

Một số phương thức dân gian giản dị rẻ tiền lại rất hữu hiệu trong việc chữa bệnh Gout, bệnh Ho và Chứng Mắt Ngủ

UYÊN HẠNH

Bệnh Thống Phong (Gout): Tuần rồi chúng tôi nhận được một lá thư khá đơn giản, ngắn gọn và rất thực tiễn. Xin được trích một đoạn trong lá thư này để chia sẻ cùng bạn đọc: "Tôi là một "lão già" KQ, vừa bước qua ngưỡng cửa U80, tuổi đời cao thì như chiếc xe hơi cũ rích, chạy đã quá nhiều miles vì vậy nó muốn hư lúc nào thì hư, không hẹn trước, hết chuyện này tới chuyện khác chẳng làm sao tránh được. Gần như ngày nào rảnh rỗi tôi cũng ghé mắt vào "Cánh Thép" đọc lai rai, thế rồi cách đây hai hôm thấy mục chữa bệnh gout bằng nước luộc rau cải xanh (cải đắng), chẳng chú ý gì đặc biệt nhưng sáng hôm sau khi ngủ dậy bỗng thấy ngón chân cái ở bàn chân phải bị đau, đi phải lết, lẽ dĩ nhiên là không còn khả năng đi giày được nữa. Lại computer mở "Google" và đánh chữ Gout và thấy ngay mình dính cái bệnh khá phổ biến là Gout vì syptom đầu là đau ngón chân cái bên phải, và phải nói là đau lắm. Mở lại tờ CT tìm mục chữa bệnh gout bằng rau cải bẹ xanh. Tôi bèn nhờ bà xã chạy ra chợ mua ít bó cải xanh về rửa sạch, thái nhỏ và luộc kỹ mấy mớ rau, xong là vội vã uống ngay ít ly. Sáng hôm sau thấy kết quả ngay là chân đã bớt đau rất nhiều, đã cử động được mấy ngón chân khá dễ dàng, nghĩa là nước rau luộc có effect đấy và vẫn tiếp tục uống, bây giờ chân gần như bình thường rồi. Thật là "thần diệu" và chỉ tốn có mấy đồng bạc, vậy tôi xin viết vài dòng để trước là cảm ơn người đã đăng bài thuốc rẻ mà hiệu nghiệm, sau là để gây thêm sự chú ý của người đồng cảnh ngộ".

Bệnh Ho (khan đau ran cả ngực)

Một số độc giả trong thời gian vừa qua đã liên lạc với chúng tôi, hoặc hỏi lại về "bài thuốc dân gian" được truyền bá trước đây cho việc trị các cơn ho, hoặc khen "bài thuốc" rất hiệu nghiệm. Vì hai lý do trên xin ghi lại dưới đây, hy vọng sẽ giúp ích phần nào trong việc trị các cơn ho quá ác làm chúng ta đau tức và đau ran phần ngực, nhất là làm mất ngủ:

Cách pha chế "thuốc ho dân gian": 1 thìa cà phê whisky. 1 thìa cà phê mật ong.

10 giọt nước chanh tươi. Đun 10 giây trong microwave.

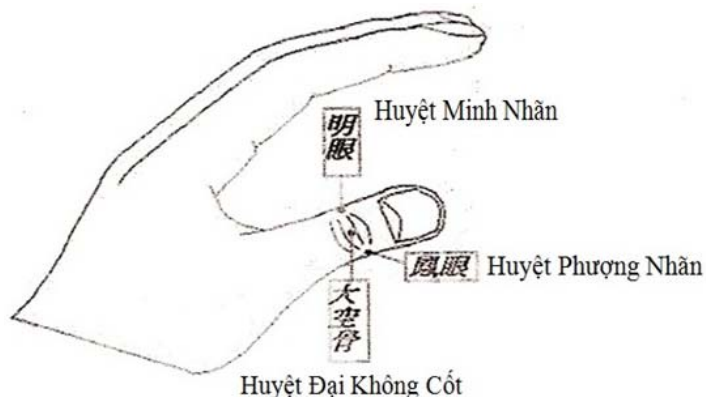
Xin lưu ý chỉ đun trong 10 giây thôi. Sau đó lấy ra uống từ từ từng thìa một. Bắt đầu uống "thuốc ho" một lần trước khi đi ngủ. Sáng hôm sau thức dậy pha chế lượng "thuốc ho" như trên và uống lần thứ hai. Buổi trưa lại pha chế "thuốc ho" này và uống thêm lần thứ ba. Uống xong ba lần liên tiếp sẽ dứt được cơn ho "quái ác". Trong thời gian bị ho, nên uống nước trà ấm, quấn khăn kín cổ. Giữ cổ được ấm sẽ giúp cho việc giảm những cơn ho. Chúc quý vị thành công.

Bệnh mắt ngủ

Nói đến chứng mất ngủ chắc hẳn chúng ta không lạ gì. Nhiều người lại còn bị chứng mờ mắt. Sau đây là phương cách trị hai chứng bệnh này rất hiệu nghiệm lại không cần đến việc sử dụng thuốc men. Chúng ta biết rằng Thuốc Tây luôn tạo phản ứng phụ, có thể gây hại cho sức khỏe. Thuốc Bắc, gồm dược thảo thiên nhiên biến chế từ Trung Quốc bán sang Việt Nam, còn gọi là Thuốc Tàu được mua về cho vào siêu thuốc để sắc. Khi nước thuốc cô lại thành một/nửa chén sẽ cho người bệnh uống. Thuốc Bắc có đặc điểm là khi chữa trị một chứng bệnh thường không chỉ có những chất thuốc trị ngay căn bệnh đó mà còn có những chất thuốc "đi theo" gọi là "bổ gan bổ thận bổ tỳ..." mục đích bảo vệ các cơ quan khác trong người, thời gian người bệnh sử dụng thuốc chữa trị một cơ quan khác. Nhưng với tình trạng "độc chất gây ung thư trong hàng Tàu" đến độ báo động khẩn như ngày nay, khó có người dễ dàng (hay táo bạo) mua thuốc Bắc để trị bệnh. Bởi vì thuốc Bắc bây giờ ngoài hóa chất độc hại giữ cho hàng khó mốc thiu, không có bảo đảm nào khả dĩ cho chúng ta thấy rằng thuốc Bắc là dược thảo thuần túy được sử dụng khi chúng ta cho vào siêu sắc thuốc.

Dưới đây là hình ảnh và cách chữa trị cho chứng mất ngủ và mờ mắt được trích từ bài viết của Bác sĩ Yên Lâm Phúc: "Nếu quý vị thường cảm thấy mờ mắt, nhưng lại không đúng vào giờ ngủ, lúc đó chúng ta hãy vận dụng phương pháp xoa bóp huyết đạo, để thư giãn mắt. Trên ngón cái

của chúng ta có 3 huyết tiếp giáp nhau (như hình vẽ) đó là huyết Minh Nhân (giáp ngón trỏ), huyết Phượng Nhân (phía ngoài ngón cái) và huyết đại không cốt (ở giữa)



Huyết Minh Nhân và Phượng Nhân có thể cải thiện chứng mờ mắt và viêm kết mạc cấp tính, đại không cốt huyết thì cải thiện tất cả các triệu chứng bệnh liên quan đến mắt. Các vị thường gặp chứng mờ mắt mỗi ngày nên kích thích 3 huyết này hai lần. **Phương pháp:** kẹp ngón cái giữa ngón cái và ngón trỏ của tay còn lại, dùng móng của ngón cái lần lượt kích thích 3 huyết đạo này, ấn với mức độ có cảm giác hơi đau là được. Đây là phương pháp ấn huyết đơn giản, khi đang rảnh rỗi giữa các

ca làm việc, hoặc trong lúc đợi xe, đều có thể thao tác. Các vị thường bị mờ mắt nhưng lại khó ngủ sử dụng phương pháp này sẽ dễ dàng tìm lại giấc ngủ. Phương pháp trên cũng có thể ức chế chứng đục thủy tinh thể do cao tuổi”.

Trong các loại bệnh xảy đến cho chúng ta bệnh Gout là chứng bệnh gây nguy hại lâu dài nếu không được chữa trị. Bệnh Gout nếu biết phòng chống sẽ không bị tái diễn và trở thành mãn tính. Gout là một loại phong thấp với những cơn viêm khớp thường tái đi tái lại nhiều lần do sự kết đọng của chất uric acid. Khi cơ thể không thể tự đào thải được lượng axit uric dư thừa, chúng sẽ kết lại thành các tinh thể đóng ở các khớp và gây đau đớn. Người bị bệnh Gout thường bị đau nhức dữ dội ở khớp xương, nhiều nhất là ngón chân cái, có người bị ở khủy tay, đầu gối, bàn tay, bàn chân, mắt cá chân, vai... Người bị bệnh Gout thường thừa cân và có thể mắc thêm một hay nhiều bệnh khác như xơ vữa động mạch, rối loạn chuyển hóa mỡ, tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim mạch... Người bị bệnh Gout nên tránh uống rượu, bia, thịt và thức ăn có nhiều chất purine như gan, thận, óc, cá sardines...Nên ăn nhiều rau.

Một số bệnh do di truyền, nhưng số lớn do từ vấn đề dinh dưỡng mà ra. Nói chung để tránh bệnh hoạn chúng ta cần ăn uống điều độ, đúng bữa, không ăn quá no. Nên ăn ít thịt nhiều rau trái. Tránh ăn nhiều muối, đường, dầu mỡ chất béo. Nên vận động, uống nhiều nước. Nên giữ tinh thần được thanh thản.

UYÊN HẠNH
27.06.2011