoạt động quá sức.

Bài 11 : Eo lưng bị đau : trứng gà 1 đến 2 quả. Chè xanh 1 đến 2 gam, mật ong 25 gam, nước 300 ml. Đun sôi nước, xong cho chè xanh, trứng gà, mật ong vào nấu tiếp cho chín. Ăn sau bữa sáng, hên tục 45 ngày là 1 đợt điều trị.

65. Gãy xương.

Bài 1 : Vỏ trứng gà liều lượng vừa phải, sao vàng, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 gam, dùng nước chín uống.

Chú thích : Đây là bài thuốc chữa phối hợp liền xương.

Bài 2 : Bông sa (hàn the) và thổ nguyên mỗi thứ

15 gam, nghiền nhỏ trộn với 2 lòng trắng trứng gà và hoà với bột mì thành hồ. Sau khi nắn xương gãy vào vị trí rồi đắp vào chỗ gãy và băng lại, dùng nẹp cố định, sau 5 đến 7 ngày lại thay thuốc 1 lần.

Chú thích : Bài thuốc này thúc đẩy liền xương, khôi phục tái sinh cơ năng.

64. Bị thương bên ngoài chảy máu.

Bài 1 : Vỏ trứng nghiền nhỏ thành bột, khử trùng bằng áp suất cao, sấy khô. Khi dùng rửa sạch vết thương, bôi thuốc đỏ rồi rắc bột vỏ trứng lên dùng vải gạc tiệt trùng băng lại.

Bài 2 : Bông tằm lòng trắng trứng, đắp chỗ bị thương.

65. Tĩnh mạch bị giãn.

Bông chấm lòng trắng trứng gà đắp vào chỗ đau cách nhật thay thuốc 1 lần. Thường thường 10 ngày là 1 đợt điều trị.

66. Các chứng bệnh khác về ngoại khoa.

Bài 1 : Viên đạn nằm trong thịt : bí đỏ thái thành miếng. Bôi lòng trắng trứng gà bên ngoài miếng bí rồi dán miếng bí đỏ ấy lên chỗ bị thương, sau 3 lần thay thì viên đạn tuột ra.

Bài 2 : Phản ứng cục bộ nghiêm trọng khi tiêm thuốc: bôi lòng trắng trứng gà có thể giảm đau, tiêu viêm, phòng ngừa có mủ.

VII. CÔNG DỤNG CỦA CÁC VỊ THUỐC ĐÔNG Y

Hoa Kim ngân.

Hoa Kim ngân chủ trị thanh nhiệt, giải độc, phong thấp.

Theo Đông y, hoa Kim ngân vị ngọt, tính lạnh, tác dụng giải độc, làm mát.

Có thể dùng riêng hoặc phối cùng các vị thuốc khác.

Hoa Kim ngân còn có tên là Nhân đông (chịu đựng mùa đông), có thể chống cảm, chống nhiễm khuẩn. Những người từng bị hư hàn không nên dùng.

Theo y học hiện đại, hoa Kim ngân có thể trị khỏi bệnh viêm gan truyền nhiễm, viêm ruột, ly và có tác dụng nhất định trong việc phòng và chống bệnh ung thư.

Hoa Cúc.

Hoa Cúc chủ trị vầng đầu, sưng đau, mắt nhức, chảy nước mắt, da chết tế bào, gió độc, có lợi cho khí huyết.

Hoa Cúc không chỉ là vị thuốc quý, mà còn có vẻ đẹp cao quý. Hoa Cúc thanh đạm tinh khiết, kiên trinh cứng cỏi, cùng Mai, Lan, Trúc hợp thành tứ quân tử. Thời Tây Hán Võ Đế, tiết trùng dương (mùng 9 tháng 9) uống rượu hoa cúc để trường thọ. Sách Thần y bản thảo kinh xếp hoa cúc vào hàng thượng phẩm, giá trị rất cao. Hai màu cúc trắng, vàng lâm gan yên, mắt sáng, thanh nhiệt, giải độc.

Cúc trắng vị ngọt, có tác dụng gan yên, mắt sáng. Cúc vàng vị đắng, có tác dụng thanh nhiệt giải độc.

Danh y Lý Thời Trân cho biết, cây Cúc từ mầm, ngọn, lá, hoa đến rễ, phần nào cũng dùng được.

Y học hiện đại cho thấy, hoa Cúc chứa vitamin B, có tác dụng ngăn và giảm vi khuẩn.

Liên kiều.

Liên kiều chủ trị nóng lạnh, kết nhiệt. Thông tiểu tiện, dứt cơn đau, thông kinh nguyệt...

Tính hơi lạnh, vị đắng, có tác dụng làm yên phế, tâm, đờm. Công hiệu thanh nhiệt giải độc, tiêu đau tiêu chướng. Về lâm sàng, chủ yếu trị sốt, cảm nóng, đau đầu, miệng khát.

Liên kiều khiến tâm trong trẻo, hoả tiêu tan, viên Ngưu hoàng luyện từ Liên kiều có tác dụng rất tốt cho tim phổi. Người xưa tôn xưng Liên kiều là thuốc thánh trị vết thương.

Theo y học ngày nay, Liên kiều có thành phần kháng khuẩn rất cao, ngăn ngừa khuẩn thương hàn, bạch hầu, đại tràng... và làm tăng hoạt động của mao mạch, chống chứng xuất huyết.

Phục linh.

Phục linh trị bệnh thấp, làm cho tỳ mạnh mẽ. Phục linh, phục thần là những vị dẫn nước rất tốt, bổ tâm tỳ không thể thiếu nó được. Rất có lợi cho tiểu tiện.

Phục linh vị ngọt bình, chủ trị nghịch khí trong lồng ngực, uất hận lo sợ, đau đôn trong tâm, hàn nhiệt phiền toái, miệng rộp lưỡi khô, ho ngược. Có lợi cho tiểu tiện, dùng lâu sẽ có tác dụng an thần. Phục linh có tên khác là Bạch linh.

Người xưa không chỉ biết dùng Phục linh làm thuốc, mà còn dùng làm thức ăn. Dùng Phục linh thì có thể không ăn ngũ cốc mà không bị đói.

Y gia nổi tiếng Lý Thời Trân thời Minh, trong sách Bản thảo cương mục có giới thiệu cách làm và công dụng của sữa phục linh : phục linh trắng 30 cân ta, bỏ vỏ thái mỏng, phơi khô, chưng lên. Dùng 3 thạch rượu, 3 thạch mật, hoà vào nhau, cho vào vò khuấy kỹ, đậy kín. Qua đông 50 ngày, hạ 20 ngày, váng tự nổi lên trên rượu, hớt lấy nó, thấy vị rất ngon ngọt. Dùng tay viên thành những khối lớn, phơi trong bóng tối, màu đỏ như táo. Khi

đói uống một viên với rượu, suốt ngày không đói.

Ngoài ra còn chế thành bột Phục linh, cao Phục linh, bánh Phục linh, cháo Phục linh, rượu Phục linh, nước mật Phục linh, và chế được cả dung dịch làm đẹp nhan sắc nữa.

Y học hiện đại cho biết, Phục linh lợi tiểu, giảm lượng đường trong máu, kháng khuẩn; lại nâng cao sức đề kháng của cơ thể, có tác dụng phòng chống ung thư.

Phương thuốc tiêu biểu là Ngũ linh tán, Phục linh hoàn, Phục linh tứ nghịch thang, đều lấy vị Phục linh làm chủ. Dùng Phục linh làm vị trợ thuốc như thang thuốc tứ quân tử, sâm linh bạch truật tán, ngũ lâm tán...

Ý dĩ.

Ý dĩ chủ trị co gân, không thể co duỗi, phong thấp. Tác dụng chân hưng tỳ vị, bổ phế.

Ý dĩ vị ngọt hơi lạnh, làm mạnh tỳ, trừ thấp, dùng lâu dài khiến thân thể nhẹ nhàng. Ý dĩ còn có tên là Giải tâm, sinh nơi hồ đầm, bãi ruộng.

Ngày nay, người phương Nam vào mùa hạ trời ẩm khí nặng nề, thích nấu ý dĩ thành cháo đường ăn, kiện tỳ, trừ thấp.

Người Nhật Bản đã cứu chứng minh, Ý dĩ là loại nhiều chất dinh dưỡng nhất trong các loại lúa, dễ tiêu hoá, chất đạm chiếm 17,58%; chất mỡ chiếm

7,15%.

Ngưu tất.

Ngưu tất là vị thuốc lưu thông máu, chủ trị chân tay co cứng, đầu gối đau không thể co duỗi, trụy thai, dứt cơn đau, sau khi sinh nở bị đau bụng và ra máu, trắng dương...

Ngưu tất vị đắng, chua, tính bình, tác dụng hoạt huyết, bổ can thận, mạch gân cốt. Về lâm sàng chủ trị kinh nguyệt không đều, bế kinh, thống kinh; sinh xong bụng đau chướng, ngã đau...

Chú ý: người có thai không được dùng

Dan sâm.

Dan sâm trừ tà khí trong bụng, hàn nhiệt tích tụ, bổ khí, dưỡng máu, giải bỏ uất kết trong bụng, trừ gió độc.

Trị đau xương cốt, tay chân rã rời. Có tác dụng dưỡng thần định chí, lưu thông huyết mạch, phát triển cơ bắp. Trị băng huyết, kinh nguyệt không đều, máu xấu tâm phiền, đau đầu, đỏ mắt...

Dan sâm vị đắng, hơi lạnh, làm lưu thông máu, giải ứ trệ, dưỡng huyết an thần. Trục ứ huyết, sinh huyết mới an thai sống, tống thai chết.

Hoa Hồng.

Hoa Hồng trị ra máu khi sinh nở, miệng cam, máu xấu, thai chết trong bụng. Thường dùng đánh

tan máu ứ, ít dùng để dưỡng máu. Có lợi cho lưu thông máu, nhuận tràng, dứt cơn đau bụng, thông kinh. Nếu dùng để trị đau bụng, thường phối với các vị Xuyên khung, Xích thực, Đan sâm.

Theo y học hiện đại, hoa Hồng hoa có tác dụng làm hưng phấn tử cung, dùng lượng lớn khiến tử cung tự động tăng cường tần suất co bóp. Hoa Hồng có thành phần axit béo, chua khá cao, nên có tác dụng ngừa chứng xơ cứng động mạch.

Hoa Hồng vị chát, tính ôn, tác dụng làm yên tâm - can (gọi là qui tâm, qui can).

Long cốt.

Long cốt thuộc vị thuốc an thần. Trị chứng ra mồ hôi, đêm nằm giật mình, uất giận. Có lợi cho tiểu tiện, dưỡng tinh thần, an định 5 tạng. Trị ho xóc, kiết lý nhiều máu, u bướu cứng, khí uất kết, không thở được. Dùng Long cốt lâu ngày thân thể sẽ nhẹ nhàng, sáng láng, sống lâu.

Khoa học hiện đại đã chỉ ra rằng, Long cốt không phải là xương của con rồng đã chết, mà là xương nhiều loại động vật có vú cổ đại, gồm tê ngưu, lạc đà, linh dương, voi, ngựa mà xương của nó đã hoá thạch.

Theo y học hiện đại, Long cốt có nhiều thành phần canxi, một ít sắt, natri, kali, thủy ngân. Uống nước Long cốt vào, gặp men chua ở dạ dày, biến

thành muối canxi trung tính, nhập vào máu thì khiến huyết dịch ngưng đọng, tăng thêm tính bền vững của thành huyết quản.

Thiên ma.

Thiên ma có tác dụng bình Can, giáng hoả.

Uống Thiên ma lâu ngày sẽ bổ ích khí lực, phần âm trưởng thành, béo khoẻ, thân thể nhẹ nhàng, tăng tuổi thọ. Trị đau đầu chóng mặt hoa mắt, các chứng phong thấp, bốn chi co rút, lâm lưng gối linh hoạt, gân cốt cường tráng.

Trung y cho rằng, Thiên ma tính bình, vị ngọt, thường chữa bệnh kinh phong, ngoài ra cũng trị được phong thấp khiến chân tay đau nhức và tê liệt.

Theo y học hiện đại, Thiên ma có chứa chất dầu dễ bốc hơi, chất cồn và vitamin A; ngoài ra còn có chất niêm dịch, kiềm sinh vật... Nói chung, Thiên ma có tác dụng trấn an tinh thần.

Trân châu.

Trân châu là loại thuốc bình can, diệt hoả. Có tác dụng an thần, chấm dứt di tinh, giải độc đau mùa, tiêu nhiệt, chữa râm mắt.

Trân châu là thực thể không hạt hình thành trong túi trân châu của loài động vật thân mềm như con trai. Có hai loại trân châu : tự nhiên và

nhân tạo, trong đó loại tự nhiên có giá trị rất cao.

Trân châu tính vị đều lạnh, tác dụng làm sạch gan, sáng mắt. Chủ yếu trị các chứng đau đầu, vầng vất, ù tai, nhiệt nóng, mất ngủ do can dương không đủ. Ngoài ra cũng chữa can hư mất mớ, can nhiệt mắt đỏ đến hoa loạn. Các bài thuốc có Trân châu là Lục thần hoàn, An cung ngư hoàng hoàn, Sinh cơ tán, Trân châu tán.

Xưa nay, Trân châu là một loại mỹ phẩm danh tiếng. Gần đây, nước uống Trân châu cũng nổi tiếng với tác dụng làm đẹp nhan sắc. Phụ nữ phương Đông rất thích dùng đồ trang sức bằng Trân châu, còn phụ nữ phương Tây hay hòa Trân châu với sữa bò làm sữa rửa mặt. Người Nhật Bản coi trân châu là thuốc bổ thượng hạng, uống vào thì da dẻ sẽ mịn màng tươi sáng hơn.

Theo y học hiện đại, Trân châu chứa khoảng 4% canxi và một lượng lớn chất hữu cơ rất cần thiết cho cơ thể. Nó có khả năng thúc đẩy tế bào tái sinh, làm cho da dẻ mịn màng, tinh khiết.

Xương bồ.

Xương bồ là vị thuốc thơm, khai thông các khiếu.

Chủ trị phong thấp, ho xóc, khai tâm, bổ năm tạng, thông khiếu tinh tai mắt, rạng âm thanh, không mê lẫn ngờ vực, sống lâu.

Thạch Xương bồ làm tâm khí thanh thần, tâm thần thanh thoi, bổ ích tâm chí, được coi là vị thuốc kỳ diệu.

Uống Xương bồ lâu ngày khiến thông minh tâm trí. Khi uống Xương bồ kỵ đường và thịt dê.

Không chỉ thơm hương, khai khiếu, an định tâm thần, Xương bồ còn hoá giải bệnh thấp, tiêu viêm. Có lợi cho thần trí khi bị mê loạn, hay quên, tai ù. Thường dùng với Uất kim, Bán hạ để trị thấp, khai khiếu. Hay dùng với Viễn chí, Phục linh, Long xỉ để trấn an tinh thần. Nói chung nên dùng nhiều Xương bồ tươi.

Xạ hương.

Xạ hương là vị thuốc thơm, thông chín khiếu, khai kinh lạc, giải rượu độc, tiêu hoá các loại dưa. Trị trúng gió, trúng khí, trúng độc, bụng đau dữ dội, dễ khó, trụy thai.

Xạ hương sinh ra từ xạ. Xạ là một loại thú kỳ lạ, thông minh, gần giống hươu, có giá trị kinh tế rất cao, tục gọi là Cây Hương (con hương thơm). Cơ quan sinh dục của con xạ đực tiết ra một chất gọi là xạ hương, là dược liệu cực quý, cũng là hương liệu cao cấp. Xạ hương có 6 loại : Sà đầu hương, Tán hương, Du hương, Ngân bì hương, Di hương, Tâm kết hương. Trong đó, Sà đầu hương là quý nhất.

Xạ hương là vị thuốc trọng yếu trị bệnh nóng nhiệt, lại dùng trị vết thương. Nó tham gia vào sáu bài thuốc : Lục thần hoàn, Tô hợp hương hoàn, An cung Ngưu hoàng hoàn, Tử tuyết đan, Xạ hương cao.

Qua thí nghiệm, Xạ hương có thể tăng cường hô hấp, có lợi cho tim. Một lượng nhỏ Xạ hương khiến đại não linh hoạt, nhưng dùng nhiều lại khiến ngây ngô.

Nhân sâm.

Nhân sâm là thuốc bổ khí, bổ năm tạng, an tinh thần, trừ tà khí, làm sáng mắt, khai tâm, ích trí. Trị phế, vị không đủ dương khí; phế khí trống rỗng; chống khát, sinh nước bọt. Trị chứng mồ hôi trộm, thổ ra máu, băng huyết cùng các bệnh trước và sau khi sinh nở.

Nhân sâm vị ngọt, hơi đắng, tính hơi ấm. Rất bổ nguyên khí, bổ tỳ ích phế, tăng cường trí tuệ.

Nhân sâm nấu thành thang độc sâm, người già uống tăng sẽ cường sức khỏe, chống suy lão. Nhân sâm cắt lát, mỗi ngày ngâm một mảnh rất bổ cho thân, chống bệnh tật, thêm sức đề kháng. Thang thuốc có Nhân sâm làm chủ là : Độc sâm thang, Nhân sâm phụ tử thang, Tứ quân tử thang, Nhân sâm hồ đào thang, Qui tủy thang... Khi ăn nhân sâm không được ăn củ cải và uống chè.

Về lâm sàng, chủ trị các chứng ra máu nhiều, nguyên khí thất thoát, mạch trâm. Dùng khi tỳ khí suy kiệt đến độ người héo rữa, không ăn uống được, mồ hôi tự ra; khí huyết hư đến độ tâm thần bất an, mất ngủ lăm mộng, hốt hoảng, hay quên.

Y học hiện đại cho thấy, Nhân sâm chứa vitamin A, B1, B12, C, muối vô cơ, đường mía, natri, kali, canxi, khoáng, sắt, trong đó có 12 thành phần hữu cơ tạo nên chất đậm. Nhân sâm có tác dụng làm hưng phấn hệ thống thần kinh, nâng cao hiệu suất công việc, kích thích khí quan tạo máu, nâng cao khả năng tình dục, cải thiện tiêu hoá, làm cho thèm ăn, tăng sức phòng chống tế bào ung thư, kéo dài tuổi thọ.

Mấy cách dùng :

- Nhân sâm thang : để uống.
- Trà nhân sâm : pha nước sôi, uống.
- Rượu nhân sâm : để uống
- Bột nhân sâm : pha nước uống.

Câu khởi tử.

Câu khởi tử là thuốc bổ âm. Câu khởi tử còn có tên là Hồng mã não, lá gọi là Thiên tinh thảo, rễ và vỏ gọi là Địa cốt bì, đều dùng làm vị thuốc Đông y. Nhà thơ Lưu Vũ Tích đời Đường từng viết về Câu khởi tử :

Mới hay một giọt thọ muôn năm.

Quả không sai, Câu khởi tử bổ thận, nhuận phế, bổ gan, sáng mắt. Có tác dụng trị gan thận âm hư hao, lưng gối đau mỏi, đầu vầng mắt hoa nhiều nước mắt, ho lao ra máu, di tinh. Phương thuốc tiêu biểu là viên Khởi cục địa hoàng.

Ngâm Câu khởi tử với rượu có thể trị lao, chóng mặt, hoa mắt và chứng sinh hoạt tình dục yếu của nam giới. Uống lâu ngày, da sẽ tươi tắn, sống lâu. Dùng nước sôi pha Câu khởi tử uống thay trà cũng sẽ thọ lâu.

Dùng riêng lá Câu khởi tử thêm gan lợn nấu canh, ăn thường xuyên sẽ bổ gan thận. Lá non rán trứng để ăn, trị trứng bạch đới ở phụ nữ.

Theo y học hiện đại, Câu khởi tử hàm chứa nhiều chất cần cho cơ thể như các loại vitamin, muối vô cơ, axit amin. Câu khởi tử có thể ngăn ngừa chất béo tích nặng trong tế bào gan, cải thiện chức năng gan, giảm huyết áp, làm hưng phấn trung khu hô hấp.

Đại táo (Táo Tàu).

Đại táo là vị thuốc bổ khí, yên định tinh thần, bổ trợ 12 kinh mạch, bổ trợ thiếu khí, thiếu nước bọt, hay kinh hải, chân tay nặng nề. Đại táo nhuận tâm phế, dứt ho, bổ năm tạng, trị hư tổn, trừ chương khí trong ruột, dạ dày. Đại táo tính vị ngọt ấm, có

tác dụng bổ máu.

Về lâm sàng, ngoài các tác dụng trên còn dùng khi cơ thể mệt mỏi, ăn ít đại tiện kém, phụ nữ tạng khô nóng. Trung Quốc là quê hương của táo, có tới bốn trăm loại, sản lượng cao và chất lượng rất tốt. Thịt táo chứa tới 60% đường, vị rất ngon ngọt. Ngoài đường, Đại táo còn chứa chất đạm, chất béo; còn lượng canxi và khoáng nhiều gấp 2 -12 lần so với các loại quả khác; và có rất nhiều vitamin với chất sắt. Cứ 1 lạng táo chứa 380-600 mg vitamin C, cao hơn 7 lần so với cam quýt. Đại táo có lượng vitamin C gấp 70-80 lần so với loại táo to (như táo tây). Tục ngữ có câu rằng : ngày ngày ăn Đại táo, thanh xuân mãi không già. Điều này chứng tỏ hàm lượng chất dinh dưỡng trong Đại táo rất cao. Ngoài ra, thịt táo còn rất phong phú vitamin P làm khỏe các mao mạch toàn thân, rất có lợi để ngừa bệnh cao huyết áp và bệnh về huyết quản

Cam thảo.

Cam thảo chủ trị hàn nhiệt tà khí trong năm phủ sáu tạng, làm cứng gân cốt, bồi bổ khí lực, giải độc, hạ hoả, dứt cơn đau.

Về lâm sàng, chủ yếu dùng khi tỳ vị hư yếu, trung khí không đủ, khí đoản lực thiếu, ăn ít đại tiện kém. Lâm nhuận phế nên có tác dụng dứt ho, yên định hơi thở. Lại trừ chứng đau bụng và chân

tay co rút đau đớn, điều hoà với trăm vị thuốc, tăng thêm công dụng của thuốc. Tiêu biểu là thang Ma hạnh thạch cam chữa suyễn nhiệt, thang Ma hoàng chữa suyễn hàn, thang Thược dược Cam thảo...

Cam thảo có tác dụng tiêu diệt bạch cầu, phòng ngừa gan bị tích mỡ, chống xuất huyết niêm mạc dạ dày và có tác dụng nhất định ngăn ngừa tế bào ung thư.

Về lâm sàng, cam thảo thanh nhiệt giải độc, nhưng với người bị thấp nặng thì phải thận trọng, dùng một lượng lớn lâu ngày có thể dẫn tới phù thũng.

Đảng sâm

Đảng sâm bổ ích trung khí, điều hoà tỳ vị, giải trừ phiền khát, bổ tỳ dưỡng vị, nhuận phế sinh nước bọt, trung khí vận chuyển mạnh mẽ.

Các bài thuốc Nhân sâm khi dùng, phần lớn đều không thể thiếu sự góp mặt của Đảng sâm.

Đảng sâm vị ngọt, tính bình, vào phế và tỳ đều bổ ích cho trung khí, dùng cho tỳ vị hư nhược, không thiết ăn uống, đại tiện kém, tay chân rã rời, tâm hăi khí ngắn, mặt phù thũng, tự ra mồ hôi, phiền khát, sa dạ con.

Đảng sâm trị chứng thiếu máu mãn tính, bệnh máu trắng, bệnh còng lưng vì khí hư.

Ở Trung Quốc, Đảng sâm được ghi chép trong vòng 300 năm nay. Nghiên cứu hiện đại cho biết Đảng sâm chứa nhiều loại đường rất cần cho cơ thể. Đảng sâm có tác dụng làm tăng sức đề kháng của cơ thể. Lại có tác dụng kích thích trung khu thần kinh, tăng năng lực vận động trong cơ thể; có thể tăng đường trong má và làm hoạt động của đường ruột tốt.

Hoàng kỳ

Hoàng kỳ tính vị ngọt, hơi ấm. Nhà y học nổi tiếng Lý Thời Trân (đời Minh) cho rằng chữ kỳ này là dài; vì nó là thuốc bổ sống lâu dài nên lấy nó làm tên. Cung đình nhà Thanh dùng nhiều Hoàng kỳ để bảo dưỡng sức khỏe, bổ trung khí, làm lợi máu. Dùng 16 lạng ta Hoàng kỳ nấu lỏng, luyện mật thành cao, rồi uống bằng nước trắng, sẽ có lợi cho sức khỏe.

Không chỉ bổ dưỡng, Hoàng kỳ còn có tác dụng giải độc. Bài thuốc nổi tiếng là thang Bổ trung ích khí, thang Bảo nguyên, thang Phòng kỷ hoàng kỳ, thang Bổ dương hoàn ngũ, thang Hoàng kỳ, thang Ngọc dịch.

So với Nhân sâm, tác dụng bổ khí của Hoàng kỳ không bằng, nhưng để ích khí chấn dương, lợi thủy, giảm thũng thì Hoàng kỳ hơn hẳn Nhân sâm.

Theo y học hiện đại, Hoàng kỳ có tác dụng làm

cường tráng cơ thể và trung khu thần kinh, chống viêm thận, giảm chứng hạ đường huyết. Sau khi dùng thuốc, lượng nước tiểu có thể tăng tới 64%. Ngoài ra, còn có tác dụng bảo vệ gan.

Bạch truật

Bạch truật là vị thuốc bổ khí, chủ trị phong hàn thấp, bại cơ, ra mồ hôi, giải nhiệt, tiêu hoá thức ăn. Bạch truật bổ dương, tiêu viêm, sinh nước bọt dứt cơn khát, dứt tả lý.

Theo sách Bào Phác Tử, có người họ Văn ở Nam Dương, tổ tiên ở Hán Trung, gặp loạn chạy vào vùng Hoa Sơn, đói khát gần chết. May gặp hai người cho ăn Bạch truật, ăn vào hết đói. Mấy chục năm sau, người họ Văn mới quay lại quê nhà, dung nhan càng trẻ, khí lực càng mạnh. Vì vậy, Bạch Truật còn có tên là Tinh túy của núi (Sơn tinh). Tục ngữ có câu : muốn được trường sinh, phải uống Sơn tinh.

Trung y cho rằng, Bạch truật có tác dụng với bệnh viêm đường tiêu hoá, cảm mạo, phù nước, và miễn dịch một số bệnh tật. Cũng công hiệu khi tỳ hư khí suy, cơ bắp nhão ra mồ hôi, có thai mà tỳ hư khí suy khiến thai không an, ăn ít sức yếu.

Khi dùng trị táo, thấp, để lợi thủy thì dùng sống; để bổ khí kiện tỳ thì sao lên hãy dùng; Nếu âm hư nội nhiệt nước bọt thiếu, khô khát, đều

không nên dùng.

Linh chi.

Linh chi là vị thuốc bổ khí. Cỏ Chi xanh sinh trên núi Thái, cỏ Chi đỏ sinh ở núi Hoắc, cỏ Chi vàng sinh ở núi Tung, cỏ Chi trắng sinh ở núi Hoa, cỏ Chi đen sinh ở núi Thường, cỏ Chi tía sinh ở khe núi Cao Hạ... Sáu loại cỏ Chi này đều là loại cỏ tiên. Dùng lâu ngày, thân thể nhẹ nhàng, không già lão, sống lâu, có lợi cho tinh khí, cứng mạnh gân cốt, tươi đẹp nhan sắc, tăng cường trí tuệ.

Cỏ Chi vị ngọt ấm, không độc, gìn giữ thần tâm. Về lâm sàng, chủ yếu bổ phế thận, trị ho, tăng cường chức năng tỳ vị.

Linh chi có thể sắc lấy nước uống, giã nát uống, ngâm rượu uống, chế thành tễ, nước đường, thuốc tiêm.

Linh chi công hiệu khi nâng cao khả năng miễn dịch, kháng cảm nhiễm. Theo Y học hiện đại, Linh chi có tác dụng để ngăn chặn viêm khí quản, viêm gan truyền nhiễm, khuẩn ly, phong thấp nhiệt.

Linh chi chứa rất nhiều chất bổ, trong đó có vitamin B2, vitamin C, chất đạm, chất dầu. Cỏ tiên này có tác dụng trấn tĩnh, làm dịu cơn đau, trợ giúp tiêu hoá, thích hợp dùng cho người già và người mang bệnh mãn tính.

Thổ ty tử.

Thổ ty tử là vị thuốc bổ dương, làm khí lực vượng.

Uống lâu sẽ sáng mắt, thân thanh thoát, tuổi thọ cao.

Thổ ty tử tính vị chất, ngọt, bình, bổ dương ích âm. Cách dùng Thổ ty tử thời cổ : ngâm Thổ ty tử vào một đấu rượu, phơi nắng rồi ngâm lại, rồi lại phơi, lại ngâm cho đến khi hết rượu thì giã nhỏ thành bột, mỗi lần pha 6 gam bột với rượu, ngày uống hai lần. Thuốc này vốn trung hoà, lại bổ dương bổ âm, tính ấm mà không táo.

Về lâm sàng, chủ yếu dùng người cho thận hư đến nỗi lưng gối đau nhức, dương vật không cương, tiểu tiện nhiều lần, bạch đới quá nhiều. Có công hiệu bổ gan sáng mắt.

Phương thuốc chủ yếu là : Ngũ tử diễm tôn hoàn, Thổ ty tử hoàn, Phục thổ hoàn, Trục ảnh hoàn. Nhưng nếu âm hư hoả thịnh, đại tiện táo bón, tiểu tiện ít thì không dùng.

Nhục thung dung.

Nhục thung dung là vị thuốc bổ dương, dưỡng năm tạng, ích tinh khí, nhuận thận khí, bổ tinh huyết.

Dùng cho đàn ông đàn nguyên suy lạnh, dương đạo trầm đả lâu; phụ nữ âm khí không đều. Phương thuốc này ấm mà không nhiệt, bổ mà không quá,

nóng mà không táo, cho nên gọi là thung dung.

Nhục thung dung sinh trên sa mạc, ngọt giòn, chứa rất nhiều nước, là thức ăn được dân sa mạc rất ưa chuộng, có thể làm canh, cũng có thể cùng các loài khác làm rau.

Có thể dùng Nhục thung dung sắc lấy nước uống, nấu cháo, có tác dụng nhuận tràng với người già.

Theo nghiên cứu hiện đại, Nhục thung dung là loại thuốc bổ rất mạnh, có nhiều chất đường, chất béo... tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Hồ đào nhục.

Hồ đào nhục là vị thuốc bổ dương. Ăn vào khiến cơ thể béo khỏe, nhuận cơ, đen tóc, lưu thông huyết mạch. Làm ấm phế, nhuận tràng, trị chứng ho, hư hàn, lưng và chân đau mỏi.

Hồ đào là một trong các loại quả chứa 15,4% chất đạm, 63% chất béo, và còn có canxi, sắt, khoáng... Bệnh nhân mắc chứng xơ cứng động mạch, cao huyết áp nên ăn nhiều loại quả này.

Theo Đông y, Hồ đào ngọt ấm, bổ thận vững tinh, nhuận tràng. Trị chứng thận hư, ho, lưng đau gối mỏi, dương vật không cương, di tinh, tiểu tiện nhiều, đại tiện táo bón.

Bài Thanh nga hoàn gồm 480 gam đỗ trọng,

180 gam Bồ cốt, 120 gam Hồ đào nhục; chủ trị thận hư lưng đau. Uống thường xuyên làm mạnh gân cốt, hoạt huyết mạch, đen tóc râu, đẹp nhan sắc.

Đông trùng hạ thảo.

Đông trùng hạ thảo là vị thuốc bổ dương.

Tính ngọt vị ấm, giữ yên phế, thận; trị ho. Về lâm sàng, chủ yếu dùng khi dương vật không cương, di tinh, lưng đau gối mỏi, ho lâu khí ngắn. Thường dùng chung với Đỗ trọng, Sâm dương hoặc, Ba triều thiên, Sa sâm, A giao, Xuyên bối. Có thể dùng riêng hoặc ngâm rượu. Là loại thuốc bổ cả âm dương.

Sà sàng tử.

Sà sàng tử là vị thuốc bổ dương. Chủ trị âm suy ở nam giới, âm suy ở nữ giới.

Theo nghiên cứu hiện đại, Sà sàng tử tăng khả năng tinh dục ở nam giới, cải thiện thành phần và chất lượng tinh dịch. Phương thuốc tiêu biểu là Tam tử hoàn, Sà sàng tử tán. Sà sàng tử nghiền nhỏ trộn chút bột gạo, luyện thành hoàn cho vào âm đạo có thể trị âm hàn.

Nhưng khi âm hư hoá vượng thì không nên uống.

Dương qui.

Dương qui là vị thuốc bổ máu, làm trơn đường ruột. Chủ trị phụ nữ bị lậu đến vô sinh, các vết

thương ác tính. Vị thuốc này khiến cho khí huyết tốt lên nên gọi là Đương qui. Sách xưa xếp Đương qui vào hàng trung, lưu hành rộng rãi, vị trí khá quan trọng.

Đương qui tính ôn, vị ngọt đắng chát. Tác dụng bổ máu và hoạt huyết, điều kinh dứt đau, nhuận tràng, lợi cho bài tiết. Về lâm sàng, dùng khi máu hư và ứ kinh nguyệt không đều, thống kinh, phong thấp, táo, bài tiết bí, ngã hoặc va chạm bị thương.

Trong quá trình trị liệu, Đương qui phối hợp với các vị thuốc khác thành rất nhiều bài, tiêu biểu là : thang Tứ vật, thang Sinh hoá; thang Đương qui sinh khương dương nhục, thang Đương qui tứ sóc, thang Đương qui lục hoàng...

Đương qui bao hàm nhiều chất, trong đó có vitamin B12, B2.

Thuộc dược.

Thuộc dược là vị thuốc bổ máu. Màu trắng thì bổ, màu đỏ thì làm tan, thông gan bổ tỳ vị. Có 6 công dụng, yên định tỳ kinh, trị đau bụng, thu nạp vị khí, dứt tả lý, điều hoà huyết mạch. Cây thuốc có vị đắng chua, tính mát, dưỡng máu mềm gan, dứt đau, dùng mồ hôi. Dùng khi gan đầy chướng đến nổi khoang bụng đau; gân, đầu, chân tay nhức nhối; kinh nguyệt không đều, khí hư ra nhiều.

Thuộc dược có hai loại trắng và đỏ. Bạch thuộc

sở trường dưỡng máu mềm gan, định yên âm. Xích thực sở trường mát máu dừng đau, điều huyết tan ứ. Bài thuốc có Thực được rất nhiều như: thang tứ vận thang Thực được cam thảo.

Thực được có tác dụng rất tích cực trong việc trấn tĩnh, khống chế kinh sợ và ngăn ngừa rất nhiều loại vi khuẩn.

Long nhân nhục

Long nhân nhục là vị thuốc bổ máu. Chủ trị yên định ý chí, chữa chán ăn, uống Long nhân nhục lâu ngày sẽ làm tinh thần mạnh khoẻ, thông minh.

Long nhân nhục tính vị ngọt, ấm, bổ tâm tỳ, ích khí huyết. Về lâm sàng, chủ trị tâm tỳ cùng hư đến nỗi kinh sợ, thấp thỏm, mất ngủ, hay quên. Có thể dùng riêng, cũng có thể cùng Hoàng kỳ, Nhân sâm, Dương qui; trị về khí huyết không đủ và suy nghĩ quá độ, cùng các chứng bệnh do tâm tỳ hao tổn. Các phương thuốc tiêu biểu như : cao Ngọc linh, thang Qui tỳ. Nhà dưỡng sinh đời Thanh là Tào Đình Luyện có cách nấu cháo long nhân như sau : Long nhân 15g, hồng táo 3-5 quả, gạo nếp 2 lạng, nấu lẫn thành cháo, có tác dụng dưỡng tâm an thần, mạnh tỳ bổ máu, nhưng nội thân hoả bốc thì không được dùng. Long nhân chứa vitamin C, P với lượng khá lớn, ngăn chặn có hiệu quả sự lão hoá cơ thể.

Hà thủ ô.

Hà thủ ô là thuốc bổ máu, khí ấm vị đắng chát, đắng bổ thận, ấm bổ gan, chát để thu nạp tính khí, cho nên thủ ô dương máu dương gan, mạnh gân cốt, đen râu tóc, là vị thuốc bổ lành. Còn trị các bệnh phụ nữ sau khi sinh và khí hư.

Bài thuốc gồm: Hà thủ ô trắng, đỏ mỗi loại 500 g, Ngưu tất 250 g, Phá cố chi 250 g, đều nghiền nhỏ, luyện mật thành hoàn. Mỗi ngày khi đói uống 3 hoàn, dùng rượu ấm hoặc nước muối nhạt chiêu thuốc. Khi luyện thuốc không dùng đồ sắt. Bổ cho thận khí, làm đen tóc, sống lâu. Thuốc bổ mà không ứ, không táo. Là thuốc chủ trị sốt rét, đặc biệt với người sốt rét lâu ngày đến nổi thân thể hư nhược thì công hiệu rất tốt.

Địa hoàng.

Trong 25 vị thuốc đông y thường dùng, thực Địa hoàng chỉ xếp thứ 2 sau Cảm thảo. Nếu xét về thuốc bổ, thực Địa hoàng đứng hàng đầu. Thực địa hoàng vị ngọt, tính hơi ấm, bổ gan và thận, nhuận âm, bổ máu, trị chứng âm hư, máu thiếu; lưng gối rã rời, ho lao nóng xương, di tinh, kinh nguyệt không đều, tiêu khát, tai điếc, mắt mờ.

Theo y học hiện đại, Địa hoàng có khả năng giảm đường trong máu, tăng cao huyết áp, lợi tiểu; lại thúc đẩy huyết dịch đông kết, ngăn ngừa già lão.

Phương thuốc tiêu biểu nổi tiếng là lục vị Địa hoàng hoàn, trong đó dùng Địa hoàng 24 g; Sơn dược, Thù du mỗi thứ 12 g; Trạch tả, Đan bì, Bạch phục linh mỗi thứ 9 g; nghiền nhỏ tất cả, luyện với mật thành hoàn. Uống với nước ấm khi đói, trị thận yếu ở trẻ em, tinh thần không vững, trong mắt nhiều vầng trắng. Sau này còn dùng trị chứng gan thận suy đến nổi lưng gối đau mỏi, đầu mắt hoa, tai ù hoặc điếc, mồ hôi trộm, di tinh, tiêu khát, lưỡi khô họng rát.

Địa hoàng thêm vào tri mẫu, hoàng bá thành tri bá Địa hoàng hoàn, bổ âm hạ hỏa rất tốt. Thêm Câu khởi tử, Cúc hoa thành Kỷ cúc Địa hoàng hoàn, bổ gan thận âm, làm sáng mắt. Thêm mạch đông, ngũ vị tử thành Bát, tiên trường thọ hoàn, chủ trị gan thận âm hư đến nổi ho, thổ huyết, mồ hôi trộm.

Vì thực Địa hoàng có tính kết dính nên gây trở ngại cho tiêu hoá. Các khí ứ, trệ, viêm; ruột đầy chướng; ăn ít bài tiết kém thì không nên dùng.

A giao.

A giao là thuốc bổ máu. Chủ trị đàn ông đau bụng, lao lực suy nhược, âm khí không đủ, chân quá yếu đứng không vững, dễ dương can khí.

Trị các chứng về máu như tiểu tiện ra máu, phụ nữ máu xấu kinh nguyệt không đều, không có con, các tật trước và sau khi sinh nở, lao lực đến

ho, phế suy yếu đến thổ huyết.

A giao vị ngọt tính bình, chủ trị bụng đau, lưng và chân tay mỏi... Có tác dụng an thai, uống lâu ngày làm thân thể thanh thoát, có lợi cho khí huyết. Còn có tên là 'Truyền chi giao'.

A giao có thể hoà vào nước, có thể ngâm rượu nhiệt hoàng, cũng có thể hấp cách thủy, mỗi ngày uống 3-6 gam.

A giao là chất keo được chế từ da con lừa sau khi đã bỏ lông.

A giao thật khi sau chế biến qua lửa thì mùi thơm trong trẻo có hơi dầu vừng, nước màu vàng trắng không dính, vị ngọt hơi mặn. Thường dùng chung với Sinh địa hoàng, Bồ hoàng, Ngẫu tiết và Đương qui thành thuốc điều kinh bổ huyết cực kỳ công hiệu. A giao có khả năng tăng hồng cầu, tăng huyết áp, trợ giúp cho lưu thông huyết thanh và canxi, nâng cao quá trình đông máu và huyết dịch.

Hoàng tinh.

Hoàng tinh là thuốc bổ âm. Hoàng tinh tính bình, vị ngọt, vào tỳ, phế, thận; nhuận phế bổ âm; bổ tỳ ích khí. Chủ yếu dùng khi phế hư mà ho, thận hư tinh suy đến nỗi lưng đau mỏi, đầu vầng vất, chân mềm nhũn; tỳ vị hư.

Hoàng tinh có màu vàng, vị ngọt, là tinh túy của khí đất. Người sống nơi thôn dã hẻo lánh uống Hoàng tinh được bổ tỳ ích khí.

Thiên môn đông.

Thiên môn đông là thuốc bổ âm. Có vị đắng ngọt, tính lạnh, để làm sạch phế, bổ âm nhuận táo. Trị chứng phong thấp, làm mạnh cốt tủy, giữ gìn phế khí, trừ hàn nhiệt, dưỡng da thịt, lợi tiểu tiện.

Về lâm sàng, chủ yếu dùng khi hỏa ở phế bốc cao đến khô viêm, ho lao ra máu, nhiệt nóng đến nổi hao âm làm lưỡi khô miệng khát hoặc thiếu nước bọt, cũng dùng khi ruột táo làm bí đại tiện. Phương thuốc tiêu biểu là Cao nhĩ đông, thang Tam tài.

Theo nghiên cứu của y học hiện đại, Thiên môn đông có tác dụng tăng sức miễn dịch ở cơ thể, có thể ngăn ngừa các nguyên nhân dẫn đến bệnh máu trắng.

Mạch môn đông.

Mạch môn đông là thuốc bổ âm. Còn có tên là Thốn đông, tính vị ngọt, hơi đắng, hơi lạnh, nhuận phế dưỡng tâm, có lợi cho dạ dày sinh nước bọt, thanh tâm giải phiền. Dùng khi tâm kết khí, nội thương ứ bên trong mạch quá trầm, gầy gò, khí ngắn, miệng khô khát...

Về lâm sàng, dùng khi phế nóng ho ra máu, âm hư đến nổi tâm phiền, mất ngủ. Phương thuốc đại biểu là thang Thanh táo cứu phế, Cao nhĩ đông, Thiên vương bổ tâm đan, Tăng dịch thang.

Mạch môn đông có tác dụng nhất định để chống

viêm và bảo vệ gan.

Bách hợp.

Bách hợp là thuốc bổ âm. Vị ngọt, tính hơi ấm, công hiệu bổ phế dứt ho, thanh tâm an thần. Chủ trị tà khí đầy bụng, lợi đại tiểu tiện. Chung Bách hợp, hoà với mật để ăn.

Về lâm sàng, chủ yếu dùng cho phế nhiệt đến nổi ho ra máu, hư phiền đến nổi hoảng hốt, mất ngủ, lảo động. Phương thuốc tiêu biểu là thang Bách hợp cố kim, cao Bách hoa, cao Bách hợp tri mẫu, thang Bách hợp địa hoàng. Không chỉ là thuốc tốt, Bách hợp còn là thức ăn bổ dưỡng. Người Trung Quốc hay dùng Bách hợp, Mộc nhĩ trắng, Liên mễ, Hồng táo, Cầu khởi ninh kỹ rồi ăn, rất bổ cho tỳ phế. Với người bệnh lâu ngày thân thể hư nhược, sau khi sinh nở cần hồi phục và người trung lão niên, Bách hợp rất bổ. Ngày nay, Bách hợp trở thành món ăn hảo hạng trong bữa ăn.

Dân gian Trung Quốc lý giải, Bách hợp tức là trăm sự hợp ý, trăm năm hoà hợp. Người Nhật Bản thì coi Bách hợp là đồ tế trong ngày lễ trọng đại. Nước Pháp lấy hoa Bách hợp làm hình vẽ cho quốc huy. Chilê coi Bách hợp là quốc hoa. Các nước châu Âu xem vẻ thuần khiết của Bách hợp là tượng trưng cho sự trinh trắng của thiếu nữ.

Sa sâm.

Sa sâm là thuốc bổ âm. Có 2 loại : Sa sâm Nam và

Sa sâm Bắc, tên khác nhau nhưng công hiệu tương đương, đều thanh phế dưỡng âm, lợi dạ dày sinh nước bọt. Trong đó, đặc điểm bổ phế là lớn nhất. Nhân sâm sức tuy mạnh, nhưng vì tính ấm, nên khi phế nhiệt không nên dùng. Y học các đời đều cho rằng, sa sâm là thuốc điều tiết máu trong phế, làm lưu thông mà không táo, làm trơn hoạt mà không ứ. Khi máu bị trở ngại ở phế, ngoài Sa sâm ra khó mà trị được.

Ngô Thù du.

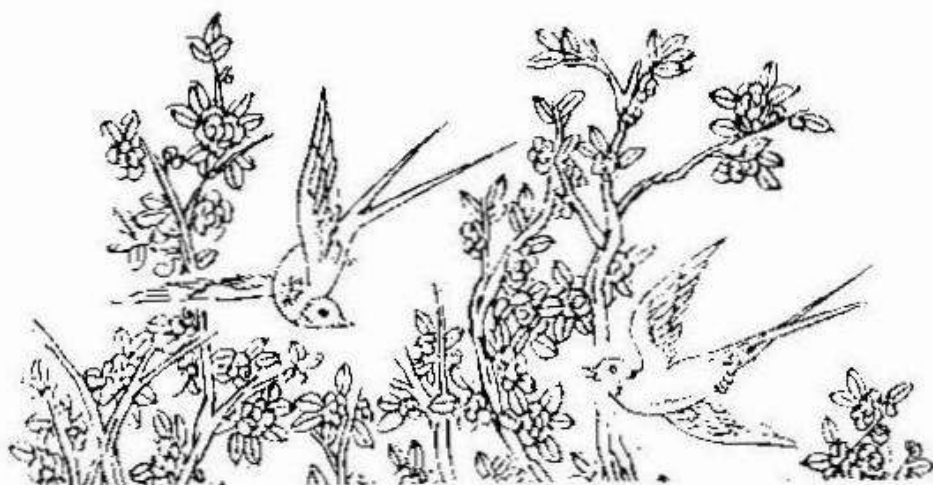
Ngô Thù du là thuốc giữ ấm. Ngô Thù du tính nóng, vị cay đắng, vào gan, tỳ, vị làm tiêu tan hàn dứt đau. Khi tỳ vị ưa ấm mà ghét lạnh, cứ lạnh là ăn không tiêu, hoặc bụng đau thì dùng Ngô Thù du.

Ngô Thù du phổ biến trong dân gian Trung Quốc từ rất sớm, không chỉ để trị các bệnh trên, mà còn có tác dụng phòng bệnh. Sách Dân yếu lục chép: *trên giếng nên trồng Ngô Thù du, lá rơi xuống nước, uống nước ấy thì tránh mọi bệnh tật.*

Về lâm sàng, chủ yếu dùng khi bụng lạnh đau, đau đầu... Phương thuốc tiêu biểu là thang Ngô Thù du, viên Tứ thần, viên Tả kim, thuốc Bột kê minh.

Lấy Ngô Thù du nghiền nhỏ rồi đắp vào lòng bàn chân, có thể dẫn hỏa đi xuống, trị miệng lưỡi lở nhiệt. Nhưng vì vị thuốc này cay nóng rất mạnh, không nên dùng lâu. Người âm hư phát nhiệt cấm dùng.

VIII. MỘT VÀI BÀI THUỐC LÀM ĐẸP DA MẶT CỦA DANH Y TUỆ TĨNH



Làm cho da mặt đẹp tươi.

- Hột bí đao (có nơi còn gọi là bí xanh), quả dài khi chín già có màu xanh thẫm và có lông, phần trắng, ngày lễ, tết, người ta hay dùng bí xanh làm mứt bí. Lấy 5 lạng ta (16 lạng ta mới bằng 1 kilôgam).

- Cánh hoa đào (đào hoa hay đào ăn quả cũng được). Ở những nơi không có hoa đào thì có thể dùng tạm bằng cánh hoa hồng. Lấy 4 lạng.

- Vỏ quít lấy 2 đồng cân, (chỉ bằng vỏ của 2 quả quít chín là được).

Ba thứ này rửa sạch, cho vào nồi, đổ ba bát nước

lã, đun sôi thật kỹ lấy hai bát, còn bã bỏ đi.

Mỗi ngày uống nóng một chén (uống nước) sau bữa ăn, ba lần trong ngày. Nếu nước nguội thì phải hâm cho nóng mới uống.

Muốn da trắng, thêm 1 lạng hạt bí đao nữa.

Muốn da hồng, thêm 1 lạng cánh hoa đào nữa.

Uống trong 30 ngày thì mặt trắng. Uống trong 50 ngày thì toàn thân đều trắng. Hết nước thì lại đun ấm khác để dùng và cũng theo liều lượng các thứ như trên.

Chữa da mặt đen làm cho trắng.

- Bí đao lấy một khoanh dày độ 5 cm, dùng dao bằng cật tre cạo sạch hết vỏ xanh cứng, bỏ ruột và hạt, thái ra từng miếng mỏng. Bí đao chỉ dùng trong một hai ngày mà không để lâu được vì bí dễ bị thiu, mốc.

- Trước hết đổ nước lã cho ngập miếng bí, đun nhỏ lửa và dùng đũa tre quấy cho thật đều tay đừng để cho cháy. Khi gần cạn lại đổ thêm cũng chừng ấy rượu và lại đun nhỏ lửa, quấy đều tay sao cho bí thật nhuyễn thành chất bột sền sệt như bột trẻ em ăn là được.

Mỗi tối trước khi đi ngủ, dùng bột ấy xoa một lượt mỏng lên khắp mặt và cổ. Sáng hôm sau dậy rửa sạch bằng nước lã, không rửa bằng xà phòng.

Làm như vậy độ một tháng, da mặt sáng bóng như ngọc.

Chữa sắc mặt đen, da thô, dáng xấu.

Xương ống chân dê (lấy bao nhiêu tùy ý). Rửa sạch, chẻ ra từng miếng rồi dùng thuyền tán tán nhỏ thành bột.

Trước khi đi ngủ, dùng bột xương ấy hoà với lòng trắng trứng gà sao cho thành chất kem sền sệt, bôi lên khắp da mặt. Sáng hôm sau lại rửa sạch.

Sau một tuần lễ là rất công hiệu.

Chữa sắc mặt đen cháy.

Lấy lá ké đầu ngựa (nhiều càng tốt), sao qua lửa cho thật khô rồi tán nhỏ thành bột. Mỗi ngày dùng một thìa cà phê chất bột ấy hoà vào nước cơm (độ nửa bát), uống sau mỗi bữa ăn. Chỉ trong 1 tháng là hết đen.

Chữa nốt ruồi đen trên mặt mới sinh.

Da mặt trắng mà có một, hai nốt ruồi ở má thì cũng đẹp. Người phương Tây gọi những nốt đen ấy là “hạt đẹp” (Grain de beauté). Nhưng nếu mặt có nhiều nốt ruồi thì cũng khó coi.

Cách chữa : Lấy độ nửa chén (uống nước) hạt mùi, đem đun với một bát (ăn cơm) nước lã, khi nước đã sôi kỹ, đổ vào bát để dùng. Hàng ngày dùng

bông thấm nước, nhúng vào nước hạt mùi xoa nhẹ lên các vết nốt ruồi muốn tẩy đi độ 5, 6 lần. Độ hai ba tuần lễ, các vết nốt ruồi ấy sẽ biến mất.

Chữa mặt trứng cá của thanh niên như hạt gạo.

Bèo tấm (thứ bèo nhỏ hình tròn thường dùng để phủ lên ruộng) lấy độ một bát ăn cơm, rửa sạch, nhẹ tay cho hết các chất bẩn bám vào rễ bèo, rồi cho vào cối giã nát để có chất nước hơi đặc một chút. Hàng ngày lấy nước bèo ấy dùng bông thấm nước nhúng vào nước bèo, thoa nhẹ lên những nơi có trứng cá.

Bôi nước bèo hơi ngứa một chút, nhưng không sao cả. Bôi cho đến khi hết trứng cá.

Chữa da mặt thâm có vết xám.

- Hạt cây thầu dầu 1 đồng cân.
- Mật kỳ đà trắng 1 chiếc.
- Lưu hoàng 1 đồng cân.

Ba thứ này tán nhỏ, xong dùng tuỷ xương con dê tuỳ theo lượng để trộn đều cho thành chất bột sền sệt. Mỗi tối bôi bột này lên khắp da mặt, ngoài hai mươi hôm là thấy kết quả.

Chữa da môi nhăn và mặt nổi mụn đỏ lấm chấm.

Rau sam, lấy độ một nắm to, rửa sạch, đổ nước

lã vào đun nhỏ lửa, sắc đặc một chút để uống một nửa bát ăn cơm, số nước còn lại dùng bông thấm nước rau sam hàng ngày bôi lên mặt từ 4 đến 5 lần.

Cách làm này rất hay làm cho môi thêm đỏ, mịn màng không nhăn và nứt nẻ.

Trị trên mặt có vết sẹo nhỏ.

Hột tạt lê mua ở hiệu thuốc bắc độ 200 gam.

Hột sơn chi (còn gọi là dành dành núi).

Hai thứ lượng đều nhau, cùng tán nhỏ, hoà vào nước dấm (thường ăn) không đặc lắm và cũng không loãng quá. Trước khi đi ngủ bôi vào các vết sẹo ấy, sáng dậy lại rửa sạch. Một thời gian (độ nửa tháng) sẽ hết các vết sẹo.

Chữa trên mặt có nốt u.

Bột nam tinh (mua ở hiệu thuốc bắc) hoà với dấm ăn vừa phải, mỗi ngày bôi vài ba lượt vào những nốt u ấy. Độ hai tuần lễ các nốt u sẽ tự rụng.

Làm tóc dài và đen.

Lá dâu và lá vùng lượng bằng nhau, chừng độ một nắm to. Lấy nước vo gạo (gạo nếp càng tốt), đổ vào đun lên dùng làm nước gội đầu. Để lâu độ hai ba giờ cho tóc thật khô mới gội lại bằng nước lã cho sạch. Làm bấy lần như vậy thì tóc dài và đen mượt.

Cách thứ hai : Lấy một nắm to lá dâu rồi đổ

vào một chén dầu vừng, cho nước lã vào đun sôi, rồi dùng nước đó để gội đầu, bã bỏ đi. Nếu không gội đầu được luôn thì hai thứ trên đun sôi với ít nước lã cho hơi đặc một chút như nấu cháo đặc là được. Hàng ngày dùng nước đó sát kỹ vào tận chân tóc, để độ nửa ngày, rồi hãy gội bằng nước lã, không được gội bằng xà phòng hay các dầu gội đầu khác. Làm độ hơn một tuần lễ, tóc sẽ mọc dài và đen tốt như mây.

Chữa bệnh nám mặt từng đám.

Dùng 3 đồng cân con tằm chết sắc trắng (gọi là bạch cương tằm, có bán ở các hiệu thuốc bắc), chọn những con sắc trắng còn cứng. Nếu nấu nát thì bỏ đi. Đun nước sôi để nguội, lấy nước đó rửa tằm cho sạch, nhẹ tay để con tằm khỏi gãy nát. Phơi tằm ngoài nắng cho thật khô cong. Cho vào nồi rang giòn, thơm. Tán nhỏ tằm thành bột, cất vào lọ để dùng dần.

Lấy nước củ nghệ vàng (có hai thứ nghệ vàng nhạt và vàng thẫm, chọn loại nghệ vàng thẫm). Hoà bột tằm vào nước nghệ, tùy theo vết nám to hay nhỏ mà định lượng, rồi bôi kín lên vết nám.

Mỗi ngày bôi hai lần vào buổi sáng và buổi tối.

Nên hoà nước nghệ với bột tằm đủ bôi trong hai ngày. Sau đó lại hoà tiếp để dùng lần khác. Bôi bột tằm và nước nghệ trong 20 ngày là vết nám

trên mặt sẽ hết, trở lại làn da bình thường.

Nam giới dùng cũng được, rất công hiệu.

Làm cho nhan sắc thêm đẹp.

Lấy cánh hoa sen (bao nhiêu cũng được), lấy vào tháng 7 âm để cho hoa không già quá cũng không non quá. Ngó sen hay củ sen lấy vào tháng 8 âm. Hạt sen lấy vào tháng 9 âm. Ba thứ trên đều phơi trong bóng râm, mà không được sao lửa hay sấy qua lửa, điện... tán nhỏ cho vào bình cất đi dùng dần.

Trước khi đi ngủ lấy cả ba thứ bằng một thìa canh hoà với rượu nóng để uống cho dẫn thuốc. Nếu người không uống được rượu thì cũng phải uống độ nửa chén, nhớ là rượu phải hâm nóng mới có tác dụng tốt.

Chữa mặt con gái lông tơ nhiều.

Có cô gái muốn làm cho da mặt mịn màng lại theo chúng bạn dùng dao cạo, làm như vậy thì lông tơ mọc nhiều hơn, trông rất xấu. Cách tốt nhất là không được dùng dao cạo vì càng cạo thì lông càng mọc có khi dài hơn.

Cách chữa : Lấy hai nắm lá cây đổ ván, đổ nước lá đun sôi, để ấm dùng rửa mặt. Ngày nào cũng làm như vậy trong một tuần lễ, da mặt trở nên mịn màng và lông tơ không mọc lại được nữa.

Trên đây là một số bài thuốc hay, chữa da mặt thêm đẹp. Các bài thuốc đơn giản, dễ kiếm, người nào cũng có thể làm được để làm đẹp thêm cho mình, cũng là làm đẹp thêm cho đất nước. Đó cũng là quyền lợi chính đáng của chị em.



IX . THỨC ĂN BỔ DƯỠNG

Gạo cánh.

Vị ngọt bình. Nên nấu cháo mà ăn. Cơm cháo là thực phẩm bổ dưỡng hàng đầu, nhưng nếu ăn cố thì cũng sinh bệnh. Cho nên Kinh dịch nói : tiết chế ăn uống. Luận ngữ bảo : ăn không lấy no. Người nghèo mắc chứng suy nhược, uống nước cháo đặc thay canh sấm, kỳ diệu vô cùng. Nếu nhà đông người, khi nấu cháo vào nồi lớn, đợi khi cháo sôi lên, bọt đặc quánh như cao, gọi là dầu gạo, hoặc dầu cháo, vớt ra uống nhạt, hay bỏ chút muối mà uống, có tác dụng bổ sung chất dịch và tinh khí, phục hồi suy nhược già lão. Người bệnh, bà đẻ rất nên ăn cháo.

Ích khí, dứt phiền, dứt khát, làm ấm nội thân, điều hoà dạ dày, phỏng phao cơ bắp, mạnh gân cốt, lợi cho ruột, cháo có tác dụng rất lớn. Nấu lấy nước uống, cháo chủ trị tâm đau, dứt khát, dứt nhiệt. Nấu cháo cùng khiếm thực, ích tinh, mạnh chí, ăn thì tai thông, mắt sáng, huyết mạch lưu thông, năm tạng điều hoà, dung nhan tươi đẹp.

Gạo nếp.

Vị ngọt ấm, bổ phế, khiến dịch vị nhiều. Có thể nấu rượu, làm bánh. Nếu nấu cơm cháo, khó ăn được nhiều vì tính kết dính khó tiêu hoá. Trẻ em, người bệnh nên kiêng gạo này. Gạo nếp lạnh (thu hoạch mùa đông) không có tính kết dính, tác dụng dứt tả, bổ tỳ. Gạo nếp rang rất thơm, ăn nhiều sẽ tổn hại nước bọt. Khi tỳ hư, gạo nếp rang vàng nghiền nhỏ, thêm đường cát trắng, pha để uống. Bị suy nhược, lạnh, yếu, gạo nếp nấu chín giã nhuyễn, khi nắm, đun nóng rồi ăn. Nước vo gạo nếp có tác dụng thanh nhiệt, dứt khát.

Cơm nếp làm nóng nội thân, nhiều nhiệt, đại tiện cứng. Chất dinh dưỡng tích trong máu, bổ khí. Nhưng với người suy nhược tỳ vị, nội thân quá nóng, táo bón lâu ngày, trẻ em, người già, không nên ăn gạo nếp.

Tiểu mạch.

Vị ngọt ấm chữa suy nhược, làm đẹp da, mạnh gân cốt, chữa bệnh đường ruột và dạ dày. Phương nam đất lạnh, tiểu mạch tính ấm, bổ trợ nhiệt độ. Nhưng khi bị cảm và sốt rét, lý, đầy chướng, đau gan, dạ dày, đều kiêng không ăn.

Tiểu mạch mới hái rất tốt.

Tiểu mạch trừ được chứng nóng lạnh bất thường, dứt khát, lợi tiểu tiện, làm phụ nữ dễ mang thai, dưỡng gan.

Đại mạch.

Tiêu khát, trừ nhiệt, ích khí, điều hoà nội thân, bổ dưỡng, làm mạch máu khoẻ, nhan sắc tươi, 5 tạng vững, tiêu hoá thức ăn. Ăn đại mạch lâu dài khiến thân thể béo trắng, da dẻ mịn màng. Đại mạch ăn vào không gây táo nhiệt, trị chứng đầy bụng khó tiêu, ăn lâu dài tóc không bị bạc.

Kiểu mạch.

Tục gọi là lúa mì đen. Xay nhỏ nấu ăn làm dầy khoan khoái, đường ruột thanh thoi, khí lực dồi dào, chống phong hàn, thải cặn bã, tiêu ứ đọng. Ăn cùng củ cải rất tốt, kiểu mạch có tính hơi độc, củ cải sẽ chế ngự nó. Kiểu mạch phù hợp với mọi vùng đất, được trồng rộng rãi. Có 1 loại vị đắng, tuy không ăn nổi nhưng cũng có thể cải tạo đất hoang. Trẻ em nóng, nẩy mụn, lấy bột kiểu mạch pha dấm mà bôi. Bị bạch đới, ăn kiểu mạch có thể khỏi. Bị ly, rang chín kiểu mạch, lấy 2 tiền, pha nước đường cát mà uống. Bị thương vì lửa, nước sôi, rang kiểu mạch cho vàng, hoà với nước mà bôi.

Ý dĩ nhân.

Vị ngọt bình. Làm tỳ mạnh, dạ dày khoẻ, bổ phế trị gan, thanh nhiệt, chống cảm gió, sát trùng, trị thấp, gân co rút, phù nước, tiêu khát, ho ra máu, bài tiết rối loạn. Có thể nấu canh uống, có thể thối (như cơm) để ăn, nấu cháo... Nếu bài tiết khó, không nên ăn nhiều. Phụ nữ có thai kiêng không ăn, dễ xảy thai.

Đậu đen.

Vị ngọt bình. Bổ tỳ, thận, dẫn nước, điều hoà dinh dưỡng, trừ gió độc, giải nhiều loại độc. Tính chất làm khí ứ đọng, trẻ em không nên ăn nhiều. Người đang uống lá hậu phác thì kiêng đậu đen, người đang uống thảo dầu mà phạm vào đậu đen thì ắt là chết.

Đậu đen vo sạch, chùng cục như, phơi khô, làm như thế 3 lần, 9 lần càng tốt, nghiền nhỏ, bánh làm từ quả thị (ninh như bỏ đế, hạt), trộn cùng bột đậu đen, giã thành hoàn, viên to như trứng gà. Mỗi lần nhai 1 viên, nuốt cùng nước bọt, không chiêu nước, cả ngày sẽ không đói.

Đi xa mang theo đậu đen rất tiện, có thể ăn với nhiều thực phẩm khác, không kiêng.

Người xưa bảo : sau khi ăn, nuốt 30 hạt đậu đen sẽ sống lâu. Khi mới uống, thân có vẻ nặng nề, 1 năm sau tự nhiên thấy nhẹ nhàng, lại ích lợi cho cơ quan sinh dục nam.

Lý Thời Trân dẫn sách dưỡng lão, nói rằng : mỗi sáng uống 27 hạt đậu đen, đến khi nhiều tuổi mà không già.

Đậu có 5 màu, đều bổ cho 5 tạng. Duy có đậu đen thuộc thủy, tính hàn, rất hợp cho thận, trị được đầy bụng, chế ngự nóng, gió, hoạt huyết, giải độc.

Đậu đen rất kỵ ngũ sâm, long đằm, khi rang ăn kiêng thịt lợn : trẻ em càng không nên ăn. Đang

uống hậu phác, thầu dầu, cấm ăn.

Đậu phụ.

Vị ngọt mát, thanh nhiệt, nhuận táo, sinh nước bọt, giải độc, bổ trong, làm ruột thanh thơi. Phù hợp với mọi người nghèo, là món chủ đạo khi ăn chay, cũng có mặt trong các mâm cỗ thịnh soạn, rất ngon miệng cả trong ngày đông tháng giá. Dùng đậu xanh vàng, xay mịn với nước sôi trong, ép lấy nước, cho vào nồi, phần nhỏ nước mà tươi mịn là được. Nước ấy nấu chín, phần dư nhỏ nước là đậu tương tác dụng thanh phế, bổ dạ dày, nhuận táo, hoá giải chỗ viêm. Phần váng ngưng đọng, vớt ra sấy khô làm phụ trúc, dùng ăn cứu đói hay làm cỗ đều ăn rất ngon, hợp nhất với người già. Phần đã nhỏ nước nhưng chưa ép gọi là óc đậu, ép khô thành nhiều tầng, gọi là bách điệp (trăm lá), cũng gọi là đậu phụ khô, là món ăn ngon ngày thường. Đậu phụ khô này cứng, khó tiêu, nên trẻ em, người già yếu, bệnh tật không nên ăn. Củ cải có thể tiêu được sự ứ đọng này. Từ đậu phụ khô mà tái tạo thành sữa đậu nành rất tốt cho người bệnh. Đậu phụ ép đi, rồi xào lên thành món rau tuyết hoa. Nếu ép chín thì chỉ dùng cho lợn ăn. Để giải độc của muối mặn, nấu chín nước đậu hũ mà dội vào.

Đậu xanh.

Vị ngọt mát. Nấu ăn có tác dụng làm trong mật,

bổ da dày, giải nóng, tiêu khát, làm da dẻ tươi sáng, trừ bỏ phù thũng, lợi tiểu tiện, dứt tả lỵ. Đậu xanh lấy hạt ủ lên mầm, gọi là giá đỗ, làm món rau, vị rất ngon mát. Nghiền tươi lấy nước uống, sẽ hoá giải tất cả mọi loại thuốc thảo mộc kim thạch, mọi chất độc từ thịt bò, ngựa. Vỏ đậu xanh làm thuốc, giải phong nhiệt, trị tật mắt, tiêu sưng chướng. Bột đậu xanh làm bánh, ăn vào giải táo nhiệt tích tụ, giải được các loại độc về rượu và thức ăn.

Ngó sen.

Tính lạnh, chủ trị bổ trung tiêu (1 trong tam tiêu), dưỡng thân, làm khí lực dồi dào, tiêu trừ mọi bệnh. Ăn lâu dài, thân thể nhẹ nhàng, chịu được lạnh, không đói, thọ lâu.

Ăn sống thì chủ trị sau khi rối loạn mắc chứng suy nhược, phiền muộn, ăn không được. Ăn lâu dài khiến cơ bắp phồng phao, nhân tâm sáng khoái.

Người sau sinh nở phải kiêng ăn những thực phẩm sống lạnh, chỉ có ngó sen là không cùng loại này, cho nên có thể làm tan máu tụ.

Nấu lên rồi ăn rất bổ cho 5 tạng, làm vững hạ tiêu (1 trong tam tiêu), khiến đường ruột và dạ dày nở nang, khí lực dồi dào. Ăn với mật rất hợp, khiến cho bụng không sinh giun sán.

Đàn ông ăn ngó sen, nên nấu chín, ăn sống dễ hại máu.

Củ cải

Nghiền lấy nước uống, nấu ăn, hạ khí nhanh chóng, tiêu hoá ngũ cốc, điều hoà nội thân, trừ viêm, làm người béo khoẻ. Giã củ tươi uống nước, làm dứt cơn khát. Củ cải rất có lợi cho 5 tạng, làm thân thể nhẹ nhàng, da dẻ trắng mịn. Lại có thể dứt cơn ho, trị chứng phế hư đến khạc ra máu, khiến nội thân ấm áp, bổ hư khuyết. Nấu cùng thịt dê, cá bạc trị được chứng lao lực ho hen; nấu cùng thịt lợn, rất bổ. Giã củ tươi uống nước, trị thổ huyết.

Cũng có thể tiêu ứ trệ, giải độc rượu, tan máu ứ. Củ cải giã tươi đắp vào vết bỏng mất công hiệu.

Gừng tươi.

Dùng gừng tươi có thể trừ hàn tà, nấu chín trừ được khí lạnh trong dạ dày, kiêng ăn nhiều hại mắt.

Tô Đông Pha kể : khi ở Tiên Đường, chơi chùa Tịnh Từ, trong rất nhiều tăng, có một vị hiệu là Thông Dục Vương, tuổi 80, sắc mặt mịn màng, ánh mắt sáng láng. Hỏi tại sao có thể chần mạch biết lạnh dữ... Tăng nói đã dùng gừng tươi 40 năm, vì vậy không già. Gừng làm mạnh tỳ âm thận, hoạt huyết ích khí.

Cách làm : Lấy gừng tươi, không dùng gừng non, mài nát, lấy nước cho vào bình, để lắng, bỏ cặn, lấy phần dưới trắng, phơi khô trong bóng râm,

gọi là sữa gừng. Nấu làm bánh hoặc viên thành hoàn như hạt ngô, dùng rượu hoặc canh gạo muối uống vài chục hạt, hoặc nghiền vụn pha trà uống.

Táo.

Táo tươi ngọt mát, có lợi đường ruột và da dầy.

Táo khô ngọt ấm, bổ tỳ dương da dầy, khiến dịch vị sung mãn, nhuận phế an thần, ăn vào chịu được đói. Có thể ngâm rượu.

Táo trồng ở miền bắc quả to, thịt chắc, rất bổ sức khỏe, gọi là giao táo, hoặc hắc đại táo. Táo đỏ gọi là hồng táo, hương vị khá thanh nhã.

Đại táo vị ngọt ấm, màu đỏ thịt bóng, là vị thuốc chủ yếu bổ tỳ vị. Đại táo ngọt bổ trong, ấm ích khí, tỳ vị.

Ăn cháo.

Cháo rất có lợi ích cho cơ thể, tuổi già càng thích hợp ăn cháo có thể không kể bữa, đói là ăn, thân thể sẽ khỏe mạnh.

Cháo nên ăn lúc đói, hoặc là ăn bữa khuya. Nhưng không nên ăn gì khác sau khi ăn cháo. Ăn cháo nóng để ra mồ hôi sẽ thông huyết mạch.

Cháo hạt sen.

Bổ trong, dưỡng thân, ích tỳ, vững tinh, trừ trăm bệnh. Bỏ vỏ và tâm, dùng hạt sen tươi nấu cháo càng tốt.

Cháo ngô sen.

Trị nhiệt khát, tiêu thực, tan máu lưu, ăn lâu dài làm cơ thể dễ chịu. Chế biến khác nhau sẽ có hương vị khác nhau.

Cháo cành sen.

Sinh nguyên khí, trợ tỳ vị, dứt khát, vững tinh.

Cháo ngô sủng.

Cháo ngô sủng ích tinh, mạnh chí, tai thông mắt sáng. Trị chứng thấp, đau lưng gối, tiểu tiện không chủ động, di tinh, viêm tiết niệu. Nấu cháo ngô sủng tươi càng tốt.

Cháo ý dĩ.

Trị chứng phong thấp lâu ngày, bổ tỳ ích vị, trị cả chứng gân cốt co rút, tiêu phù nước. Là loại thuốc dưỡng tâm thượng hạng.

Cháo gừng.

Ấm trong thân, tránh khí xấu. Gừng giã lấy nước nấu cháo, trị chứng nôn mửa, tiêu tán phong hàn, thông nhuận tinh thần, hiệu quả cực cao.

Cháo hoa cúc.

Dưỡng máu gan, tươi nhan sắc, trừ nhiệt, giải khát, sáng mắt. Dùng hoa cúc đại cánh đơn, màu trắng, nở hoa nhỏ là tốt nhất, màu vàng là hạng hai, pha trà cũng ngon, khi nấu cháo bỏ cuống, phơi khô nghiền vụn hoà vào.

Cháo đậu xanh.

Trị tiêu khát, uống nhiều nước, giải độc nóng, lợi tiểu tiện, làm đường ruột, da dày vững chắc, thanh nhiệt, hạ khí.

Cháo yến sào.

Dưỡng phế, tiêu viêm, dứt ho, bổ mà không ứ, nấu cháo ăn nhạt rất hiệu quả.

Cháo đậu đỏ.

Tiêu phù nước, lợi tiểu tiện, tránh độc tà.

Cháo đậu tương.

Đậu tương tức là chưa đổ khuôn thành đậu, nhuận phế, tiêu đầy chướng, giải khí độc trong đại tràng, lợi tiểu tiện.

Cháo thận hươu.

Bổ trong, an 5 tạng, mạnh dương khí, trị tai điếc, bổ mọi suy nhược.

Cháo thận dê.

Trị dương khí suy bại, lưng khớp đau mỏi. Thêm lá cầu khởi cùng ngũ vị lấy nước, thêm gạo vào, trị thận hư tinh kiệt.

Cháo cá chép.

Trị nôn mửa. Ngâm nước tiểu trẻ em một đêm, hầm với cháo, trị ho suyễn, dùng gạo nếp, trị cả phù nước, lợi cho tiểu tiện. Trong các loài cá, chép là tốt nhất. Kỵ ăn khi mắc chứng phong.

MỤC LỤC

-Lời nói đầu	5
--------------	---

PHẦN MỘT **LÀM ĐẸP DA**

<i>Chương 1.</i> Phương pháp làm mềm và trắng da	8
<i>Chương 2.</i> Giảm trừ nếp nhăn	25
<i>Chương 3.</i> Trừ tàn nhang và vết nám đen	27
<i>Chương 4.</i> Phương thuốc trừ trứng cá	37
<i>Chương 5.</i> Trị rôm sảy	39
<i>Chương 6.</i> Làm mất sẹo	40
<i>Chương 7.</i> Trị phong bạch diện	42
<i>Chương 8.</i> Trừ nốt ruồi, u cục thừa	47
<i>Chương 9.</i> Trị viêm da mãn	49
<i>Chương 10.</i> Trị nứt nẻ	51
<i>Chương 11.</i> Trị vết bỏng	53
<i>Chương 12.</i> Trị nứt nẻ chân tay	55

PHẦN HAI **LÀM ĐẸP TÓC NGŨ QUAN** **VÀ HÌNH THỂ**

<i>Chương 1.</i> Làm cho tóc óng ả	58
<i>Chương 2.</i> Làm đen tóc	61

<i>Chương 3.</i>	Làm mọc tóc	70
<i>Chương 4.</i>	Làm mọc lông mày	76
<i>Chương 5.</i>	Trừ bệnh nhiều lông	76
<i>Chương 6.</i>	Trừ gàu tóc	77
<i>Chương 7.</i>	Trị đầu hói, rụng tóc	79
<i>Chương 8.</i>	Các bệnh về ngũ quan	82
<i>Chương 9.</i>	Các loại thể khí	90
<i>Chương 10.</i>	Làm thơm quần áo, thân thể	92
<i>Chương 11.</i>	Chữa trị bệnh hôi nách	94
<i>Chương 12.</i>	Các phương thuốc giảm béo	98
<i>Chương 13.</i>	Chữa bệnh tinh thần	100
<i>Chương 14.</i>	Một số loại bệnh thường gặp khác	101

PHẦN BA

CÁC BÀI THUỐC DÂN GIAN ĐỂ KHOẺ VÀ ĐẸP

I.	Các bài thuốc dấm trứng gà chữa bệnh và tăng cường sức khỏe	104
II.	Dấm trứng gà làm đẹp và giảm béo	107
III.	Dùng dấm trứng gà để bôi ngoài da.	108
IV.	Các bài thuốc trị liệu bằng dấm trứng gà	109
V.	Những bài thuốc dân gian dùng dấm	114
VI.	Những bài thuốc dân gian dùng trứng gà	137
VII.	Công dụng của các vị thuốc đông y	199
VIII.	Một vài bài thuốc làm đẹp da mặt của danh y Tuệ Tĩnh	227
IX.	Thực ăn bổ dưỡng	235

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

LÀM ĐẸP BẰNG CÁC PHƯƠNG THUỐC ĐÔNG Y CỔ TRUYỀN

Biên dịch: HIỀN MAI - QUỲNH TRANG

Chịu trách nhiệm xuất bản

VŨ AN CHUÔNG

Chịu trách nhiệm bản thảo

PHẠM NGỌC LUẬT

Biên tập: ĐẶNG THỊ HUỆ-QUỲNH TRANG

Trình bày: THU OANH

Bìa TRUNG DŨNG

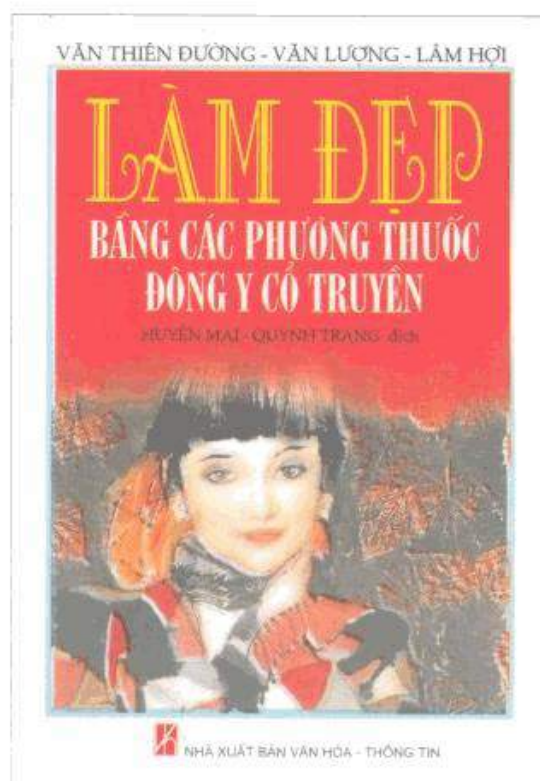
Sửa bản in: PHẠM TUẤN

Hiệu đính: NGUYỄN PHÁP MINH

In: 1000 cuốn khổ 13x19 cm tại Xí nghiệp in Khí tượng Thủy văn

Giấy phép xuất bản số 1468/XB-QLXB/44-VHTT.

In xong nộp lưu chiểu quý II năm 2003.



Giá: 24.000 Đồng