

3 VỊ THUỐC QUÝ

3 Vị Thuốc Quý Cho bạn tự chữa bệnh cho mình và cho người để làm phước

Sau nhiều năm trị bệnh tôi thấy đa số đồng bào miền Nam đều có thói quen uống nhiều nước đá, nước trà đá, nước tủ lạnh kể đến là nước cam, nước chanh, nước ngọt công nghiệp, nước dừa, nước mía, nước sâm và ăn nhiều đồ mát như cải bẹ xanh, rau mồng tơi, rau dền, đậu bắp, khổ qua, rau má, canh tập tàng... Trái lại ít ăn nghệ, gừng, riềng, tỏi, sả... là những thức ăn dương tính so với đồng bào ở miền Bắc và Trung... Nói chung là đồng bào ở miền Nam hay sử dụng các thức ăn uống mang tính âm (nói nôm na là đồ mát). Vì họ nghĩ là thời tiết nóng nực và cũng nóng nực trong mình nên ăn uống đồ mát để giải nhiệt. Nghĩ thế là không sai nhưng chính vì quan điểm này mà nhiều người đã lạm dụng lâu ngày các thức ăn uống trên khiến cơ thể bị âm hóa sinh ra nhiều bệnh như đau (mỏi) lưng, nhức đầu, mỏi cổ gáy, vai, thần kinh tọa, cảm lạnh (hoặc dễ bị lạnh), hen phế quản, viêm đại tràng, trĩ, lòi dom, tiêu chảy, đau khớp gối, yếu tim, hay mệt mỏi bản thân, thiếu máu, mặt xanh xao, vàng vọt hay sợ lạnh, sợ gió, bướt cổ, viêm xoang, viêm mũi dị ứng, thị lực kém, lười biếng, không năng động, yếu sinh lý, huyết trắng... Ngoài ra hơn khoảng chục năm trở lại đây, đa số phụ nữ uống nhiều cam, chanh, nước dừa với ý nghĩ là để cho đẹp da và chống lão hóa (theo Tây Y). Cho nên càng khiến cho cơ thể nhiều người bị âm hóa sinh ra nhiều bệnh như cảm lạnh, viêm mũi dị ứng, viêm xoang, thần kinh tọa, huyết áp thấp, suy nhược cơ thể, biếng ăn...

Nhận thấy đây là một tập tục về ăn uống rất tai hại cho sức khỏe của đồng bào ta, cho nên tôi đã cố gắng tìm tòi, nghiên cứu và cho ra đời một bài thuốc bằng thức ăn gồm 3 vị mang tính thuần dương (ấm, nóng) như sau: **NGHỆ - TRÔNG ĐỎ HỘT GÀ - MẬT ONG** để giúp đồng bào có thể cân bằng lại âm dương trong cơ thể mình từ đó sẽ bớt bệnh và tăng cường được sức khỏe. Đây là ba vị thuốc (cũng là thức ăn) có nhiều dược tính quý báu cũng đã được

nhiều dân tộc trên thế giới dùng hằng mấy nghìn năm qua. Cho nên rất tự nhiên và an toàn.

LƯU Ý: Điểm đặc biệt của toa này là chỉ trị bệnh Hàn (bệnh lạnh) chứ không trị bệnh Nhiệt (bệnh nóng) và phải dùng dưới dạng chưng cách thủy mới hiệu quả.

Toa này do tôi sáng chế từ năm 1976 cùng lúc với toa Âm Dương thang (tức là toa Tắc-Nghệ) và đã được bệnh nhân rất tín nhiệm trong suốt hơn 20 năm qua (Hai toa này đã được tôi ghi trong sách Bài Giảng Diện Chẩn - Điều Khiển Liệu Pháp trang 56, tái bản 1993). Qua thời gian dài thử nghiệm tôi thấy toa **NGHỆ - HỘT GÀ - MẬT ONG** trị được khoảng 40 bệnh chứng có nguyên nhân do lạnh như sau:

1. Suyễn hàn, hen phế quản.	23. Kinh nguyệt không đều
2. Đau khớp gối.	24. Mụn mặt (do lạnh), da sạm, nám.
3. Viêm đa khớp.	25. Đau bụng kinh
4. Viêm phế quản mạn tính.	26. Rụng tóc, bạc tóc
5. Viêm xoang.	27. Lói, tức lưng trên (đỉnh phổi)
6. Viêm họng hạt.	28. Suy nhược cơ thể.
7. Viêm tai giữa có mủ.	29. Biếng ăn
8. Trĩ nội	30. Gầy ốm, sụt cân.
9. Tiêu ra máu	31. Bệnh thống phong (goutte)
10. Lở loét da.	32. Suy nhược thần kinh
11. Rụng tóc.	33. Viêm họng.
12. Ho lao (qua giai đoạn cấp cứu).	34. Cảm lạnh, sổ mũi.
13. Phổi có nước (qua giai đoạn cấp cứu).	35. Viêm mũi dị ứng.
14. Ho lâu ngày rút người (ho tồn).	36. Đau bao tử.

15. Thiếu máu, mặt xanh xao, vàng vọt.	37. Viêm đại tràng mạn tính.
16. Tay chân lạnh, thường xuyên mặc áo len.	38. Đau gan vàng da (chỉ dùng nghệ, mật ong chưng cách thủy, không dùng hột gà).
17. Nhức đầu.	39. Sa tử cung.
18. Mất ngủ.	40. Sa dây chằng.
19. Đau lưng	41. Mệt tim (do uống nhiều nước dừa).
20. Yếu sinh lý	42. Mỏi cổ gáy vai (do uống nhiều nước đá).
21. Rong kinh	43. Huyết áp thấp.
22. Huyết trắng.	44. Ung thư máu.

Toa Tác nghệ (Âm – Dương thang) dùng để quân bình Âm Dương cho nên chữa được các bệnh do nóng hay lạnh như cảm nóng, cảm lạnh, viêm mũi dị ứng, viêm xoang trong khi toa Nghệ - Hột gà - Mật ong chỉ chữa được các bệnh do lạnh mà thôi. Riêng Nghệ xắt lát phơi khô ngâm rượu để dành có thể trị vết thương nhiễm trùng, đứt da thịt, trầy xước da chảy máu.

CÔNG THỨC:

1. Nghệ xà cừ (còn gọi là nghệ Tàu, tức nghệ khi ta cạo vỏ thấy có màu vàng sậm): Một củ bằng ngón chân cái người bệnh.
2. Hột gà: Nên chọn hột gà ta còn mới tốt hơn hột gà Mỹ và chỉ lấy tròng đỏ, bỏ tròng trắng.
3. Mật ong nguyên chất: Có thể mua mật ong ở các tiệm bán mật ong hay công ty nuôi ong nếu không có mật ong rừng.

CÁCH CHẾ: Nghệ rửa sạch, cạo vỏ để trong chén ăn cơm rồi giã nhỏ ra. Xong đổ vào cỡ 1/3 chén nước nóng rồi dầm cho dể ra nước nghệ. Xong ép lấy nước nghệ, bỏ xác ra kể đến cho trông đỏ hột gà và hai muỗng café mật ong vô chén. Tất cả đánh nhuyễn rồi đem chung cách thủy. Sau khi sôi độ 10 phút bắc xuống, ăn lúc còn ấm. Khi chín nó có dạng như bánh flan, ăn khá ngon.

CÁCH DÙNG: Nên ăn vào khoảng 8-9 giờ tối, cách buổi cơm chiều 3 giờ (ăn mỗi ngày một lần). Ăn một liệu trình từ 3 hoặc 6 hoặc 9 hay 12 ngày tùy mức độ bệnh nặng hay nhẹ, mới bị hay đã lâu. Nếu nhẹ thì ăn ít ngày, nặng thì ăn nhiều ngày hơn. Ăn đợt một liên tiếp trong 3 hoặc 6 hoặc 9 hay 12 ngày. Nếu chưa thấy hết lạnh (hoặc chưa thấy ấm) thì cứ tiếp tục ăn cho đến khi thấy nóng trong người (táo bón, nổi mụn nhọt, viêm họng, mất ngủ, ho nhiều) thì dừng lại không ăn nữa (nên nhớ đây là thức ăn nhưng cũng là thuốc cho nên chớ nên dùng quá liều sẽ có hại). Ngưng một tuần sẽ ăn lại nếu chưa hết bệnh. Ăn ba đợt thì ngưng một tháng mới ăn lại từng đợt như cũ. Nếu đã hết bệnh thì thỉnh thoảng khoảng nửa tháng hay một tuần cũng nên ăn một lần để củng cố kết quả cho lâu bền hơn.

LƯU Ý: *Toa này có thể gia giảm như sau:*

- Nếu thấy đàm nhiều thì bớt mật ong, dùng 1 muỗng thay vì 2 muỗng café (vì ngọt nhiều hay sinh đàm).

- Nếu thấy nóng quá thì bớt nghệ lại (dùng củ nhỏ hơn).

- Con nít dùng rất tốt tuy nhiên liều lượng cần phải giảm còn 1/3 của người lớn và không nên dùng nhiều ngày. Vì con nít dương khí nhiều, nghệ cũng dương cho nên dùng nhiều không được là vì thế.

- Phải dùng nghệ tươi mới có công hiệu nhiều hơn. Dùng vì tiện lợi mà dùng nghệ bột bán sẵn sẽ không có hiệu nghiệm bằng. Và

sau hết xin nhắc lại là phải chung cách thủy mới đúng cách và có hiệu quả cao.

TOA ÂM DƯƠNG THANG gồm hai vị tặc và nghệ. Trái tặc có tính mát (thuộc âm), nghệ có tính ấm, nóng (thuộc dương).

CÁCH LÀM: Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ. Trái tặc (lựa trái to, còn tươi xanh, đừng lựa trái chín) cắt đôi, để nguyên hạt, bỏ vỏ chén, thêm vào 3 muỗng mật ong (hay đường phèn) và ½ chén nước đem chung cách thủy 15 phút. Uống sau hai bữa cơm chính trong ngày, mỗi lần uống 5 muỗng cà phê (xác nghệ và trái tặc có thể ăn nếu muốn). Không được dùng trước khi ăn cơm. ***Cần lưu ý:** đối với bệnh lạnh và người hư nhược, yếu ớt (Đông Y gọi là hư hàn), phải dùng nghệ nhiều (cỡ ngón chân cái người lớn) và tặc ít (1/2 trái tặc). Trái lại đối với bệnh nóng, dùng trái tặc nhiều (2-3 trái bỏ đôi) và nghệ ít cỡ ½ ngón tay út, cạo vỏ, giã nhỏ bỏ vào ½ chén nước). Liều lượng cho trẻ nhỏ bằng 1/3 hay ½ người lớn. Toa này ăn rất thơm ngon và công hiệu nhưng nên nhớ đây là thuốc rất mạnh cho nên chớ coi thường mà lạm dụng quá liều lượng quy định sẽ bị phản tác dụng, có hại.*

Dấu hiệu bệnh nhiệt (nóng): Không sợ trời lạnh, không sợ gió, không sợ nước lạnh, hơi thở nóng, môi khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, khát nước, tiểu nóng, vàng. Mạch cổ tay đập nhanh, mạnh.

Dấu hiệu bệnh hàn (lạnh): Ngược lại với các dấu hiệu trên, sợ khí hậu lạnh, sợ gió, sợ nước lạnh, hơi thở lạnh, môi khô, lưỡi không đỏ, rêu lưỡi trắng, không khát nước, tiểu trong. Mạch cổ tay đập chậm, yếu.

Toa Âm Dương thang cũng trị được nhiều bệnh, trong đó có cảm lạnh (dùng nghệ nhiều tặc ít), cảm nóng (dùng tặc nhiều nghệ ít), suyễn hàn (nghệ nhiều tặc ít), suyễn nhiệt (tặc nhiều nghệ ít), thấp khớp (tùy dạng nhiệt hay hàn mà để nghệ nhiều hay ít), bế kinh (tùy dạng nhiệt hay hàn mà để tặc nhiều hay nghệ nhiều), viêm xoang,

viêm phế quản mạn tính (ngứa cổ ho hoài) viêm mũi dị ứng, nhức đầu, mất ngủ...

Lưu ý: *Xin các bạn đọc kỹ bài này 10 lần trước khi dùng:*

Xin mời các bạn thử nghiệm sẽ thấy hiệu quả.