

1. Bài thuốc Bệnh tiêu chảy: Uống xá xị với nước đá khoảng 5-7 lít, mỗi lít cách nhau khoảng 15 phút. Nhờ khi bệnh tiêu chảy tuy t đ i không uống nước nóng hoặc nước ấm. Nên ăn thức ăn nấu chín để nguội

□

2. Bài thuốc Ho lâu ngày dài tháng: Dùng phổi heo chế thành viên 1 nắm luộc trong nước, ăn khoảng 3-4 lít nước sôi để nguội.

3. Bài thuốc Bệnh hạ van tim: Ngâm một con cóc với rượu. Ngày dùng 1-2 quả một, liên tục khoảng 2 tháng là khỏi bệnh.

4. Bài thuốc Bệnh viêm xoang: Dùng cây giao nấu lên xông mũi (lấy giấy quấn thành ống để hít) khoảng 70gr/m nước nóng, xông mũi liên tục sẽ hết viêm xoang

5. Bài thuốc Đau bao tử: Dùng một ong xào với gừng ăn lâu ngày sẽ khỏi hoặc lấy gừng, khóm non, đu đủ non, gừng nướng phen xay sinh tố ăn trị bao tử dễ dàng

6. Bài thuốc Bệnh nhức đầu: Nhặt cây môn ngà, nấu lên và xông phần đầu, không cần xông cổ họng. Nước xông sau đó dùng để ngâm hai bàn chân khi còn ấm, vài lít sẽ khỏi.

7. Bài thuốc Táo bón: Ăn nhiều đu đủ chín hoặc ăn chuối với 1 đọt cây chuối (hấp chung với chuối) sẽ hết ngay

8. Tiều gút: Dùng nước dũa vớ rau trai hũa rau má xay thành sinh tồ uồng vài lầ n.

9. Nước tiều màu trồ đũa: Dùng cây bũa tên, phớ i khô và sũa (3 chén nước còn 8 phân) uồng liên tũa khoồng 2 tuầ n sũa dũa

10. Bệnh cũa mũa nh: Nên ăn bũa i và xông bũa ng lá bũa i, cam, quýt, i, xũa ...rũa i uồng mũa ít trà gũa ng (thêm mũa ong thiũa càng tũa t)

11. Bệnh khó ngũa : Ăn nhiều u lá vông và đũa nhữ lầ ng

12. Đau cũa hũa ng: Hái vài đũa cây bũa tên nhai vớ i mũa tí muũa i rũa i
nuũa tũa tũa (cây này rũa đũa ng) ngày 2-3 lầ n, hôm sau sũa hũa t đau

13. Bệnh rôm sũa yũa trũa em: Nhũa cây ô rô nũa u sôi lên cho 1 tí phèn chua vào, đũa khi nước âm mũa mũa cho bé liên tũa c mũa i ngày sũa thũa y hiều quũa . (Nũa không có cây ô rô thì dùng cây mũa p đũa ng/ khũa qua cũng đũa c)

14. Phũa nũa bũa bảng hũa t sau khi sinh: Dùng cây hũa t đũa ,

ngày uống nước sắc khoảng 20-25gr lá tươi

15. Phế nóng sốt nham sau khi sinh: Dùng 1 nắm lá rau bợ ngọt đã nhụy nham rửa uống hoặc nấu canh ăn

16. Bồi bổ khí huyết: Lấy lá cây tía tô khoảng 1 nắm, xay nhụy nham uống với gừng nấu lon bia liên tục khoảng 2 tuần, ngày uống 1 lần, bỏ bỏ đốm sạm tan.

□

17. Bệnh loét dạ dày: Dùng búp chuối ăn lâu ngày hoặc xay nhụy nham với nước uống sắc trừ đốm khi bệnh còn nhai.

□

□ **18. Bệnh đái tháo đường, chân...:** Nấu quế, chè chén hái vài đọt lá quao nhai rồi đắp vào vết loét hoặc sắc uống, vết loét mau lành. Nếu không dùng oxy già rửa sạch vết loét cũng tốt

19. Trẻ cao huyết áp + mất máu: Lấy 1 cây rau cần tây, 01 củ cà rốt, 01 quả cà chua gừng chín, 03 củ hành khô và 07 tép tỏi xay sinh tố với nước uống mỗi ngày hai lần sau bữa ăn (khoảng 3 tuần) là sạch.

Hiện chúng ta ăn uống hàng ngày có thể có rất nhiều phẩm màu, chất béo, các loại hóa chất... không rõ nguồn gốc... Chúng tích tụ lâu ngày trong cơ thể và có thể gây ung thư. Chính vì vậy chúng ta nên tự ý thức bỏ bớt chúng khi

Cách thức bảo vệ cách:

□

1. Mỗi tháng nên xông mặt vài lần với các loại lá cây như cam, bưởi, sả, xả ...nên sử dụng bình xịt khí công càng tốt

2. Uống nước ấm với rau má hoặc rau trai hàng tuần

3. Mỗi năm nên xông sạch cách thức bảo vệ cách ăn đất cây muống với cỏm (khoảng 2-3 lần/ năm). Lưu ý là không được ăn nhúng, mỗi lần chỉ một hai đất là đủ !

Nói chung phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tốt hơn nữa chúng ta nên đi bộ hoặc tập thể dục ít nhất 10 phút/ ngày.

Võ Thanh Khâm (Tổng hợp)