

# LỜI NÓI ĐẦU

Trên 40 năm qua, chúng tôi đã từng đặt chân khắp vạn nẻo đường đất nước, sưu tầm khảo cứu lịch sử nước non nhà, tìm kiếm các loại cây cỏ từ Đồng bằng châu thổ sông Cửu Long đến dãy Trường Sơn hùng vĩ của núi rừng, tận miền duyên hải xa xôi, sưu tập những cây thuốc quý để trị bệnh và các bài thuốc gia truyền của người xưa để lại trong dân gian, đem về thí nghiệm để chữa bệnh.

Vì lợi ích chung của nền Y Học Dân Tộc Cổ Truyền, chúng tôi không quản khó nhọc, âm thầm làm công việc này, đã tìm được trên 500 bài thuốc hay, trị nhiều chứng bệnh nan y mà chữa trị theo Đông Y và Tây Y chưa kết quả. Nếu bệnh nhân tin tưởng, trì chí, nhẫn nại áp dụng một trong những công thức mà chúng tôi đã trình bày trong đây, chắc chắn phục hồi sức khỏe rất hữu hiệu.

Đất nước ta có nhiều hoa thơm cỏ lạ, có những cây thuốc quý mà chúng ta không quan tâm để ý là một điều rất đáng tiếc. Nếu có dịp đi tham quan, chúng ta sẽ thấy hàng ngàn cây thuốc chữa bệnh trong dân gian có giá trị. Ngày nay khoa học đã tiến bộ, ngành Y Học Cổ Truyền đang vươn lên cả nước.

Sở Y Tế có phái nhiều chuyên gia đi khắp đó đây để tìm kiếm những loại cây thuốc đem về phân tích, thí nghiệm. Tỷ như cây rau dứa cạn, trị được huyết áp cao rất hay và còn trị được chứng ung thư máu. Rau giấp cá, rau dền tía, cây quao trị được xơ gan cổ trướng, nước da vàng, bụng lớn. Vỏ cây sứ cùi trị xổ phù thũng. Lá vông nem, nhãn lồng, lá mắc cở, cây móng tay, trị được mất ngủ, chứng đau tim . . . .

Nghiên cứu trong các loại cây thuốc, chúng ta phải giật mình, không ngờ những loại cây cỏ nước ta đã giúp cho một số bệnh nhân chóng khỏi một trong những chứng nan y. Trên tinh thần phục vụ ngành Y Học Dân Tộc Cổ Truyền, chúng tôi nguyện thừa kế sự nghiệp của các Thánh Y ngày xưa : Cụ Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông, Hoa Đà . . . Lúc nào chúng tôi cũng tìm, cũng học, theo gương các vị tiền bối làm những việc hữu ích chung cho đại chúng, không chút mảy may vụ lợi.

“ Kiếp tầm đến thác cũng phải vương tơ”, hôm nay chúng tôi biên soạn quyển sách này, để cống hiến cho bạn đọc, cho những ai hay có óc sưu tầm khảo cứu. Cần thí nghiệm trước đi, rồi mới thấy việc làm của chúng tôi không đến nỗi là vô bổ, hầu lưu lại cho thế hệ ngày nay và mai sau. Quyển sách nhỏ này do chúng tôi soạn thảo mấy mươi năm qua với mục đích đóng góp cho bà con sử dụng, nhất là ở nơi thôn quê hẻo lánh, xa Thầy, xa chợ, coi theo đó để tự kiếm thuốc chữa trị trong gia đình mà không tốn kém gì cả. ***Chúng tôi rất mong bạn đọc đóng góp ý kiến cho quyển sách này và mong bạn đọc góp sức phổ biến nó sâu rộng trong dân gian.***

**HUỲNH MINH**

**Biên Khảo Y Học Dân Tộc Cổ Truyền**

**TP. Hồ Chí Minh, ngày 01.01.1988**

## LỜI GIỚI THIỆU

Chúng ta là những người đi sau thì phải cố gắng học hỏi, thừa kế và phát huy nền Y Học Cổ Truyền một cách hăng say đầy nhiệt huyết, để khỏi phải phụ lòng các bậc tiền nhân và tui hổ cùng Y giới đương thời.

Trong vườn hoa y nghiệp mênh mông vô bờ bến, ta phải tự hào và cũng có cái đáng lo. Tự hào! Thừa hưởng di sản y học to lớn mà cổ nhân đã dày công biên soạn để lại cho đời, trong đó biết bao kinh nghiệm tích lũy lâu đời. Có lẽ cho đến hôm nay, chúng ta không thể nào bỏ qua những kinh nghiệm quý báu đó, mà phải tiếp tục nghiên cứu cho sâu rộng, đồng thời phổ biến các nghiệm phương trong lâm sàng trị liệu đạt hiệu quả cao đến mọi tầng lớp quần chúng, rồi cùng chung bảo vệ, đóng góp, xây dựng nền học thuật cao cả, đáng quý, trải qua mấy nghìn năm lịch sử, ngày càng tiến bộ tinh vi, gây lòng tin tưởng an toàn đối với bệnh nhân ở xã hội văn minh hiện đại này.

Khi gặp bệnh nhân, lẽ dĩ nhiên lương y phải chẩn mạch, kê đơn, bốc thuốc. Nhưng lỡ gặp kẻ khốn cùng, không tiền bạc, không nhà cửa, không có người thân, nhờ điều trị, thì cũng tận tình chữa cho, đó gọi là y đức của y gia.

Người cảnh nghèo càng dễ mắc bệnh. Hễ có bệnh thì phải tìm thầy. Đến Thầy hoài, Thầy cũng bầm bụng mà chịu, không thể nào đáp ứng được vẹn toàn. Rủi ro người nghèo mà mang bệnh ngặt nghèo, cơ khổ hơn nữa. Làm sao? Việc từ thiện biết bao nhiêu cho đủ. Đó là nỗi lo của lương tâm Thầy thuốc.

Nay Cụ Huỳnh Minh, một lương y biên khảo, đã nhiều năm lặn lội đi khắp mọi nơi, sưu tầm những cây thuốc quý, những bài thuốc dân gian hay, biên soạn thành quyển sách này, có hơn 500 bài thuốc giá trị, đủ đáp ứng mọi tầng lớp cần sách thuốc để tự điều trị, rất hợp với túi tiền người nghèo, rất dễ sử dụng, không rườm rà, thuốc lại dễ tìm, ở đâu cũng sẵn có.

Như ở thôn quê hẻo lánh, không có Thầy thuốc, xa chợ, xa bệnh viện, thì phải có cuốn sách này ở trong nhà, phòng khi hữu sự đem dùng cũng như có Lương y bên cạnh và tự mình chữa trị cho mình, cho gia đình, cho bà con chung quanh, tiện lợi đủ điều.

Sách của Cụ biên soạn rất công phu, phải tốn công nhiều năm mới tổng kết các phương thuốc có hệ thống hoàn chỉnh.

***Kính mong bạn đọc và quý y hữu nghiên cứu, áp dụng và phổ biến những bài thuốc trong quyển sách này, ngõ hầu giúp những bệnh nhân bớt đau khổ và nền Y Học Cổ Truyền Việt Nam ngày càng phát triển.***

Mùa Xuân Nhâm Thân - 1992

**Lương Y NGUYỄN HỮU TÂN**

Trưởng Phòng Chẩn Trị Đông Y

Câu Lạc Bộ Phụ Lão Q1-TP.HCM

# CHƯƠNG I

## TRỊ CHỨNG SẠN THẬN

Chứng sạn thận rất phổ biến, không những ở người lớn tuổi mà còn có cả ở tuổi thanh niên nữa.

Bệnh thường phát táo bạo, đau dữ dội từ sau lưng lan ra đến trước vùng bụng, rất nguy hiểm, phải đưa bệnh nhân đi bệnh viện cấp cứu.

Nếu sạn còn nhỏ thì uống thuốc lợi tiểu cho sạn thoát ra ngoài. Còn sạn tương đối lớn có thể làm tắt nghẽn niệu đạo, tiểu ra huyết, nếu quá lớn, phải giải phẫu lấy sạn ra mới được nhẹ nhàng.

Nay tùy theo thể trạng mà chọn dùng công thức thích hợp để điều trị, miễn là bệnh nhân tin tưởng và uống thuốc từ 10 ngày đến một tháng, sẽ có kết quả một cách không ngờ.

Vậy mời bạn hãy chọn dùng các công thức sau để bệnh tật được bình phục và nhớ thỉnh thoảng vài toa thuốc bổ thận và kiện tỳ để tránh tình trạng do đi tiểu nhiều mà dẫn đến thận suy không tốt.

### 1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ SẠN THẬN

**Lá ngò gai**, lấy chừng 01 nắm, đem hơi lửa cho héo, bỏ vô siêu, đổ 03 chén nước, sắc còn lại 8 phân, ngày uống 3 lần : sáng, tối và đi ngủ, trước bữa ăn.

Uống như vậy liên tục, nam uống 7 ngày, nữ uống 9 ngày, thì tiểu ra hết sạn trong bọng đái, nếu còn nhỏ thì sẽ tiêu mất.

( Bài này đã có áp dụng cho nhiều người dùng rồi, đều cho kết quả tốt )

### 2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ SẠN THẬN

**Trái chuối hột** giú chín, đái ra lấy hột, chừng 1 chén, đem phơi khô, rang cho cháy, tán thành bột, đi đâu đem theo, uống mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 1 muỗng cà phê, uống từ 10 ngày đến 20 ngày sẽ tiêu ra hết sạn.

### 3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ SẠN THẬN

**Lá thúi đít**, loại lá xanh giống như lá sâm, hái 01 nắm lớn, rửa sạch, đâm vắt nước uống sống mỗi ngày 2 lần, liên tục 10 ngày đến 20 ngày trở đi sẽ hết.

### 4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ SẠN THẬN

**Lá bông búp lồng đèn** theo hàng rào, hái 01 nắm, đâm, để chút muối, chế thêm nước lạnh, vắt cho sệt sệt, ngày uống 2 lần, uống trong 15 ngày sẽ tiêu ra hết.

### 5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ SẠN THẬN

**Lá tràu bà loại lá lớn**, hái chừng 5-10 lá, bỏ vô nồi sắc 3 chén còn 1 chén, uống chừng 10 ngày, sẽ tiêu ra hết. Còn xác thì nấu thể nước trà uống thường xuyên cho nó tiêu, không tái phát.

## 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ SẠN THẬN

**Trái khóm**, khoét lỗ lấy cùi ra, nhét phèn chua vô ruột, nướng chín, vắt nước uống ngày vài lần sẽ hết.

## 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ SẠN THẬN

**Đọt tre mỡ, rễ tranh, râu bắp**, lấy mỗi thứ 01 nắm, sao khừ thổ, sắc 03 chén còn 01 chén, uống trong 3 tuần sẽ hết.

## 8. CÔNG THỨC 8 : ( ĐỘC VỊ ) TRỊ SẠN THẬN

**Trái chuối hột non ( chuối chát )**, đâm vắt lấy nước chừng 1 ly, để chút muối uống liên tục, sẽ đái ra hết hoặc sạn sẽ tiêu.

## 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ SẠN THẬN, ĐAU NHỨC, TIÊU KHÓ KHĂN

**Rau om**, độ một nắm, đâm nhuyễn, đổ nước, vắt lấy nước cốt chừng hai phần chén. Chặt ngang rồi khoét lỗ cây chuối hột, đổ nước cốt rau om vô lỗ cây chuối hột, lấy chén đậy lại 1 đêm. Sáng ra lấy nước để vô chai, ngày uống 03 lần. Nếu đau nặng, chặt uống chừng 5 cây, làm như vậy sẽ kết quả.

## 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ ĐAU NHỨC 2 BÊN TRÁI THẬN, ĐI ĐỨNG KHÓ

**Đập 02 hột vịt**, lấy lòng trắng hòa với chút rượu trắng, uống chừng vài ba lần sẽ hết, kết quả trăm phần trăm.

## 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ ĐAU THẬN LÀM NGẤT XỈU

( Chỉ uống một lần thôi )

**Bột ngọt** 01 muỗng cà phê, một chút muối, một chút đường, hòa với nước lạnh, cho uống sẽ hết liền.

## 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ ĐAU THẬN SỰNG CÙNG MÌNH

Nhét **cục phèn chua vào ruột trái khóm**, nướng chín, vắt nước, cho uống vài lần sẽ xẹp hết.

## 13. CÔNG THỨC 13 : TRỊ THẬN NHỨC, THẬN ĐAU

**Một trái khóm**, nướng cho chín, vắt nước vô 2 tròng đỏ hột gà, quậy cho đều, ăn vài lần sẽ hết. Bài này rất công hiệu.

## 14. CÔNG THỨC 14 : TRỊ THẬN, TIÊU ĐÊM ( ĐỘC VỊ )

**Lá dâu tằm ăn**, hái lá non, giã ra, vắt nước, còn lá già, sao khử thổ, sắc uống sẽ hết.

#### **15.CÔNG THỨC 15 : TRỊ SẠN THẬN ( ĐỘC VỊ )**

**Hột chuối hột chín**, đãi ra, đem rang cho vàng, lấy 01 nắm, sắc 03 chén còn 8 phân, uống sẽ hết.

#### **16.CÔNG THỨC 16 : TRỊ SẠN THẬN**

**Vỏ sấu riêng**, xắt mỏng, phơi khô, sao, cắt lá mã đề, nấu chung, sắc uống chừng 7 lần, tiểu ra hết.

#### **17.CÔNG THỨC 17 : TRỊ SẠN THẬN**

**Dây hàn the**, cắt đem phơi khô, sao khử thổ, mỗi ngày nấu 01 nồi, nấu cho kẹo lại, uống liên tiếp trong vòng một tháng sẽ tan sạn.

#### **18.CÔNG THỨC 18 : TRỊ SẠN THẬN**

**Đọt gòn còn non**, mỗi ngày đâm vắt nước, uống 1 tô, uống trong một tháng, tiểu ra sạn từ từ, và sau khi uống, chụp hình lại sẽ thấy kết quả không lường được. Hiệu nghiệm trăm phần trăm.

#### **19.CÔNG THỨC 19 : TRỊ SẠN THẬN**

**Cây bông nở ngày** ( bông tròn màu tím ), chặt phơi khô, để dành, mỗi ngày nấu 1 nồi, uống liên tiếp cho đến khi hết sạn, tiểu thông thì thôi.

#### **20.CÔNG THỨC 20 : THUỐC BỔ THẬN**

**Hột mận** phơi khô chừng 01 ký, bỏ vô ngâm với 1 lít rượu trắng độ 7 hôm, uống mỗi lần 1 ly nhỏ trước bữa cơm, uống chừng 10 ngày.



## **CHƯƠNG II**

### **TRỊ CHỨNG THẤP KHỚP**

Thấp khớp là một bệnh thông thường đối với những cụ già. Bệnh thường phát ở lứa tuổi 40 trở lên.

Bệnh nhân mang bệnh này thấy rất khó chịu, vì thấp khớp là một chứng bệnh hay kéo dài, trở thành mãn tính hoặc có khi phát cấp tính làm cho người hoảng hốt chạy đủ thứ Thầy, đủ thuốc mà đều vô hiệu hoặc chỉ giảm chút đỉnh rồi đau cũng vào đấy, hoặc đôi khi tiền mất tật mang làm nan lòng không ít.

Nay xét thấy trong dân gian có nhiều phương kinh nghiệm, đã điều trị cho bà con nhiều năm qua với kết quả khả quan. Vì lương tâm Thầy thuốc không giữ làm của riêng, tôi xin chép lại những bài thuốc đơn giản hiệu nghiệm để truyền lại cho đời sau, mong giúp ích cho mọi người qua cơn bệnh ngặt, hoặc giữ đó gặp dịp đem dùng cứu người làm phúc.

Hãy chọn phương thức thích hợp rồi kiên trì uống liên tục sẽ thấy hiệu năng của thuốc dân gian hàng nghìn năm qua không phải là vô bổ.

### **1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ THẤP KHỚP**

**Cây bùm sụm**, chặt gốc rễ, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, mỗi lần hốt một nắm độ 200 gr, sắc 3 chén làm 8 phân, uống trong 1 tuần sẽ hết chứng đau lưng.

### **2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ THẤP KHỚP**

**Rễ cây mai vàng, rễ cây nhãn ta**, hai thứ bằng nhau, chặt phơi khô độ 500 gram, để vô keo, đổ 1.5 lít rượu, ngâm trong vòng 1 tuần lễ, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 ly uống rượu nhỏ sẽ trị được chứng nhức mỏi, đau lưng, khớp xương nay đau chỗ này mai đau chỗ khác. Trong nhà thường ngâm thường xuyên để dùng trong mỗi bữa ăn. ( Cần thêm chừng 100 gram đường phèn hay mật ong càng tốt )

### **3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ BẠI XUỘI PHỤ THŨNG**

**Nấu cơm nếp** cho chín, lấy **100 gram tỏi** để vô cơm nếp, trộn cho đều, rồi ăn như cơm thường. Ăn liên tục trong nửa tháng sẽ hết bệnh.

### **4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ CHỨNG ĐAU XƯƠNG SỐNG**

**Câu kỷ -1 chỉ; Đỗ trọng - 1chỉ; Ngưu tất -1 chỉ; Qué chi -1 chỉ;**

Bỏ chung vô, nấu cho chín, húp nước. Uống chừng 5-7 thang thì ngưng, bệnh sẽ hết.

### **5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ ĐAU LƯNG NHỨC MỖI**

**Vỏ bưởi, thuốc cứu**, hai thứ bằng nhau, phơi khô, sắc 3 chén còn 1 chén, uống vài thang sẽ hết.

## 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ NHỨC ĐẦU KINH NIÊN, MẤT NGỦ VÌ NHỨC ĐẦU

*Bạch chỉ, thương truật, trần bì*, mỗi vị 3 chỉ. Tán

## 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ NHỨC ĐẦU ( SÁNG NHỨC, TRƯA NHỨC, CHIỀU NHỨC) THẦN KINH YẾU, HAY QUÊN

Áp dụng phương thuốc này từ 1 tuần đến 10 ngày liên tục sẽ hết.

***Bí rợ- chừng 300 gram. Đậu xanh hạt – 150 gram***

Đem ngâm cho mềm, nấu chung cho thật chín, múc ra ăn, đừng nêm nếm gì cả. Ăn như thế sẽ tăng thêm trí nhớ và lành bệnh. Bài này đã trị cho nhiều người hết bệnh.

## 8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ ĐAU LƯNG, NHỨC MỎI, THẤP KHỚP, SƯNG TRẶC, ĐI ĐỨNG KHÔNG ĐƯỢC

***Dây chùm gọng*** mọc theo mé sông, lộn trong lá, chặt cho nhiều, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 7 phân, uống 3-5 thang trở lại. Bài này trị hết sưng nhức, giúp gân cốt cứng, đi đứng được như thường.

Bài này đã được một số nông dân lao động áp dụng, kết quả trăm phần trăm.

## 9. CÔNG THỨC 9 : ( ĐỘC VỊ ) TRỊ NHỨC LƯNG, NHỨC XƯƠNG SỐNG, KHUM XUỐNG KHÔNG ĐƯỢC

***Rễ cây bàng***, chặt ở phía dưới mặt trời mọc, xắt lát, phơi khô, sao tồn tính, ngâm rượu, uống thường xuyên.

## 10. CÔNG THỨC 10 : THUỐC TRỊ TÊ LIỆT NỬA NGƯỜI DO TẾ NGÃ HOẶC CẢM SÓT SINH RA

***Cây ngà voi -250 gram, để tươi, dây cúrt quạ - 100 gram, để tươi, ngải cứu -100gram, để tươi.*** Ba vị này sắc 4 chén còn 1 chén uống, sau đó nấu 3 chén còn 8 phân, uống lần 3, đổ 3 chén còn 6 phân, ngày uống 3 lần, uống độ 7 thang sẽ đi đứng được. Sau khi uống xong toa này rồi, ngâm các vị thuốc dưới đây với 2 lít rượu trắng.

***Củ tỏi sống – 500 gram, đập nhỏ.***

***Da trâu -700 gram, nướng vàng, xắt nhỏ.***

Ngâm rượu độ 1 tuần, mỗi khi ăn cơm, thường xuyên uống 1-2 ly nhỏ.

## 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ TÊ BẠI KINH NIÊN

***Dây cóc kèn*** loại lá lớn lâu năm bò theo mé sông, chặt đem về thái nhỏ, phơi khô, sao khử thổ, ngâm rượu, uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ.

**12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ THẤP KHỚP, SỪNG ĐẦU GỐI, NHỨC MỖI TAY CHÂN, ĐAU XƯƠNG SỐNG, NÀM NGỒI KHÔNG ĐƯỢC**

**Đậu đen ruột xanh**, phơi khô, ủ chút giá chừng một tấc, đem phơi khô, sao tòn tĩnh, tán thành bột, mỗi ngày uống chừng 3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê, uống như vậy trong 1 tuần sẽ cho kết quả tốt, đã trị được nhiều người rất công hiệu.

**13. CÔNG THỨC 13 : ( ĐỘC VỊ ) TRỊ PHONG THẤP, TAY CHÂN CO RÚT, ĐI ĐỨNG KHÔNG ĐƯỢC**

**Ké đầu ngựa**, rang cho cháy lông, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 8 đến 12 gram, sắc uống lúc đói, kiêng cử ăn thịt heo trong thời gian uống thuốc ( bài này của Ngài Tuệ Tĩnh ).

**14. CÔNG THỨC 14 : THUỐC XOA TRỊ THẤP KHỚP**

**Đậu đen rang**, trút vô khăn túm lại, đem xoa chỗ đau nhức nhiều lần. Nếu nguội rang nóng làm lại, ngày đêm làm liên tục đôi ba lần và uống thuốc bột đậu đen đã nói trong công thức ở trên.

**15. CÔNG THỨC 15 : THUỐC NGÂM RƯỢU TRỊ NHỨC LƯNG, NHỨC XƯƠNG SỐNG**

**Rễ cây lựu mọt**, nhỏ giữa lòng thòng xuống, **rễ cây nhàu**, ba thứ bằng nhau, chặt phơi khô, sao tòn tĩnh, ngâm chừng 1 lít rượu trắng, đứng 1 tuần, lắc cho đều, uống 1-2 ly mỗi bữa ăn cơm hoặc trước khi ngủ đêm, uống trong 1 tuần.

Bài này đã trị được cho nhiều người bị đau xương sống, đau lưng, đi khòm. Nên áp dụng ngay sẽ thấy giá trị của nó.

**16. CÔNG THỨC 16 : THUỐC NGÂM RƯỢU TRỊ BẠI XUỘI ĐI ĐỨNG KHÔNG ĐƯỢC**

**Cây xương rồng có gai**, gọt bỏ 4 cạnh 4 phía cho hết gai, thái mỏng, phơi khô độ chừng 1 chén, sao khừ thổ, ngâm 1 lít rượu, uống mỗi ngày 2-3 lần, trì chí uống từ 1 tháng đến 3 tháng, sẽ đi đứng được.

Bài này đã áp dụng cho nhiều người, kết quả tốt.

Chú ý: xương rồng có chất độc, do đó phải thật cẩn thận uống đúng liều lượng.

**17. CÔNG THỨC 17 : BỊ CẢM RỒI NHỨC TAY BẠI NHỨC**

Uống từ 2 đến 3 thang sẽ khỏi.

- **Độc huyệt hay độc hoạt : 5 chỉ**
- **Khương hoạt : 5 chỉ**



- *Tùng tiết* : 5 chỉ
- *Xuyên sơn giáp (chế sẵn)* : 1 lượng

Sắc 3 chén còn 1 chén, uống 2 lần.

#### 18. CÔNG THỨC 18 : THUỐC TÁN TRỊ THẤP KHỚP

*Dại hôi, thiên liên kiện, rễ cỏ xước, ngưu tất, rễ ô môi và rễ nhàu* : lượng bằng nhau.

#### 19. CÔNG THỨC 19 : THUỐC RƯỢU TRỊ NHỨC MỎI THẤP KHỚP

- *Ké đầu ngựa sao vàng*
- *Quế chi*

Hai loại này bằng nhau, ngâm trong 1 lít rượu, thoa bóp rất công hiệu.

#### 20. CÔNG THỨC 20 : THUỐC TRỊ THẤP KHỚP SỪNG

*Trứng gà so mới đẻ*, nặng *chanh* ngập trứng, ngâm trong 1-2 ngày, rồi khuấy lên uống, uống liên tục 7 lần sẽ hết và trị được chứng bao tử.

( Bài này của Hòa thượng Giác Tuệ, Tân Thuận )

#### 21. CÔNG THỨC 21 : THUỐC TRỊ THẤP KHỚP ( BÓ )

*Cỏ hôi, rau muôi, cải trời, cây chó đẻ răng cưa, lá nhàu* – đâm nhuyễn, để chút muối, bó vào khớp.

Các loại này rất công hiệu.

#### 22. CÔNG THỨC 22 : THUỐC TRỊ BẠI XƯƠNG ( THUỐC NGÂM RƯỢU )

- \* *Nhũ hương* : 2 chỉ
- \* *Khổ sâm canh* : 3 chỉ
- \* *Khổ qua* : 2 chỉ
- \* *Uất kim* : 2 chỉ
- \* *An túc hương* : 2 chỉ
- \* *Khổ sâm tử* : 5 phân
- \* *Một dược* : 2 chỉ

#### 23. CÔNG THỨC 23 : THUỐC TRỊ SỪNG KHỚP, NHỨC BẢ VAI

*Rễ cây điệp ta*, có bông đỏ, còn gọi là cây phượng vĩ, đào rễ, chặt phơi khô, ngâm rượu uống thường xuyên sẽ hết, hoặc xán ra, sao khử thổ, sắc uống nhiều lần cũng hiệu nghiệm.

#### 24. CÔNG THỨC 24 : THUỐC TRỊ ĐAU KHỚP ĐẦU GỐI

**Cỏ xước, lá lốt, cây vòi voi, lá bưởi**, sao khử thổ, mỗi thứ bằng nhau, sắc uống sẽ khỏi.

**25. CÔNG THỨC 23 : THUỐC TRỊ SƯNG NHỨC ĐẦU GỐI, TAY CHÂN**

Sắc uống hoặc ngâm rượu, **cỏ xước, câu tích**, hai thứ bằng nhau. **Bông ngà voi**, liều lượng bằng phân nửa liều lượng cỏ xước. Để 3 vị vô siêu, sắc 3 chén còn 8 phân, uống nhiều lần sẽ hết.

**26. CÔNG THỨC 26 : THUỐC BÓ TRỊ ĐAU ĐẦU GỐI, SƯNG GÂN, ĐI ĐỨNG ĐAU**

**Muối hột**, rang cho nóng, tẩm vô vải, lót lá đu đủ trên đầu gối, rồi tẩm muối cho nóng, áp trên chỗ đau, ngày làm vài lần sẽ hết.

Chú ý : đừng để muối quá nóng, sẽ bị phỏng.

**27. CÔNG THỨC 27 : THUỐC THOA TRỊ ĐAU ĐẦU GỐI, SƯNG NHỨC**

**Hột cải bẹ trắng**, đâm nhỏ hòa với giấm, đem bóp vào chỗ đau, ngày vài ba lần.

**28. CÔNG THỨC 28 : THUỐC BÓ TRỊ ĐAU ĐẦU GỐI**

**Củ nghệ**, đâm với **phèn chua**, đem bóp vô chỗ đau sưng, nó sẽ giúp hết sưng.

**29. CÔNG THỨC 29 : THUỐC TRỊ PHÙ THŨNG, CHÂN VÀ ĐẦU GỐI SƯNG CÓ NƯỚC**

* <b>Địa cốt bì</b>	: 2 chỉ	* <b>Trần bì</b>	: 2 chỉ
* <b>Đại phục bì</b>	: 2 chỉ	* <b>Sinh cương bì</b>	: 2 chỉ
* <b>Bạch bì</b>	: 2 chỉ	* <b>Phục linh bì</b>	: 2 chỉ

Sắc uống. Nếu thận nóng, uống nước nhất, nước nhì, uống vài lần sẽ xẹp hết.

**30. CÔNG THỨC 30 : THUỐC BÓ ĐAU ĐẦU GỐI ( ĐẦU VOI )**

**Lá cỏ hôi, cỏ lông bông trắng**, đâm với muối, bó 3 đêm sẽ xẹp hết.

**31. CÔNG THỨC 33 : TRỊ TÊ LIỆT, CỬ ĐỘNG KHOA KHĂN, LÀM GÂN CỐT CỨNG TRỞ LẠI**

**Chuối hột chín**, xắt mỏng, phơi khô, sao cho vàng, ngâm rượu, uống thường xuyên. Nên áp dụng toa này, nó giúp đi đứng được.

**32. CÔNG THỨC 31 : THUỐC TRỊ THẤP KHỚP**

* <b>Sanh địa</b>	: 3 chỉ	<b>Đỗ trọng</b>	: 4 chỉ
* <b>Hà thủ ô</b>	: 4 chỉ	<b>Đầu củ qui</b>	: 2 chỉ
* <b>Cẩu tích</b>	: 3 chỉ	<b>Xuyên khung</b>	: 2 chỉ
* <b>Cốt toái bổ</b>	: 3 chỉ	<b>Ký sanh</b>	: 4 chỉ

\* *Tục đoạn* : 3 chỉ

*Đảng sâm* : 3 chỉ

\* *Bạch chỉ* : 3 chỉ

*Huyết đằng* : 4 chỉ

\* *Độc hoạt* : 3 chỉ

\* *Hai hột mã tiền* đốt thành thanh.

### 33. CÔNG THỨC 32 : THUỐC RƯỢU TRỊ BẠI XUỘ ĐI ĐỨNG KHÔNG ĐƯỢC

- *Cây lá ngũ thảo*
- *Dây vòi voi*
- *Củ xả lâu năm*
- *Dây cúrt quạ, lá nhỏ*
- *Kinh giới*

Các vị này bằng nhau, ngâm chừng 2 lít rượu, để 1 tuần, uống kết quả tốt.

### 34. CÔNG THỨC 34 : TRỊ NHỨC ĐẦU, ĐAU THẦN KINH, RÊN LA

Đau cả tháng, đi nhà thương nằm không hết. Về nhà gập phương thuốc này, áp dụng được lành bệnh.

**THUỐC XÔNG :** *Cây lá môn ngứa, muối hột – 1 nắm; gạo lức – 1 nắm.* Ba vị này để vô nồi nấu, bịt miệng lại, nhắc xuống, trùm mền, xông trong 1 tuần sẽ hết chứng này.

Xông rồi, chặt cây chuối tiêu, chẻ làm hai, để long não vô hai bên hông chuối, bắc lên bếp hơi cho nóng ầm ầm, rút hơi long não vô chuối, băng 2 bên đầu, chừng 5-7 lần sẽ hết luôn.



### 35. CÔNG THỨC 35 : TOA THUỐC NGÂM RƯỢU, XOA BÓP TRỊ CHỨNH NHỨC GÂN, NHỨC XƯƠNG, PHONG TÊ BẠI XUỘ ( Rất công hiệu )

\* *Lưu hột* : 5 chỉ

*Băng phiến* : 3 chỉ

\* *Nhũ hương* : 5 chỉ

*Long não* : 3 chỉ

\* *Một dược* : 5 chỉ

*Xa-ly-Xi-lát* : 20gram

( loại nước pha vô sau )

Cách ngâm: 1 lít Alcool, ngâm chung 5 ngày, đổ ra, lấy thuốc này xoa bóp đêm ngày, thuốc rút công hiệu, kết quả tốt.

### **36. CÔNG THỨC 36 : TRỊ THẤP KHỚP, ĐI ĐỨNG KHÓ KHĂN**

**Gạo lứt – 1 chén; tỏi sống – 200 gram; đậu xanh bỏ vỏ - 300 gram.**

Ba thứ trộn chung, nấu chín cho thật mềm, người bệnh ăn mỗi ngày, gân cốt cứng, trừ được phù thũng, sẽ đi đứng được như thường, ăn như vậy trong thời gian 1 tháng sẽ thấy kết quả.

### **37. CÔNG THỨC 37 : TRỊ CHỨNG PHONG XÙ**

**Dùng cái nhau tốt**, rửa rượu trắng, bỏ vô nồi đất đậy nắp lại, đun cho chín giòn, tán thành bột, hòa nửa muỗng ca phê Châu Thần, ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 muỗng ca phê. Uống 2 cái như vậy sẽ hết.

### **38. CÔNG THỨC 38 : TRỊ NỖI PHONG ĐƠN CÙNG MÌNH**

**Vỏ cây vú sữa**, lột ra cạo vỏ sần sùi, xắt mỏng, phơi khô, sao khử thổ, mỗi lần hốt một nhúm bỏ vô siêu, sắc 3 chén còn 1 chén, còn xác thì nấu như nước trà, uống thường xuyên sẽ hết.

### **39. CÔNG THỨC 39 : TRỊ PHONG THẤP MỠ HÔI TRỘM, TAY CHÂN ĐÀU MÌNH RA MỠ HÔI KHÓ CHỊU**

Kiểm chỗ nào có nuôi trâu bò ( **trâu màu trắng** ), xin **cứt mới ỉa**, bôi vài ba lần sẽ hết tiết.

### **40. CÔNG THỨC 40 : TRỊ THẤP KHỚP**

**Cây lá nhãn chài**, mọc theo gò cao mé rừng ( Củ Chi, Tây Ninh có nhiều ), bứt cây lá bỏ vô nồi nấu uống hằng ngày, trị được chứng nhức tay chân. Uống thường xuyên thay trà sẽ hết bệnh thấp khớp.

Còn rễ của nó, đào đem về, sao vàng hay để sống, ngâm với rượu trắng độ một tuần lễ, uống mỗi lần 1 ly nhỏ.

### **41. CÔNG THỨC 41 : MÁU BẦM BỊ Ứ TRONG CƠ THỂ**

Mua **200 gram kim châm** ở tiệm chạp phô, về ngâm 1 lít rượu trong khoảng 10 ngày. Mỗi lần uống 1 ly nhỏ, mỗi lần đi cầu, máu bầm theo phân ra. Uống 5-10 lần, máu bầm sẽ ra hết.

### **42. CÔNG THỨC 42 : TRỊ THẤP KHỚP, ĐẦU GỐI SƯNG**

**Lá mướp hương**, quét nhuyễn, để vô chút muối, đem bó chỗ sưng, ngày 2 lần, sẽ rút độc xẹp hết. Kết quả hiệu nghiệm.

#### **43. CÔNG THỨC 43 : THUỐC TRỊ PHONG TÊ THẤP, KHAI THÔNG 12 KINH LẠC**

( Tán bột hay vò viên )

* <b>Phòng phong</b>	: 2 chỉ	<b>Đương qui</b>	: 2 chỉ
* <b>Kinh giới</b>	: 3 chỉ	<b>Bắc cam thảo</b>	: 1.5 chỉ
* <b>Thiên ma</b>	: 1 chỉ	<b>Xuyên ô</b>	: 3 chỉ
* <b>Bạch ma</b>	: 2 chỉ	<b>Thảo ô</b>	: 3 chỉ

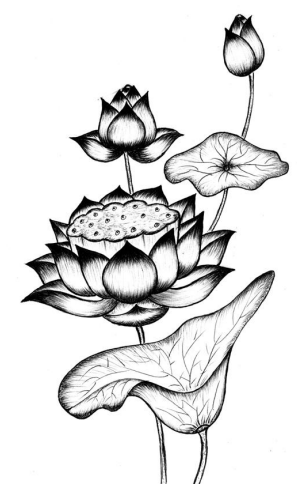
( **Chế ngâm nước cơm 1 ngày đêm, lấy ra phơi khô, chế chút muối rang** )

* <b>Xuyên khung</b>	: 1.5 chỉ	<b>Thương truật</b>	: 2 chỉ
* <b>Ma hoàng</b>	: 2 chỉ	<b>Hà thủ ô đỏ</b>	: 3 chỉ
* <b>Thạch nộc</b>	: 3 chỉ		
* <b>Hột sen rang muối</b>			

Có thể thêm :

**Khương hoạt – 2 chỉ, Độc hoạt – 2 chỉ, Đỗ trọng – 3 chỉ.**

Tán bột, cho uống ngày 2 lần, mỗi lần 1 muỗng cà phê đầy. Nếu nhức nhiều, cho thêm 1 chút nhũ hương. Nếu lạnh cho thêm 3 lát gừng. Bài này công hiệu, uống qua đêm sẽ thấy kết quả.



### **CHƯƠNG III**

## **TRỊ CHỨNG BỆNH TIM**

#### **1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ TIM NGHẼN, KHÓ THỞ, MỆT**

Tim nghẽn khó thở, mệt, ngủ không được, dùng các loại thuốc dưới đây:

**Cây rễ lá chùm bao ( cây nhãn lồng )**, chừng 200 gram, phơi khô, sao khử thổ.

**Lá vông nem** để sống.

**Cây mắc cá** chừng 200 gram.

**Hột táo nhân**, chừng 50 gram, sao hơi vàng.

Sắc 3 chén còn lại 1 chén, uống mỗi đêm sẽ ngủ được và trị được chứng mệt yếu tim, tim nghẽn.

## 2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ ĐAU TIM

**Cây lá móng tay**, phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống thường xuyên.

( Trị mắc xương : ngậm lá )

## 3. CÔNG THỨC 2 : TRỊ ĐAU TIM

**Cây lá bông mườì giò**, phơi khô, sao khử thổ, nấu uống thường xuyên.

## 4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ CHỨNG TIM LÀM MỆT, XÂY XÂM CHÓNG MẶT

**Rễ cây đinh hương** loại lá nhỏ, đào lên cho nhiều, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, sắc uống mỗi ngày, trị được chứng mệt.

## 5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ TIM LỚN

**Cạo phấn tre** – chừng một nhúm; **chuối xiêm chín** 1-3 trái. Để hai thứ vô chưng cách thủy, ăn 2-3 ngày 1 lần.

## 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ ĐAU TIM

**Trái đu đủ xanh** trên cây, hái gọt vỏ xanh, xắt mỏng chừng nửa trái, bỏ vô cục đường phèn, chưng cách thủy. Ăn cho đúng như trên, rồi nghỉ qua lần sau, ăn như vậy thường trực 4-5 lần sẽ hết, kết quả tốt.



## 7. CÔNG THỨC 7 : THUỐC TỀ TRỊ BỆNH ĐAU TIM, HO RA MÁU, MÁU HUYẾT XẤU, BẠCH ĐỚI.

- **Cám nếp, đầu nành**, hai thứ bằng nhau, đem rang cho đều đen, đừng khét, đem tán nhuyễn.
- **Ba củ sanh địa**, nấu nước, đổ vô thuốc trộn cho đều, đâm nát xác sanh địa, bỏ vô trộn với hai thứ trên.
- **Đường thốt nốt.**

Thắng tất cả cho tới chỉ, để vô cốt quét cho nhuyễn nhỏ, vò viên bằng ngón chân cái.

Cách dùng : Ngày uống 1-2 viên với muối hột rang cho nổ, tán nhuyễn, nhỏ, mỗi lần uống một chút cho đều thuốc.

#### **8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ CHỨNG NGHỆT TIM**

*Phèn chua phi – 1 phần, Tiêu sọ - 10 phần.* Đâm nhuyễn 2 thứ hòa chung. Khi bị nghệt tim, uống mỗi lần 1 muống cà phê, ngày vài lần.

#### **9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ TIM LỚN**

*Bông dừa lửa,* chặt phân nửa quày, nấu uống thường xuyên tim sẽ tóp nhỏ lại.

#### **10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ NGHỀN TIM**

*Măng tre tàu,* chặt, lột ra, đốt cháy, vắt lấy nước uống.

#### **11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ TIM MỆT, HỒI HỘP, CHÓNG MẶT**

*Bông mười giò,* loại bông đỏ lớn, hái một nắm, chế nước sôi cho nó ra màu đỏ, uống từ từ sẽ hết mệt. Nếu có dư nhiều, hái phơi khô, đem chế nước uống thay trà.

#### **12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ TIM LỚN, LÀM MỆT KHÓ THỞ**

*Mè đen, nếp lức.* Hai thứ bằng nhau, đem rang vàng, xay thành bột, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê đầy.



## **CHƯƠNG IV**

### **TRỊ CÁC CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

Khi bị huyết áp cao nên áp dụng ngay phương thuốc chữa trị cấp bách sau đây:

Nấu siêu nước cho sôi, chế vô thao để hơi nguội, thọc 2 chân vô ngâm, ngâm độ 15-20 phút, rồi bảo người nhà vắt 4 trái chanh giắt đồ vô ly, chế chút nước và tý muối cho người bệnh uống, nó sẽ hạ ngay chứng cấp tính này.

**CHÚ Ý :** Theo kinh nghiệm chúng tôi, chứng huyết áp lên cao của mỗi người phát sinh ra do sự ăn uống không kiêng cử, nhất là ăn mặn uống rượu, hút thuốc hoặc làm việc quá độ, suy nghĩ nhiều, vui buồn cũng bị ảnh hưởng. Trong dân gian có nhiều phương thuốc hay nhưng phải sử dụng cho đúng và biết kiêng cử. Trong người nóng bức thường cũng sinh ra huyết áp cao. Ốm mệp gì cũng bị huyết áp.

Trong thời gian nghiên cứu, trắc nghiệm, chúng tôi nhận thấy cây rau dứa cạn, loại bông trắng trị huyết áp rất tốt, không loại nào sánh kịp. Có thể quả quyết rằng cây rau dứa cạn là một loại dược thảo quý của nước ta. Ngoài ra cây rau dứa cạn còn trị được các bệnh nan y khác nữa như : băng huyết, bệnh phụ nữ . . .

Hiện nay có một số cơ sở trồng rau dứa cạn trên mấy chục mẫu ở vùng Lâm Đồng, Phương Lâm để chế ra nhiều phương thuốc này.

### **1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Chặt 1-2 cây rau dứa cạn bông trắng**, bỏ vô siêu sắc 3 chén còn 1 chén, uống 1 lần cho hết. Đổ nước thêm vô, sắc lần thứ nhì, uống cho hết, rồi nhờ bác sỹ đo huyết áp lại. Khi huyết áp tối đa giảm còn 140 mmHg thì ngưng không uống nữa. Bài này đã trị cho nhiều người có kết quả tốt.

Lưu ý : Người bị huyết áp cao phải cử ăn nhạt, ăn mỡ, cử đường, cử uống rượu, cà phê, thuốc lá, đừng suy nghĩ nhiều, nên nằm tịnh dưỡng cho tâm yên tịnh.

### **2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Rau cần tàu**, chừng một nắm, vắt lấy nước, pha với xá xí, uống ngày 2 lần cũng hạ được huyết áp.

### **3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Lá ô rô tía**, chặt nhỏ, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống ngày 2 lần. Và xác nấu nước uống thay trà thường xuyên, vài ngày đo lại, nếu huyết áp tối đa hạ xuống còn 130 mmHg thì ngưng uống.

### **4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Lá cây gia tị**, chừng 6-7 lá, xắt mỏng, phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống thay trà.

### **5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Lá vú sữa**, bẻ vài cành lá đem thiu cho héo, để vô siêu, sắc 3 chén còn 1 chén, uống mỗi ngày 2 lần, uống trong đôi ba ngày, đo máu trở lại.

### **6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**



**Đậu Xanh Hột**, đem sao hơi vàng, bỏ vô cối xay thành bột, mỗi ngày uống 4-5 muỗng cà phê cũng làm hạ huyết áp.

## 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Lá kiến cò**, đem cho nhuyễn độ nửa ly cối nhỏ, bỏ chút muối, uống cũng hạ huyết áp.

## 8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Trái đu đủ chín**, cỡ bằng cò chân, vừa cho 1 người ăn, cắt mặt đổ vô chùng 2 chung **mật ong ruồi**, để vô chùng cách thủy, lấy ra ăn luôn cả hột và vỏ, ăn như thế chùng 2 lần, huyết áp sẽ hạ.

## 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Bông khế chua**, hái chùng một nắm độ 100 gram, đem sao tồn tính, khử thổ, để vô siêu, sắc 3 chén còn 8 phân, uống chùng 3 lần, huyết áp sẽ hạ.

## 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Dây cám** bò theo lá ở mé sông rạch, bứt dây, chặt phơi khô, sao khử thổ, bỏ vô siêu chùng 1 nắm, sắc 3 chén còn 8 phân, uống chùng 5 lần trở lại, đo huyết áp lại, nếu bớt không lên nữa thì ngưng.

## 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Cây Paillote** là loại cây du nhập hiện nay từ bên Mỹ, bên Pháp, lá giống như lá thuốc vòi Việt Nam, cây cứng, lá hơi nhám dài. Đâm lá, vắt lấy nước uống trong 3 ngày cũng hạ được huyết áp mau lẹ, nhưng sự công hiệu của nó không bằng cây rau dứa cạn mà chúng tôi trình bày ở trên.

Cây Paillote lại trị thêm chứng bệnh viêm phế quản rất tốt.

Nhiều người bị chứng này, ho khạc ra chút máu, sáng hái chùng 5-10 lá, nhai nuốt nước liên tục trong vài ba ngày sẽ cầm máu lại được và phổi hết bị viêm. Chúng tôi đã sử dụng và giúp cho nhiều người được bình phục.

## 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO KINH NIÊN

Chúng tôi đã được một bác sỹ danh tiếng trao tặng một bài thuốc về huyết áp cao giản dị và không tốn kém nhiều, chính Ông đã áp dụng có kết quả rồi trao tặng cho chúng tôi để giúp bà con đã mang chứng bệnh này ( đã chữa trị nhiều nơi không khỏi ). Uống thuốc này phải trì chí nhẫn nại, uống từ 1 tháng trở đi sẽ hết tuyệt.

**Một trái dứa xiêm xanh**, chặt ra, đổ vô ly cối lớn, cắt **một trái chanh giấy** làm hai, nặn hết trái chanh này vô ly, uống 1 lần, ngày uống 2 trái dứa xiêm như vậy, 1 tháng trở lên sẽ hết.

CHÚ Ý : Người bệnh trước khi uống, phải đo máu mình lên bao nhiêu, 1 tháng đo 4 lần, khi huyết áp tối đa còn 130 mmHg thì ngưng luôn, không uống nữa.

### 13. CÔNG THỨC 13 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Trái bưởi Hà Nam**, bằng cườm tay, gọt vỏ xanh, lấy cái ruột trắng xấn mỏng, phơi khô, sao khử thổ, mỗi lần uống hốt 1 nhúm để vô siêu, sắc 3 chén còn 8 phân, uống chừng 6-7 trái bưởi Hà Nam, như vậy, chứng lên máu sẽ hạ, không còn tái phát.

### 14. CÔNG THỨC 14 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Cây cao non**, độ chừng 4-5 tấc, kiếm chặt chừng 5-7 cây, chặt ngang chừng 1 lóng tay, phơi khô sao khử thổ, nấu nước uống thường xuyên, huyết áp sẽ hạ.

### 15. CÔNG THỨC 15 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Lá chuối hột**, rọc lá, xấn nhỏ bằng ngón tay, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống 2 lần trong ngày, còn xác lá nấu ninh trong nầu, uống thể nước trà, chặn được sự lên máu, huyết áp trở lại bình thường.

### 16. CÔNG THỨC 16 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO

**Rau dứa cạn loại bông trắng**, nếu đi xa không có cây sống để uống, nên kiếm cho nhiều, phơi khô, tán thành bột, để vô hộp đem theo. Mỗi lần bị áp huyết cao, múc ra uống chừng 2 muỗng cà phê sẽ hạ được ngay. Chẳng những vậy mà còn trị chứng ung thư máu nữa.

### 17. CÔNG THỨC 17 : TRỊ HUYẾT ÁP CAO , TIÊU ĐƯỜNG

**Quày cao non**, vừa trở bông, chặt ra phơi khô, sao khử thổ tồn tính, sắc 3 chén còn 1 chén, uống 3-5 ngày và kiểm tra lại huyết áp.

### 18. CÔNG THỨC 18 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO ( ĐỘC VỊ )

Người bệnh phải kiên trì, cử kiêng, đừng ăn nhiều thức ăn mặn nhất là muối, đồ ử lâu ngày như đậu nhận, tương chao, ớt, gừng, tiêu, tỏi . . .

**Lá mướp cầu gai ( mướp cầu xiêm )** hái một nắm, rửa sạch, đem vắt nước cốt, uống trong 3 lần sẽ hạ xuống ngay.

Trước khi uống phải đo huyết áp. Khi nào huyết áp lên thì uống chút đỉnh chứ không nên uống thường xuyên.

### 19. CÔNG THỨC 19 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO ĐẠI TÀI

- **6 quả cà chua**

- **12 củ năn**
- **1 lọn hành hương**
- **1 củ tỏi lớn**
- **100 gram thịt bò**
- **6 lợt cần tàu**

Đổ vô nồi 2 lít nước lạnh, nấu còn 1 tô lớn, uống nưpức bỏ xác, chia uống 3 lần, thì huyết áp sẽ xuống, không uống mãi. Bài này của Giáo Sư Lưu Hoàng ( Năm Bàn Cờ) trị huyết áp cao kinh niên, kết quả trăm phần trăm.

## **20. CÔNG THỨC 20 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO**

**Cây cau Hà Nam**, còn nhỏ, nhỏ cả gốc rễ, phơi khô, chặt nhỏ, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 8 phân. Ngày uống 3 lần, huyết áp sẽ hạ.

## **21. CÔNG THỨC 21 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO CẤP TÍNH**

**Lá rau giấp cá**, ngâm nhuyển, vắt nước, cho chút muối, uống vài ba lần sẽ hạ.

## **22. CÔNG THỨC 22 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO CẤP TÍNH VÀ XƠ GAN CỔ TRƯỞNG**

**Vỏ sấu riêng**, xắt mỏng phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống, trị huyết áp lên cao và xơ gan cổ trướng. Ở Nha Trang áp dụng cho kết quả tốt.

## **23. CÔNG THỨC 23 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO ( ĐỘC VỊ )**

**Thân cây dương**, chặt bỏ vỏ lấy lõi ruột, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, hốt một nắm để vô siêu, sắc 3 chén còn 1 chén, uống 3 lần trong ngày.

## **24. CÔNG THỨC 24 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO ( ĐỘC VỊ )**

**Lá ngò gai ( ngò Tây )**, hái 1 nắm, ngâm nhuyển, vắt lấy nước, hòa vô nước 1 trái dừa xiêm để uống 1 lần, rồi đo xem huyết áp hạ về mức bình thường chưa, đến 6 tháng sau mới được uống tiếp.

## **25. CÔNG THỨC 25 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO ( ĐỘC VỊ )**

**Vỏ cam sành**, lột ra, chế nước sôi, để cho ra nước the, uống chừng 7 lần.

## **26. CÔNG THỨC 26 : TRỊ CHỨNG HUYẾT ÁP CAO CẤP TÍNH**

**Hái lá dâu tằm ăn**, lá non, ngâm nhuyển, vắt lấy nước uống, lá già phơi khô, sao sắc uống.

## **27. CÔNG THỨC 27 : TRỊ HUYẾT ÁP CAO**

**Lá sồng đò**, ngâm vắt nước uống.

## 28. CÔNG THỨC 28 : TRỊ HUYẾT ÁP CAO

**Đề 7-9 hột chanh** lên miếng ngói, đốt thành than, tán nhuyễn, pha chút nước vào uống thì huyết áp sẽ hạ cấp kỳ.

## 29. CÔNG THỨC 29 : TRỊ HUYẾT ÁP CAO

**Hột cây đủng đỉnh**, sắc nước uống.



## CHƯƠNG V

### TRỊ CÁC CHỨNG PHÙ THŨNG DO GAN MẬT ( XƠ GAN CỔ TRƯỞNG )

Bệnh xơ gan cổ trướng có các triệu chứng là bụng lớn, mặt mày tay chân sưng, đi đứng khó khăn. Nên áp dụng các phương thuốc chỉ dẫn dưới đây :

#### 1. CÔNG THỨC 1: XƠ GAN CỔ TRƯỞNG

**Cây và lá cây dứa gai hoặc trái**, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, ngày sắc uống 2 lần, 3 chén còn 1 chén. Các nước sau uống thay trà, uồn liên tục sẽ hết.

#### 2. CÔNG THỨC 2: XƠ GAN CỔ TRƯỞNG

**Gạo trắng, đậu xanh**, 2 thứ bằng nhau, nấu ăn hàng ngày với tỏi sống, lượng tỏi phải ít hơn phân nửa lượng gạo.

#### 3. CÔNG THỨC 3: TRỊ BỤNG LỚN DO GAN

**Lức dây, mắc cở, lá muồng, dây cam thảo**, bốn thứ bằng nhau, sắc 3 chén còn 1 chén, uống.

#### 4. CÔNG THỨC 4: TRỊ XƠ GAN CỔ TRƯỞNG ( ĐỘC VỊ )

**Chặt cây sung**, thái mỏng, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 8 phân, uống từ 3 -5 thang, sẽ tiêu chứng sưng trong bụng.

#### 5. CÔNG THỨC 5: TRỊ XƠ GAN CỔ TRƯỞNG LÂU NĂM, PHÙ THŨNG, ĐI ĐỨNG KHÔNG NỖI

**Đào rễ cây sủi củi**, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống hằng ngày. Còn xác nấu ninh, uống thay trà, đừng uống gì khác. Uống như vậy sẽ hết.

#### 6. CÔNG THỨC 6: XƠ GAN CỔ TRƯỞNG

**Rễ cau, rễ cây dứa gai, lá muồng trâu, cây chùm gởi, lá bưởi**. Năm loại này bằng nhau, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống thường xuyên thì hết bệnh.

#### 7. CÔNG THỨC 7: XƠ GAN CỔ TRƯỞNG

**Thân cây dứa gai, măng cây sậy, bông ô rô tía, rễ cây nhàu, củ cát lồi, lá quao**.

Các thứ bằng nhau, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn lại 1 chén, uống. Còn xác nấu nước uống thay trà. Bài này của Kỹ sư Nghiệp, đã trị nhiều người khỏi bệnh.

#### 8. CÔNG THỨC 8: TRỊ XƠ GAN CỔ TRƯỞNG ( THUỐC THANG )

- **Cây lá cây dứa cạn, cây cỏ xước, trái dứa gai : xắt mỏng, phơi khô đem sao.**
- **Dây nhãn lồng : xắt, phơi, sao.**
- **Nhàu rễ, sâm nam.**
- **Cây vông nem, cây kim vàng.**

Tám vị này, mỗi vị một nắm bằng nhau, sắc 3 chén còn 8 phân, ngày uống 2 thang, uống liên tiếp một tháng.

#### 9. CÔNG THỨC 8: TRỊ XƠ GAN CỔ TRƯỞNG ( THUỐC BỘT )

- **Tỏi chừng 300 gram, lột vỏ sạch.**
- **Đậu xanh đãi vỏ, 300 gram.**

Nấu chung cho chín, đem phơi khô, tán thành bột, uống sẽ khỏi.

#### 10. CÔNG THỨC 10: TRỊ SƯNG PHÙ MÌNH, TAY CHÂN NẶNG NỀ, ĐI ĐỨNG KHÓ KHĂN

**Cơm nếp, nấu** và cho vô **100 gram tỏi** sống trộn cho đều, khi chín nhắc xuống, lấy ra ăn thường xuyên sẽ xẹp hết.

#### 11. CÔNG THỨC 11: TRỊ SƯNG PHÙ MÌNH, TAY CHÂN ( ĐỘC VỊ )

**Cỏ xước**, bứt cho nhiều, luôn gốc rễ, rửa sạch, phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống ngày 2 lần và xác nấu ninh uống thay trà, uống trong 15 ngày sẽ xẹp hết.

**12. CÔNG THỨC 12: TRỊ CÁC CHỨNG ĐAU GAN**

**Rau đắng biển**, nấu canh ăn hoặc ăn sống thường xuyên, sẽ hết.

**13. CÔNG THỨC 13: TRỊ GAN VÀ NHỨC MÔI**

**Cây lá lốt**, phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống thường xuyên sẽ hết.

**14. CÔNG THỨC 14: TRỊ DỊCH ỨNG DO GAN, ĐI ĐỨNG KHÔNG ĐƯỢC**

**Lá đầu lân** đã phơi sương, chùng 1 nắm, đâm cho nhuyễn, vắt chùng nửa ly nước, để chút muối, uống mỗi ngày 2 lần, uống trong 5-10 ngày.

**15. CÔNG THỨC 15: TRỊ ĐAU GAN LÂU NĂM**

**Cây mai**, chặt gốc rễ, **rễ cây sủ cùi**, hai thứ bằng nhau, phơi khô, sao khử thổ, lấy 1 nắm, sắc 3 chén còn 1 chén.

**16. CÔNG THỨC 16: TRỊ GAN SƯNG**

**Cây lá vạn thọ**, chặt phơi khô, sao, nấu nước uống thường xuyên sẽ hết bệnh.

**17. CÔNG THỨC 17: TRỊ NGỨA DO GAN**

**Ké đầu ngựa, ô rô tía, dứa gai, dây khổ qua, bèo tai chuột** vớt lên để héo, sao vàng. Sắc 3 chén còn 1 chén.

**18. CÔNG THỨC 18: TRỊ ĐAU GAN, MẶT NÁM NỔI MỤN**

Mỗi ngày ăn 1 **trái khóm** hoặc xay lấy nước uống sẽ hết.

**19. CÔNG THỨC 19: TRỊ CÁC CHỨNG ĐAU GAN**

**Dây cườm thảo** có hạt đầu đen đầu đỏ, bứt luôn cả gốc rễ, chặt phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn 1 chén, uống mỗi ngày và uống luôn nước nhè.

**20. CÔNG THỨC 20: TRỊ ĐAU GAN MỚI PHÁT, VÀNG DA, VÀNG MẮT, NƯỚC TIỂU VÀNG NHƯ NGHỆ**

- **Một trái dứa gai trong mình mẹ đâm ra.**
- **Cỏ màn châu**
- **Rễ tranh , mía lao**

Bốn thứ này bằng nhau. Nướng mía lao cho cháy, bỏ vô chung, nấu với 6 lít nước, còn lại 3 lít, uống liên tục, tiêu sẽ hết.

Uống trong 3 ngày, nước tiểu trắng trở lại, da mặt bình thường. Nếu liên tục uống 10 ngày sẽ hết bệnh.

**21. CÔNG THỨC 21: TRỊ UNG THƯ GAN, BỤNG LỚN**

*Dây hàn the, lười đồng, cây rau dừa trắng, rau mơ, lá thúí đít*, bốn thứ bằng nhau, sắc uống thường xuyên thay nước trà, bệnh sẽ hết.

**22. CÔNG THỨC 22: TRỊ ĐAU GAN, NỘI U NẪN TRONG CƠ THỂ, NGỨA**

*Đọt lức*, một nắm, để vô siêu, sắc uống chừng 5-7 lần sẽ hết.

**23. CÔNG THỨC 23: TRỊ ĐAU BỤNG ( THUỐC ĐẮP )**

*Để muối hột* trên rún, đốt thuốc cứu châm cho nóng, nhiều lần sẽ hết.

**24. CÔNG THỨC 24: TRỊ XƠ GAN CỖ TRƯỞNG**

*Một chén đậu xanh* đãi vỏ, 1 chén tỏi lột vỏ, nấu 2 thứ cho mềm, đánh cho nhừ, đem phơi khô, tán thành bột, ăn như cơm sẽ hết.

**25. CÔNG THỨC 25: TRỊ XƠ GAN CỖ TRƯỞNG ( THUỐC THANG )**

*Cây rau dừa cạn, cây cỏ xước, trái dứa gai, dây lá cây nhãn lồng, nhàu, rễ sâm nam, cây vông nam, cây kim vàng*, sắc 3 chén còn 1 chén. Uống ngày 3 lần, liên tục 10-15 ngày sẽ hết.

**26. CÔNG THỨC 26: TRỊ ĐAU GAN, NƯỚC DA VÀNG, NGỨA**

*Cây mật nhân*, tán cho nhuyễn, để bột uống hoặc làm hoàn, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 muỗng cà phê đầy. Trong chừng 1-2 tuần sẽ hết. Ngoài ra nó còn trị được bệnh suyễn, sợ nước ra gió.

**27. CÔNG THỨC 8: TRỊ XƠ GAN, BỤNG LỚN, DA VÀNG**

*Vỏ rễ cây dứa gai, cây mướp* mọc theo mé sông (có gai, làm dưa ăn); *cây cỏ xước*, ba thứ bằng nhau. Mỗi lần hót 1 nắm, sắc 3 chén còn 1 chén. Xác nấu uống thay trà. Uống trong 1 tuần sẽ xổ độc ra hết, đã trị nhiều người khỏi bệnh.



## CHƯƠNG VI

### TRỊ CÁC CHỨNG ĐAU BAO TỬ

#### 1. CÔNG THỨC 1: TRỊ LOÉT BAO TỬ, ÓI RA MÁU ( ĐỘC VỊ )

*Hương nhu* ( tức é tía ) chừng 1 kg, sao khử thổ, tán nhuyễn, hồ với *mật ong* thiệt, vò viên bằng nhón tay, dùng thường xuyên, ngày 2 viên sẽ hết.

#### 2. CÔNG THỨC 2: TRỊ ĐAU THƯỢNG VỊ ( TỨC LÀ CUỐNG BAO TỬ QUẶN ĐAU )

*Củ nghệ, củ sả, trần bì, cám nếp*, số lượng bằng nhau, tán thành bột, mỗi lần uống 1 muống cà phê đầy, ngày uống 3 lần sẽ hết.

#### 3. CÔNG THỨC 3: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*Mật ong ruồi thiệt*, chừng 1 ly nhỏ, 1 trái cam mật, vắt lấy nước. Uống chung 2 thứ thường xuyên, ngày 2 lần, uống trong 1 tháng.

#### 4. CÔNG THỨC 4: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*Khoai lang sùng, nếp lức rang, gừng khô, muối lâu năm*, các thứ bằng nhau, tán nhuyễn, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê.



## 5. CÔNG THỨC 5: TRỊ ĐAU BAO TỬ, NƯỚC DA VÀNG, XANH MÉT, ĂN UỐNG KHÔNG TIÊU

*Rễ tranh, lá thương sơn, dây khổ qua, lá muồng*, lấy mỗi thứ 1 nhúm, sắc chung 3 chén còn 1 chén, uống 5 lần sẽ hết.

## 6. CÔNG THỨC 6: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*50 trái chuối xiêm già, lột vỏ, xắt mỏng, phơi khô; 2 lon nếp lức rang vàng; 200 hạt tiêu sọ, đâm nhuyễn; 100 gr bột quế khô* ( trộn chung, tán cho đều). Nếu muốn làm nhiều thì tăng số lượng. Mỗi lần cho người bệnh uống 1 muống cà phê đầy, sau hoặc trước bữa ăn.

## 7. CÔNG THỨC 7: TRỊ ĐAU BAO TỬ KINH NIÊN

- *Nghệ xa cừ , phơi khô 100 gram.*
- *Quế khô 20 gram.*
- *Trần bì 25 gram.*

Ba thứ tán nhuyễn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê.

## 8. CÔNG THỨC 8: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*Nếp lức rang 200 gram, muối hạt lâu năm 200 gram*. Hai thứ tán nhuyễn, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê.

## 9. CÔNG THỨC 9: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*Củ riềng*, chừng 1-2 kg, thái mỏng, phơi khô, sao khừ thổ, tán thành bột, mỗi lần uống 1 muống cà phê, ngày uống 2-3 lần.

Bài này của Cụ Linh Hữu ở Tây Ninh.

## 10. CÔNG THỨC 10: TRỊ ĐAU BAO TỬ KINH NIÊN

*Đậu xanh bột, rang vàng độ 500 gram; nếp trắng hoặc nếp lức – 500 gram; gừng -800 gram*; phơi khô, rang vàng, tán nhuyễn trộn chung, hòa với chút đường cát, để dành trong thổ, mỗi ngày uống từ 2 đến 3 lần, mỗi lần uống 1 muống cà phê vun, sẽ trị được chứng đau bao tử kinh niên.

## 11. CÔNG THỨC 11: TRỊ ĐAU BAO TỬ KINH NIÊN

*Dây hàn the*, bứt nấu uống thường xuyên, trị được chứng đau bao tử kinh niên.

## 12. CÔNG THỨC 12: TRỊ ĐAU THƯỢNG VỊ

*Đậu xanh hạt* sao vàng, đem xay thành bột, muối hạt rang. Mỗi lần uống 2 muống bột, và ngậm 1 chút bột ngọt vô cho thấm thuốc.

### 13. CÔNG THỨC 13: TRỊ ĐAU THƯỢNG VỊ

*Gừng* đâm nhuyễn, trộn với *tròng đỏ trứng gà*, đắp trên cuống rún bao tử, đắp trong 3 ngày, nếu rút khô thì trộn thêm tròng đỏ trứng gà. Cần uống thêm thuốc bao tử.

### 14. CÔNG THỨC 14: TRỊ ĐAU BAO TỬ

*Củ nghệ sống*, đâm vắt nước hòa với *mật ong*, uống cũng hết.

### 15. CÔNG THỨC 15: TRỊ ĐAU BAO TỬ ( THẦN HIỆU )

*Trái chuối hột sống, đốt thành than, một lon Nếp rang vàng, một lon vỏ óc gạo, hầm thành than, một lon Bột nghệ.*

Bốn thứ trộn chung, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 1 muống cà phê.

### 16. CÔNG THỨC 16: TRỊ LÉO BAO TỬ LÂU NĂM

*Cỏ mực ( loại thấp bông trắng )* hái độ 1 ký, rửa sạch, bỏ vô nồi sắc, độ chừng 10 tô nước, sắc còn 1 tô, uống 1 lần. Uống 3 nồi như vậy.

### 17. CÔNG THỨC 17: TRỊ SƯNG RUỘT

*Rau má*, đâm cho nhỏ, vắt lấy nước, uống thường xuyên, bệnh sẽ hết.

### 18. CÔNG THỨC 18: TRỊ BỤNG SƯNG RUỘT

*Ba muống canh hột đu đủ non* ( trái còn non ), 1 cục phèn nhỏ bằng ngón tay, hai thứ đâm chung, chế nữa ly giấm thanh, chắt cho uống vài lần, sẽ êm trở lại.

### 19. CÔNG THỨC 19 TRỊ ĐAU BỤNG GIÓ, NHÀO LĂN, ÓI, ỈA

*Móc củ thiềng liềng* rửa sạch, bỏ vô nhai từ từ nuốt nước, sẽ êm.

Củ thiềng liềng chẳng những trị được chứng đau bụng gió nói trên mà còn trị được chứng say rượu.

### 20. CÔNG THỨC 20: TRỊ ĐAU BỤNG CẤP TÍNH, NHÀO LĂN KHÓ CHỊU

*Đọt chuối xiêm non*, còn quán chưa nở ra, cắt một khúc, đâm vắt nước cốt, cho chút muối, uống vài lần sẽ hết.

### 21. CÔNG THỨC 21: TRỊ ĐAU BỤNG NÔN MỬA, ÓI ỈA

*Trà tàu, gừng sống, vỏ lựu, quế khô*, phân cho đều, để vô siêu, sắc 3 chén còn 1 chén, uống sẽ cầm ngay.

### 22. CÔNG THỨC 22: TRỊ CHỨNG RUỘT SƯNG

*Trần bì, sao cho vàng; gừng lùi*; để 2 thứ vô siêu, sắc cho kẹo, uống vài lần sẽ hết.

### 23. CÔNG THỨC 23: TRỊ BỆNH DỊCH TẢ

Cần nên làm trước, để dành khi hữu sự.

**Gừng rang, tiêu sọ rang, trần bì rang**, ba thứ này ngâm chung, lượng bằng nhau với 1 lít rượu, đem phơi nắng 1 tuần. Mỗi lần bị ói ỉa, đau bụng, uống vô 1 ly nhỏ sẽ cầm lại, cơ thể ấm trở lại.

#### 24. CÔNG THỨC 24: TRỊ BỆNH KIẾT

**Đọt lựu bạch**, đâm vắt lấy nước cốt, 1 ly nhỏ, cho chút muối bột, uống thì cầm ngay.

#### 25. CÔNG THỨC 25: TRỊ ĐAU BAO TỬ KINH NIÊN

**Vỏ mù phơi khô – 1 phần; cam thảo bắc – 1 phần. Xay chung, mỗi lần uống 1 muống rươi cà phê**, ngày uống 2 - 3 lần.

#### 26. CÔNG THỨC 26: TRỊ ĐAU BAO TỬ

**Trái bươi Hà Nam**, gọt lấy vỏ xanh, bên ngoài phơi khô, sao khử thổ, để vô siêu, đổ chừng 1 chén nước, nấu cho sôi, rót ra chén, uống nhiều lần, sẽ hạ cơn đau và dần khỏi bệnh.

#### 27. CÔNG THỨC 27: TRỊ BỆNH TIÊU CHẢY

**Hột so đũa**, đâm nát thành bột, uống vài lần sẽ cầm lại.



## CHƯƠNG VII

### TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

#### 1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Cây lá râu mèo**, sao khử thổ, sắc nước uống thường xuyên, thay nước trà.

#### 2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Trái nhàu còn già, hái chừng 1 kg, xắt mỏng; 1 kg đường cát trắng**, lấy ve keo, sắp 1 lớp nhàu đã xắt, rải 1 lớp đường lên trên. Lớp đường xen kẽ với lớp nhàu cho đều, đậy nắp kín để trong nhà chừng 10 ngày, cho nước nhàu ra giống nước cơm

rượu. Mỗi ngày chắt ra uống 2-3 lần, mỗi lần chừng 2 ly nhỏ uống rượu. Uống liên tục như vậy chừng một tháng trở lại. Ngâm như thế chừng 2 keo theo công thức trên, uống sẽ khỏi bệnh.

### 3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Hột me**, đem rang, đập bỏ vỏ, lấy ruột cho nhiều, độ chừng 500 gram, hàm cho cháy thành than, bỏ vô cối xay tiêu, xay cho nhuyễn như cà phê. Mỗi ngày uống chừng 2-3 lần, mỗi lần 1 muống cà phê đầy.

### 4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Nước dưa cải lâu năm**, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ, uống thường xuyên.

### 5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Trái bí rợ nấu với đậu xanh hay đậu đen.**

### 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Rễ cây bông bụt phương**, phơi khô, sao vàng khử thổ, sắc nước uống thường xuyên.

### 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Bông huỳnh hoa**, phơi khô, nấu nước uống thường xuyên.

### 8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Rau nhúc** phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống thường xuyên. Phần đọt non ăn sống hằng ngày.

### 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Củ trái khóm**, xắt mỏng, phơi khô, sao khử thổ, mỗi lần lấy 1 nhúm, sắc 3 chén còn 8 phân, uống thường xuyên.

### 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Củ thơm tây, rễ cỏ ống**, 2 vị bằng nhau, thái mỏng, phơi khô, sao khử thổ, hốt 1 nắm để vô siêu, sắc 3 chén còn 8 phân, uống trước khi ngủ đêm, uống chừng 15 ngày.

### 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Dùng ống trúc, cắt bỏ 2 đầu mắt, đục thông lòng, ghim lóng trúc vô **gốc chuối tiêu**, phía mặt trời mọc, cách mặt đất 6 phân, đào đất âm chai xuống, để đầu lóng trúc vào miệng chai, khoảng 6 giờ chiều hứng cho đến sáng, lấy nước chuối uống lúc bụng đói.

Tiếp theo đó, vào buổi chiều, dùng **500 gram trái khế ngọt**, gọt bỏ khía, dạt mỏng, đem sắc 3 chén còn lại 7 phân, uống vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Cứ thế uống trong 7 ngày. Cữ ăn các thức ăn ngọt, có chất đường.

Bài này của Sư Thích Bửu Sơn, Linh Tôn Tự, xã Vĩnh Công- Sông Bé.

## 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

**Cây chuối hột sấp trở quày**, chặt cách gốc 3 tấc, khoét lỗ vô ruột, đâm cục phèn phi nhỏ, rắc vô ruột, đậy nắp lại, sáng ra múc nước uống, làm 5-7 lần.

## 13. CÔNG THỨC 13 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

- **Rau trai xanh : mọc hoang ngoài đồng ruộng.**
- **Một trái dứa xiêm tươi lớn, chặt lấy nước để vô siêu.**

Nấu sôi 2 thứ độ 20 phút, chắt ra uống, bỏ xác, uống mỗi ngày, uống liên tiếp từ 7 ngày đến 10 ngày.

## 14. CÔNG THỨC 14 : TRỊ CHỨNG TIỂU ĐÊM

**Trái thơm** còn sống, vắt lấy nước, đâm cục **phèn nhỏ**, hòa lại cho uống 5 ngày, mỗi ngày 1 trái.

## 15. CÔNG THỨC 15 : TRỊ BÍ ĐƯỜNG TIỂU

**Cây đinh lăng**, loại lá có khía, hái 1 nắm lá tươi, sao cho vàng, để vô siêu sắc 3 chén còn lại 1 chén. Uống 1 lần, trong 10 phút sẽ tiểu ra nhẹ nhàng.

## 16. CÔNG THỨC 16 : TRỊ BÍ TIỂU

Nấu 1 nồi nước nóng, để cho hơi nguội, người bệnh lấy từng gáo dội lên đầu, dội từ từ xuống, người bệnh sẽ tiểu ra ngay. Cách này nhanh hơn bài ở Công Thức 15 .

## 17. CÔNG THỨC 17 : TRỊ BÍ TIỂU, BỊ THÓN KHÓ CHỊU

**Đậu xanh cà còn sống**, đem ngâm với nước độ 15 phút, lấy nước uống. Ngâm uống tiếp 3 lần nữa, xác đậu nấu ăn.

## 18. CÔNG THỨC 18 : TRỊ BỆNH ĐI TIỂU ĐÊM

**Gừng sòn**, đâm hòa với chút nước lạnh, uống liên tục vài đêm, sẽ có kết quả.

## 19. CÔNG THỨC 19 : TRỊ BỆNH NƯỚC TIỂU ĐỤC NHƯ NƯỚC CƠM VO

**Rạ nếp**, rửa sạch, sắc 3 chén còn 1 chén, đem phơi sương, uống trước khi đi ngủ trong 1 tuần lễ sẽ khỏi.

## 20. CÔNG THỨC 20 : TRỊ THẬN SUY, MẮT MỜ

\* **Thục địa** : 8 chỉ **Hoài sơn** : 4 chỉ

* <i>Táo nhục</i>	: 4 chỉ	<i>Phục linh</i>	: 3 chỉ
* <i>Trạch tả</i>	: 3 chỉ	<i>Đơn bì</i>	: 3 chỉ
* <i>Ngũ vị</i>	: 3 chỉ	<i>Cúc hoa</i>	: 2 chỉ
* <i>Tang phù tiêu</i>	: 2 chỉ	<i>Long cốt</i>	: 2 chỉ
* <i>Mẫu lệ</i>	: 2 chỉ	<i>Ích trí nhân</i>	: 2 chỉ

Làm thuốc tễ, uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 chỉ rưỡi.

## 21. CÔNG THỨC 21 : TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

*Lá đĩnh lăng*, có khía nhọn, hái 1 nắm độ 100 gram, sắc cho nó ra hết nhựa độ chừng 1 giờ. Uống mỗi ngày 2 lần, còn nước dảo thì uống thay trà thường xuyên. Cứ uống liên tục khoảng 15 ngày, thử nước tiểu lại, thấy giảm, uống tiếp.

Vị thuốc này đã trị được nhiều người kết quả tốt.

## CHƯƠNG VIII

### TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH HO

### KHÒ KHÈ, SUYỄN, HO RA MÁU

#### 1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ BỆNH SUYỄN KINH NIÊN

Phương thuốc này đã trị nhiều người bệnh suyễn kinh niên, đã trị nhiều nơi không hết.

*Cứt mè* phơi khô, rang cho cháy đen. *Lúa* cũng rang cho cháy đen. Hai thứ bằng nhau, đâm nhuyễn, đổ vô ly, chế nước sôi, quậy cho đều, lóng cặn, lấy nước trong. Uống lúc lên cơn suyễn, ngày 2-3 lần sẽ khỏi.

#### 2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ BỆNH SUYỄN KINH NIÊN

*Chặt cây chanh giấy cả gốc rễ*, phơi khô, sao khử thổ. Sắc 3 chén còn 1 chén, uống trong vòng 10 ngày.

#### 3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ BỆNH SUYỄN ĐẠI TÀI

*Đào rễ cây cỏ ống*, chặt phơi khô, sao vàng, để vô siêu nấu nước hơi ấm, chất đổ bỏ nước này. Đổ nước thứ hai vô nấu uống.

#### 4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ BỆNH SUYỄN

*Cứt dê ngâm với nước tiểu trẻ em*, vài tiếng đồng hồ. Chắt ra đem phơi khô, rang rồi tán nhuyễn. Mỗi lần lên cơn suyễn, uống mỗi lần 1 muỗng cà phê.

#### 5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ HO SUYỄN

**Lá nguyệt bạch**, bứt chùng vài chục lá, chưng với đường, cho người bệnh uống vài ngày sẽ dứt ho.

#### 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ HO SUYỄN

**Lá đinh lăng ( lỗ tai heo tròn )**, đâm vắt nước, bỏ chút muối, uống vài ngày.

#### 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ HO SUYỄN

**Bông bạch mai kim**, hái 1 nắm, chưng với chút đường, cho uống cũng trị được ho.

#### 8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ SUYỄN

**Trái dứa gai**, vạt phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống thường xuyên.

#### 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ LÊN CƠM SUYỄN KHI TỚI CON NƯỚC

Nên làm sẵn để dành khi nào bệnh thì lấy ra dùng.

**Cà dước – 10 bông, phơi khô; Cam thảo bắc – 2 lượng.** Tán nhuyễn, hồ mật ong hoặc nước cơm chín, vò thành viên, phơi khô.

Mỗi lần lên cơm suyễn, lấy vài viên ra ngâm sẽ hạ ngay. Ngày ngậm 2-3 lần, mỗi lần 3 viên.

#### 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ HO KHÒ KHÈ CỦA TRẺ EM

**Bông nở ngày – 1 nắm**, để sống, sắc 3 chén còn 8 phân. Uống trị viêm phổi và ho.

#### 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ ĐAU PHỔI

**Lá vông nem**, đâm vắt nước, độ 1 ly, bỏ vô **cục đường phèn** tán nhỏ. Uống chùng 1 tháng trở đi sẽ hết.

#### 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ VIÊM PHẾ QUẢN

**Lá sống đời**, loại lá lớn, đâm vắt lấy nước. Uống mỗi ngày 2 lần, sáng tối, mỗi lần 1 ly trong 1 tháng.

#### 13. CÔNG THỨC 13 : TRỊ VIÊM PHẾ QUẢN

**Lá thuốc vòi núi**, loại lá dài mình cứng, đâm vắt lấy nước, để chút muối, uống.

#### 14. CÔNG THỨC 14 : TRỊ NÁM PHỔI

Phổi nám nếu chịu khó uống bài này cũng hết bệnh.

**Vạt vỏ cây mù u phía mặt trời mọc**, xát mỏng, phơi khô, để vô nồi nấu ninh, uống thay nước trà, trong đôi ba tháng sẽ khỏi.

( Bài này của Lương Y Nguyễn Văn Ân- Bến Cát- Bình Dương ).

#### 15. CÔNG THỨC 15 : TRỊ HO

**Hột điều, chừng 20 hột**, nướng cháy thành than, tán nhuyễn, hòa với nước sôi. Lấy phần nước trong uống, sẽ hết. Cần uống khoảng 1 tháng.

#### 16. CÔNG THỨC 16 : TRỊ HO RA MÁU

**Cỏ cúrt heo, cỏ mực**, 2 thứ bằng nhau, đâm chung, vắt lấy nước cho uống liên tục trong 1 tuần sẽ hết bệnh.

#### 17. CÔNG THỨC 17 : TRỊ CẢM, HO KHÈ KHO, ĐAU CỔ, SUYỄN

Mỗi buổi sáng, vắt mọng **trái chanh giáy**, chế nước sôi vô, để chút muối, chút đường. Uống thường xuyên sẽ trị cảm và các chứng kể trên.

#### 18. CÔNG THỨC 18 : TRỊ HO

**Cây lá cà chua**, chặt phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn lại 8 phân. Ngày uống 2 lần, uống trong 1 tuần.

#### 19. CÔNG THỨC 19 : TRỊ VIÊM PHẾ QUẢN

**Cỏ mực, cỏ xước**, 2 thứ bằng nhau, đâm vắt nước chừng 1 chén, để vô chút **mật ong ruồi**. Mỗi ngày uống 2 lần, uống 2 ngày rồi nghỉ, qua hết ngày thứ 3 thì uống tiếp.

#### 20. CÔNG THỨC 20 : TRỊ CHỨNG ĐAU THỜ HUYẾT

**Củ sen tàu**, thái mỏng, phơi khô, sao cho cháy thành than, tán nhuyễn, mài với **mực tàu thứ thiệt**, hòa trộn với nước ấm. Mỗi lần uống 1 muống canh, cách 1 giờ uống 1 lần, uống liên tiếp cho đến khi nào dứt hẳn.

Bài thuốc này đã có thực nghiệm kiểm chứng rồi.

#### 21. CÔNG THỨC 21 : TRỊ ĐAU HUYẾT VẬN

Người lớn hay trẻ em bị chứng huyết vận, môi đỏ bầm tím, lưng bụng có đốm đỏ, nên áp dụng phương thuốc này :

Tìm kiếm **Rong nền nhà hay rong mọc dưới sàn nước, đít lu** đắp ngay chỗ huyết vận, nó sẽ tan hết.

#### 22. CÔNG THỨC 22 : TRỊ CHẢY MÁU CAM

**Lấy 2 củ tỏi**, đâm giập, cột dưới 2 bàn chân, nó sẽ rút lên đầu làm ngưng chảy máu.

#### 23. CÔNG THỨC 23 : TRỊ ĐAU HUYẾT VẬN



*Lá tram ỏn đđm xào với giđm* cho ỏm ỏm, phét vài lần lên chỗ huyết vận.

**24. CÔNG THỨC 24 : TRỊ CHẦY MÁU CAM**

*Đào củ cỏ cú*, luôn cả gốc rễ, rửa sạch, đđm giđp, cho chút muối vào, uống thì cầm máu lại.

**25. CÔNG THỨC 25:**

*Củ đđu rỏng*, đđo lên phơi khô, sao khử thổ, sắc 3 chén còn lại 1 chén. Uống ngày 2 lần, còn xác nấu nước uống thường xuyên sẽ hết.

**26. CÔNG THỨC 26 : TRỊ ĐAU HUYẾT VẬN**

*Rau đđp cá*, đđm để chút muối, đđp lên chỗ huyết vận, nó sẽ tan hết.

**27. CÔNG THỨC 27 : TRỊ SỐT XUẤT HUYẾT**

Cho uống *cỏ mực và nước chanh* liên tiếp. Nếu không đờ, phải chuyển đến bệnh viện ngay vì bệnh này rất dễ tử vong.

**28. CÔNG THỨC 28 : TRỊ BỆNH SUYỄN KINH NIÊN**

*Trái quả đđo tiên*, xắt phơi khô cả vỏ ruột, ngđm với *nước cơm rượu*, uống sẽ hết.

**29. CÔNG THỨC 29 : TRỊ BỆNH SUYỄN ĐẠI TÀI**

*Cây chỏi đực*, chặt phơi khô, sao khử thổ, nấu nước uống vài siêu, kết quả rất tốt.

**30. CÔNG THỨC 30 : TRỊ NÁM PHỎI**

Muốn cho hết nám phỏi, cần ở chỗ thoáng khí, khí hậu trong lành như miền quê, miền biển, uống theo thuốc Tây Y.

Đồng thời mỗi ngày ăn thường xuyên *cải xà lách xoong*.

**31. CÔNG THỨC 31: TRỊ BỆNH SUYỄN KINH NIÊN ( ĐỘC VỊ )**

*Láy quả đđo tiên già*, cắt lấy ruột, phơi khô, nấu thành cao. Mỗi ngày để vô ly, chế nước sôi, uống thường xuyên, bệnh sẽ hết và người bệnh lên cân.



## CHƯƠNG IX

### TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH TRĨ

#### 1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ BỆNH TRĨ NỘI, SA TỬ CUNG ( THUỐC BỘT )

\* Ngũ bội : 2 chỉ Đại hoàng : 1 chỉ

\* Phèn chua phi : 1 chỉ

Ba thứ tán chung, lấy bông gòn nhét vô vài lần sẽ hết.

#### 2. CÔNG THỨC 2 : TRỊ BỆNH TRĨ NGOẠI, ĐI TIÊU RA MÁU

Một chén muối hạt, đem rang cho nở, túm vô vải, đặt vào hậu môn. Nếu còn nóng thì đặt cách 1 phân, bớt nóng đặt sát vào. Cứ như vậy làm khoảng 8 lần sẽ hết.

Chú ý : Coi chừng bị phỏng nếu muối quá nóng.

#### 3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ BỆNH TRĨ

20 hạt mã tiền, đốt thành than, tán nhuyễn; phèn phi, một cục bằng ngón tay út. Hai thứ tán chung, hòa sệt với dầu dừa, mật ong ruồi. Xức chỗ mụn trĩ và dùng băng ghịt lại. Nếu thuốc rút khô thì xức cái khác liền, liên tiếp vài lần, trĩ sẽ rụng.

#### 4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ BỆNH TRĨ NỘI NGOẠI

\* Vỏ cây vú sữa

\* Dây cóc kèn

\* Lá ô rô tía

\* Vỏ cây sung

Bốn thứ bằng nhau, sao khử thổ, để vô nồi đất, nấu uống thường xuyên sẽ khỏi.

#### **5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ BỆNH TRĨ NỘI NGOẠI**

**Cây lá mắc cỡ, cỏ mần châu, rau dền gai** – ba thứ bằng nhau, sắc 3 chén còn 1 chén, uống trong 15 ngày. Còn xác đem phơi khô, bỏ vô lò đốt, trùn mềm lại xông nơi hậu môn, nó sẽ rút vô mọt trĩ tiêu hết.

#### **6. CÔNG THỨC 6 : TRĨ LÒI CON TRÈ RA MÁU**

**\* Hoạt thạch tốt : 5 chỉ Cam thảo : 5 chỉ**

**\* A tử (sao đen) : 5 chỉ Túc xác : 5 chỉ**

Các vị tán nhuyễn, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 muống canh.

#### **7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ BỆNH TRĨ**

**Cây lá giới**, chặt phơi khô, sao khử thổ, sắc uống chừng 3-5 siêu, trĩ sẽ thụt vô. Nước nhì và nước ba uống thay trà.

## **CHƯƠNG X**

### **TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH CỦA ĐÀN BÀ**

#### **1. CÔNG THỨC 1 : TRỊ SA TỬ CUNG**

**Hột đu đủ đực hoặc đu đủ dầu**, đâm nhuyễn 5 hột, đắp ngay đỉnh đầu. Khám người bệnh nếu nó rút lên thì gỡ ra, đi gội đầu, nó sẽ hết.

#### **2. CÔNG THỨC 1 : TRỊ SA TỬ CUNG**

**Đọt đậu sắn**, đâm, để chút phèn chua, vắt lấy nước uống, ngày vài lần. Còn cây lá già thì phơi khô, nấu nước uống trong 15 ngày sẽ hết.

#### **3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ BỆNH ĐÀN BÀ LÀM BĂNG**

**Kiểm bút 1 nắm rau răm**, nhai nhỏ, nuốt từ từ sẽ cầm lại.

#### **4. CÔNG THỨC 4 : TRỊ BĂNG HUYẾT**

**Đọt tre mỡ**, hái cho nhiều, phơi khô, sao khử thổ. Lấy nồi đất hay siêu để sắc, sắc 3 chén còn lại 8 phân.

**Cạo lọ nồi đất**, vò viên bằng hạt bắp, để vô thuốc uống vài ba lần sẽ khỏi.

#### **5. CÔNG THỨC 5 : TRỊ BẠCH ĐÁI**

**Lá rau đắng** biển ngoài ruộng, loại lá lớn, hái 1 nắm, đem nhồi với cơm nguội, nặn giống như trái chuối. Đem vô bếp nướng cho vàng, để vô siêu, nấu nước uống nhiều lần, bệnh sẽ khỏi.

## 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ BẠCH ĐÁI

*Rau om*, 1 bó lớn, phơi khô, nấu nước uống thường xuyên sẽ khỏi.

Phương thuốc này còn trị chứng đau bụng lâu năm ở phụ nữ.

## 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ VỀ UẤT HUYẾT, MÁU SẴN HẬU CHẶN, CẦN KHAI THÔNG CHO ĐỀU, KHỎI BỊ TẮC NGHẼN

*Vỏ cây mảng cầu ta, phơi 1 năm, hay dây bìm bìm hắc sừu*, phơi khô. Sắc 3 chén còn 1 chén, uống sẽ hết.

## 8. CÔNG THỨC 8 : TRỊ BỆNH BỊ BẾ KINH, SỐT NHAU ĐẠI TÀI

*Rau tranh – 300 gram; rau răm – 50 gram; cỏ mực – 50 gram*. Sao tòn tính cả ba thứ, sắc chung, 3 thứ còn 8 phân, để lửa riu riu. Uống 3 thang sẽ trục ra hết.

## 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ ĐAU VÚ

*Lá tu hú cò gai*, đấm với muối, đắp chỗ sưng. Nếu khô chế nước sôi vô cho ướt. Mỗi ngày 2-3 lần sẽ khỏi. Ngâm lá với nước mưa cho ra nhớt, uống mát rất công hiệu.

## 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ BỆNH SƯNG VÚ

*Đại hoàng, Tòng hương, Nhũ hương, Mộc dược*.

Mỗi vị 2 chỉ, tán nhỏ thành bột, để lên lửa than xào cho nóng với chút giấm cho sền sệt. Lấy lông gà phết, vừa nóng vừa thổi để cho thuốc rút vô chỗ sưng, liên tiếp 24 giờ sau sẽ khỏi.

## 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ BỆNH ĐAU VÚ ( KHÔNG MƯNG MỦ )

*Rau tần dầy lá*, nhai chút muối, đắp chỗ sưng vài ngày sẽ hết.

## 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ ĐỘC TRÙNG NƠI HẬU MÔN HAY CỬA MÌNH, BỊ LỖ LOÉT LÀM ĐỘC

\* *Băng phiến* : 3 phân      *Long não* : 3 phân

\* *Đại hoàng* : 3 phân      *Phèn phi* : 1 phân

\* *Lưu hoàng hay hồng hoàng* : 2 phân

Tán các vị này thành bột. Trước khi phết thuốc này, lấy phèn chua đổ vô nước chín hay nước âm ấm, rửa cho sạch vết thương, lau khô, rắc thuốc này nơi chỗ đau. Trong 3-5 ngày sẽ hết không làm độc.



## CHƯƠNG XI

### TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH BƯỞU CỔ

#### 1. THUỐC TRỊ BƯỞU CỔ

**Hái lá Sộp già**, sao vàng, sắc 3 chén còn 1 chén. Ngày uống 2 lần, còn xác đổ nước nấu uống thay trà, uống thường xuyên sẽ tiêu.

#### 2. THUỐC BÓ TRỊ BƯỞU CỔ

Bướu càng ngày càng phát triển lớn theo cổ, khiến thở khó khăn.

**Dùng lá nhàu tươi, 1 nắm, đấm nhuyễn, cho chút muối**, đắp băng ở cổ mỗi ngày, tối thay cái khác, nếu khô thì chế thêm giấm thanh để có độ ẩm thì bướu sẽ xẹp dần.

#### 3. THUỐC UỐNG TRỊ BƯỞU CỔ VÀ VIÊM AMIDAL

**Lá mù u**, hái phơi khô, đem sao tòn tính, tán thành bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 muỗng cà phê.

#### 4. THUỐC TRỊ BƯỞU CỔ ( LẤN )

**Trái bình bát, măng cầu**, nướng lửa than cho nóng, đem ra lăn trên bướu, ngày 3 lần, lăn chừng 4 trái. Trong uống ngoài thoa sẽ hết.

#### 5. THUỐC BÓ TRỊ BƯỞU CỔ

**Rau sam – 1 nắm; cây lá bạc đầu ông – 1 nắm; muối diêm – 1 muống cà phê**  
: đâm chung 3 thứ, để lên vải, rắc thêm nửa muống cà phê muối diêm trên mặt, bó trong 1 tuần sẽ xẹp.

## **6. THUỐC BÓ TRỊ BƯỚU CỔ ( HIỆU NGHIỆM )**

**Cua đồng – 4 đến 5 con, đâm nhỏ**

**Đọt tre non mới lớn – 1 nắm**

**Vôi ăn trầu – 1 cục nhỏ bằng đầu ngón tay.**

Đâm chung, đem bó chỗ bướng chừng nửa ngày, tối thay cái khác, bó chừng 3 ngày sẽ xẹp và teo lại.

Chú ý : Cần uống thêm thuốc bên trong.

## **CHƯƠNG XII**

### **TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH KHÁC**

#### **1. CÔNG THỨC 1 : CẤP CỨU NGƯỜI BỆNH ĐỜM LÊN MIỆNG NGUY HIỂM**

**Rút đọt cao non**, đâm cho nát, để chút **phèn**, rơ miệng cho đờm vọt ra thì sẽ hết. Nếu gặp trường hợp như vậy nên áp dụng ngay.

#### **2. CÔNG THỨC 2: TRỊ CHỨNG NẮC CỤT**

**Rễ cau vàng, rễ cau đỏ, rễ dừa lửa, rễ lựu bạch**, bốn thứ bằng nhau, sao khừ thổ. Sắc 1 chén rượu còn lại nửa chén. Chừng uống cho chút đường cát trắng vô, uống nội trong ngày sẽ hết.

#### **3. CÔNG THỨC 3 : TRỊ ĐAU YẾT HẦU**

**Lá cúc vàng**, hái đâm nhuyễn, đổ vô chút mật ông, ngậm.

**Hoặc lá khổ qua, đâm với mật ong, 1 cục phèn phi, đâm, rắc vô nửa muống cà phê**, ngậm.

#### **4. CÔNG THỨC 4 : VIÊM XOANG ( NƯỚC VÀNG HÔI TANH )**

**Đây mướp từ khúc gốc lên 4 tấc**, đốt thành than, tán bột, mỗi ngày thổi vô lỗ mũi vài lần, làm trong 5-7 ngày sẽ khỏi.

#### **5. CÔNG THỨC 5 : THUỐC TRỊ XƯƠNG SỐNG CO GAI**

**Lấy tròng đỏ hột gà, vạt khế chua vô tròng đỏ**, quậy cho đều, uống chừng 7 lần như vậy thì 7 ngày sau, gai sẽ tiêu, rất công hiệu.

## 6. CÔNG THỨC 6 : TRỊ VIÊM MŨI ĐẠI TÀI ( THUỐC XONG )

*Hột nhãn*, gọt bỏ vỏ đen, xắt mỏng, phơi khô, sao, tán nhuyễn, xông mũi.

## 7. CÔNG THỨC 7 : TRỊ VIÊM MŨI

*Lá hay bông cà độc dược*, hái phơi khô, xắt như thuốc, vắn hút, hít khói vô, nhiều lần sẽ hết.

## 8. CÔNG THỨC 8 : THUỐC NHỎ LỖ MŨI

*Tỏi sống*, đâm cho nhuyễn, pha với nước mưa, lược cho kỹ, ngày nhỏ vài lần, mũi sẽ thông.

## 9. CÔNG THỨC 9 : TRỊ CON NÍT BỊ ĐEN ( CÓ HỘT TRẮNG TRONG LƯỖI )

*Vỏ con hào*, đem phi, tán nhỏ, hòa với dầu dừa, rơ miệng vài lần sẽ khỏi.

## 10. CÔNG THỨC 10 : TRỊ BỊ PHÒNG DA

*Chặt trái dừa xiêm*, đổ nước ra tô, nhúng bông gòn vô nước dừa đắp trên vết phỏng, làm liên tục sẽ tránh được phỏng da và mau lành, uống thêm thuốc trụ sinh, ngày 3 lần.

## 11. CÔNG THỨC 11 : TRỊ LƯỖI ĐEN

*Hột me*, mài với nước, lấy chất chát rơ vài lần sẽ khỏi.

## 12. CÔNG THỨC 12 : TRỊ CÚP LƯNG

*Cây chuối hột*, chặt khúc đuôi, bó lá, chẻ làm đôi, đem nướng cho nóng, để lót khăn lên nằm cho ấm, mỗi ngày làm đôi ba lần sẽ hết.

## 13. CÔNG THỨC 13 : TRỊ TẾ TỨC, Ứ MÁU BẦM ( NGÂM RƯỢU )

*Lá mối*, loại lá lớn, bứt luôn cả gốc rễ đem về chặt phơi khô, sao khử thổ, ngâm rượu, uống mỗi ngày 2-3 lần, máu bầm sẽ tan dần hết.

## 14. CÔNG THỨC 14 : TRỊ BỊ ĐÃ THƯƠNG, Ứ MÁU BẦM

*Lấy dái mít*, nướng thành than, tán nhuyễn, đổ nước sôi vào uống, tan dần máu bầm.

## 15. CÔNG THỨC 14 : TRỊ NỨT CHÂN

*Nấu nước cỏ xước*, uống thường xuyên sẽ hết.

## 16. CÔNG THỨC 16 : TRỊ BỆNH GIỜ ĂN CÙNG MÌNH

*Lá mướp đắng*, bỏ chút muối, xức vài lần sẽ hết.

## 17. CÔNG THỨC 17 : THUỐC PHẾT TRỊ PHÒNG LỪA

**Dầu dừa**, nấu cho thật sôi, bỏ tóc rối vô nấu chung. Lấy lông gà hay bông gòn chấm vô dầu phết cho đều nơi phỏng, 24 giờ sau tự nó sẽ lành và làm mài.

## 18. CÔNG THỨC 18 : THUỐC UỐNG TRỊ RẮN CẮN

**Nửa hột mã tiền sống**, mài với nước vo gạo, cạy miệng đồ vô, chừng 15 phút sẽ tỉnh lại. Trước đó cần cột Garô, lấy ống giác hút máu ở vết cắn.

## 19. CÔNG THỨC 19 : THUỐC ĐÁP TRỊ RẮN CẮN

**Đào lấy rễ đu đủ**, đâm với muối, đắp chỗ rắn cắn, nọc sẽ ra hết. Trước đó, cần cột Garô và hút máu ở vết cắn.

## 20. CÔNG THỨC 20 : THUỐC UỐNG VÀ RỊT TRỊ RẮN CẮN

**Bắt vài con rệp**, đem bóp nát, để vô ly, chế chút rượu hay nước cho uống. Bắt thêm vài con nữa, bóp nát, đắp vô chỗ rắn cắn và cột lại. Trước đó, cần cột Garô và hút máu ở vết cắn.

## 21. CÔNG THỨC 20 : TRỊ PHÒNG CÙNG MÌNH ( THUỐC PHẾT )

**Vỏ cây sung**, vạt mài với giấm, phết vài lần sẽ khỏi.

## 22. CÔNG THỨC 22 : THUỐC UỐNG TRỊ RA MỒ HÔI, LẠNH 2 CHÂN, UỐNG CHO ẤM LẠI VÀ RÁO MỒ HÔI

**Muối hột**, chừng vài muống canh, đem rang cho nổ lên khói, xúc 1 muống nhai từ từ và uống nước nấu chín, nó thuốc vô thân, đi tiểu ra chất độc, chân ấm lại, đỡ mồ hôi.

## 23. CÔNG THỨC 23 : TRỊ MẮC XƯƠNG NHỎ

**Lá rau dừa trắng hoặc tím**, đâm để chút muối, để vô miệng ngậm và nuốt từ từ, xương sẽ tan dần.

## 24. CÔNG THỨC 24 : TRỊ SUY DINH DƯỠNG, GÀY ỒM, NƯỚC DA XẤU, ĂN UỐNG KHÔNG NGON

**Bột bích chi**, đổ trong xoong, xé **mật heo**, đổ vô bột, ngào lên lửa than cho khô, múc để vô keo, mỗi ngày uống 2 -3 lần.

## 25. CÔNG THỨC 25 : TRỊ KINH PHONG

Ở thôn quê xa Thầy xa Chợ, trẻ em thường bị chứng kinh phong bất ngờ, thật là khó khăn, vì sự lợi ích chung với tinh thần phục vụ, xin đóng góp cho bà con phương thuốc cứu cấp này để chữa trị trẻ em được bình phục vui chơi.

**\* Củ thiềng liềng, lùì xắt nhỏ : 3 chỉ**



* <i>Củ sả, lõi xắt nhỏ</i>	: 10 chỉ
* <i>Thuốc cứu</i>	: 15 lá
* <i>Vỏ quít tức trần bì, sao vàng</i>	: 1 vỏ
* <i>Rau húng cây</i>	: 1 nắm
* <i>Trà tàu</i>	: 1 nắm
* <i>Muối hột rang</i>	: 1 muỗng cà phê

Các thứ để chung, đổ 3 chén nước lạnh, sắc còn 1 chén để nguội, cho uống từ từ 5 phút 1 lần, chứng kinh phong sẽ khỏi.

## 26. CÔNG THỨC 26 : TRỊ TRÚNG GIÓ, BI ÌA MÙA, VỌP BÈ

- *Quế khô, xắt nhỏ 1 nhúm.*
- *Gừng nướng, 1 củ bằng tay cái, xắt mỏng.*
- *Củ cỏ cú , 1 nhúm.*
- *Hoắc hương, 2 nhúm.*
- *Vỏ quít, xắt nhỏ 1 nhúm.*
- *Đường cát, 1 muỗng canh lớn.*

Các thứ này đổ chung vô tô, thêm vào nửa xi rượu trắng, đem chưng cách thủy, chế ra cho ấm, cứ 30 phút cho uống 1 lần, mỗi lần 1 muỗng canh, sẽ bớt ngay. Nếu còn thì tiếp cứ đêm, cách 2 giờ uống 1 lần, không nên uống nhiều.

## 27. CÔNG THỨC 27 : TRỊ XÂY XÂM CHÓNG MẶT, ĐI ĐỨNG KHÔNG VỮNG

*Giá sống*, luộc vừa chín, cho người bệnh ăn với cơm, ăn hằng ngày sẽ khỏi.

## 28. CÔNG THỨC 28 : THUỐC TRỊ SUY DINH DƯỠNG

Người ốm yếu xanh xao mất máu, mua 1 kg *đậu đen lòng xanh*, rửa sạch, bỏ sâu mọt, đem chưng cách thủy cho chín rồi đem phơi khô, sao tồn tính, tán thành bột, uống vài lần, trong vòng 10 ngày.

## 29. CÔNG THỨC 29 : NGƯỜI GẦY ỐM THIẾU MÁU CẦN LÊN CÂN

*Cỏ Tây lông* ( loại cho trâu ngựa ăn ), lúc đọt non từ ngọn xuống chừng 3 tấc, độ 1 nắm, đâm cho nhỏ, chế nước trái dừa xiêm vô, lược uống 5-10 ngày sẽ có máu và lên cân. Loại này có chất sinh tố bổ dưỡng không kém B1, B6, B12.

## 30. CÔNG THỨC 30 : THUỐC UỐNG CHO THÔNG KINH MẠCH

*Vỏ măng cầu ta - 100 gram; bìm bìm hắc sừu – 50 gram*, sao tồn tính, sắc 3 chén con 1 chén, uống vài thang sẽ trở lại bình thường.



**HẾT**

## **PHẦN BỔ SUNG**

### ***SUỐI NGUỒN TƯƠI TRẺ - một bí quyết cổ truyền***

#### **Năm Thức Tập Bí Truyền Của Tây Tạng Này Sẽ Mang Lại Cho Bạn Những Gì?**

Dồi dào sinh lực , tăng cường sự dẻo dai, bền bỉ , thân thể thon gọn.

Chữa trị viêm khớp

Chữa trị các chứng viêm xoang

Chữa trị đau nhức

Chữa trị các chứng bệnh về tiêu hóa.

Thân thể con người có 7 trung tâm năng lực. Người Tây Phương gọi đó là những điểm xoáy hay còn gọi là luân xa.

Tuy không thể trông thấy nhưng 7 luân xa này là những điện trường cực mạnh và chúng hoàn toàn có thực.

Mỗi luân xa tập trung vào một trong số bảy tuyến nội tiết của cơ thể và nhiệm vụ của nó là kích thích sản xuất hormone. Chính những hormone này điều hành toàn bộ các chức năng của các cơ quan nội tạng và đồng thời điều hành cả tiến trình lão hóa.

- Luân xa đầu tiên hay luân xa ở thấp nhất tập trung ở tuyến sinh dục.
- Luân xa thứ hai tập trung ở tuyến tụy trong vùng bụng.
- Luân xa thứ ba đóng tại tuyến thượng thận (mạng dây thần kinh ở bụng).
- Luân xa thứ tư đóng tại tuyến ức ở vùng ngực.
- Luân xa thứ năm đóng ở tuyến giáp trạng nơi cổ.
- Luân xa thứ sáu đóng ở tuyến tùng, tại đáy sau của não.
- Và luân xa thứ bảy, luân xa đóng ở cao nhất, tập trung tại tuyến yên, nơi đáy trước của não.

Trong một cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, sự hoạt động của những luân xa này thật mãnh liệt, giúp cho sinh lực của sự sống được trôi chảy qua các tuyến nội tiết.

Nhưng nếu sự hoạt động của một hay nhiều luân xa đó bị trì trệ, thì dòng sinh lực của sự sống bị cản trở hoặc bế tắc và như thế đưa đến bệnh hoạn và già nua.

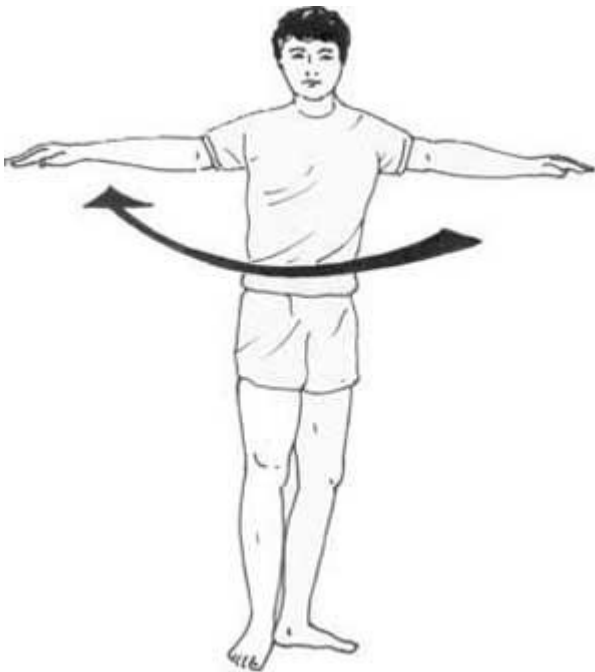
Vì thế, cách thức nhanh nhất để dành lại sức khỏe và sinh lực là làm sao để cho những luân xa này hoạt động bình thường trở lại. Để đạt đến mục đích này, chúng ta có 5 bài tập sau đây; mỗi một trong 5 bài này tự nó đã rất hữu ích cho bạn, nhưng nếu muốn có được những kết quả tối ưu thì bạn không nên bỏ sót một bài nào.

Những trung tâm năng lực này là những chuyển động xoáy cực nhanh. Khi tất cả đều xoáy với một tốc độ cực nhanh như thế thì cơ thể đang ở trong trạng thái toàn hảo. Khi có một hoặc nhiều luân xa bị chậm lại thì tuổi già và suy thoái bắt đầu tiến trình xâm thực.

## I. Thức Thứ Nhất

Thức thứ nhất này là một phương pháp tập rất đơn giản. Mục đích cấp kỳ của nó là làm cho các luân xa xoáy nhanh trở lại.

Trong thức thứ nhất này, tất cả những gì mà bạn cần phải làm là giương thẳng 2 tay ra theo chiều ngang. Sau đó bạn xoay tròn cho đến khi hơi chóng mặt. Một điều mà bạn phải lưu ý đó là; xoay tròn từ trái sang phải.

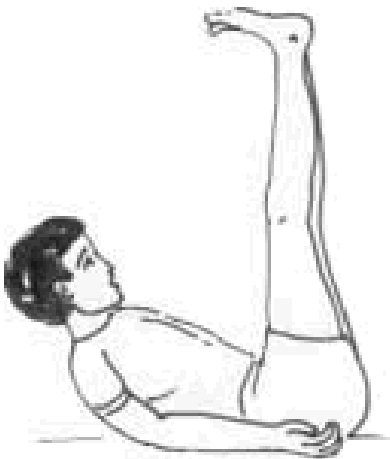


Ngoài ra để giảm thiểu sự chóng mặt, trước khi bắt đầu quay tròn, bạn hãy tập trung tầm nhìn vào một điểm duy nhất nào đó trước mặt, và khi khởi sự quay, hãy hướng ánh mắt về cái điểm đó càng lâu càng tốt.

Khi xoay tròn nên hít thật sâu và thở ra thật dài. Khi xoay thì hai bàn chân phải di động, vì vậy nên giữ cho 2 gót chân chạm vào nhau. Như thế sẽ giúp cho mình cảm thấy thăng bằng bởi vì lúc nào mình cũng cảm thấy có điểm tựa ở trên 2 bàn chân.

## II. Thứ Thứ Hai

Tiếp theo thức thứ nhất là thức thứ hai và mục tiêu của thức này là nhằm kích thích hơn nữa bảy luân xa. Thức này cũng đơn giản như thức thứ nhất. Trong thức này người tập phải nằm dài trên sàn, mặt ngưỡng lên. Tốt nhất bạn nên nằm trên một tấm thảm dày hoặc một tấm nệm bằng phẳng.



Một khi bạn đã nằm duỗi lưng, thẳng người, hãy buông hai cánh tay dọc theo hông, gan bàn tay úp xuống sàn, giữ cho các ngón tay sát vào nhau. Tiếp đó bạn nhấc đầu lên, thu cằm vào ngực. Trong khi làm như thế, nhấc hai cẳng chân lên, đầu gối thẳng, trong tư thế thẳng đứng. Nếu có thể bạn hãy để hai chân vươn ngược lên trên thân về phía đầu, nhưng phải giữ cho 2 đầu gối thật thẳng.

Rồi từ từ thả đầu và hai cẳng chân xuống sàn nhà trong khi đầu gối vẫn giữ thẳng. Hãy thư giãn toàn bộ các cơ bắp sau đó, thực hành lại thức tập này. Trong khi thực hành bạn hãy tuân theo nhịp thở như sau: hít vào thật sâu khi bạn nhấc đầu và hai cẳng lên, thở ra toàn bộ khi bạn hạ đầu và hai chân xuống. Giữa những lần tập, trong

khi bạn thư giãn cơ bắp, bạn vẫn tiếp tục hít thở theo nhịp vừa kể. Càng hít thở sâu thì càng tốt.

Nếu không thể giữ cho hai đầu gối được thật thẳng, thì bạn có thể cong chúng theo mức độ cần thiết. Tuy vậy nếu bạn tiếp tục luyện tập thức này, thì hãy cố để giữ cho 2 đầu gối càng thẳng càng tốt.

### III. Thức Thứ Ba

Thức thứ ba này cần phải được thực hành ngay sau thức thứ hai. Tựa như thức trước, thức này cũng rất đơn giản. Tất cả những gì mà bạn phải làm là quỳ gối trên sàn nhà và giữ cho thân mình thẳng đứng, hai bàn tay áp sát vào đùi. Sau đó nghiêng đầu và cổ về phía trước, cầm thu vào ngực. Tiếp đến ngửa đầu và cổ ra phía sau càng xa càng tốt, đồng thời ngã người ra sau, cong hẳn cột sống. Khi cong mình như thế bạn hãy bám cánh tay và bàn tay lên đùi để làm điểm tựa. Cong người xong, hãy trở về với tư thế cũ và lặp lại toàn bộ thức thứ ba này lần nữa.

Cũng tựa như thức thứ hai, ở thức thứ ba này bạn cũng phải điều hòa nhịp thở đúng như quy định. Bạn phải hít vào thật sâu khi cong cột sống và thở ra khi quay về với tư thế thẳng đứng. Hít thở sâu là điều rất hữu ích vì như thế bạn có thể đưa dưỡng khí vào buồng phổi càng nhiều càng tốt.



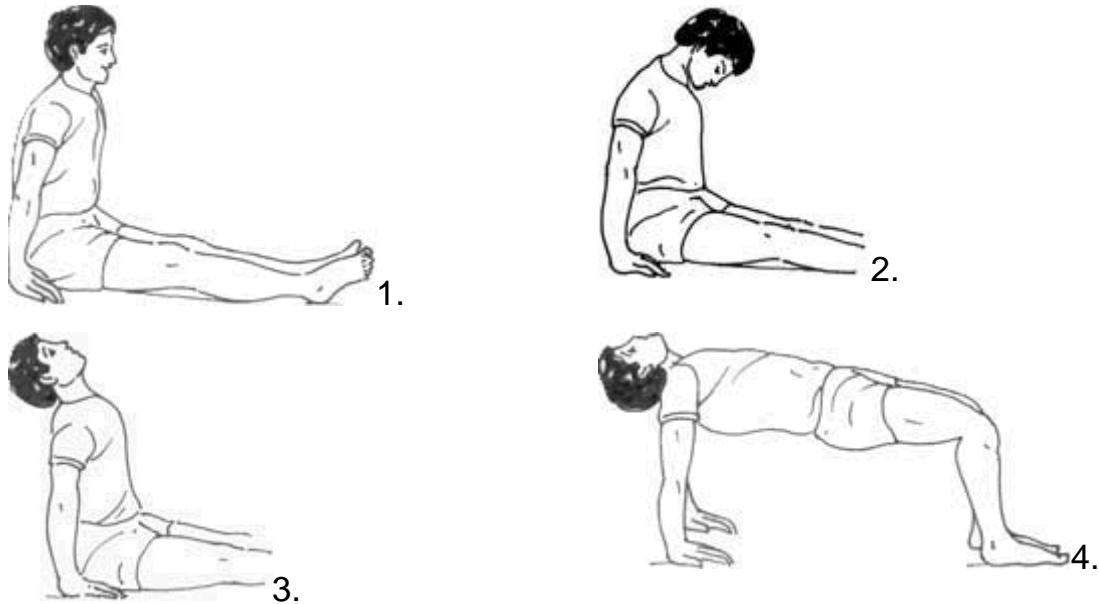
### IV. Thức Thứ Tư

Trước tiên bạn hãy ngồi xuống trên sàn nhà, hai cẳng chân duỗi ra phía trước, hai bàn chân đặt cách nhau khoảng 20 cm, gan hai bàn tay úp xuống sàn, dọc theo hông.

Sau đó thu cằm về phía trước ngực. Tiếp đến, bạn hãy ngả đầu ra phía sau, càng xa càng tốt đồng thời nhấc thân mình lên sao cho đầu gối cong lại trong khi hai cánh tay trở nên thẳng đứng.

Với tư thế này, thân hình trở thành song song với sàn nhà, và thẳng góc với hai cánh tay và hai cẳng chân. Rồi bạn hãy gồng căng mọi cơ bắp của cơ thể.

Cuối cùng khi quay trở lại với thế ngồi ban đầu, bạn hãy thư giãn các cơ bắp và nghỉ một lúc trước khi lặp lại các động tác của thức tập.



Cũng vậy, thở là điều quan trọng trong thức này. Bạn hãy hít vào thật sâu khi nhấc thân mình lên và thở ra thật dài khi bạn hạ người xuống. Tiếp tục duy trì nhịp thở này khi bạn nghỉ ngơi giữa hai lần tập.

## V. Thức Thứ Năm

Khi thực hành thức thứ 5, thân hình của bạn phải hướng xuống mặt đất, được chống đỡ bởi hai tay, gàn bàn tay áp xuống sàn nhà và các ngón chân ở trong tư thế cong lại.

Với thức tập này, bạn phải đặt hai bàn chân cách nhau khoảng 60 cm trong khi cánh tay và cẳng chân phải giữ thẳng.

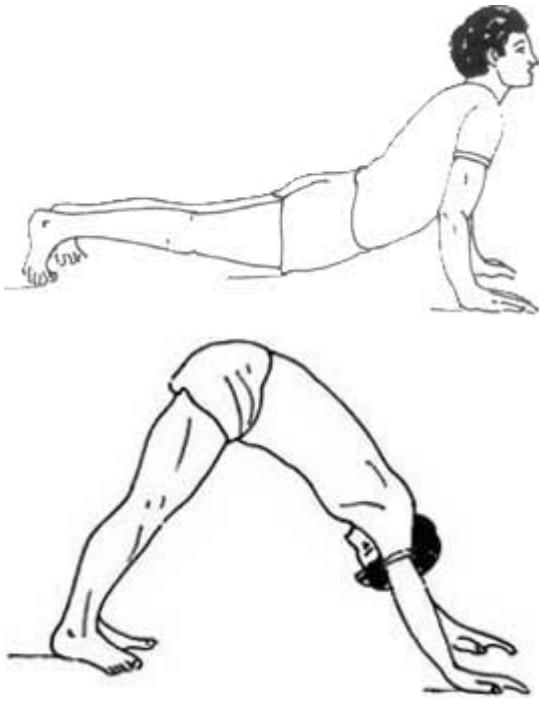
Để bắt đầu bạn hãy chống hai tay thẳng đứng xuống sàn nhà và cong cột xương sống sao cho thân mình ở trong tư thế lún xuống.

Tiếp đó ngã đầu ra phía sau càng xa càng tốt rồi cong ở phần hông và đưa thân mình lên trên để tạo thành chữ V ngược. Đồng thời bạn hãy đưa cằm tới trước và áp sát vào ngực. Tất cả chỉ có thế.

Thực hành xong, bạn trở lại với tư thế ban đầu và lặp lại toàn bộ thức tập này.

Sau tuần lễ đầu tiên, thông thường bạn sẽ thấy đây là một trong những thức tập dễ nhất. Một khi đã thuần thục rồi, bạn hãy để cho thân mình rơi xuống tới một điểm hầu như là chạm sàn nhà, nhưng không hoàn toàn chạm hẳn.

Hãy gồng căng các cơ bắp trong một lúc, kể cả khi thân bạn đang ở điểm cao cũng như khi hạ xuống thấp.



Tiếp tục hít thở sâu như đã áp dụng trong những thức trước đây. Hãy hít vào thật sâu khi bạn nâng người lên và thở ra hết khi bạn hạ người xuống.

Để bắt đầu, **trong tuần lễ thứ nhất** tôi khuyên bạn nên thực hành **mỗi ngày một buổi**, với **ba lần cho mỗi thức tập**. Rồi trong những tuần lễ kế tiếp, gia tăng thêm hai lần các buổi tập cho đến khi mỗi ngày bạn có thể thực hiện 21 lần cho mỗi thức. Nói cách khác, trong tuần lễ thứ hai, thực hành 5 lần cho mỗi thức; tuần lễ thứ ba, 7 lần; tuần thứ tư, 9 lần và cứ thế tiếp tục. Như vậy trong khoảng thời gian 10 tuần bạn sẽ có thể thực hiện đầy đủ 21 lần mỗi ngày cho toàn bộ 5 thức.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc thực hành thức thứ nhất - xoay tròn - theo cùng một số lần với những thức khác, thì bạn có thể chia ra làm nhiều lần để thực hành, sao cho đủ 21 lần mà không phải chóng mặt. Và tôi tin rằng cuối cùng bạn cũng có thể xoay tròn 21 lần như đã định.

Tôi biết có một người đã thực hiện những thức này trong hơn một năm ròng rã trước khi có thể xoay tròn nhiều lần như đã quy định ở thức thứ nhất. Ông ta có thể dễ dàng thực hành những thức khác, nhưng với thức xoay tròn này thì tiến rất chậm và phải cần một thời gian dài mới có thể thực hiện 21 lần xoay trong một lúc. Và sau đó ông ta đã đạt được những thành quả mỹ mãn.

***Thế thì ta nên tập luyện những thức này vào lúc nào trong ngày?"***

Bạn có thể thực hành vào **buổi sáng hoặc buổi tối**, tùy theo giờ giấc thuận tiện.

Vì bạn là người mới tập tễnh bước vào con đường tập luyện nên tôi không muốn thôi thúc bạn. Sau khi đã tập luyện những thức này được 4 tháng, bạn có thể bắt đầu

dành thời gian để **thực hành nhiều lần vào buổi sáng**, và **buổi tối bạn chỉ thực hành 3 lần cho mỗi thức**.

Hãy tuân tự gia tăng số lần tập luyện như bạn đã làm trước đó, cho đến khi thực hành đủ 21 lần. Bạn không cần thực hành những thức này nhiều hơn 21 lần vào buổi sáng cũng như buổi tối, trừ khi bạn thật sự bị thôi thúc bởi sự luyện tập.

### **Tất cả những thức tập này đều có tầm quan trọng ngang nhau?**

Năm thức tập này liên kết nhau để tác động lên cơ thể bạn và chúng cùng có chung một tầm quan trọng. Sau một thời gian tập, nếu bạn thấy không thể cùng một lúc thực hành các thức này theo số lần quy định, thì bạn hãy tách chúng thành hai buổi tập, một vào ban sáng và một vào buổi tối.

Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc thực hành một thức nào đó trong 5 thức này thì hãy bỏ nó sang một bên để chú tâm vào việc thực hành 4 thức kia. Rồi vài tháng sau đó, hãy tập lại cái thức mà bạn đã thấy khó khăn và bỏ qua trước đây. Với cách này, kết quả sẽ đến chậm hơn nhưng chắc chắn nó cũng đến.

Khi tập luyện các thức này bạn không bao giờ nên gắng sức để thực hiện cho bằng được. Điều đó sẽ không mang lại cho bạn một lợi ích nào. Đơn giản ra, bạn chỉ nên làm tất cả những gì bạn có thể rồi từ từ tiến lên và đừng bao giờ nản chí. Với thời gian và kiên trì, cuối cùng rồi cũng như mọi người tập luyện khác, bạn có thể thực hiện cả 5 thức này 21 lần mỗi ngày.

Có thể nói đây là những thức tập đầy thách thức. Vì thế nếu bỏ hẳn một trong 5 thức trong khi bạn vẫn đều đặn và tập luyện đầy đủ 4 thức kia, thì bạn sẽ có được những kết quả tuyệt hảo.

Có hai điều sẽ giúp ích, nếu bạn biết kết hợp đúng đắn. Điều thứ nhất là, như tôi đã nói trước đây, bạn phải thở thật đều và sâu trong những lần nghỉ giữa hai thức tập. Ngoài ra, giữa hai thức tập, bạn nên đứng thẳng người, hai tay đặt lên hông trong khi vẫn thở đều đặn duy trì nhịp thở sâu. Khi thở ra bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang đẩy ra mọi căng thẳng đang chất chứa bên trong cơ thể, để như thế bạn cảm thấy thư giãn và nhẹ nhõm. Khi bạn hít vào, hãy tưởng tượng rằng bạn đang rót đầy vào mình một cảm giác thoải mái và toàn mãn.

Điều thứ hai là sau khi tập, bạn nên tắm bằng nước ấm hoặc nước mát. Hoặc tốt hơn bạn nên lau người lẹ làng bằng một khăn ẩm, rồi sau đó dùng khăn khô để lau lại. Một điều tôi khuyên bạn nên tuyệt đối tránh là: tắm bằng nước lạnh hay lau bằng khăn ướt quá lạnh. Vì như thế bạn có thể bị thấm lạnh vào trong. Và nếu làm như thế thì bạn đã loại bỏ tất cả những gì tốt đẹp mà bạn đã gặt hái qua 5 thức tập.



Nói tóm lại, bạn chỉ mất khoảng 20 phút để thực hành 5 thức này. Và nếu bạn là người có đầy đủ thể chất, thì bạn có thể thực hành chúng trong vòng 10 phút hoặc ít hơn. Nếu bạn phải bẽ bộn suốt ngày, không có thời giờ luyện tập, thì nên dậy sớm vài phút vào buổi sáng, hoặc đi ngủ hơi muộn vào buổi tối hầu dành ra đôi chút thời gian để tập luyện.

Lời của người đã tập luyện: Nếu bạn cương quyết lấy lý do bận rộn để không thực tập các thức này gì hết thì tức là bạn đã chọn cho mình một con đường đau yếu, đủ thứ bệnh tật, sống cũng không được mà muốn chết cũng không được. Lúc đó có than trách Trời Đất thì đã quá trễ.