

Gừng Tươi và Đường Phèn Chữa Chứng Mất Ngủ Kinh Niên

Dưới đây là bài thuốc rất đơn giản, dễ làm nhưng đem lại hiệu quả không ngờ trong việc chữa trị chứng bệnh mất ngủ:



Nguyên liệu bạn cần chỉ là:

- **Gừng tươi:** 1 củ to hay nhỏ tùy vào mức độ ăn cay của từng người.
- Đường phèn: Lượng vừa đủ cho lượng nước 500ml

Cách nấu: Cho gừng vào nước lạnh (khoảng 600ml, cho 1 lần uống) đun sôi, sau khi nước sôi cho đường vào, tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 15 phút là được.

Thời gian uống: Uống vào buổi trưa hoặc buổi chiều để có tác dụng vào lúc đi ngủ.

Lưu ý:

Ngày nào uống thì chế biến ngày ấy cho tươi mới là tốt nhất. Không cứ người mất ngủ mới uống được, người bình thường muốn ngủ ngon đều có thể uống.

Thời gian đầu khi mất ngủ trầm trọng, có thể uống khoảng 1 lít nước đường gừng. Sau 1 thời gian khi bệnh đã chuyển, có thể giảm xuống uống 500ml rồi dần dần duy trì cách ngày uống 1 lần 500ml.