

TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA  
ĐINH CÔNG KỶ - NGUYỄN MINH KHUÊ

**TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH**

**100**

cách chữa bệnh  
**TÁO BÓN**



HÀ XUẤT BẢN  
Y HỌC



TS : LÊ NGUYỆT NGA - TS: NGUYỄN CÚC HOA -  
ĐINH CÔNG KỶ - NGUYỄN MINH KHUÊ

**Tủ Sách Y Học Thực Hành**

# 100 *Cách Chữa Bệnh*

# Táo Bón



**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC**

# 100 cách chữa bệnh táo bón

---

**Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin  
DATABANK INFOSTREAM**

Chịu trách nhiệm xuất bản  
**DS. HOÀNG TRỌNG QUANG**  
**BS. TRẦN THÚY HỒNG**

**Biên tập**  
**BS. LÊ CƯỜNG**  
**Vẽ bìa:**  
**ĐỖ DUY NGỌC**

---

61 - 610

MS \_\_\_\_\_ 836 - 2001

YH - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành  
Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB  
ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

## LỜI NÓI ĐẦU

### **Bạn có thực sự bị táo bón không?**

Nói chung, người bình thường mỗi ngày đại tiện một lần. Nhưng cũng có người hai ngày mới đi một lần, thậm chí có người ba ngày mới đi một lần. Thế có phải những người đó bị táo bón không? Câu trả lời không phải như vậy. Cho dù ba ngày mới đại tiện một lần, nhưng khi đi đại tiện không bị đau thì y học không gọi đó là táo bón.

Táo bón là chỉ trạng thái trường bụng, đi đại tiện không thông gây nên. Ngoài ra, mặc dù mỗi ngày đều đại tiện, nhưng đi xong lại muốn đi nữa; hoặc bụng vẫn cảm thấy khó chịu thì đều thuộc táo bón. Cần lưu ý một điều là những người thuộc dạng thần kinh nhạy cảm thì cũng có thể gây táo bón thực sự.

### **Trước tiên cần phân biệt rõ loại táo bón của mình**

Do nguyên nhân và triệu chứng khác nhau, nên táo bón cũng khác nhau.

Muốn khắc phục trạng thái táo bón thì trước tiên cần phải biết rõ mình thuộc loại táo bón nào.



Táo bón chia ra hai loại: Một là táo bón có tính cơ năng và táo bón mang tính bệnh tật (xem hình).

### **1. Táo bón có tính cơ năng**

Táo bón có tính cơ năng là do sự nhu động khác thường của ruột gây nên. Phần lớn bệnh nhân khổ sở về táo bón là ở dạng này. Táo bón mang tính cơ năng còn chia làm 4 loại:

★ **Táo bón mang tính nhất thời:** Là chỉ táo bón nhất thời do hoàn cảnh thay đổi như khi đi du lịch. Do có tính nhất thời, nên khi cuộc sống trở lại bình thường thì bệnh tự khỏi, không phải lo lắng.

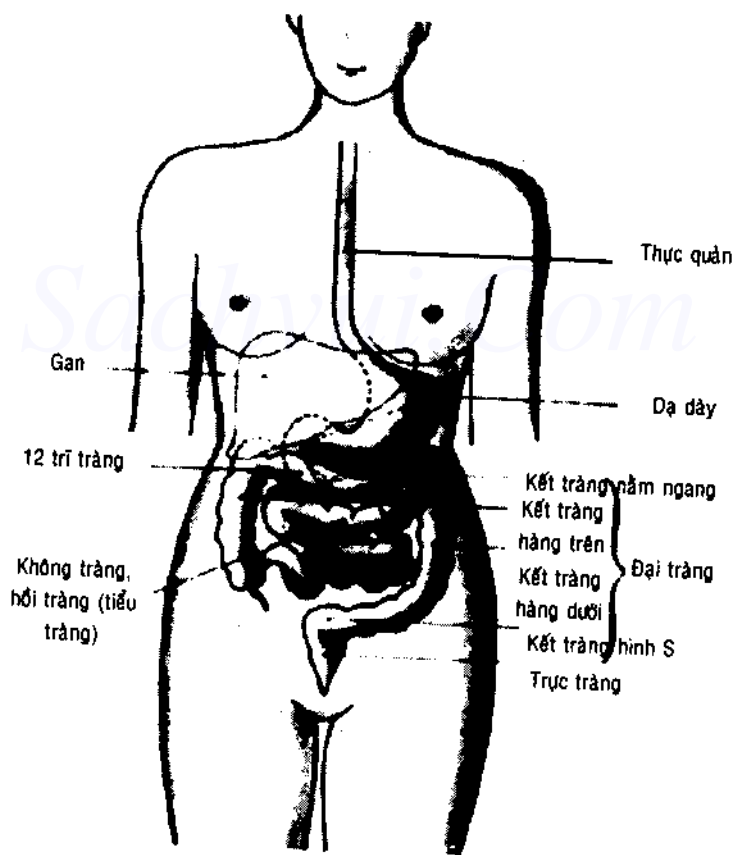
★ **Táo bón mang tính trì hoãn (táo bón ruột già):** Do ruột già nhão, khả năng đẩy phân yếu. Những người cơ thể suy nhược, vận động ít, người già, phụ nữ sau khi sinh bị táo bón đều thuộc dạng này.

★ **Táo bón mang tính thói quen (táo bón trực tràng):** Nhiều lúc xảy ra tình hình thế này, có cảm giác muốn đi ngoài nhưng nín đi. Không biết từ lúc nào mất cảm giác muốn đi ngoài, dần tới quên đi. Tình hình này lặp đi lặp lại thì sẽ làm cho trực tràng tuy đã chứa phân vẫn không có cảm giác muốn đi đại tiện. Nhiều phụ nữ trẻ khi đi ra ngoài, do ngại toa lét nơi khác bẩn, nên nhịn đi. Nhiều phụ nữ là chủ gia đình do sáng sớm còn phải chăm sóc chồng và lo cho con đi học, tuy có cảm giác muốn đi đại tiện nhưng đành nán lại. Thói quen sống không có nề nếp như vậy dễ gây nên táo bón.

★ **Táo bón do co thắt:** Chỉ loại táo bón do co thắt đại tràng làm hẹp đường đại tiện gây nên. Trường hợp này còn thường kèm theo đau bụng, phân ra như cứt thỏ hoặc

chỉ xón ra rất ít. Không ít người lại vừa táo bón vừa đi lỏng. Dạng bệnh này phần lớn xảy ra ở những người có cơ địa thần kinh kém mà nguyên nhân phần lớn là do công tác quá mức hoặc áp lực tinh thần. Con người hiện đại thường mắc chứng táo bón này.

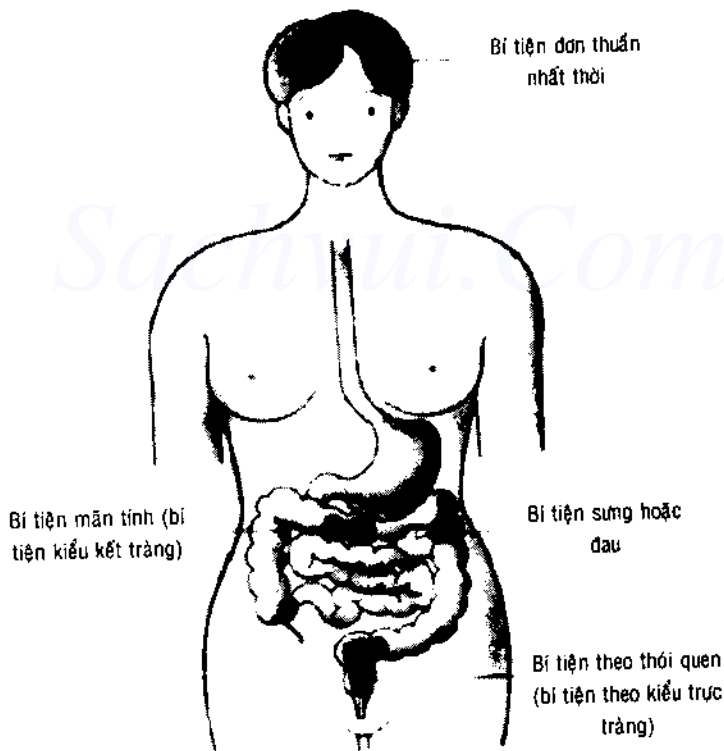
**Vị trí cơ quan tiêu hóa**



## 2. Táo bón do bệnh tật

Đây là loại táo bón do ung thư đại tràng, polip đại tràng, tắc ruột, trúng gió hoặc thương tổn xương sống gây ra. Nếu phát hiện táo bón mà không phải do ăn uống hay do môi trường gây nên, mà táo bón lại dai dẳng thì nên sớm đi viện, không nên để lâu làm bệnh thêm nặng.

*4 loại hình của việc bí tiện với tính cơ năng*



## **Nếu coi thường táo bón có thể dẫn tới các bệnh khác**

Đi kèm với táo bón còn có các chứng đầy bụng, đau bụng đi đại tiện khó. Nếu nặng còn kèm theo nôn mửa, đau đầu.

Ngoài ra, điều khiến phụ nữ đau đầu là da sẽ không bóng mịn, mặt dễ mọc mụn và trứng cá. Ngoài ra, do chất thải trong người không được thải ra kịp thời nên cảm thấy lo lắng, tinh thần uể oải.

Điều quan trọng là táo bón không chỉ dẫn tới các sự việc không vui trên đây mà còn có thể dẫn tới các bệnh tật sau:

### **1. Polit đại tràng, ung thư ruột**

Táo bón là nguyên nhân quan trọng gây nên ung thư ruột. Điều này đã được chứng minh. Một nghiên cứu điều tra chứng minh rằng: do thời gian phân lưu lại trong ruột rất ngắn mà dân Tút Xi ở châu Phi ít mắc bệnh ung thư đại tràng. Ngược lại thời gian phân lưu lại trong ruột của người châu Âu tương đối lâu, nên có nhiều người mắc bệnh ung thư ruột.

### **2. Ung thư vú**

Trường đại học California Mỹ từng nghiên cứu quy luật đại tiện của những người phụ nữ mà trong người có chứa tế bào khác thường dễ dẫn tới ung thư vú. Kết quả chứng tỏ: trong số người mà đi đại

tiện hàng ngày, thì 20 người có một người mắc bệnh ung thư (5%). Trong số người mà mỗi tuần đại tiện dưới 2 lần thì cứ 4 người có một người mắc bệnh ung thư vú (25%). Tuy chưa làm rõ nguyên nhân, nhưng có một điểm có thể khẳng định là do bị táo bón, khiến đường ruột hấp thu phải các chất độc hại lưu lại trong ruột.

### **3. Trĩ**

Nếu phân lưu lại lâu trong ruột già, thì nước trong ruột dễ bị hấp thu hết, khiến phân trở nên cứng. Nếu cố sức rặn thì sẽ rách hậu môn (trĩ nội). Nếu hậu môn tụ máu sẽ dẫn đến trĩ ngoại.

### **4. Túi đại tràng**

Đây là chỉ loại bệnh mà do đại tràng bị lõm xuống thành các túi nhỏ. Nếu táo bón lâu ngày, phân và các chất có hại khác sẽ ép vào thành ruột gây nên chứng bệnh trên.

### **5. Huyết áp cao**

Thường nghe các trường hợp thế này: táo bón khỏi thì huyết áp cũng giảm xuống. Tuy chưa biết rõ nguyên nhân, nhưng có thể thấy rằng, khi đi đại tiện, phải lấy sức, huyết áp sẽ tăng cao. Ngoài ra có báo cáo cho rằng chất độc do táo bón gây ra sẽ có ảnh hưởng đến huyết áp.

### **6. Sỏi mật**

Số người bị táo bón phần lớn bị sỏi mật, mà

thường xảy ra khi táo bón. Song song với tiết nước mật, ruột còn tiết chất Cholesterol. Cho dù các chất này sẽ được cơ thể người hấp thu lại (sự tuần hoàn giữa gan và ruột của chất cholesterol). Nhưng nếu bị táo bón thì cholesterol sẽ tăng lên.

### 7. Bệnh gan

Để phân giải chất độc do táo bón sinh ra thì sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan. Cho nên, táo bón là triệu chứng của bệnh nhân gan.



Ngoài ra, do khi đi đại tiện, người bị táo bón thường phải lấy sức, dễ dẫn tới trúng gió và làm bệnh tim bộc phát. Nó cũng ảnh hưởng lớn đối với người bệnh mắc chứng xơ cứng động mạch và tiểu đường, đặc biệt làm tăng các bệnh dị ứng như hen suyễn, lở sơn. Cho nên khi bị táo bón phải điều trị sớm.

## **Giảm béo cũng là một nguyên nhân gây nên táo bón**

Một mặt, có nhiều người buồn phiền do táo bón dai dẳng, còn những người khác thì không đánh giá gì với táo bón. Tại sao có sự khác biệt như vậy?

Dưới đây sẽ nêu ra những người như thế nào thì dễ mắc táo bón.

★ Không bảo đảm một ngày ba bữa ăn, những người do muốn giảm béo mà ăn uống không đủ.

★ Những người không thích ăn rau xanh, thức ăn lấy thịt làm chính.

★ Những người chỉ thích ăn thực phẩm dễ tiêu hóa dẫn tới thiếu chất xenlulo.

★ Những người tuy đã muốn đại tiện nhưng vẫn không chịu đi toalet.

★ Những người bị áp lực tinh thần quá lớn.

★ Những người bình thường ít hoạt động.



★ Những người chức năng cơ bụng kém, không có sức.

★ Người có bệnh trĩ.

★ Những người uống thuốc gây táo bón.

Trước tiên hãy loại trừ các nguyên nhân đó rồi mới thử áp dụng phương pháp khắc phục táo bón.

## Chương 1

# ĐIỀU TRỊ TÁO BÓN BẰNG THỨC UỐNG TỰ LÀM

### Uống nước sôi để nguội hoặc sữa bò

Tạo thành thói quen đi đại tiện đúng giờ, hình thành phản xạ có điều kiện là phương pháp tốt để đề phòng và điều trị táo bón. Nếu đi đại tiện sau bữa cơm sáng là lý tưởng nhất. Biện pháp hữu hiệu để đi đại tiện được nhanh là sáng sớm sau khi thức dậy uống một cốc nước sôi để nguội hoặc một ly sữa bò. Điều này có liên quan đến cơ quan bài tiết nói sau đây:

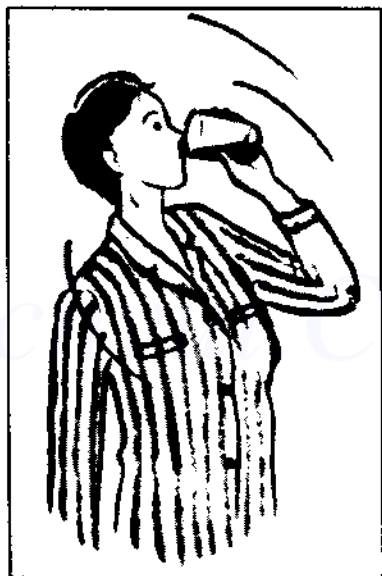
Ruột co bóp nhịp nhàng ép phân ra từng tí một. Khi phân được ép xuống ruột già hình chữ S, sẽ ngừng lại ở đó để tích tụ. Nhờ sự nhu động của ruột già, phân được đẩy xuống trực tràng. Lúc đó trung khu thần kinh sẽ truyền tín hiệu đến não, sinh ra cảm giác muốn đi đại tiện.

Đối với cơ quan bài tiết phân, điều cần được đặc biệt chú ý là hiện tượng phản xạ của dạ dày và ruột. Khi cơm chúng ta ăn và nước chúng ta uống vào đến dạ dày sẽ tiết kích tố. Nhờ tác dụng của kích tố này khiến dạ dày hoạt động.

Song song với sự hoạt động của dạ dày thì toàn bộ ruột cũng bắt đầu nhu động. Đó là nguyên nhân tại sao dạ dày và ruột phản xạ, lại dẫn tới cảm giác muốn đi toa

lét sau bữa cơm. Nhưng phần xạ này thường xảy ra khi dạ dày trống rỗng. Sự kích thích lạnh, dễ tăng thêm phần xạ này.

Sáng sớm sau khi thức dậy, uống một cốc nước sôi để nguội hoặc sữa bò lạnh thì ruột dễ nhu động sẽ muốn đi đại tiện.

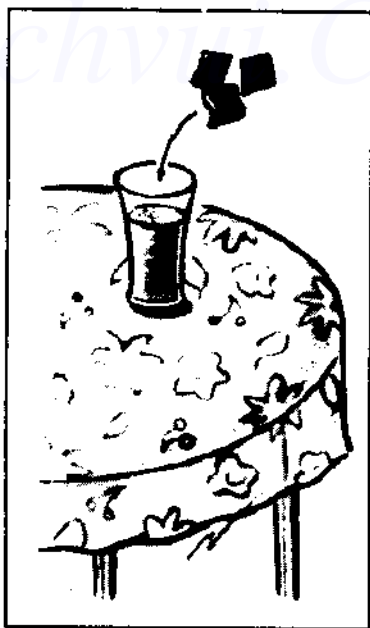


Nhưng hiệu quả kích thích của nước sôi để nguội hoặc sữa bò là có điều kiện. Đại tiện không thể tách rời ăn uống. Do sợ bị táo bón mà ăn ít hoặc ăn những thực phẩm dễ tiêu hóa là không nên. Vì như vậy uống bao nhiêu nước sôi để nguội hoặc sữa nguội cũng không có tác dụng. Cần ăn nhiều thức ăn giàu xenlulo, bảo đảm sự cân bằng giữa các loại thực phẩm.

## Uống nước rế rong biển ngâm

Uống nước rế rong biển ngâm không những có thể giảm huyết áp, mà còn có thể điều trị táo bón. Thực phẩm rong biển và rau câu là kho báu về xenlulo thực vật. Đặc biệt trong rế rong biển có chứa nhiều xenlulo thực vật và axit pectinic, axit Alginic hòa tan trong nước, rất có hiệu quả phòng chống táo bón.

Sáng sớm thức dậy uống một ly nước rế rong biển, sẽ kích thích sự nhu động đường ruột. Những người bị táo bón lâu có thể cho thêm ít nước axit carbonic (nước sô đa), ngoài ra còn có thể cho thêm một miếng chanh, mùi vị càng thơm ngon hơn.



Nhưng, có một số người sử dụng nước rở rong biển ngâm nhiều trong một lần, sau đó cho vào tủ lạnh uống dần. Như vậy là không tốt vì sẽ làm cho các khoáng chất và vitamin đã ngâm ra lại thấm vào rong biển. Tốt nhất là dùng nước rở rong biển ngâm buổi tối, sáng sớm hôm sau uống.

### **Phương pháp chế biến**

Cố gắng dùng rở rong biển mà phần thịt dày, rửa sạch nhanh, cho vào trong ly nước 3-4 miếng rong biển dài khoảng 4-5cm, sau đó dùng màng kín đáy ly lại, để một đêm cho ra hết các thành phần trong rong biển, sẽ được một ly nước rong biển.

### **Uống nước mơ**

Có nhiều thực phẩm bổ dưỡng sức khỏe, nhưng đối với người Nhật Bản, có thể nói phổ biến nhất là mơ. Tác dụng của mơ rất rộng, từ làm giảm mệt đến sát trùng, giải độc, thúc đẩy sự tiêu hóa, làm đẹp. Từ rất lâu đã nói tới tác dụng điều chỉnh sự hoạt động đường ruột của mơ.

Người bị táo bón trực tiếp ăn mơ khô không tốt bằng uống nước mơ. Bởi vì qua nấu nước mơ, thành phần hữu ích trong mơ sẽ được cô đặc, so với mơ khô cùng số lượng thì hiệu quả tăng lên 30 lần. Mà những người lo lắng vì muối trong mơ khô cũng sẽ yên tâm sử dụng. (Mơ khô ở Nhật Bản dùng muối để ướp).

Bạn có thể tích trữ mơ khi mùa rộ. Nếu cảm thấy quá phiền phức thì có thể mua thành phẩm ở thị trường.



Nước mơ là loại dung dịch dạng sền sệt có nồng độ axit cao. Những người bị táo bón lâu ngày có thể uống 3-5g nước mơ (to bằng hạt đậu tương là khoảng 1g). Nếu cảm thấy chua quá khó uống, có thể cho ít đường đỏ hoặc mật ong, pha thêm nước để uống. Một cách khác là cho lượng mật ong vừa phải vào nước mơ rồi cho vào bình chứa trộn đều, khi uống cho thêm ít nước ấm.

### **Phương pháp chế biến**

1. Cho 1-2kg mơ vào trong bình sứ đảo nát, sau đó cho vào vải bố vắt lấy nước.
2. Cho nước mơ màu vàng vào nồi nấu. Khi mới bắt đầu cho lửa vừa, sau đó cho lửa nhỏ, vừa đảo, vừa nấu.
3. Khi nước trở nên đen và đặc quánh lại, xem như đã nấu xong.

Cho nước lúc đang nóng vào bảo quản trong bình có nắp.

### **Uống nước pha chế bằng mật ong với giấm**

Giấm không những là loại gia vị mà còn là thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Một trong các tác dụng của nó là có thể loại trừ táo bón. Vì giấm có thể kích thích tiết chất axit của dạ dày giúp tiêu hóa, khiến đại tiện dễ dàng.

Nhưng không thể uống giấm trực tiếp, vì làm tổn thương dạ dày và ruột thừa. Phải làm loãng rồi mới uống. Đặc biệt đối với người dạ dày kém, thì phải uống sau khi ăn cơm hoặc trong quá trình ăn cơm.

Bài thuốc mà tôi giới thiệu là thức uống pha chế giấm với mật ong. Giấm pha thêm mật ong sẽ tốt hơn giấm đã làm loãng, hơn nữa mật ong lại rất có ích cho cơ thể.

Khi uống nước có chứa giấm cần lưu ý: nhất thiết phải chọn loại giấm hảo hạng làm bằng gạo, mà trên bình chứa có ghi rõ thành phần nguyên vật liệu. Nói chung giấm thường dùng, rất ít dùng gạo làm nguyên liệu, mà chủ yếu là cồn cho thêm men. Cồn để làm giấm là dùng bã rượu đang còn đường để sản xuất.

Giấm sau khi cho thêm cồn, nói chung còn rất ít axit amin, khoáng chất và vitamin, cho nên hiệu quả cũng khác nhau.

Vì thế, tốt nhất chọn giấm ngũ cốc không có cồn. Ngoài ra, nên chọn loại giấm lên men lâu, đồng thời phải biết ngày sản xuất của nguyên vật liệu.



### Phương pháp chế biến

Cứ 30ml (hai thìa lớn) giấm gạo nguyên chất cho thêm 1-2 thìa nhỏ mật ong vào đảo đều, sau đó cho lượng nước gấp 3-5 lần vào làm loãng.

Lưu ý, loại nước uống này tốt nhất dùng sau bữa ăn. Trên đây là cách pha chế chung. Tùy theo khẩu vị mỗi người có thể pha chế tỷ lệ giấm, mật ong khác nhau. Người bị táo bón nặng có thể pha chế với tỷ lệ hai loại bằng nhau.

### Uống sữa bò lên men

Trong sữa bò dành cho trẻ em có chứa Lactoza. Do trong cơ thể người lớn chất men để tiêu hóa Lactoza đã giảm dần tới thực phẩm không được tiêu hóa và hấp thu hết đã bị đẩy xuống ruột già.

Do tác dụng của vi khuẩn có ích trong ruột kích thích thành ruột, làm tăng nhu động giúp phòng ngừa táo bón. Cho nên nếu trong sữa bột cho thêm ngũ kiện thảo và men có bán trên thị trường thì hiệu quả càng tốt.

### Phương pháp chế biến

1. Cho 4 thìa lớn sữa bột dùng cho trẻ em (có chứa vi khuẩn) vào trong ly nước sôi 60-70°C, đảo nhanh cho tan.

2. Cho hai thìa nhỏ ngũ kiện thảo và ½ thìa nấm men, nhanh chóng đảo đều. Mỗi ngày uống một lần sau bữa ăn. Người bị táo bón có thể tăng lượng sữa bột lên 1-

3 thìa lớn. Ngược lại, người đi lỏng thì có thể giảm bớt lượng sữa.

### Uống sữa chua chuối

Rất nhiều thí nghiệm của các nhà máy chế biến sữa đều chứng tỏ: thường xuyên uống sữa chua có thể tăng số lần đi đại tiện, khắc phục táo bón một cách hiệu quả. Sau khi uống sữa chua, vi khuẩn có ích trong ruột tăng lên, các vi khuẩn đó có thể phân giải lactoza trong sữa chua, sinh ra axit hữu cơ như axit axêtic. Thông qua sự kích thích của các axit đó, làm ruột nhu động, giúp đại tiện.

Cho thêm chuối tiêu dạng sền sệt vào trong sữa chua không đường, là loại thức uống rất tiện lợi, có độ chua ngọt vừa miệng. Phương pháp chế biến rất đơn giản, có thể dùng thay bữa ăn sáng hoặc uống lẻ.

Ngoài chuối tiêu ra còn có thể dùng các trái cây như dâu tây, đào. Tùy theo khẩu vị mỗi người còn có thể cho thêm mật ong.

### Canh rau xanh

Trước đây từng rộ lên phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng cách ăn canh rau xanh. Sở dĩ phương pháp đó được phổ biến rộng rãi vì các loại rau xanh như củ cải, cà rốt, ngưi bãng, nấm nơì nào cũng có, hơn nữa phương pháp chế biến đơn giản, lại có thể điều trị nhiều chứng bệnh.

Cho dù hàng ngày ăn lượng rau nhiều, cũng không thể bổ sung được nhiều chất dinh dưỡng như ăn salad và

canh rau. Cho các loại rau xanh vào nấu một giờ sẽ làm thành loại canh chứa nhiều thành phần của rau.

Uống nước rau có thể bổ sung chất dinh dưỡng, có tác dụng tốt đối với điều trị táo bón, đặc biệt đối với những người bị mệt mỏi hoặc sau khi ốm dậy thể lực yếu lại càng có tác dụng.

Dưới đây giới thiệu phương pháp chế biến canh rau xanh, là ví dụ sử dụng đồng đều sinh tố và chất khoáng. Do canh rau không phải là thuốc, cho nên số lượng nhiều hay ít không thành vấn đề, mà cố gắng sử dụng rau tươi.

Nếu không có củ cải có ngò thì có thể dùng cải dầu để thay.

### **Phương pháp chế biến**

1. Dùng  $\frac{1}{2}$  củ cải có ngò, một củ cà rốt,  $\frac{1}{2}$  củ gừng bằm, hai cái nấm, rửa sạch cắt thành miếng.
2. Cho rau đã cắt vào nồi, cho lượng nước gấp 3 lần.
3. Lúc mới bắt đầu cho lửa lớn, sau khi sôi cho lửa nhỏ khoảng một giờ.
4. Sau khi lọc bỏ các chất nổi có thể cho vào bảo quản trong tủ lạnh.



Nước canh đã chế biến cố gắng uống hết trong 1-3 ngày, không nên để lâu.

### Uống sữa cà rốt

Có những người bị bệnh táo bón lâu ngày, sau khi sử dụng các biện pháp khác đều thất bại, liền uống một mạch cạn một lít sữa nhằm gây đau bụng để đi ngoài. Đối với những người đó, lời xin giới thiệu nên uống sữa cà rốt.

Cà rốt là tiêu biểu của các loại rau có màu vàng. Trong 100g cà rốt có tới 7300 $\mu$ g Carotin. Ngoài ra nó còn chứa Kali và xenlulo thực phẩm phong phú có thể hạn chế tăng huyết áp.

Sữa có nhiều chất dinh dưỡng. Đặc biệt là sữa bò nguội có thể điều trị táo bón. Cà rốt kết hợp với sữa bò

ngươi có tác dụng hỗ trợ nhau, rất công hiệu đối với điều trị táo bón, đồng thời cũng là thức uống hảo hạng để tăng cường sức khỏe.

Dưới đây xin giới thiệu cách chế biến chung. Tùy theo khẩu vị từng người để điều chỉnh. Ví dụ có thể dùng táo đã gọt vỏ thay thế cà rốt, ngoài ra còn có thể cho thêm mật ong và nước chanh.

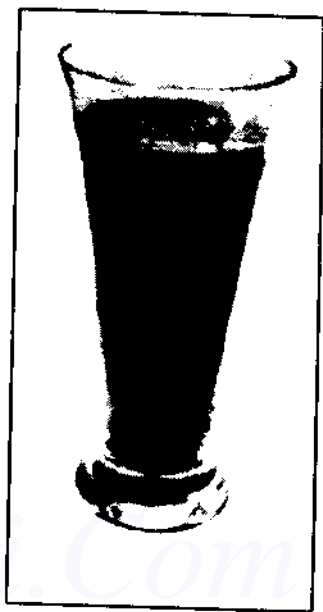
### Phương pháp chế biến

Một ly sữa bò thì dùng  $\frac{1}{2}$  củ cà rốt. Cà rốt để cả vỏ xay nát cho vào sữa bò đảo đều.

Nếu sử dụng máy xay sinh tố thì có thể thái cà rốt thành miếng nhỏ sau đó cùng với sữa bò cho vào máy xay sinh tố.

### Uống nước trà mật hoặc sữa bò trà mật

Trong 100g trà mật (một loại trà xanh chưng cất của Nhật Bản) có tới 6,7g xenlulo thực phẩm và 32,5g xenlulo thực phẩm không hòa tan cộng lại là 39,2g. Thông thường trong hai ly nước trà mật có 1,5 thìa con (khoảng 1,5g) trà mật. Do trà mật là dạng bột cho nên uống một ly nước trà mật có thể thu được 0,6g xenlulo thực phẩm.



Mấy năm gần đây lượng hấp thụ xenlulo thực phẩm của con người ngày càng ít. Hấp thụ thực phẩm từ trong trà mật là biện pháp tốt nhất.

Táo bón còn bị ảnh hưởng của các loại áp lực. Uống một ly trà mật sẽ làm tinh thần bạn phấn chấn, tình táo. Ngoài ra không nên chỉ uống riêng nước trà mật mà còn có thể dùng nó làm thực phẩm.

Cách làm đơn giản nhất là dùng ít nước sôi pha với 1,5 thìa trà mật, sau đó, để nguội uống. Còn có thể dùng sữa bò nguội để pha nước thay trà.

Nhiều người sáng sớm uống một ly trà mật mà đã chữa khỏi táo bón. Hấp thu lượng nước đầy đủ có thể làm mềm phân.

Lá trà mà chúng ta thường dùng uống có mấy cách sử dụng như sau:

1. Trà sau khi đã uống, đem phơi khô trộn với các món rán, nếu trà tốt thì sẽ tỏa mùi thơm.
2. Trộn bột trà với vừng, vỏ tôm, rồi rắc lên cơm.
3. Cho bột trà lên thực phẩm rán sẽ tăng thêm màu và hương vị.

### Thức uống đặc biệt

Muốn khắc phục táo bón, trước tiên phải bảo đảm sự cân bằng dinh dưỡng trong thực phẩm, tiếp đó là phải sử dụng thực phẩm có nhiều xenlulo thực phẩm. Điều này không đòi hỏi phải làm cơm, thức ăn phức tạp. Nếu

muốn không phải làm món ăn mất thời gian, thì có thể uống sữa bò hải đới chứa xenlulo thực phẩm phong phú.

Trong rong biển như hải đới, cải trắng biển chứa sodium clovide hòa tan trong nước rất phong phú. Không nên coi hải đới là một loại rau xanh bình thường mà cần sử dụng nó một cách rộng rãi.

Ngoài ra, trong trái cây có chứa xenlulo thực phẩm hòa tan trong nước và axit pectinic. Các thứ đó đều giúp ruột sản sinh ra axit để phân giải và lên men. Các axit đó sẽ kích thích thành ruột giúp đại tiện. Không những chỉ trái cây tươi mà trong trái cây đóng hộp và nước trái cây cũng chứa xenlulo thực phẩm phong phú. Mơ khô, mận khô đều là thực phẩm tốt.

### **1. Phương pháp chế biến sữa bò hải đới**

Cho  $\frac{1}{2}$  ly sữa bò, một nhúm hải đới, một thìa lớn mầm tiểu mạch, một thìa nhỏ bột trà và đường cát cho vào máy xay sinh tố, đảo đều.

Những người dễ bị táo bón, hàng ngày sáng sớm uống một ly sữa bò hải đới. loại thức uống này tốt nhất cho thêm mầm tiểu mạch có chứa xenlulo thực phẩm phong phú và bột trà, sữa, uống một ly có thể thu được 0,4g xenlulo thực phẩm.

Ngoài ra còn có thể chuẩn bị một số miếng hải đới bằng con tem để ngậm dần.

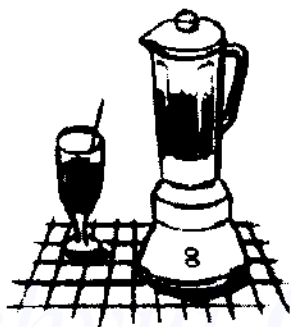
### **2. Phương pháp chế biến nước đậu phộng - dứa**

Cho 100g dứa,  $\frac{1}{2}$  ly nước cốt đậu phộng, một thìa lớn



mắm tiểu mạch cho vào máy xay sinh tố, xay xong đổ vào ly thủy tinh cho thêm ít đá.

Sáng sớm mỗi ngày uống một ly hỗn hợp nước cốt đậu phộng với dừa, vật liệu dễ tìm này sẽ thu được 5,2g xenlulo thực phẩm.



### 3. Phương pháp chế biến sữa táo - chuối tiêu

★ Dùng một quả chuối tiêu, bóc bỏ vỏ,  $\frac{1}{2}$  trái táo gọt vỏ, bỏ hạt cắt thành miếng.

★ Cho  $\frac{1}{2}$  ly sữa bò, một thìa lớn mắm tiểu mạch và mật ong cùng với chuối tiêu và táo vào máy xay sinh tố để xay.

Nếu cảm thấy dùng máy xay sinh tố phiền phức, thì có thể dùng nĩa đảo nát chuối tiêu, đánh táo thành bột rồi trộn với các nguyên liệu khác.

Cho mắm tiểu mạch mật ong và trái cây trộn đều để uống điều trị táo bón. Uống một ly như vậy có thể thu được 4,4g xenlulo thực phẩm.

## Chương 2

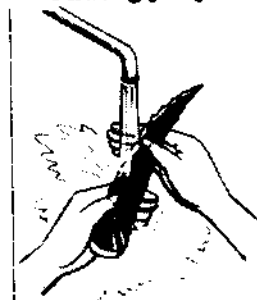
# DÙNG TRÀ THUỐC HOẶC CANH ĐỂ ĐIỀU TRỊ TÁO BÓN

### Uống nước hoặc canh lô hội

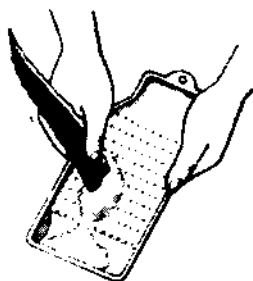
Từ xưa đến nay, lô hội vẫn là cây làm thuốc, đặc biệt nó có tác dụng làm thuốc đại tiện đi ngoài. Cục Dược liệu Nhật Bản có ghi: "Lô hội là một loại cây làm thuốc đi ngoài, có thể điều trị táo bón theo thói quen". Ngoài ra tác dụng điều chỉnh cùng đường ruột và điều trị đau bụng đi ngoài của lô hội cũng đã được thừa nhận.

Biện pháp hiệu quả đơn giản nhất để khắc phục táo bón là trực tiếp ăn lá tươi lô hội. Người sợ đắng thì có thể xay lô hội thành nước để uống.

#### Phương pháp chế biến nước Lô hội



1. Rửa sạch lá Lô hội.



2. Mài thành nước.



3. Cho nước làm loãng.



4. Vắt lấy nước uống.

**Phương pháp sắc Lô hội**



1. Cát Lô hội đã rửa sạch thành miếng dày 5mm.



2. Lúc đầu dùng lửa vừa, sau dùng lửa nhỏ để sắc.



3. Cho miếng Lô hội đã cắt vào nồi, đổ ngập nước.



4. Dùng vải lọc để uống.

Trong lô hội có chứa các thành phần liên quan đến ruột và dạ dày như sau:

Thành phần	Tác dụng
Lô hội	Vị đắng, có tác dụng kiện vị, điều trị đi ngoài
Aloe-Amodin	Vị đắng, kiện vị, có tác dụng điều trị đi ngoài
Alochrysin	Có tác dụng điều trị đi ngoài
Axit Aloeresic	Có tác dụng kiện vị



Lá lô hội rửa sạch, xay thành nước, sau đó pha loãng để uống mỗi ngày 2 lần.

Có người sau khi uống nước lô hội có thể có hiện tượng ỉa chảy. Cho nên khi bắt đầu mới uống nên sử dụng ít, sau đó từng bước tìm được lượng thích hợp của mình.

Người cảm thấy lô hội đắng có thể cho thêm các chất ngọt, ví dụ cho thêm mật ong, sau đó cho nước làm loãng để uống.

Lô hội không nên chế biến một lúc nhiều rồi để đấy mà làm đến đâu uống đến đó. Có người cho lá lô hội tươi vào đông lạnh, khi uống nghiền thành nước. Người không thích mùi vị lô hội thì có thể sắc lô hội để uống.

### **Uống nước hoặc trà giấp cá**

Cây giấp cá thường nhìn thấy ven đường hoặc góc sân là loại thuốc dân gian đã có từ lâu đời. Tuy nó có mùi hơi đặc biệt, nhưng trong tinh dầu sinh ra mùi hôi đó có chứa thành phần sát trùng mạnh, nên dùng làm thuốc đắp bên ngoài nhọt.

Nếu uống nước giấp cá, do có thành phần nhuận tràng nên có tác dụng làm thuốc điều trị đi ngoài.

Đương nhiên trực tiếp uống nước giấp cá tươi là tốt nhất, nhưng đối với những người không thích mùi vị của nó thì có thể nấu sôi nước giấp cá rồi mới uống. Những người không quen uống nước giấp cá tươi hoặc khó kiếm ra giấp cá thì có thể uống trà giấp cá. Lá giấp cá khô và trà đều bán ở thị trường. Nồng độ trà giấp cá có thể điều chỉnh tùy theo tình hình sức khỏe và sở thích mỗi người.

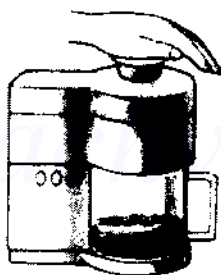
**Phương pháp chế biến nước giấp cá**



1. Rửa sạch lá giấp cá



2. Cắt giấp cá thành đoạn vừa phải.



3. Cho vào máy xay sinh tố để xay thành nước



★ Nếu không có máy xay sinh tố, thì có thể cắt vụn giấp cá, sau đó giã thành nước.

## Uống thuốc sắc Lão quán thảo

Lão quán thảo là dược thảo dân gian đã được sử dụng từ lâu. Cho Lão quán thảo vào nước ngâm, đun sôi lấy nước, để nguội, uống có hiệu quả điều trị đi ngoài. Uống thuốc sắc đặc có thể điều trị ỉa chảy. Tanin chứa trong lão quán thảo có tác dụng kịen vị, nhuận tràng.

Vào mùa phát triển của Lão quán thảo thì hàm lượng tanin nhiều nhất, cho nên tốt nhất thu hái cây và lá Lão

quán thảo vào tháng 7-9. Hái xong phơi khô.



Không chỉ có lá mà thân và hoa Lão quán thảo đều có thể sử dụng. Có thể cắt ngang lấy từ rễ trở lên, rửa sạch phơi khô. Lúc bắt đầu phải phơi dưới nắng gắt sau đó phơi ở chỗ râm, thoáng gió.

Sau khi khô hẳn, dùng kéo cắt thành đoạn 2-3cm, cho vào túi khô bịt kín, bảo quản ở nơi râm mát, cũng có thể cho thêm chất hút ẩm. Nếu điều kiện khô ráo bảo đảm thì có thể bảo quản một năm. Lão quán thảo khô có bán ở tiệm thuốc và tiệm thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

**Phương pháp sắc:** Cho một nắm Lão quán thảo vào nồi, đổ ngập nước (600-800ml) để sắc. Người bị táo bón cần uống nước thuốc có nhiệt độ tương đương nhiệt độ cơ thể, mỗi ngày tối thiểu 3 lần, thời gian uống là sau bữa ăn 15-30 phút.

Tuy vị đắng nhưng không nên cho đường. Những người mà đắng quá không uống được thì khi sắc có thể cho thêm ý dĩ.

Ngoài ra cũng có thể cho 20g trà ba bố trà phải sắc riêng, sau đó uống cùng với nước Lão quán thảo sẽ có hiệu quả tốt.



## Uống trà Quyết minh tử

Trà Quyết minh tử là một loại hạt thực vật họ đậu sao chế thành. Loại hạt này có tác dụng tăng cường dạ dày, ruột, có hiệu quả nhuận tràng, thông đại tiện. Đông y gọi nó là Quyết minh tử. Ngoài việc có thể cải thiện táo bón và các chứng bệnh đường ruột có tính mãn tính ra, Quyết minh tử còn có tác dụng tăng cường gan thận, cho nên nó còn có tác dụng điều trị viêm gan mãn tính, hoàng đản, viêm thận, viêm bàng quang, xơ cứng động mạch, huyết áp cao, say rượu. Do trong thực vật họ đậu này có chứa chất Anthra Quinone cho nên nó có tác dụng giúp tiết dung dịch tiêu hóa và giúp nhu động của ruột, có tác dụng kiện vị, thông tiện rất tốt.

Cho 20-30g trà Quyết minh tử vào trong 700ml nước sắc còn lại một nửa. Nếu quá đặc thì mỗi lần uống làm loãng rồi mới uống. Những người có tiền sử đau bụng đi ngoài, khi sắc có thể cho thêm 10g lão quán thảo.

Cây Quyết minh tử cũng giống như hạt quyết minh tử đều có hiệu quả.

## Uống trà ngâm bằng quả Thổ thường sơn

Công hiệu của nhân sâm (Cao ly) dùng trong Đông y thì mọi người đều rõ, nhưng giá cả rất cao, không thể dùng đại trà. Trong lá Thổ thường sơn có chứa chất glucozit giống như nhân sâm, cho nên có thể dùng để thay thế nhân sâm.

Tác dụng của chất glucozit trong nhân sâm có tính

chất hưng phấn. Ngược lại chất glucozit trong lá Thổ thường sơn lại có tác dụng trấn tĩnh, khi sử dụng phối hợp với các thành phần khác sẽ có hiệu quả điều trị rõ rệt đối với các bệnh viêm loét dạ dày tá tràng, táo bón do áp lực tinh thần gây nên. Lá Thổ thường sơn có thể mua ở cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

Trà lá Thổ thường sơn dùng uống thay trà thường, không những có thể hấp thu lượng nước lớn mà còn làm cho phân mềm, có tác dụng nhuận tràng.

### Uống trà Đỗ trọng

Trà Đỗ trọng có tác dụng giảm béo, bán ở các hiệu thuốc và cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Đỗ trọng là loại cây rụng lá có nguồn gốc từ Việt Nam. Nó cũng giống như ngân hạnh là loại cây lưỡng tính. Lá Đỗ trọng hình thoi.

Đỗ trọng đã nổi tiếng từ lâu đời, là loại thuốc quý có tiếng của Đông y.

Đỗ trọng bán trong tiệm thuốc bắc phần lớn đều là vỏ cây mà từ ngày xưa đã được xác nhận có công hiệu ổn định huyết áp, khắc phục táo bón và lợi tiểu. Các kết quả nghiên cứu sau này đều chứng tỏ lá Đỗ trọng cũng có kết quả tương tự. Đặc biệt nó có tác dụng cân bằng chức năng gan, giảm mỡ, chống lão hóa và giảm béo.

**Thành phần của lá Đỗ trọng (hàm lượng trong 100g)**

Nước/%	63,55
Chất Protein/%	6,09

Chất béo/%	1,25
Đường /%	21,76
Xenlulô thực phẩm/%	3,56
Kali/mg	425,0
Natri/mg	26,0
Canxi/mg	617,6
Sắt/mg	78,4
Magiê/sắt/mg	3,7
Photpho/mg	79,2

Qua bảng dưới đây có thể thấy trà Đỗ trọng chứa nhiều thành phần như xenlulô thực phẩm, kali, canxi, sắt... Trà Đỗ trọng chế biến từ lá Đỗ trọng là sự chọn lựa tốt nhất cho những người táo bón và béo phì.

Khi sử dụng lá Đỗ trọng khô cần nấu cho đến khi các thành phần trong trà đều hòa tan trong nước dùng uống thay trà sau bữa ăn hoặc khi khát. Ngoài ra cũng có thể sử dụng trà Đỗ trọng đóng gói rất tiện dụng.

### Uống nước sắc Uất kim

Uất kim là thực vật họ gừng. Phần rễ giống như gừng được phổ biến dùng làm thuốc và hương liệu tại các vùng nhiệt đới châu Á. Loại thực vật này có công hiệu đặc biệt. Ở Indônêxia nó được coi là dược liệu quan trọng.

Tùy theo thời kỳ ra hoa khác nhau, Uất kim chia ra uất kim mùa xuân và uất kim mùa thu. Trước đây Uất

kim mùa xuân được dùng làm thuốc. Uất kim mùa thu dùng làm thực phẩm. Kỹ thực, về nguyên tắc công hiệu của chúng không khác nhau lớn. Nhưng nếu dùng làm trà uống thì dùng Uất kim mùa xuân vẫn tốt hơn nữa.

Uất kim còn có tác dụng giúp dạ dày và ruột hoạt động bình thường, có tác dụng tốt điều trị táo bón và đau bụng đi ngoài. Đó chủ yếu là do tác dụng của thành phần tinh dầu trong Uất kim.



Rễ thân uất kim



Miếng uất kim kho



Ngoài tác dụng đối với dạ dày và ruột ra, nó còn có tác dụng phòng các bệnh về gan, bệnh mỡ trong máu, chứng đái tháo đường, huyết áp cao...

Uất kim có thể ăn sống, cũng có thể chế biến thành trà để uống. Nói chung sử dụng phương pháp uống trà là tương đối tốt. Cho 10g uất kim vào trong 500ml nước, đun sôi 30 phút. Lượng trên đây đủ uống trong một ngày. Cố gắng làm ngày nào uống hết ngày đó.

### Uống trà lá dâu

Nhắc đến lá dâu, mọi người đều cho rằng nó chẳng qua là thức ăn của tằm mà thôi. Kỳ thực nó có tác dụng rất tốt đối với táo bón thời kỳ đầu và phòng bệnh người già. Các thành phần của lá dâu có tác dụng tích cực làm tăng cường huyết quản, hạ huyết áp, giảm lượng đường trong máu và giúp dạ dày, ruột vận động.

Ngoài ra, xét về góc độ dinh dưỡng, trong lá dâu chứa nhiều thành phần như canxi, kali, vitamin B và xenlulo thực phẩm. Y học phương Đông còn coi nó là dược liệu có thể khắc phục áp lực, trừ nhiệt, điều trị mỗi mệt mỏi.

Lá dâu khô có thể mua được ở cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe dùng để chế biến thành trà uống, dùng nước sôi pha như pha trà bình thường. Khi ăn, uống 1-2 ly, kiên trì sẽ có hiệu quả tốt.

### Uống trà lá Tỳ bà

Từ lâu người ta đã biết tác dụng làm thuốc của Tỳ bà. Nó được mệnh danh là "cây đứng đầu làm thuốc" nên được trồng ở sân chùa chiền. Bình thường cũng được

dùng điều trị các bệnh phổ thông. Bộ phận làm thuốc có hiệu quả không phải ở quả mà là ở lá và hạt. Các thành phần axit và đường của chúng nếu hấp thu quá nhiều sẽ bị ngộ độc, chỉ sử dụng lượng ít vừa phải mới phát huy hiệu quả về thuốc của chúng.

Phương pháp sử dụng đơn giản nhất là uống trà. Trà Tỳ bà có tác dụng giảm ho, khử đờm, giảm mệt mỏi, kiện vị, giúp đỡ ruột.

Trà lá Tỳ bà có thể mua được ở cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Loại trà này nên làm đến đâu uống đến đó. Mùa hè có thể cho vào tủ lạnh. Mùa đông bảo quản trong phích giữ nhiệt, có thể dùng uống chung với ý dĩ và rau giấp cá. Điều này tùy theo khẩu vị từng người.

## Uống trà Paraguay

Trà Paraguay là chỉ loại trà bảo vệ sức khỏe dùng lá của một loại cây sinh trưởng ở châu Nam Mỹ làm nguyên liệu. Từ lâu thổ dân ở đây đã phát hiện loại lá cây thần kỳ này ở trong rừng rậm. Họ bắt đầu uống nước loại lá này. Từ đó về sau, nhiều người uống loại trà này để ăn ngon miệng, tăng cường tiêu hóa, khắc phục mệt mỏi.

Các thành phần trong trà Paraguay có thể kích thích dạ dày giúp hấp thu tăng nhu động của ruột và phòng ngừa táo bón một cách hiệu quả. So với các loại trà khác, tuy hàm lượng tanin ít, nhưng với số lượng cafein ít ỏi và các thành phần khác kết hợp lại có thể giúp cân bằng trạng thái cơ thể. Bình thường có thể pha uống như pha nước chè xanh. Loại trà Paraguay này có thể mua được trong cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

## Chương 3

### ĐIỀU TRỊ BẰNG ĂN UỐNG HÀNG NGÀY

#### Ăn thức ăn chế biến bằng tỏi

Tỏi được mệnh danh là thực phẩm hàng đầu làm cường thân kiện thể. Công hiệu chữa bệnh của nó không thể kể hết. Ngoài tác dụng tăng cường sức khỏe, tinh lực ra, tỏi còn có tác dụng phòng chống cảm cúm, điều tiết ruột, dạ dày, an thần. Đặc biệt tỏi có tác dụng điều trị huyết áp cao, xơ cứng động mạch và gan. Tỏi là chuyên gia về dạ dày có tác dụng làm khỏe dạ dày, điều tiết ruột.

Trong tỏi có chứa thành phần mùi vị mạnh có tác dụng giúp tiết nước miếng, dịch tiêu hóa, tăng sự hoạt động của dạ dày, ruột, tăng sự thèm ăn.

Ngoài ra, chất này kết hợp với vitamin trong cơ thể sẽ tạo ra chất giúp hoạt động của thành ruột. Nói cách khác, tỏi có thể điều chỉnh sự hoạt động của cơ bàng quang trong ruột, tăng nhu động của ruột, có hiệu quả tốt đối với táo bón. Đặc biệt tỏi có thể làm tăng lượng vi khuẩn có ích trong ruột. Nhờ thế, axit lactic và axit axêtic sẽ kích thích đường ruột, tăng nhu động, đạt được hiệu quả rõ rệt. Trong đời sống thực tế, những người phiền muộn do bị táo bón mãn tính sau khi dùng tỏi đã khắc phục được hiện tượng táo bón. Nhưng ăn quá nhiều tỏi

thì lợi bất cập hại. Thông thường, mỗi ngày ăn một củ (hoặc khoảng 5g) là đủ. Điều cần đặc biệt lưu ý là: không được ăn tỏi sống khi đói. Vì sẽ bị đau dạ dày do kích thích niêm mạc. Không chỉ dạ dày bị ảnh hưởng mà nếu ăn, uống tỏi quá mức làm ruột bị co thắt, khô đại tiện.

Người không quen ăn tỏi sống, có thể ăn tỏi theo cách khác.

Dưới đây xin giới thiệu vài cách ăn tỏi: một là cho tỏi vào ngâm trong mật ong hoặc xì dầu để giảm bớt mùi. Cách khác là chiên bằng dầu, như vậy mùi vị cũng thơm, dễ ăn; cũng có thể dùng giấy thiếc bọc tỏi với dầu mè chiên 2-3 phút rồi ăn. Hoặc cho tỏi vào canh hay trộn vào thức ăn để ăn.

### **Phương pháp chế biến tỏi mật ong**

1. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch, sau đó dùng vải lau hết nước.
2. Cho 500g tỏi vào bình, đổ mật ong vừa ngập tỏi, đậy nắp kín, bảo quản ở nơi râm mát. Để nửa năm, vị trở nên ngọt, mùi giảm. Mật ong còn lại cũng có thể uống.

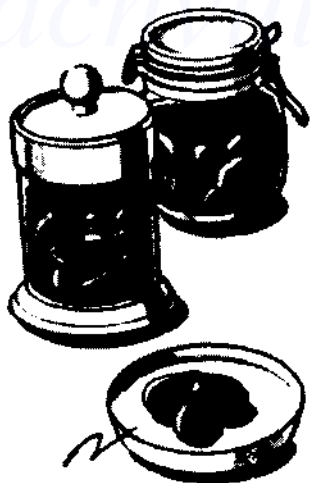
### **Phương pháp chế biến tỏi ngâm xì dầu**

1. Tỏi 500g bóc vỏ, rửa sạch sau đó lau hết nước.
2. Cho tỏi vào bình, cho tiếp 900ml xì dầu đậy kín bảo quản, ngâm 2-3 tuần có thể dùng. Để 2-3 tháng, nước sẽ có màu trà nhạt, càng dễ ăn. Có thể chà nát tỏi rồi cho vào mì sợi hoặc dùng ăn như thức ăn. Xì dầu còn lại có thể dùng để xào rau hoặc làm gia vị, nhân bánh.



**Phương pháp chế biến tỏi ngâm tương**

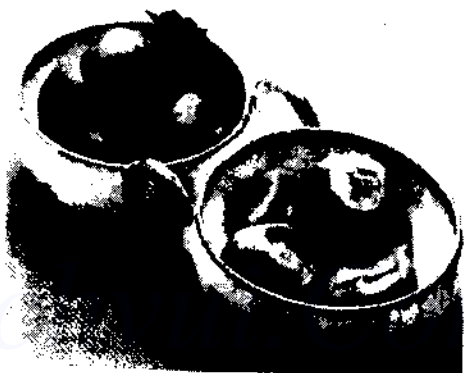
- 1.- 200g tỏi, bóc vỏ, chia thành 2-3 phần tùy theo tộp to nhỏ, rửa sạch, lau khô nước.
2. Cho tỏi đã sơ chế với 230g tương vào chậu đảo đều.
3. Cho tỏi đã trộn tương vào bình, trên cùng cho tiếp 120g tương.



Để nửa năm có thể dùng. Tương có thể dùng xào rau, vị rất thơm. Tỏi ngâm tương có thể ăn riêng cũng có thể thái nhỏ dùng ăn chung với rau.

## Uống trà có cho thêm mơ khô

Bạn đã từng có cảm giác khi chán ăn cho vài quả mơ khô thì sẽ cảm thấy thèm ăn? Đó là bởi vì axit axêtic trong mơ khô có tác dụng kích thích dạ dày, giúp tiết dịch vị. Loại axit axêtic này cũng có hiệu quả rất tốt điều trị táo bón.



Axit axêtic không những kích thích dạ dày mà còn kích thích sự nhu động của ruột.

Ngoài ra axit axêtic còn có thể ức chế sự hoạt động của vi khuẩn trong ruột, làm tăng men axit lactic. Một phần axit lactic này sẽ biến thành phân, do đó làm cho lượng phân tăng lên giúp đại tiện thông suốt.

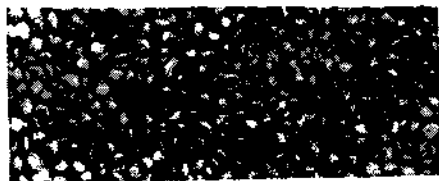
Nhiều trường hợp táo bón là do áp lực tinh thần gây nên. Vị chua trong mơ khô có thể giúp giảm áp lực tinh thần, nhờ thế có thể khắc phục táo bón. Mơ khô có thể ăn trước bữa ăn, nhưng do lúc đó bụng đói, axit axêtic và muối trong mơ khô sẽ trực tiếp tác động đến thành dạ dày gây bất lợi. Cho nên tốt nhất dùng nước pha loãng

để uống. Khi uống chung với nước, muối trong mơ khô sẽ được tiết ra, có thể kích thích hệ thống tiêu hóa, rất có lợi cho hoạt động của cả hệ thống tiêu hóa.

Mơ khô cũng có thể cho vào trong thức ăn hầm hoặc thức ăn nguội để ăn. Ngoài ra, mọi người cũng có thể nghĩ ra các cách ăn khác. Nhưng không nên nghĩ rằng do có thể khắc phục táo bón hoặc thấy nhiều chỗ có lợi cho sức khỏe mà cứ ăn vô độ. Như vậy sẽ tích muối trong cơ thể. Xin mọi người hãy lưu ý.

### **Cho ý dĩ vào trong cơm hoặc cháo để ăn**

Từ rất lâu Ý dĩ đã là vị thuốc kỳ diệu. Nó chứa nhiều chất prôtêin, dinh dưỡng phong phú, có tác dụng điều tiết, tái tạo của cơ thể. Không những vậy, nó còn có tác dụng cải thiện thể chất, làm đẹp da, lợi tiểu, loại trừ táo bón. Phương pháp ăn đơn giản nhất là uống trà Ý dĩ. Nhưng đối với người bị táo bón, để tăng lượng hấp thu xenlulo thực phẩm, tốt nhất cho Ý dĩ trộn trong cơm hoặc cháo để ăn, như vậy hiệu quả càng tốt. Cơm nấu bằng Ý dĩ và gạo sẽ có hương vị lúa mạch. Người ăn không quen thì trước tiên nên ăn cơm xào hoặc cơm rang, khi đã quen thì mới ăn theo phương pháp trên.



**So sánh thành phần của ý dĩ với gạo  
(Hàm lượng trong 100g)**

Thành phần	Ý dĩ (đã giã trắng)	Gạo (đã giã trắng)
Protein/g	14,2	7,0
Chất béo/g	5,9	2,0
Đường/g	64,8	74,4
Canxi/mg	11	7
Sắt/mg	2,5	0,5
Kali/mg	320	140
Vitamin B1/mg	0,27	0,30
Vitamin B2/mg	0,11	0,05

Để phòng ngừa táo bón còn có thể uống trà Ý dĩ. Ý dĩ hạt và trà Ý dĩ có thể mua ở cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

### **Thức ăn nguội làm bằng lá rau Minh Nhật**

Rau Minh nhật lá một loại cây dạng cỏ có sức sống mãnh liệt, hôm nay cắt ngày mai đã mọc tốt. Nó nguyên sinh trưởng ở đảo Da Tang Nhật Bản, thuộc họ cần nước. Điểm đặc biệt của loại cây này là nó không chỉ chứa các loại vitamin, khoáng chất mà các rau xanh khác cũng có mà còn có chứa vitamin B12, chất Pholavin và chất diệt lục được gọi là thuốc vạn năng cần thiết cho gan. Các chất có tác dụng duy trì sức khỏe đều có chứa trong loại rau này.

Rau Minh nhật không những có tác dụng điều trị thiếu máu và huyết áp cao mà còn do nó chứa nhiều xenlulô thực phẩm cho nên có tác dụng điều trị táo bón. Những người bị táo bón đều có chung một đặc điểm là đại tiện phân cứng. Đó là vì phân tích lại lâu trong ruột, nước bị hút kiệt. Rau Minh nhật có tác dụng làm mềm phân, cho nên rất có công hiệu điều trị táo bón.



Rau Minh nhật không những được bán ở các siêu thị và cửa hàng rau mà ở các chợ cũng có bán các sản phẩm chế biến bằng bột hoặc trà lá rau Minh nhật. Ngoài ra, loại cây này cũng có thể trồng trong vườn rau gia đình.

Khi táo bón nặng có thể dùng ăn sống. Nếu ăn sống thì tốt nhất chọn lá non tươi, không đắng, sau khi rửa sạch cho vào miệng nhai, nuốt. Khi mới bắt đầu ăn có thể chưa quen, Nhưng kiên trì ăn đều sẽ có hiệu quả. Trộn với dầu hoặc gia vị thì hương vị càng ngon.

Ngoài ra, có thể dùng lá và thân cây rau Minh nhật rửa sạch, cắt vụn, xay thành nước để uống. Thường xuyên uống trà rau Minh nhật hoặc rượu Minh nhật sẽ có tác dụng tốt điều trị táo bón. Người thường bị táo bón có thể dùng lá rau Minh nhật làm thành thức ăn nguội hoặc chiên xào dầu làm món ăn hằng ngày của gia đình.

### **Ăn rau Mọc La trần nước sôi**

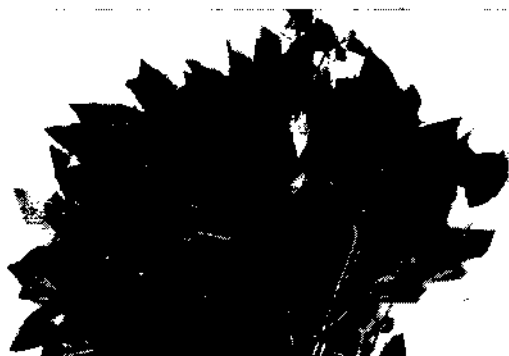
Rau Mọc la được mệnh danh là "Rau xanh nhà vua" là loại rau bảo vệ sức khỏe có quê hương ở Trung Đông. Mấy năm gần đây, từ mùa hè đến mùa thu có thể thấy loại rau này bán ở các siêu thị và cửa hàng rau ở Nhật Bản. Sở dĩ gọi "Rau xanh nhà vua" là vì có truyền thuyết rằng sau khi vua Ai Cập cổ đại ngã bệnh, nhờ ăn loại rau này mà hồi phục sức khỏe. Từ đó loại rau xanh này được phát triển rộng rãi. Cho đến nay vẫn là loại rau được sử dụng như rau bồi bổ sức khỏe của Ai Cập.

15 năm trước, loại rau này được nhập vào Nhật Bản, hiện nay đã thành phổ biến, sở dĩ nó được sử dụng nhiều là vì nó không có mùi vị khó chịu các món ăn nào cũng có thể dùng nó. Đối với việc khắc phục táo bón, không có gì tốt hơn là ăn rau xanh. Xét về giá trị dinh dưỡng của rau Mọc la, chất carotin của nó cao gấp 1,5 lần so với cà rốt, cao gấp 3 lần so với cải bó xôi. Nó còn chứa các chất dinh dưỡng phong phú như vitamin B1, B2, C, canxi, kali.



Rõ ràng, do loại rau này chứa xenlulô thực phẩm phong phú cho nên có tác dụng tốt điều trị táo bón. Cho dù những người bị táo bón nặng, cả tuần không đi đại tiện, chỉ cần ăn thức ăn nguội làm bằng rau Mạc la thì ngày thứ hai đã có thể đi đại tiện. Đối với nhiều người dễ bị táo bón từ khi ăn canh và rau xào bằng rau Mạc la, cơ thể trở nên nhẹ nhõm.

Rau Mạc la không có các vị lạ, thích hợp làm các món ăn Tàu, Tây. Rau Mạc la sau khi cắt sẽ chảy nhiều nhựa có độ dính cao, kết hợp với đậu thị (loại đậu thị của Nhật Bản) cũng có nhiều nhựa dính trộn với nhau làm thành món ăn giàu dinh dưỡng. Ngoài ra, mọi người hãy thử làm rau xào, bánh rau hoặc rau nguội.



Cũng giống như cải bó xôi, rau Mạy la có chứa axit Ôxalic. Chỉ ăn ít thì được, nếu ăn nhiều phải nhúng qua nước nóng mới ăn. Thường nhúng nước sôi một phút có thể làm giảm 30-35% axit ôxalic.

Có thể dùng rau Mạy la làm thức uống. Cách làm là cho rau Mạy la vào nhúng nước sôi sau đó cho sữa bò, mật ong, chuối tiêu vào máy xay sinh tố xay thành nước để uống.

Rau Mạy la là loại rau xanh mùa hè. Nếu mùa đông khó mua thì có thể mua bột rau Mạy la bán ở thị trường. Ở vườn nhà cũng có thể trồng rau Mạy la. Ngoài ra cũng có thể mua bột và các sản phẩm chế biến từ rau Mạy la như bánh mì, canh, bánh rán, bánh ga tô.

### **Ăn quả óc chó**

Thịt quả óc chó còn gọi là hạch đào nhân, từ xưa đến nay được dùng làm thuốc trong đông y. Tác dụng chủ yếu của nó là bổ thận, ôn phế và nhuận tràng. Tác dụng nhuận tràng của nó có thể cải thiện chứng táo bón, đặc



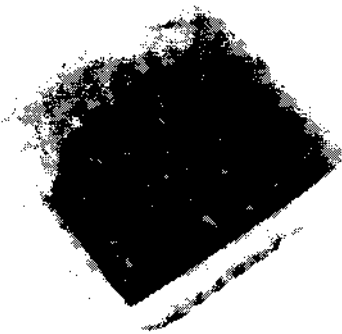
biệt có tác dụng tốt đối với người già thể lực suy yếu hoặc người trẻ tuổi nhưng toàn thân vô lực; Cũng có tác dụng tốt đối với những người đại tiện khô. Ngoài ra nó còn có hiệu quả tốt điều trị chứng táo bón của phụ nữ khi mang thai hoặc sau khi sinh.

Nhưng thành phần dầu trong óc chó rất dễ axit hóa. Cho nên phải mua loại tươi, cố gắng ăn hết ngay. Óc chó thuộc loại thực phẩm nhiệt lượng cao nên không được ăn nhiều.

### **Dùng đậu thị làm món ăn hàng ngày (đậu thị của Nhật Bản).**

Thói quen ăn uống truyền thống của người Nhật Bản là ăn cá nhiều hơn ăn thịt, rau xanh và rong biển cũng ăn tương đối nhiều, bởi vì đó đều là những loại thực phẩm ít chất béo, giàu xenlulô thực phẩm, cho nên không lo bị táo bón. Điều đặc biệt chú ý là do những năm gần đây thói quen ăn các món ăn Âu-Mỹ chất béo cao, xenlulô thấp, trở nên thịnh hành khiến nhiều người phải đau khổ vì táo bón. Muốn khắc phục táo bón bắt đầu từ thói quen ăn uống.

Song song với việc bảo đảm dinh dưỡng phải tích cực thu nhận xenlulô thực phẩm vì xenlulô thực phẩm có thể giúp sinh sôi nảy nở vi khuẩn có ích trong ruột. Các loại vi khuẩn này dùng xenlulô thực phẩm làm thức ăn, sinh ra chất thay thế axit hữu cơ. Các axit hữu cơ sẽ kích thích đường ruột tăng nhu động, giúp đại tiện lưu thông.



Ngoài ra, một mặt xenlulô thực phẩm đi qua ruột già một mặt bám lại trên thành ruột rồi cùng bị đẩy ra ngoài với phân. Đặc biệt do xenlulô thực phẩm có tác dụng hấp thu nước, cho nên nó sẽ nở ra trong ruột, tăng lượng phân, giúp nhu động đường ruột khiến đại tiện thông suốt.

Các loại thực phẩm chứa nhiều xenlulô thực phẩm như các loại đậu, rau, trái cây, rong biển, nấm... nguyên liệu dễ kiếm nhất là đậu thị.

Nhược điểm duy nhất của xenlulô thực phẩm là nếu ăn quá nhiều dễ làm sa dạ dày. Nhưng trong quá trình lên men đậu thị đã làm mềm xenlulô thực phẩm, cho nên dù có ăn nhiều cũng không việc gì. Ngoài ra nó cũng rất dễ chế biến. Những người dễ bị táo bón có thể ăn cơm đậu thị, cơm xào đậu thị, tương đậu thị.

### **Thức ăn chế biến bằng khoai sọ**

Nhiều người khổ não bởi tình trạng đường ruột kém gây nên. Muốn bảo vệ sức khỏe điều trị bệnh tật, điều

quan trọng nhất là ăn các thức ăn dinh dưỡng phong phú để tăng cường thể lực. Nhưng điều này lại không thích hợp với những người mà chức năng ruột, dạ dày kém. Do chức năng ruột, dạ dày kém ảnh hưởng đến hấp thu chất dinh dưỡng. Việc hấp thu chất dinh dưỡng không đủ làm cho chức năng ruột, dạ dày càng kém. Tình trạng này càng kéo dài càng trở thành sự tuần hoàn xấu.

Đối với những người này, muốn điều trị khỏi táo bón thì trước tiên phải tăng cường chức năng ruột và dạ dày. Trên nguyên tắc là không được ăn thức ăn sống và thức ăn nguội (ví dụ: như trái cây và rau tươi). Cố gắng ăn rau nóng. Tốt nhất thường xuyên ăn các loại rau dạng củ (như khoai lang). Ở đây đặc biệt cần nói tới là khoai sọ. Đông y cho rằng khoai sọ có vị ngọt, có tác dụng bổ dưỡng, tăng nhu động đường ruột, giúp tiêu hóa có lợi cho đại tiện.

## Uống nước ngô

Ngô là thực phẩm mùa hè. Có nhiều cách ăn. Có thể luộc, nấu, còn được làm thành bột lọc. Gần đây, nhờ tiến bộ của kỹ thuật chế biến nên có thêm các loại thực phẩm như đồ hộp, thực phẩm đông lạnh. Cho nên có thể ăn quanh năm. Có thêm bột lọc ngô, nên chúng ta càng có nhiều điều kiện để ăn ngô.

Chúng ta hãy lưu ý xenlulô thực phẩm chứa trong bột lọc (hydrat cacbon) và vỏ ngô. Xenlulô thực phẩm hòa tan chứa trong ngô được vi khuẩn trong ruột phân giải

nhanh biến thành axit béo short-chain được ruột hấp thụ. Loại axit này giúp ruột nhu động, nhanh chóng khắc phục táo bón. Đặc biệt nó có tác dụng giảm vi khuẩn có hại, nên có tác dụng phòng chống xơ cứng động mạch, tăng vi khuẩn có ích trong ruột.

### **Ăn sữa chua có chứa men axit lactic**

Trước đây hẳn nói đến vi khuẩn trong ruột, không ít người liền nghĩ ngay đến khuẩn que ruột già. Mấy năm nay, cùng với việc phổ cập sữa chế biến nên nhiều người đã nhận thức được vi khuẩn có ích và men axit lactic. Trong ruột của chúng ta có khoảng hơn 100 loại với 100 triệu con vi khuẩn. Trong hơn 100 loại đó, có cả vi khuẩn có ích cũng có cả vi khuẩn có hại cho sức khỏe.

Vi khuẩn có ích có thể tổng hợp vitamin, giúp tiêu hóa tăng hấp thụ; đồng thời có thể ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn có hại; có tác dụng hạn chế đối với vi khuẩn có hại. Ngoài ra, vi khuẩn có ích còn có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, phòng chống bệnh tật rất có lợi cho sức khỏe của chúng ta.

Mặt khác, tiêu biểu cho vi khuẩn độc hại là khuẩn que ruột già và vi rút khi cơ thể khỏe mạnh thì vi khuẩn có ích chiếm ưu thế; giữ cân bằng về vi khuẩn trong cơ thể. Nhưng cùng với sự tăng lên của tuổi tác và áp lực, sự cân bằng đó bị phá vỡ. Cùng với sự giảm thiểu vi khuẩn có ích thì vi khuẩn độc hại lại tăng lên mạnh. Loại vi khuẩn độc hại này sẽ gây đủ các chứng bệnh như táo bón, đi ngoài, bệnh gan, huyết áp cao, xơ cứng

động mạch, ung thư v.v... Do đó, muốn loại trừ táo bón thì phải tích cực thu hút vi khuẩn có ích để vi khuẩn trong ruột cân bằng. Mà muốn tăng vi khuẩn có ích trong cơ thể thì phương pháp hữu hiệu nhất là ăn sữa chua.

Có thể chọn loại sữa chua có tăng men axit lactic bán trên thị trường. Cho thêm bột men axit lactic vào sữa chua thông thường cũng có hiệu quả tương tự. Nhiều nhà máy sản xuất men axit lactic dạng bột và bán trong cửa hàng thực phẩm bảo vệ sức khỏe, phương pháp làm rất đơn giản. Người bị táo bón nên thường xuyên ăn men axit lactic.

### **Ăn đường quả thay đường cát**

Chúng ta đều biết, vi khuẩn có ích có thể khắc phục táo bón. Ngoài bổ sung trực tiếp từ ngoài vào, còn có thể làm tăng vi khuẩn có ích trong ruột bằng các biện pháp khác: tức bổ sung đường quả làm thức ăn cho vi khuẩn có ích.

Đường quả lưu lại trong nước được men trong ruột non phân giải và hấp thu. Phần đường quả không được phân giải và cũng không được ruột non hấp thu, trực tiếp đưa xuống ruột già thì được vi khuẩn có ích tận dụng. Nếu không được tận dụng thì đường quả cũng sẽ được bài tiết ra ngoài cùng với phân, cho nên dù có ăn nhiều cũng không sợ phát phì.

Tôi đã làm thí nghiệm và đã thu được số liệu sau: Tôi chọn 23 người già, cho họ ăn mỗi ngày một lần chè có chứa 8gam đường quả. Kết quả sau 2 tuần ăn liên tục

cho thấy: vi khuẩn có ích trong ruột của mỗi người bình quân tăng 8 lần. Ngoài ra, tỷ lệ vi khuẩn trong ruột thay đổi. Trong đó, vi khuẩn có ích tăng tới 5-25,1%. Vi khuẩn độc hại từ 63,4% giảm mạnh còn 39,8%. Một thực nghiệm khác là cho 69 người bị táo bón hàng ngày uống đường quả. Họ được chia làm 4 nhóm: nhóm uống 4gam, nhóm 8gam, nhóm 12gam và 16gam đều khỏi bệnh. Những người ở nhóm 8 và nhóm 4gam chỉ có 70 đến 74% khỏi táo bón.

Nhờ uống đường quả, vi khuẩn có ích trong ruột tăng lên- táo bón được khắc phục nhờ tác dụng đặc biệt của vi khuẩn có ích.

Ngưu bàng, hành tây, tỏi, hành to cây đều có chứa đường quả. Cơ thể người mỗi ngày cần khoảng 5-10gam cho nên chỉ dựa vào ăn thực phẩm là không đủ. Mọi người có thể dùng đường quả thay thế đường cát cho vào trà đen và cà phê để uống. Khi nấu thức ăn cũng có thể cho đường quả vào.

### **Thường xuyên ăn đậu tương ngâm giấm**

Trước đây thường có phong trào dùng đậu tương ngâm giấm để trị huyết áp cao, béo phì và táo bón. Ngày nay liệu pháp này vẫn được sử dụng rộng rãi.

Giấm trong đậu tương ngâm có thể tiết dịch vị, giúp tiêu hóa, đồng thời làm giảm gánh nặng của ruột già.

Nếu táo bón nhẹ, có thể cho một thìa canh giấm vào trong ly nước, uống sáng sớm hàng ngày điều trị táo bón.

Ngoài ra, axit béo không bão hòa trong đậu tương sẽ có tác dụng đối với phân trong ruột. Đặc biệt xenlulô thực phẩm trong đậu sẽ hút nước trong ruột, làm tăng lượng phân giúp đại tiện. Đậu tương ngâm giấm là sự kết hợp giữa giấm với đậu, cho nên có tác dụng kép đối với táo bón. Đậu tương ngâm giấm dễ làm- Mọi người hãy làm thử để sử dụng rất hữu ích.

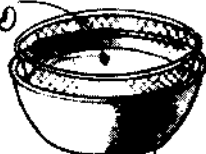
Táo bón mãn tính chia làm 3 loại: Táo bón do thói quen, táo bón có tính tri hoãn, táo bón do co thắt. Mọi người hãy tùy tình hình của mình để điều chỉnh việc điều trị theo phương pháp dưới đây:

Nếu là táo bón do thói quen hay táo bón có tính tri hoãn thì nhất định bảo đảm ngày ăn 3 bữa, vừa tăng cường vận động vừa thử ăn mỗi ngày từ 10 hạt đậu tương ngâm giấm tăng dần lên 15 rồi 20 hạt, nhiều nhất không quá 30 hạt. Đậu phải nhai kỹ mới nuốt.

Đậu ngâm giấm, nếu một lúc ăn không hết thì không nên ăn nữa mà đem làm thức ăn; như cho vào xào chung cùng thịt gà, mộc nhĩ và cà rốt; cũng có thể nấu cùng ngó sen, ngưu bàng. Cũng có thể trộn cùng rau câu để ăn. Tóm lại, cố gắng cho đậu tương vào các thức giàu xenlulô thực phẩm để ăn, như vậy hiệu quả càng tốt.

Người bị bệnh táo bón do co thắt, khi ăn đậu tương cần chú ý: do ruột già đã ở trạng thái vận động cao, cho nên không nên tiếp tục kích thích ruột, có thể xay nhỏ đậu hoặc cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ rồi mới dùng, như vậy sẽ tiêu hóa tốt.

**Cách làm đậu nành ngâm giấm**



1. Cho đậu vào rá rửa sạch



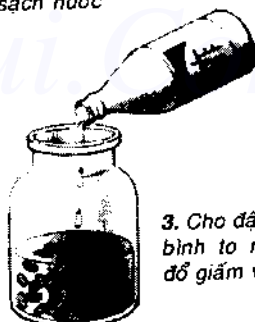
4. Nấu chín đậu để ráo rồi ngâm giấm



2. Dùng khăn giấy lau sạch nước



5. Có thể xào khi đậu nành đã ráo nước rồi ngâm giấm



3. Cho đậu vào bình to miệng đổ giấm vào

Vi dụ cho nước canh vào trong khoai lang và đậu tương ngâm giấm đã cà nát, sau đó cho vào máy xay sinh tố xay thành dạng hồ, như vậy sẽ có hiệu quả tốt đối với táo bón do co thắt, hoặc có thể cho đậu tương ngâm giấm đã cà nát vào rau luộc để ăn.

Đậu tương dùng để ngâm với giấm có thể là đậu tương tươi, cũng có thể là đậu tương đã luộc. Phương pháp đơn



giản nhất là ăn trực tiếp. Nếu cảm thấy đậu sống quá cứng thì nấu để ăn.

Mọi người cũng có thể áp dụng các cách ăn khác. Một nắm đậu tương, pha chế với 200ml giấm, sau đó cho vào bình có nắp ngâm 4-6 ngày, khi đậu tương đã hút no giấm là ăn được.

## Ăn Lô hội đã ngâm giấm

Lô hội có nhiều công dụng, nhưng thường nghe người ta nói Lô hội rất đắng. Phương pháp tôi giới thiệu dưới đây là sử dụng Lô hội ngâm giấm, có thể giảm vị đắng.

Tác dụng lớn nhất của Lô hội ngâm giấm là có thể loại trừ táo bón. Do trong Lô hội có chứa chất dẫn tới ỉa chảy, vì thế có thể tăng nhu động của ruột già, giúp đại tiện thông suốt. Mặt khác giấm có thể tăng cường vận động của dạ dày sẽ ảnh hưởng tới đường ruột, khiến sự vận động của đại tràng sôi nổi hẳn lên, nhờ thế khắc phục được táo bón.

Nhưng có người sau khi ăn Lô hội tuy khắc phục được táo bón nhưng lại dẫn tới ỉa chảy. Đây chủ yếu là do sử dụng quá liều. Thông thường mỗi ngày sử dụng 3-5 cm lá Lô hội tươi là vừa. Do tình hình sức khỏe mỗi người khác nhau nên lượng sử dụng cũng khác. Nói chung lượng sử dụng làm sao để phân không khô không loãng là được.

Chanh sử dụng khi làm Lô hội ngâm giấm nên sử dụng loại chanh không phun sáp. Mặt ong cũng nên sử dụng loại không có chất gia vị.

### **Phương pháp làm**

1. Cố gắng chọn lá Lô hội dày, rửa sạch dùng dao cắt bỏ gai, lau khô nước.

2. Cắt Lô hội thành những miếng vừa, sau đó cho vào bình rộng miệng, đổ mật ong vào.

3. Rửa sạch chanh (10 lát Lô hội thì dùng 1 quả chanh) lau sạch nước, cắt quả chanh cả vỏ thành 8 miếng cho vào bình cùng với Lô hội.

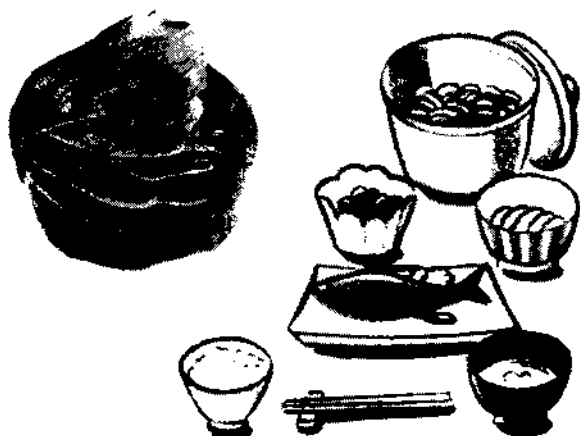
4. Cho giấm đen vào ngập Lô hội và chanh.

5. Đậy nắp để vào chỗ râm mát như dưới tủ dưới giường.

Một tháng sau có thể đem dùng với lượng thích hợp tùy theo tình hình đại tiện của mình. Giấm còn lại có thể trộn vào thức ăn nguội.

### **Trộn giấm với bắp cải làm món ăn hàng ngày**

Một câu khó nói rõ nguyên nhân và mức độ táo bón. Táo bón nặng có thể dẫn tới ung thư ruột, cho nên phải điều trị sớm. Phương pháp vô cùng quan trọng để phòng táo bón là ăn nhiều xenlulô thực phẩm. Nếu không ăn mỗi ngày thì sẽ không có hiệu quả. Cho nên phải làm những món ăn đơn giản để bổ sung xenlulô thực phẩm.



Dưới đây xin giới thiệu với mọi người món ăn bắp cải trộn giấm. Nó khác với bắp cải muối, không có nhiều muối. Sau khi trộn giấm, thể tích rau giấm cho nên có thể ăn nhiều. Nhiều loại rau có thể trộn giấm nhưng tốt nhất, dễ ăn nhất là bắp cải. Trong bắp cải không những chứa xenlulô thực phẩm phong phú mà còn chứa nhiều vitamin K và vitamin U có khả năng tăng cường sự vận động của đường ruột.

Mỗi lần có thể dùng 500ga bắp cải tươi, giấm và muối loại tốt.

### **Phương pháp chế biến**

1. 500ga bắp cải bóc bỏ lá nhưng vào nước sôi có cho ít muối.
2. Để nguội cắt thành miếng vừa phải ép bớt nước.
3. Cho 1.5 ly giấm, ½ ly nước mắm cá, 2 thìa canh rượu, 5 thìa canh chất gia vị của Nhật Bản, ½ thìa muối

ăn, 1 quả ớt đỏ đã bỏ ruột trộn với nhau, nấu lên để nguội.

4. Cho bắp cải đã thái miếng và 10cm hải đới vào trong dung dịch chế biến ở mục C, tất cả cho vào bình đóng kín.

Để một ngày có thể dùng. Có thể làm thường xuyên để bổ sung xenlulô thực phẩm.

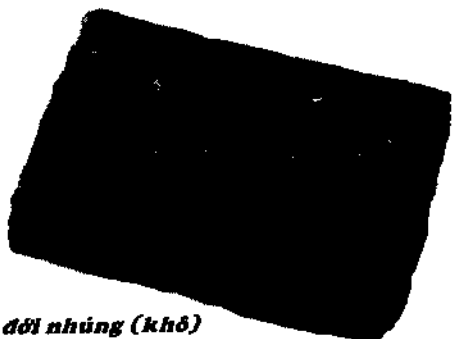
### **Ăn hải đới đã nhúng qua dầu ăn**

Hải đới nhúng là chỉ Hải đới nuôi trồng bên bờ biển, lấy lên nhúng tại chỗ, sau đó cắt thành miếng trải lên ván cho khô. Loại Hải đới này nhìn qua hơi giống táo tía. Nó không những chứa xenlulô thực phẩm, các khoáng chất như Kali mà còn chứa các chất dinh dưỡng như vitamin A, B2, canxi, sắt...

Ăn loại hải đới này đối với táo bón. Xenlulô thực phẩm chứa trong Hải đới có thể làm tăng lượng phân, giúp hoạt động của ruột, thông đại tiện. Ngoài ra, do tác dụng của vitamin và khoáng chất giúp tái tạo, khiến vận động của ruột trở nên nhộn nhịp, nhờ thế khắc phục được táo bón.

Hải đới khô đem ngâm nước có thể khắc phục trở lại trạng thái cũ, sau đó cắt thành sợi là có thể dùng ăn trực tiếp, hoặc xào qua làm thành thức ăn.

Loại hải đới này có bán ở các siêu thị và ở chợ lớn. Nó dễ chế biến hơn Hải đới thường, vừa có thể làm thức ăn nguội cũng có thể làm thức ăn nấu bình thường.



**Hải đới nhúng (khô)**



**Hải đới sau khi ngâm nước cho nở**

Canh nấu bằng Hải đới ọt là canh cao cấp. Ngoài ra Hải đới có thể xào bằng dầu ăn chung với đậu nành, cho thêm ít dầu sẽ giúp loại bỏ táo bón.

**Ăn thực phẩm hỗn hợp làm bằng lúa mạch, bánh mì đen**

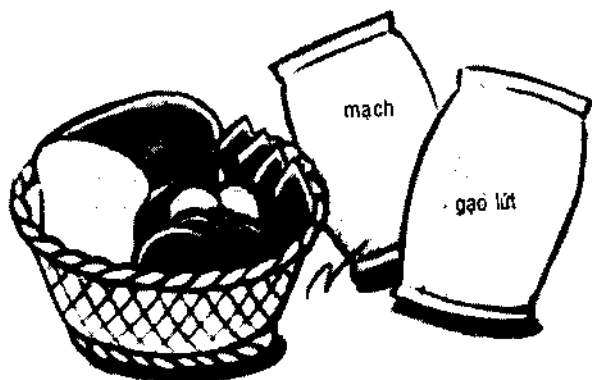
Ăn nhanh, ngủ nhanh, đại tiện nhanh là 3 yếu tố lớn bảo vệ sức khỏe. Hiệu quả tốt nhất sau khi ăn các sản

phẩm chế biến bằng lúa mạch là đại tiện nhanh, cũng tức là đạt được tác dụng bồi bổ ruột. Vì rằng trong lúa mạch chứa xenlulô thực phẩm phong phú. Nếu như so sánh giữa gạo với lúa mạch thì trong gạo trắng chỉ chứa 0,8% xenlulô thực phẩm, còn trong lúa mạch chứa tới 5,9%. Ngoài ra, tỷ lệ xenlulô thực phẩm hòa tan và thông hòa tan của lúa mạch cũng rất cân bằng.

Bản báo cáo kết quả điều tra của Hội Liên hiệp công nghiệp chế biến lúa mạch toàn quốc chứng tỏ những người dễ bị táo bón ăn các sản phẩm chế biến bằng lúa mạch thì có tới 60% số người cho rằng nó có tác dụng nhuận tràng. Những người còn lại cũng cho rằng "cảm thấy dễ đi ngoài", "bụng kêu sùng sục" hoặc "cảm thấy bụng hơi chướng"... Có 85% số người cảm thấy đi đại tiện được tự nhiên.

Bình thường vẫn quan niệm cơm gạo mạch thì gạo chiếm 7 phần, mạch chiếm 3 phần. Nhưng tốt nhất mỗi loại nên chiếm một nửa, như vậy hiệu quả nhuận tràng càng tốt.

Trộn mạch vào nước để ăn là biện pháp lý tưởng để khắc phục táo bón. Hấp thụ ượng lớn xenlulô thực phẩm và nước vào ruột sẽ có hiệu quả nhuận tràng rất tốt. Đặc biệt trong các loại rau như củ cải, gừng bằm, cà rốt đều có chứa xenlulô thực phẩm phong phú.



Ngoài lúa mạch ra, trong các loại thực phẩm chế biến bằng gạo lứt, tiểu mạch, các loại rau củ, các loại quả, rong biển đều có chứa xenlulô thực phẩm phong phú, dinh dưỡng rất tốt. Ngoài ra tăng cường lượng ăn uống, tích cực rèn luyện thân thể như đi bộ sau bữa ăn sáng cũng giúp điều trị táo bón rất hiệu quả.

### **Ăn cơm với rong biển**

Rong biển là loại thực phẩm tiêu biểu giàu xenlulô thực phẩm. Trong 100ga rong biển khô chứa tới 62,5ga xenlulô thực phẩm. Nhưng nếu xào làm thức ăn thì không thể ăn quá nhiều. Dưới đây xin giới thiệu với mọi người món cơm rong biển. Do nấu chung nhiều loại thực phẩm, nên không những chỉ có xenlulô thực phẩm mà còn có các chất dinh dưỡng như protein và vitamin được bổ sung vào cơ thể.



**Phương pháp chế biến cơm rong biển kiểu Tây (hai người ăn)**

1. Cho 240ga gạo già nát 7 phần vào trong rá, sau đó cho tiếp 10ga rong biển phơi khô đã ngâm nước vào trong rá, để ráo nước.

2. Thịt lợn nạc 60ga cắt thành sợi.

3. Cho một thìa dầu ăn vào chảo, cho thịt lợn và rong biển vào xào, khi sắp được cho 2 thìa xi dầu lớt vào.

4. Cho lớp hải đới dày 4-6cm vào đáy nồi cơm điện, đổ gạo và 2 thìa dầu, ít muối vào nồi, sau đó cho tiếp 420ml nước.

5. Sau khi sôi, cho các thứ ở mục C vào nấu tiếp 10 phút.

6. Xúc cơm ra bát lớn, bên trên cho ít lòng đỏ trứng và cà chua để trang trí.

**Phương pháp chế biến cơm rong biển kiểu Nhật (hai người ăn)**

1. Cho 240 gam gạo đã già nát 7 phần vào rá, dùng 10



gam rong biển khô và một cái nấm khô cho vào ngâm, chuẩn bị tiếp một miếng đậu phụ rán. Vớt rong biển vào rổ để ráo nước. Nấm và đậu phụ cắt thành sợi.

2. Phủ một lớp Hải đới dày 4-6cm lên đáy nồi cơm điện, cho gạo, nấm và đậu phụ lên trên.

3. Cho 2 thìa dầu, 2 thìa nhỏ xì dầu, ít muối và nước ngâm nấm, cho tiếp 430ml nước. Sau khi sôi cho rong biển vào om tiếp 10 phút là được.

### **Thông qua ăn các món rau củ rán để hấp thu rau và dầu**

Có nhiều người cho rằng muốn khắc phục táo bón thì phải ăn nhiều rau sống, cho nên mỗi ngày chỉ ăn salad. Kỳ thực không nên áp dụng phương pháp đó. Cho dù ăn một đĩa lớn, nhưng do thể tích của rau sống lớn nên sẽ không thu được bao nhiêu xenlulô thực phẩm. Hơn nữa, trong salad cũng chưa chắc đã có nhiều rau màu vàng và diệp lục. Mỗi ngày lượng rau xanh cần thiết là khoảng 300 gam, trong đó rau chứa chất diệp lục 100 gam, các loại rau khác 200 gam. Trên thực tế, một đĩa lớn salad chỉ có thể thu được khoảng 60% lượng rau xanh cần thiết.

Đặc biệt đối với người bị táo bón thì xenlulô thực phẩm trong rau xanh là rất cần thiết. Ngoài ăn rau sống ra cũng nên ăn nhiều rau luộc, rau xào nếu không lượng hấp thu sẽ không đủ. Tuy rằng nấu lên sẽ làm mất một ít Vitamin, nhưng ăn số lượng nhiều thì vẫn có thể bù đắp.



Dưới đây xin giới thiệu với bệnh nhân táo bón món ăn rau củ rán. Món này chủ yếu dùng các loại rau màu vàng và diệp lục như cà rốt, bí đỏ, cúc mùa xuân, ngoài ra thêm cải trắng, ngô sen, ngưi bãng, cà, đậu ván, ớt sừng để xào. Khi chế biến cần chú ý sự phối hợp cân bằng giữa màu sắc và mùi vị. Ngoài ra, dầu thực vật dùng để xào rau củ cũng rất có ích đối với sự vận động của ruột, giúp bài tiết. Cho nên có thể nói rau củ xào có tác dụng khắc phục táo bón.

Nhưng "vỏ ngoài" của rau củ xào không nên quá dày, nếu không sẽ hút lượng dầu lớn mà nhiệt lượng cũng vượt tiêu chuẩn.

### **Đậu phụ trộn nguội có thể dùng làm nguyên liệu nhiều xenlulô thực phẩm**

Đậu phụ vốn xuất sứ từ Trung Quốc nhưng ngày nay đã hoàn toàn được người Nhật tiếp thu và biến thành món ăn của người Nhật. Đậu phụ không những là món ăn có tác dụng phòng ngừa bệnh người già ở Nhật Bản mà còn trở thành loại thực phẩm phổ biến rộng rãi trên thế giới.

Đậu phụ có chứa nhiều các chất như protein, chất béo, khoáng chất, vitamin, lecithin, glucôzit năng lượng thấp, dễ tiêu hóa là loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

Mùa hè, đậu phụ có thể trộn nguội, mùa đông làm canh. Quan trọng có thể ăn. Ở đây tôi xin giới thiệu với bệnh nhân táo bón món đậu phụ trộn nguội. Đậu phụ trộn nguội có thể sử dụng các loại giàu xenlulô thực phẩm như cà rốt, củ cải, nấm, mộc nhĩ, vỏ nghiền khoai lang, cải xanh, đậu tương non làm nguyên liệu.

Có thể rắc vào đậu phụ một ít vừng vì tác dụng của dầu vừng rất có ích cho chống táo bón.

### **Ăn nhiều vỏ khoai lang nghiền**

Bột vỏ khoai lang là loại thực phẩm giảm béo không có nhiệt lượng. Không chỉ có vậy nó còn có tác dụng hạn

chế độ tăng lên của Glucôza huyết giúp tái tạo cholesterol được bình thường, giảm huyết áp phòng chống ung thư ruột.

Đó là bởi vì trong bột vỏ khoai lang có chứa xenlulô thực phẩm phong phú. Nhiều xenlulô thực phẩm thì khối lượng phân tăng lên và trở nên mềm. Sự kích thích đối với thành ruột sẽ tăng lên nhờ thế tăng nhu động của ruột giúp đại tiện thông suốt.

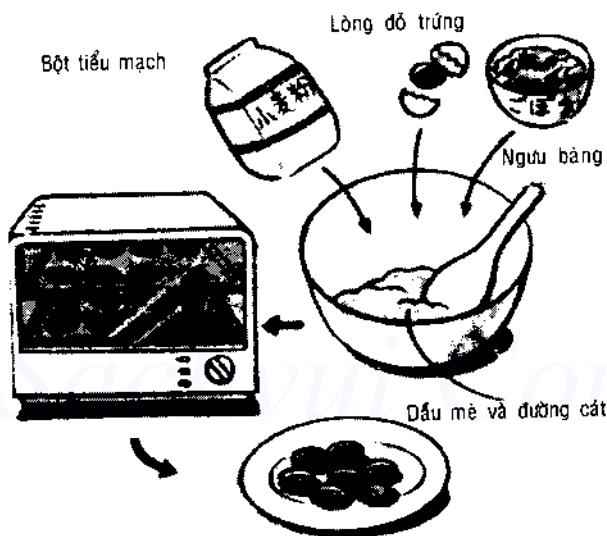
Mấy năm gần đây, ngoài bột vỏ khoai lang dạng hạt và dạng sợi ra còn có bánh ngọt và bánh ướp đông bằng bột vỏ khoai lang, nhưng hàm lượng xenlulô thực phẩm không nhiều, ngược lại có cho thêm chất béo và đường cát. Điều này cần lưu ý.

### **Bánh làm bằng ngưu bàng có thể phòng ngừa táo bón ở trẻ em**

Ngưu bàng là loại rau củ chứa hàm lượng xenlulô thực phẩm phong phú. Cách ăn thông thường là ngưu bàng thái sợi xào và canh ngưu bàng thịt lợn. Tuy gần đây có salad ngưu bàng, nhưng muốn giới thiệu với mọi người ăn bánh ngưu bàng để chữa táo bón.

Phát minh và chế biến loại bánh này là các y tá khoa tiết niệu bệnh viện thành phố Akita. Những người bệnh chiếu X quang do ăn thực phẩm chiếu xạ ít xenlulô thực phẩm, lại ít nước nên phần lớn bị táo bón, phải uống thuốc xổ mới đi đại tiện được. Để giải quyết vấn đề này, người ta đã nghĩ ra bánh ngưu bàng.

Loại bánh này rất công hiệu, cho dù không uống thuốc xổ vẫn bảo đảm mỗi ngày đại tiện một lần. Nghe nói các y tá và điều dưỡng viên mỗi ngày ăn 2-3 miếng bánh thì đại tiện thông suốt. Liều lượng ăn bằng 1/3 liều lượng của bệnh nhân.



Trên cơ sở liều lượng của các y tá, tôi đã làm ra loại bánh thích hợp với trẻ em.

### Phương pháp chế biến

1. Dùng dao cắt nghiêng 150g ngưu bàng thành các miếng mỏng rồi cho vào muối, cho thêm nước, ngâm 5-6 phút để loại bỏ vị chát (người yếu thận thì phải ngâm 30 phút).

2. Cho ngũ bãng đã ngâm vào nồi, cho thêm nước nấu 7-8 phút (để giữ nguyên vị, không được nấu quá lâu. Đối với người yếu thận, thời gian nấu có thể dài nhằm loại bớt canxi, cho nên có thể nấu 20 phút).

3. Cho ngũ bãng đã nấu vào máy xay sinh tố, cho lượng nước vừa phải để dễ trộn, trộn khoảng 20 giây cho đến lúc sót lại một số sợi.

4. Dùng vải bọc dung dịch ngũ bãng, vắt lấy nước (số còn lại có thể đông lạnh).

5. Cho 30g dầu vừng (người yếu thận nên dùng dầu vừng không đường) hòa tan ở nhiệt độ thường, dùng máy đánh trứng vừa đánh vừa cho tiếp 15g đường cát, cho đến khi dầu vừng trắng mới thôi.

6. Cho ½ lòng đỏ trứng vào chậu đảo đều, sau đó cho ngũ bãng ở mục 4 vào, sau cùng cho thêm 40g bột tiểu mạch.

7. Vẽ hỗn hợp bán thành phẩm thành 15 đến 16 viên nhỏ, sau đó ép thành bánh tròn, dày 50mm, hoặc vẽ hỗn hợp bán thành phẩm thành trụ tròn, sau đó cắt thành từng miếng bánh dày 5mm.

8. Cho bánh vào sấy 20 phút trong lò nhiệt độ 180°C.

### **Chuẩn bị một ít ngó sen ngâm giấm để chế biến rau**

Trước đây, trong dân gian thường dùng nước ngó sen làm thuốc kiện vị. Đương nhiên, bây giờ nó vẫn thường được bày lên bàn ăn cùng với ngũ bãng. Nhưng điều cần lưu ý là bây giờ người ta đã ít ăn nó.

Điều này quả là đáng tiếc, đặc biệt đối với người bị táo bón thì càng không nên rời bỏ nó. Ngô sen có chứa xenlulô thực phẩm làm sạch ruột, phòng ngừa táo bón, kích thích ruột, làm mềm phân.

Ở đây xin giới thiệu với mọi người sử dụng ngô sen đã ngâm giấm. Phương pháp chế biến đơn giản, chỉ cần cho ngô sen nhúng qua giấm, sau đó cho thêm ít giấm ngọt là được. Do giấm có tác dụng kích thích ruột nên có hiệu quả tốt. Ngoài ra, loại rau này dễ mang theo, nên có thể làm nhiều để dùng dần.

### **Cho vững và táo tía vào cơm ăn**

Có lẽ ít người nghe nói đến cụm từ "Hòa phương" đây là tên gọi chung thuật bảo vệ sức khỏe, thuật dưỡng sinh, y học và phương pháp vệ sinh mà đã truyền lời Nhật Bản từ xa xưa, được giới võ sĩ kế thừa và nghiên cứu, phát triển thành cao trào ở thời vua Đức Xuyên. Trong đông y ở Trung Quốc cũng có cụm từ này.

"Hòa phương" rất chú trọng "điều trị và ăn uống cùng nguồn" cũng tức là "thực phẩm là loại dược phẩm tốt nhất" trong đó có ghi lại cơm táo tía, vững. Ăn thường xuyên có thể tăng sức khỏe, điều trị bệnh tật, tăng tuổi thọ.

Do món ăn này rất có hiệu quả đối với ăn nhanh, ngủ nhanh, đại tiện nhanh, cho nên được những người khổ sở vì táo bón sử dụng.

Cách làm rất đơn giản: chỉ cần giã nhỏ táo tía tươi, vững đen và trắng rồi trộn với nhau. Mỗi lần ăn cơm rắc

một thìa nhỏ vừng, táo tía lên cơm, sẽ có hiệu quả bất ngờ.

Đây không chỉ là kinh nghiệm thực tiễn nhiều năm mà cũng đã được dinh dưỡng học hiện đại chứng minh.

Trong táo tía tươi có chứa nhiều carôtin, vitamin nhóm B, các nguyên tố canxi, kali, sắt v.v... Trong vừng có axit amin, vitamin E, các chất khoáng và xenlulô thực phẩm, có tác dụng khắc phục táo bón.

Khi ăn cơm táo tía, vừng cần lưu ý phải nhai kỹ, làm sao để nước bọt trộn đều với cơm mới có hiệu quả. Ngoài ra, còn có nhiều cách ăn khác, như cho vào đậu thị kiểu Nhật, cho vào khoai lang để ăn. Cũng có thể rắc lên bánh khoai tây hoặc rau xào. Cũng có thể cho vào đậu hủ, sữa bò để ăn.

### **Phương pháp chế biến**

1. Giã nhỏ 120g vừng đen.
2. Giã nhỏ 120g vừng trắng (có thể nhỏ hơn vừng đen một tý).
3. Xé nát 100g táo tía tươi.
4. Cho 3 loại vào chậu đảo đều.
5. Cho vào bình kín, bảo quản trong phòng lạnh.

### **Cho thuốc đơn giản vào trong thức ăn của bạn**

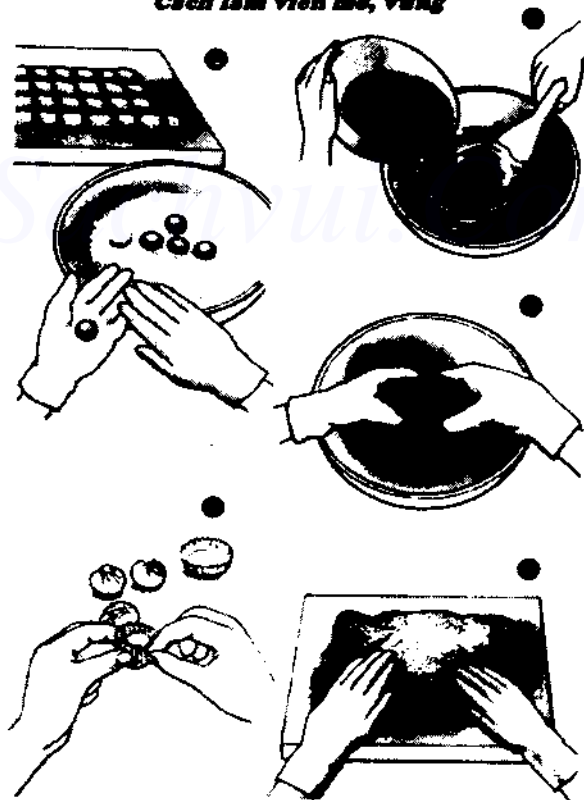
Nhắc đến thuốc, không ít người sẽ liên tưởng đến thuốc bắc. Kỳ thực cách làm rất đơn giản. Khi nấu cơm bình thường, chỉ cần hơi lưu ý một chút để cơm phù hợp



với tình hình sức khỏe của bạn, như vậy đã tạo ra thuốc. Ví dụ hỗn hợp mơ vừng là loại thuốc mà gia đình bình thường có thể làm được.

Nguyên liệu để làm hỗn hợp này là nước mơ, vừng, ý dĩ đều có tác dụng làm nhu động ruột. Mật ong có tác dụng thúc đẩy tiêu hóa, tăng hấp thu canxi có tác dụng trấn tĩnh thần kinh. Cho nên bất kể loại nguyên liệu nào đều có hiệu quả tốt điều trị táo bón.

*Cách làm viên mơ, vừng*



Mỗi ngày ăn vài viên mơ vừng chữa dinh dưỡng phong phú không những có thể điều trị táo bón mãn tính mà còn có thể điều trị chứng sợ lạnh. Có người sau vài ngày sử dụng đã hết táo bón. Thông thường sau khi sử dụng 2-3 tháng thì cơ năng sẽ được cải thiện.

### **Phương pháp chế biến mơ vừng**

*Nguyên liệu (làm khoảng 150 viên)*

Nước mơ một thìa nhỏ, vừng 300g, bột ý dĩ 250g, bột mấu lệ 50g, mật ong 380g, muối 10g.

### **Phương pháp chế biến**

1. Cho vừng với mật ong vào chậu đảo đều, sau đó cho nước mơ và muối vào trộn sau cùng cho bột ý dĩ vào trộn từ từ.

2. Phải dùng sức để trộn đều, tốt nhất đeo găng tay mỏng để trộn bằng tay.

3. Khi bột trộn đã bóng thì để lên ván, dùng chày để cán thành miếng mỏng 1cm.

4. Dùng dao cắt thành miếng vuông rồi rắc bột canxi vào.

5. Các viên đã bọc bột canxi cho vào trong chén nhỏ làm bằng giấy thiếc, để vào tủ lạnh, bảo quản 1-2 tháng.

Ngoài viên mơ vừng ra, xin giới thiệu với mọi người 3 vị thuốc điều trị táo bón, cách làm rất đơn giản.

### **Phương pháp chế biến cháo cải bó xôi**

1. 100g cải bó xôi, nhúng nước sôi rồi thái nhỏ.

2. 50g gạo vò sạch, cho vào 800ml nước đem nấu sôi. Sau khi sôi nấu lửa vừa 30 phút, sau đó cho cái bó xôi vào nấu tiếp 20 phút.

3. Khi ăn cho thêm dầu thơm và ít muối.

### **Phương pháp chế biến cháo khoai sọ**

1. 100g khoai sọ bỏ vỏ cắt thành miếng nhỏ.

2. 50g gạo vò sạch cho vào 800ml nước và khoai sọ đã thái vào nấu 30-40 phút.

3. Khi ăn cho thêm dầu ăn và ít muối.

### **Phương pháp chế biến sữa bò**

1. Dùng 30g hạt thái nhỏ, cho thêm ít nước già nát hoặc dùng máy xay sinh tố để xay.

2. Cho 150ml sữa bò hoặc ít mật ong tùy theo khẩu vị.

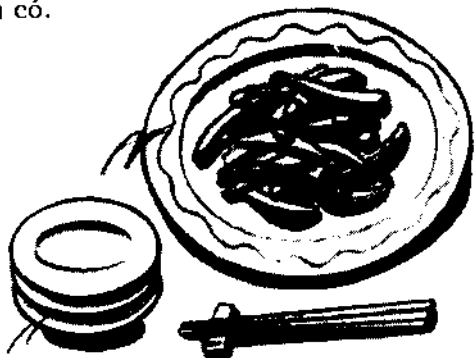
## **Thông qua ăn thực phẩm sẽ bảo vệ sức khỏe và bổ sung xenlulô thực phẩm**

Lượng xenlulô thực phẩm cần thiết mỗi người mỗi ngày là 20g. Trong các loại rong biển đều có chứa xenlulô thực phẩm hòa tan, nó có thể hấp thu nước trong ruột, làm tăng lượng phân có lợi cho điều trị táo bón.

Ngoài ra, do trong cải trắng, củ đậu, khoai sọ có chứa xenlulô thực phẩm không hòa tan cho nên khi vào ruột sẽ được coi là vật lạ nên nhanh chóng được bài tiết ra ngoài. Vì thế có tác dụng thông đại tiện.

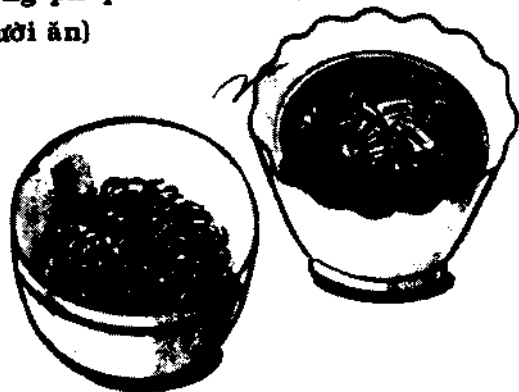
Ngoài ra, trong các loại nấm, các loại đậu đều có chứa xenlulô thực phẩm, cho nên chúng không thể thiếu trong

bữa ăn hàng ngày. Nếu cảm thấy sử dụng đậu hạt khô tốn nhiều công sức thì có thể ăn đậu ván, đậu tằm, đậu tương non tươi. Ngoài ra, các loại đậu đông lạnh quanh năm đều có.



Tuy xenlulô thực phẩm có tác dụng điều trị táo bón tốt, nhưng cũng không thể hoàn toàn dựa vào sản phẩm chế biến xenlulô thực phẩm. Một ngày 3 bữa ăn không thể tách rời xenlulô thực phẩm, nhưng không nên ăn nhiều cơm và bánh mì cần ăn thực phẩm nguyên thủy, có thể ăn bánh ngọt làm bằng mì đen.

**Phương pháp chế biến đậu nành non trộn với cà**  
(hai người ăn)



1. Dùng 2 quả cà vừa phải cắt thành 6 miếng, cho vào nồi chiên.

2. Dùng 1 thìa nhỏ giấm, 1 thìa nhỏ dầu ăn, 2 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ hành hoa, 1 thìa nhỏ bột gừng trộn thành gia vị, cho ½ ly đậu nành non đã nấu chín vào trộn đều. Cho vào tủ lạnh bảo quản 3-4 ngày.

Ăn món ăn nguội này có thể hấp thụ 5,5g xenlulô thực phẩm.



<b>Các loại thực phẩm giàu xenlulô thực phẩm</b>	Lượng xenlulô thực phẩm trong 100g/g	Lượng sử dụng mỗi bữa ăn/g	Lượng xenlulô thực phẩm/g
Đậu cove (đã nấu chín)	13,3	50	6,7
Đậu đỏ (nấu chín)	11,8	50	5,9
Đậu nành non (sống)	10,1	50	5,1
Bã đậu phụ	9,8	50	4,8
Ngưu bàng	8,5	50	4,3
Cà rốt khô thái sợi	20,3	20	4,1
Bột mạch đen	12,9	30	3,9
Đậu ván (sống)	7,6	50	3,8
Đậu nành (nấu chín)	7,0	50	3,5
Rong biển (khô)	43,0	8	3,4

<b>Các loại thực phẩm giàu xenlulô thực phẩm</b>	Lượng xenlulô thực phẩm trong 100g/g	Lượng sử dụng mỗi bữa ăn/g	Lượng xenlulô thực phẩm/g
Đậu thị	6,7	50	3,4
Ngô	3,4	100	3,4
Bí đỏ	2,8	120	3,4
Hải đới	27,1	10	2,7
Rau Minh nhật	5,3	50	2,7
Hương dương mùa thu	4,9	50	2,5
Hoa ngọc lan	4,8	50	2,4
Khoai lang	1,7	125	2,1

**Phương pháp chế biến rau nấm kim châm và bột khoai sọ mài (hai người ăn)**

1. 200g nấm kim châm để dựng đứng cắt làm đôi.
2. Một hộp bột khoai sọ mài cho nước vào nấu sau đó cắt thành sợi dài 5cm.
3. Cho gừng thái sợi, 1,5 thìa rượu và xì dầu vào nấm và bột khoai sọ sau đó nấu sôi.

Món này chứa xenlulô thực phẩm phong phú, thuộc loại thực phẩm nhiệt lượng thấp, vật liệu lại dễ tìm, pha chế đơn giản. Mỗi lần ăn có thể hấp thụ 5,5g xenlulô thực phẩm.

**Phương pháp chế biến hải đới sợi nấu (hai người ăn)**

1. Dùng 100g hải đới đã ngâm nước hoặc hải đới đã nấu cắt thành sợi dài 5cm, sau đó cho 1 thìa lớn xì dầu, đường cát và gia vị kiểu Nhật, tắt lửa.
2. Cho lên đĩa, rắc thêm ít vừng trắng.
3. Muốn làm món ăn đặc sắc thì cho thêm hải đới và rau câu.

Món ăn này có thể làm món ăn thường xuyên của gia đình, mỗi người có thể nhận được 4,4g xenlulô thực phẩm.

**Phương pháp chế biến khoai lang nấu với đậu đỏ (hai người ăn)**

1. Khoai lang bỏ vỏ cắt thành miếng rộng 2cm, nấu sôi.



2. Cho 100g đậu đỏ đã nấu trộn thêm đường vào trong nồi khoai, nấu tiếp một hồi.

3. Nếu cảm thấy nấu đậu đỏ phiền phức thì có thể dùng đậu đỏ đóng hộp thay thế. Món này có thể thu được 5,1g xenlulô thực phẩm.

### **Phương pháp làm bánh ngọt bằng kiều mạch (2 người ăn)**

1. Dùng 1 quả trứng gà, nửa ly sữa bò, 20g dầu mè, 1 thìa đường cát, ít muối, mầm lúa mạch, 50g bột kiều mạch, 20g hạnh đào cho vào tô đảo đều.

2. Cho mỡ vào chảo không dính, cho các thứ trên vào rán thành bánh. Cho ra đĩa, ăn chung với mứt quả.

### **Cách làm mứt mạn Âu Mỹ**

Người Âu Mỹ đã sớm biết dùng quả mạn chữa bệnh bí đại tiện. Nghe nói các bệnh viện hiện đưa quả mạn tây vào thành món ăn trị bệnh bí đại tiện cho bệnh nhân.

Đứng về phía góc độ dinh dưỡng học mà nói thì trong quả mạn Tây có đủ thành phần cần tả (đau bụng). Trước hết cần đề cập là thành phần Kali, kali hấp thụ sẽ thúc đẩy, co bóp thành ruột, đi ngoài dễ dàng.

Ngoài ra trong loại mạn này có nhiều chất xơ, sinh tố B1, B2,...nhóm sinh tố B có thể tăng thêm vi khuẩn có ích, trong ruột làm tăng nhu động ruột. lại còn vị ngọt cùi dày của quả mạn tây, phần nhiều là đường gluco và glucoza, khi nó đang hấp thụ do không bị tiêu hao sinh tố

cho nên rất có lợi cho người bệnh, đặc biệt giúp cho nhu động ruột qua việc magie hoá hơi.



Mận Âu Mỹ là một loại mận đào, sau khi phơi khô mới bán ra thị trường, mỗi ngày ăn một ít có tác dụng giúp tiêu hoá tốt hơn.

Loại mận này có thể ăn khô, cũng có thể dùng nước luộc mềm, sau đó bỏ vào tủ lạnh, khi ăn lấy ra ăn ngay. Tóm lại ăn rất nhiều cách, ngoài việc dùng nước để luộc ra, có thể luộc với hồng trà hoặc rượu đỏ.

Sau khi quả mận được làm mềm, bỏ vào sữa chua không đường, ăn xong rất có hiệu quả trị táo bón. nếu đem mận nấu mềm với đường cát trắng còn có thể trở thành món ăn vặt. Đem món này hầm với thịt trở thành một món ăn ngon, lại còn có thể sau khi nghiền nát trộn với rau sống hoặc cho vào thức uống để dùng.

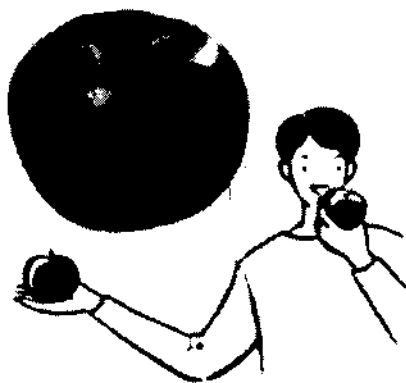
### **Cố gắng ăn táo cả vỏ**

Táo là loại trái cây có tác dụng bổ dưỡng đường ruột. Chắc nhiều người còn nhớ hồi nhỏ hề đau bụng là người

lớn lại cho ăn táo. Còn có một cách nói khác là sau bữa cơm tối ăn một quả táo sẽ giúp đại tiện tốt vào sáng sớm hôm sau. Điều không còn gì phải bàn cãi là táo vừa có thể điều trị táo bón lại có thể điều trị ỉa chảy.

Từ xưa tới nay, táo vẫn được dùng để điều trị táo bón nhờ tác dụng của xenlulô thực phẩm trong táo. Đặc biệt vỏ táo có chứa axit pectimic.

Xenlulô thực phẩm làm tăng lượng phân, hơn nữa nước trong táo làm phân mềm giúp đại tiện thuận lợi. Ngoài ra, xenlulô thực phẩm còn làm tăng vi khuẩn có ích trong ruột. Các vi khuẩn này có thể phân giải chất trong táo thành men axit lactic và axit axêtic. Các axit hữu cơ này kích thích đường ruột giúp đại tiện thông suốt.



Ngoài ra trong táo chua ngọt còn chứa axit malic và axit xitric. Chúng đều có tác dụng điều trị táo bón.

Táo còn có thể điều trị ỉa chảy. Tôi từng giới thiệu cho các bệnh nhân ỉa chảy mãn tính và viêm ruột do dị ứng, dùng loại trái cây nhiều xenlulô thực phẩm này, kết quả rất tốt.

Tôi đề nghị những người bị táo bón hoặc ỉa chảy mỗi ngày ăn 4-5 quả táo. Để phòng táo bón mỗi ngày ăn tối thiểu một quả, đặc biệt là nên rửa sạch ăn cả vỏ. Đối với những người chịu áp lực lớn, do vi khuẩn có ích trong ruột dễ bị suy giảm, cần ăn nhiều táo để tăng vi khuẩn có ích trong ruột đồng thời có thể đề phòng táo bón và ỉa chảy có tính thần kinh.

### **Ăn quýt không nên bóc vỏ lụa bên trong**

Quýt có chứa nhiều vitamin (vừa có thể phòng chống cảm vừa có thể điều trị táo bón. Trong quýt có chứa xenlulô thực phẩm hòa tan trong nước như axit Pectenic và xenlulô thực phẩm không hòa tan trong nước như chất sợi và chất bán sợi.

Chất sợi có thể làm mềm phân, làm tăng lượng phân, dễ bài tiết. Axit Pectenic có thể làm chất dinh dưỡng cho men axit Lactic. Sau khi vi khuẩn có ích tăng lên thì sẽ làm giảm tương ứng số lượng vi khuẩn độc hại, ngăn ngừa táo bón.

Phần lớn người ta thường bóc bỏ lớp vỏ mỏng bên trong. Đó là cách ăn lãng phí, vì axit Pectenic quýt chủ yếu tập trung ở lớp vỏ mỏng này.

## Chương 4

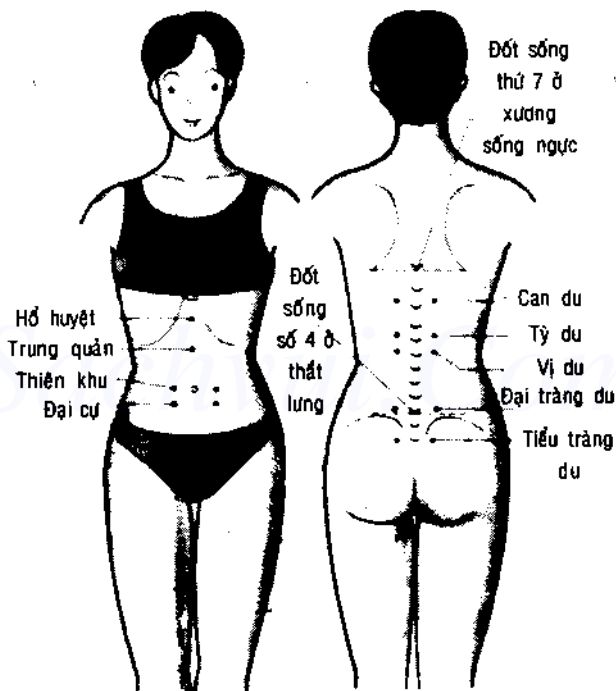
# DÙNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP HUYẾT ĐỂ ĐIỀU TRỊ

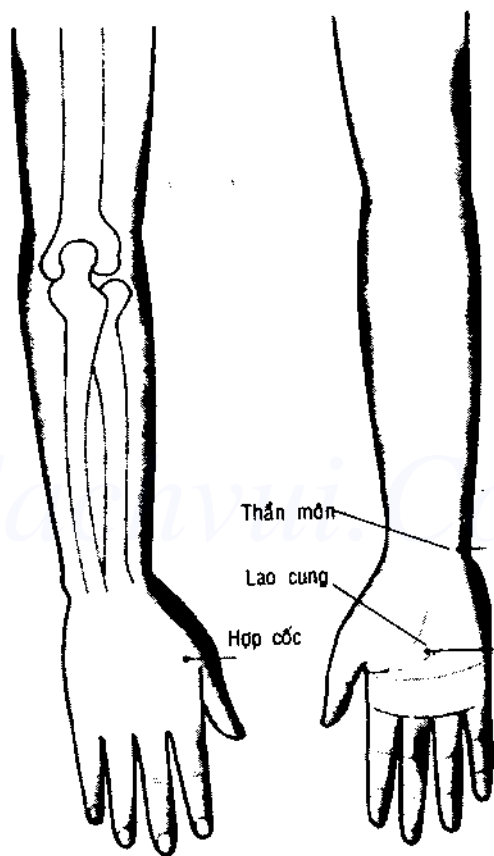
### Xoa bóp huyết ở ngón tay trở và mu bàn tay

Ngón tay trở có thể khống chế đại tràng, là điểm khởi đầu của kinh lạc đại tràng quản lý cơ năng đại tiện. Khu vực từ góc ngón trở đến cổ tay trên mu bàn tay được gọi là khu phản ứng huyết áp. Đây là nơi kinh lạc đại tràng đi qua. Tức khu vực táo bón. Muốn khắc phục táo bón nên xoa bóp khu táo bón từ gốc trở đến cổ tay như hình dưới đây. Xoa bóp hai tay theo thứ tự từ hình 1 đến hình 4. Thông qua xoa bóp có thể tăng nhu động ruột già, có lợi cho đại tiện.

Nhưng người bị táo bón tốt nhất nên luyện thành thói quen đi đại tiện sau bữa cơm sáng, đồng thời có thể tận dụng thời gian đi toilet để xoa bóp hai tay. Như vậy không những có thể cải thiện kinh lạc đại tràng mà đại tiện cũng thông suốt.

**Các huyệt có hiệu quả điều trị táo bón**







1. Xoa bóp đầu ngón trỏ đến góc ngón trỏ, từ trái qua phải, từ trên xuống dưới, làm đi làm lại 3 lần.

2. Giữ chặt đầu ngón trỏ, quay sang trái, sang phải 10 lần.



Khu táo bón

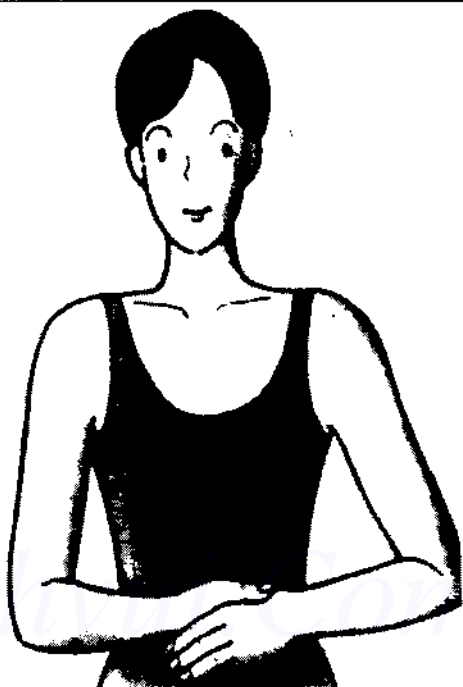
Hợp cốc



3. Trước tiên uốn cong ngón trỏ vào lòng bàn tay, sau đó bẻ ra, làm trong 5 giây.







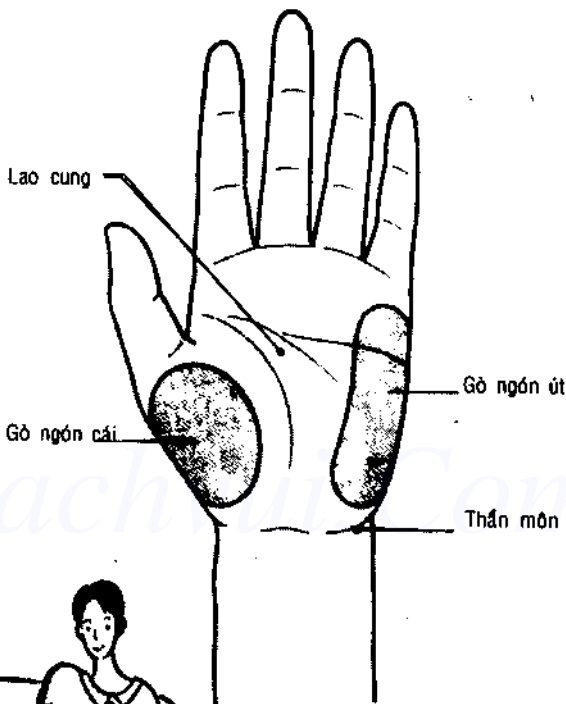
4. Dùng ngón cái xoa bóp huyết Hợp cốc.

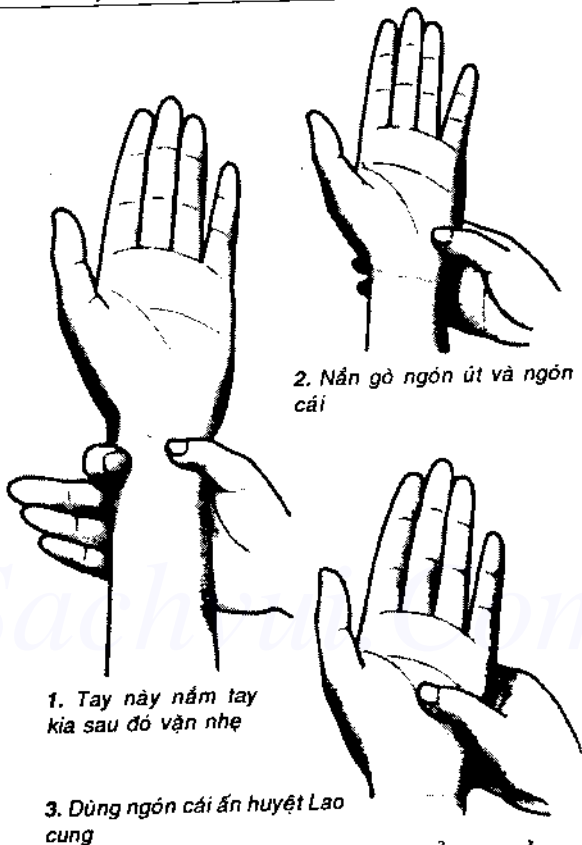
## Xoa bóp huyết lòng bàn tay và cổ tay

Người ta thường nói "nhìn tay có thể biết người đó có bị táo bón không". Người bị táo bón thì ở chỗ gồ lên giữa gốc ngón út đến cổ tay thường không có thịt, màu lại xám, mạch máu nổi lên. Điều này giống như chẩn đoán của y học phương Đông nói rằng sau khi bị táo bón thì tay sẽ thay đổi.

Muốn khắc phục táo bón, có thể xoa bóp huyết thần môn ở cổ tay. Thần môn thuộc kinh lạc tim. Nó có quan hệ mật thiết đến khí quan tuần hoàn của tim và hoạt động tinh thần. Không những thế, nó còn có thể điều trị táo bón và trĩ.

**Huyệt ở lòng bàn tay**





Huyết Thần môn nằm phía trong cổ tay gần ngón tay út. Người bị táo bón khi ấn huyết này sẽ cảm thấy đau. Có thể dùng ngón cái để ấn huyết.

Phương pháp đơn giản hơn là dùng lực để xoa cổ tay. Trước tiên dùng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa nắm chặt cổ tay của tay kia, sau đó xoay cổ tay sang trái sang phải. Như vậy cho dù không tìm được huyết Thần môn thì vẫn có tác dụng, đồng thời có thể xoa bóp các vị trí

khác đặc biệt cùng lúc xoa bóp gốc ngón cái đến cổ tay và gốc ngón út đến cổ tay thì hiệu quả càng tốt.

Đối với táo bón do áp lực tinh thần hoặc quá mệt mỏi gây nên thì xoa bóp huyết lao cung ở lòng bàn tay. Phương pháp này có thể tiến hành ngay cả khi xem tivi hoặc ngồi xe. Tốt nhất nên luyện thành thói quen hai tay xoa bóp lẫn nhau.

### **Xoa bóp huyết ở ngón chân**

Có nhiều nguyên nhân gây nên táo bón. Trong đó có nguyên nhân do vận động không đủ sức rặn. Y học phương Đông cũng thừa nhận do vận động không đủ gây nên táo bón là điều tất nhiên.

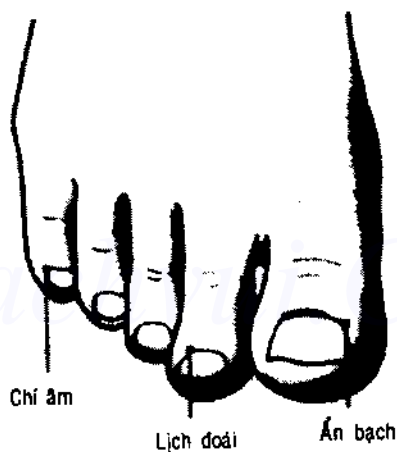
Ngón chân cái, ngón chân trở và ngón chân út đều có liên quan mật thiết đến sự nhu động của ruột. Chúng đều thông với kinh lạc đường ruột. Tý kinh bắt đầu từ đầu mút ngón chân cái, là kinh lạc quan trọng ảnh hưởng đến sự vận động của ruột.

Vị kinh bắt đầu từ ngón chân trở là kinh lạc liên quan đến dạ dày. Nếu dạ dày hoạt động trì trệ thì sẽ tăng gánh nặng của ruột.

Bàng quang kinh bắt đầu từ ngón chân út có mối quan hệ quan trọng đối với việc thay nước trong cơ thể. Sởi dĩ phân trở nên cứng là vì phân lưu lại trong ruột quá lâu, nước bị hút kiệt. Do đó một trong các nguyên nhân dẫn đến táo bón là do sự thất thường của bàng quang kinh.

Tóm lại nếu vận động không đủ thì sẽ cản trở sự lưu thông của kinh lạc, làm giảm sự nhu động của ruột dẫn đến táo bón.

Có thể thông qua xoa bóp ngón chân để khắc phục táo bón. Có 3 huyệt ở ngón chân đặc biệt hiệu quả đối với táo bón: Ấn bạch, Lịch đới, Chí âm. Ba kinh lạc này đều chạy qua 3 huyệt đó, cho nên xoa bóp mấy chỗ này đều giúp đại tiện thông suốt.



1. Quay ngón chân cái vào trong ra ngoài 10 lần.



2. Vừa quay vừa nắn ngón chân trở.

Tốt nhất luyện thành thói quen sáng sớm ngủ dậy xoa bóp ngón chân. Điều này rất có lợi cho điều trị táo bón.

## **Dùng máy Sấy tóc xoa bóp các huyết ở chân**

Có 2 cách sử dụng huyết Tam lý ở chân để khắc phục táo bón: một cách là dùng máy sấy tóc để xoa bóp. Cách thứ hai là xoa bóp bằng tay. Trước tiên căn cứ vào hình vẽ, tìm huyết Tam lý. Sau khi tìm được huyết thì dùng bút đánh dấu.

### **1. Kích thích bằng hơi nóng**

Đặt máy sấy tóc vào gần huyết Tam lý, cho hơi nóng vào, sau khi da đỏ lên thì lấy máy sấy ra xa, sau đó cho hơi vào huyết Tam lý ở chân kia, làm đi làm lại 7 lần.

Do kiểu máy sấy tóc khác nhau, cần tùy tình hình sức khỏe lúc đó để điều chỉnh.

Sau bữa cơm sáng dùng máy sấy tóc để thổi hơi kích thích huyết sau đó đi cầu dễ dàng. Cần luyện thành thói quen đi cầu buổi sáng.

### **2. Xoa bóp huyết**

Có thể tận dụng thời gian đi toilet để tiến hành xoa bóp. Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ để xoa bóp huyết Tam lý ở 2 chân.

Ngoài ra, có người ấn huyết Tam lý ở 2 chân sẽ có cảm giác đau khác nhau. Đó là do dinh dưỡng không đều gây nên. Song song với việc chú ý ăn uống, cần phải chú ý xoa bóp huyết có cảm giác hơi đau, cố gắng để 2 chân có cảm giác đau như nhau.

\* Co chân lên lần theo sống chân, khi đến gần đầu gối, có một cục xương nổi lên. Huyệt Tam lý nằm ngoài cục xương đó.



Thổi hơi ấm vào huyệt

Dùng ngón tay ấn huyệt

## Dùng chén uống trà kích thích huyệt ở tay

Về điều trị táo bón, ngoài chú ý ăn uống và vận động thích hợp ra, nếu kết hợp xoa bóp huyệt thì hiệu quả càng tốt. Xoa bóp quá phức tạp có thể khó kiên trì. Hãy thử thực hiện xoa bóp đơn giản khi uống nước.

Trước tiên xin giới thiệu cách kích thích huyệt Thần môn trên cổ tay. Huyệt Thần môn ở mé trong cổ tay; ở chỗ gập cổ tay gần phía ngón út. Đó là huyệt đặc biệt điều trị bệnh tim.

Dùng ly trà nóng xoa huyệt Thần môn, cảm thấy nóng thì kéo ra xa. Làm cả 2 tay. Mỗi tay 3-4 lần.

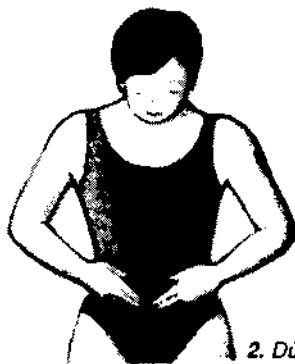
Một cách khác là mười ngón tay giữ chặt ly; xoa bóp lòng bàn tay. Sau đó dùng lòng bàn tay nóng này xoa bóp bụng theo chiều kim đồng hồ sẽ có hiệu quả tốt.

Khí quan tiêu hóa như dạ dày, ruột chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm trong hệ thống thần kinh thực vật. Nếu lòng bàn tay nóng lên thì sẽ kích thích thần kinh phó giao cảm làm tăng sự hoạt động của ruột. Ngoài ra, người bệnh táo bón phần lớn cảm thấy bụng lạnh; nhu động của ruột yếu. Do đó, dùng tay nóng xoa bóp bụng làm tăng sự nhu động của ruột.



Dùng ly trà nóng xoa bóp huyết Thần môn

1. Làm nóng lòng bàn tay



2. Dùng tay nóng xoa bóp bụng



## Dùng tẩm xoa bóp để xoa bóp chân

Y học phương Đông cho rằng, nội tạng khỏe hay yếu sẽ được phản ánh ra nơi gan bàn chân. Nội tạng có vấn đề thì ở bộ phận tương ứng dưới chân sẽ có sự thay đổi.

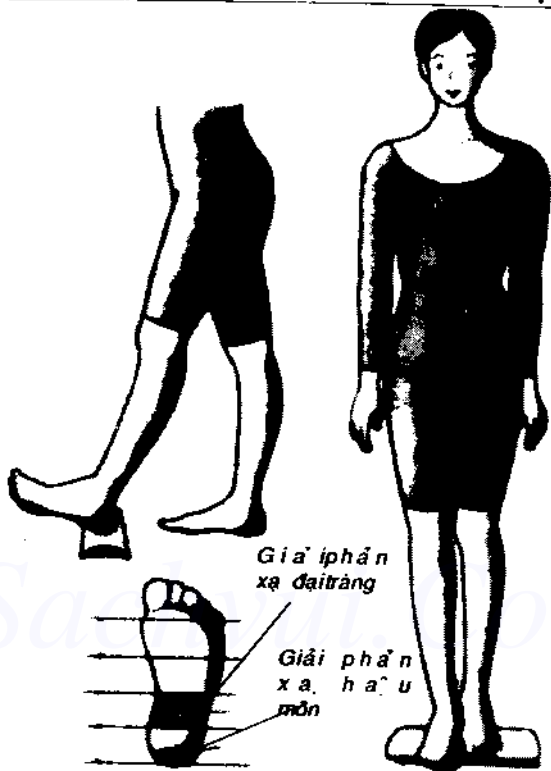
Hãy để ý gan bàn chân những người táo bón do thói quen có thể thấy bộ phận tương ứng với đại tràng ở gan bàn chân bị cứng hoặc nổi cục.

Ngoài ra, bộ phận tương ứng ruột già hình chữ S ở bụng bên trái cũng sẽ bị cứng hoặc gồ lên. Cho nên, muốn khắc phục táo bón cần thường xuyên chà tẩm xoa bóp chân làm tan máu ứ.

Xoa bóp bằng tẩm xoa bóp là phương pháp rất đơn giản, nếu chia gan bàn chân làm 4 vùng, thì vùng thứ hai tính từ gót chân là dải phản xạ của đại tràng. Có thể trọng điểm xoa bóp vị trí này, đặc biệt xoa bóp hai bên mép thì hiệu quả càng tốt, làm giảm táo bón.

Để chân trần chà sát thì đương nhiên hiệu quả tốt. Người mới làm chưa quen thì có thể mang tất hoặc để cái khăn lên trên chà. Lúc mới bắt đầu làm 5 phút, sau đó tăng dần lên 10 phút.

Để luyện thói quen đi đại tiện vào sáng sớm, tốt nhất buổi tối trước khi ngủ chà chân một hồi. Người rối rã thì sáng sớm cũng nên chà một lúc.



*Những người vừa táo bón, vừa trĩ thì có thể chườm túi nóng gót chân.*

## **Dùng túi nóng chườm huyết táo bón**

Y học phương Đông cho rằng có thể dùng khái niệm khí huyết, nước để hình dung mối quan hệ giữa các khí quan nội tạng. Điều này khó nói rõ được một trong hai câu. Nhưng, nếu đạt được sự tuần hoàn tốt thì cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Huyết tiêu biểu có tác dụng đối với táo bón là huyết Thiên khu ở gần bụng và huyết Đại tràng du ở lưng. Huyết Thiên khu nằm cách hai bên rốn 3 thân ngón tay. Huyết

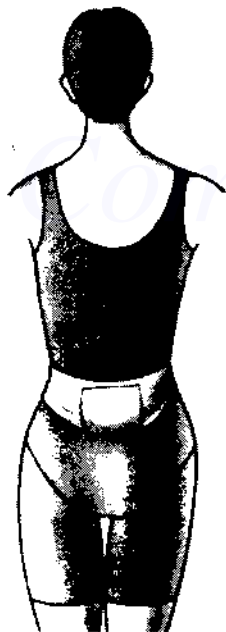
Đại tràng du nằm hai bên điểm giao nhau giữa eo với lưng. Người bị táo bón thì ấn hai huyệt này sẽ có cảm giác đau.

Song, người lần đầu tiến hành có thể khó tìm được chính xác vị trí huyệt. Cho nên ở đây xin giới thiệu với mọi người dùng túi nóng để truyền khu vực chung quanh huyệt.

Nếu trực tiếp đặt túi nóng lên da, có thể cảm thấy nóng rất, cho nên tốt nhất dùng vải hoặc khăn tay gói lại hoặc để trong bao. Người bị táo bón lại đau bụng hoặc vừa táo bón vừa đau bụng đi ngoài thì không nên dùng phương pháp này.



Táo bón lâu có thể buộc ở bụng



Táo bón nhẹ có thể buộc ở lưng

## **Dùng phương pháp thể dục huyết đơn giản để xoa bóp hai huyết**

Mức độ táo bón mỗi người một khác. Trong đó, số người một tuần không đi đại tiện cũng rất nhiều. Đối với những người bị táo bón mãn tính này, trước tiên cần làm động tác ép bụng, giúp cơ bụng co thắt để đại tiện thông suốt. Trong trường hợp đó cần xoa bóp hai huyết: huyết Đại cự ở dưới rốn và huyết Đại trường du ở phía trong eo lưng. Khi nằm ngửa thì huyết đại cự nằm cách dưới rốn 4cm phía ngoài cơ ở 2 bên rốn. Nếu ấn huyết này cảm thấy đau nhói hoặc cảm thấy khó chịu, chứng tỏ đó là triệu chứng táo bón.

Khi hoạt động của ruột có vấn đề, huyết Đại trường du sẽ có phản ứng. Huyết này nằm chỗ trong xương eo ở chỗ thắt lưng.

Thông qua thể thao để xoa bóp hai huyết này, cố gắng kết hợp hít thở nhẹ. Người bị táo bón mãn tính thì sáng sớm mỗi ngày nên tiến hành thể thao ngay trên giường. Cơ bụng hoạt động sẽ giúp đại tiện theo ý muốn.



1. Nằm ngửa, cong hai gối, đặt ngón giữa và ngón nhẫn lên huyết Đại cự.



2. Vừa hít, vừa từ từ trương bụng lên, ấn tay vào huyết, sau đó thả tay ra, từ từ thở ra vừa thóp bụng xuống.



3. Hai tay nắm lại ấn huyết Đại tràng du.



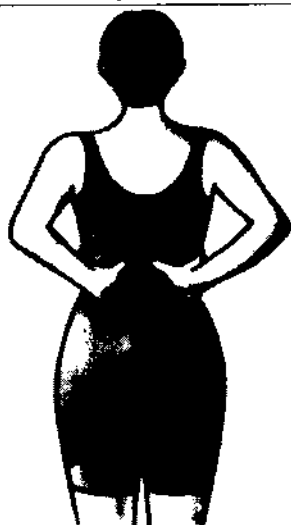
4. Vừa thở ra, vừa dùng cơ bụng kéo đầu lên, hơi nâng chung quanh xương cụt lên, sau đó vừa hít vào vừa trở về trạng thái cũ.

### **Dùng phương pháp xoa bóp bảo vệ sức khỏe để xoa bóp huyết ở lưng**

Trên cơ sở kết hợp các ưu điểm của phương pháp xoa bóp, phương pháp ấn huyết, thể thao và khí công từ Trung Quốc du nhập vào, tôi sáng tạo ra phương pháp bảo vệ sức khỏe rất có hiệu quả điều trị táo bón.

Phương pháp xoa bóp này quan trọng ở tính kiên trì hàng ngày, làm đều sẽ có hiệu quả. Các huyết ở sau lưng có hiệu quả rất tốt đối với điều trị táo bón. Hai bên lưng có các huyết như Tỳ du, Vị du, Thận du, Đại tràng du. Chúng có thể thúc đẩy hoạt động của hệ thống tiêu hóa. Có thể dùng ngón tay cái để xoa bóp các huyết này. Ngoài ra, xoa bóp phần bụng cũng rất có hiệu quả.

Đặt chông hai tay lên trên rốn rồi xoa theo chiều kim đồng hồ. Ngoài ra huyết Hợp cốc ở tay cũng có thể điều trị táo bón. kết hợp xoa bóp sẽ có hiệu quả.



1. Dùng ngón cái cả hai tay xoa bóp huyết Tý du.



2. Hai tay chống lên nhau đặt xung quanh rốn xoa bụng theo chiều kim đồng hồ.



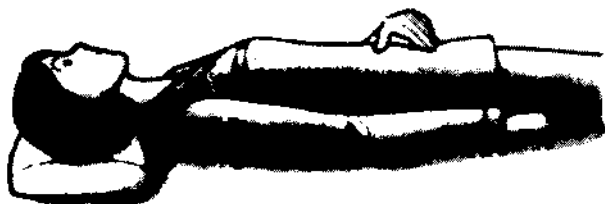
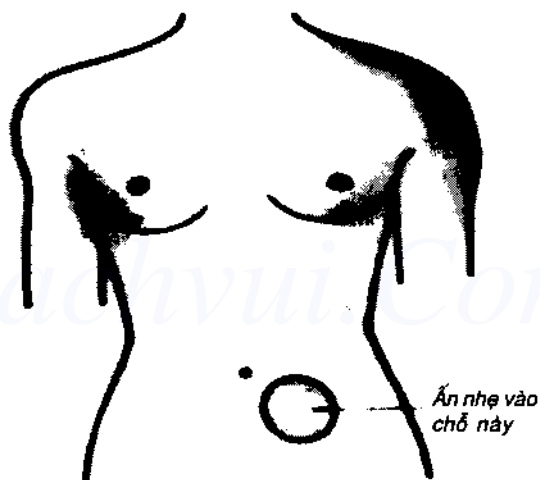
3. Ấn huyết Hợp cốc ở góc ngón cái.

### **Dùng phương pháp ấn bằng ngón tay để giúp ruột vận động có tiết tấu**

Phương pháp ấn bằng ngón tay không có tác dụng phụ như uống thuốc. Người bị táo bón mang tính thói quen có thể yên tâm làm thử.

Phương pháp này rất đơn giản, có thể thực hiện ngay trên giường vào buổi tối hoặc buổi sáng.

Nằm ngửa, đặt tay trái lên phía dưới bên trái rốn. Nơi này gọi là kết tràng hình chữ S. cũng tức là tại nơi này ruột già có hình chữ S. Những người bị táo bón thì phần lớn phân tập trung ở đây, khi ấn sẽ có cảm giác tương đối cứng. Dùng đầu ngón tay trở, ngón giữa và ngón đeo nhẫn của cả hai tay ấn vào chỗ này nhiều lần sẽ giúp đại tiện theo ý muốn. Người bị táo bón nhẹ chỉ cần ấn 3 phút là được.



Nằm ngửa, đặt tay trái lên vị trí như trong bản vẽ ấn nhẹ vài lần



Mỗi ngày kiên trì xoa bóp thì hoạt động của ruột sẽ có tiết tấu, nhờ vậy chống được táo bón.

### **Dùng phương pháp xoa bóp đơn giản để khắc phục cảm giác căng thẳng đường ruột**

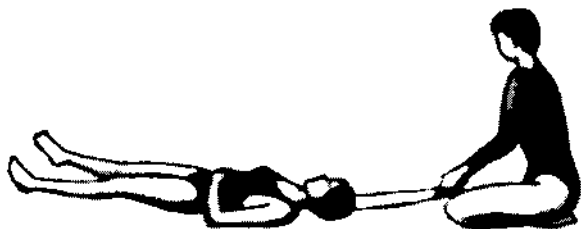
Muốn khắc phục tình trạng phân đọng lại trong ruột quá lâu cần xoa bóp làm cho ruột già hình chữ S và đại tràng giãn ra. Có người cho rằng khi xoa bóp dùng sức càng mạnh càng tốt. Quan điểm đó không đúng. Liệu pháp xoa bóp là dùng kỹ thuật của tay, phải làm cẩn thận tỉ mỉ. Nếu xoa bóp mạnh hoặc thô bạo chỉ làm bệnh nặng thêm.

**1.** Làm cho chân trái và tay phải làm thành một đường thẳng để kích thích ruột.

**2.** Kích thích cổ tay và lòng bàn tay phải để thả lỏng kết tràng hình chữ S và hậu môn.

**3.** Thông qua xoa bóp nhẹ ở phần bụng để loại bỏ cảm giác căng thẳng

Cần lưu ý trong vòng 3 giờ sau khi xoa bóp không được tắm.



1. Nằm ngửa, duỗi hai chân, dang chân trái ra khoảng 30cm, đưa tay phải lên thành đường thẳng.



2. Hai ngón cái đặt chống lên nhau, xoa bóp giữa lòng bàn tay, đồng thời nâng nhẹ cổ tay phải.



3. Ấn nhẹ bụng.

## Chương 5

### ĐIỀU TRỊ BẰNG VẬN ĐỘNG

**Thông qua rèn luyện cơ bụng để thúc đẩy vận động của ruột.**

Do giao thông ngày càng phát triển, nơi làm việc được cơ giới hóa, gia đình được điện khí hóa cho nên người hiện đại ngày càng ít đi bộ, cũng càng ngày càng ít vận động. Sự vận động kém sẽ ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Đó cũng là một trong những nguyên nhân gây nên táo bón.

Nội tạng của chúng ta được nâng đỡ bởi phúc mạc gân và cơ. Tác dụng chung của nó giúp nội tạng duy trì vị trí bình thường. Nếu lực của các cơ bắp yếu đi thì lực nâng bị ảnh hưởng, khiến nội tạng sa xuống. Nếu đại tràng mất lực nâng đỡ sẽ dồn đống lại một chỗ, ảnh hưởng lưu thông của phân.

Ngoài ra, lực làm ruột nhu động thực tế chính là lực cơ bắp. Nếu lực đó bị giảm thì đại tiện không thể thông suốt. Đặc biệt lực hoạt động của phổi và lực cơ bụng bị giảm thì áp lực khi đi đại tiện sẽ không đủ. Thấy quy luật đó những người do vận động không đủ khiến cơ bắp vô lực và những người thể chất suy nhược càng dễ mắc táo bón.

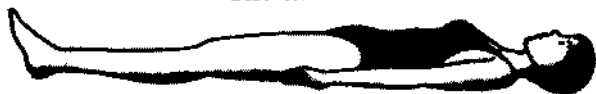
Táo bón do các nguyên nhân này gây ra gọi là táo bón trì hoãn.

Muốn khắc phục loại táo bón này trước tiên phải làm

mạnh cơ bụng. Cơ bụng mạnh lên thì tình trạng sa nội tạng sẽ được cải thiện. Đặc biệt vận động làm mạnh cơ bụng có thể cải thiện sự tuần hoàn của máu ở bụng đồng thời có thể giúp ruột nhu động.

Ngoài ra, vận động làm mạnh cơ bụng có thể làm tăng gánh nặng cho bụng đồng thời cũng sẽ kích thích nhu động đường ruột, tăng nhanh khả năng đại tiện theo ý muốn. Sáng sớm sau khi ngủ dậy và trước khi đi toilet làm một số vận động sẽ có hiệu quả tốt.

### Thể thao A



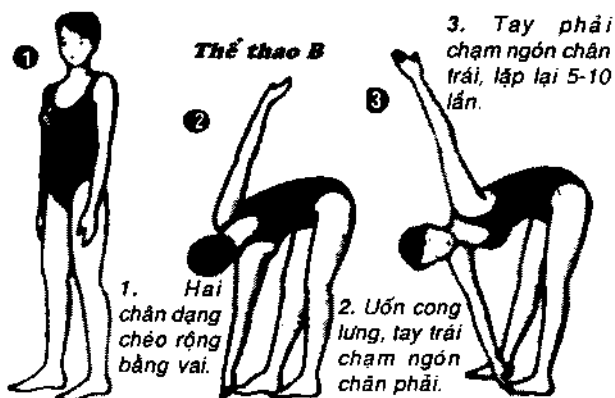
1. Nằm ngửa.



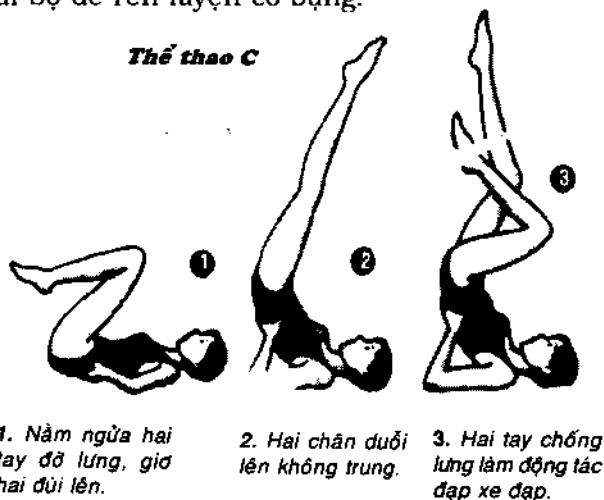
2. Giơ hai chân, hai tay cao lên.



3. Nâng đầu lên.



Phương pháp rèn luyện cơ bụng giới thiệu ở đây đòi hỏi phải làm hàng ngày, cần kiên trì mới có hiệu quả. Ngoài ra, song song với rèn luyện cơ bụng, cần luyện tập thói quen đi bộ. Vì đi bộ không những rèn luyện đôi chân mà còn rèn luyện cơ bắp toàn thân, (như cơ hô hấp, cơ bụng), nhờ thế khắc phục được táo bón. Trong đời sống hàng ngày cần áp dụng mọi cơ hội như lên lầu không đi thang máy hoặc đi xe buýt xuống trước một trạm chuyển sang đi bộ để rèn luyện cơ bụng.

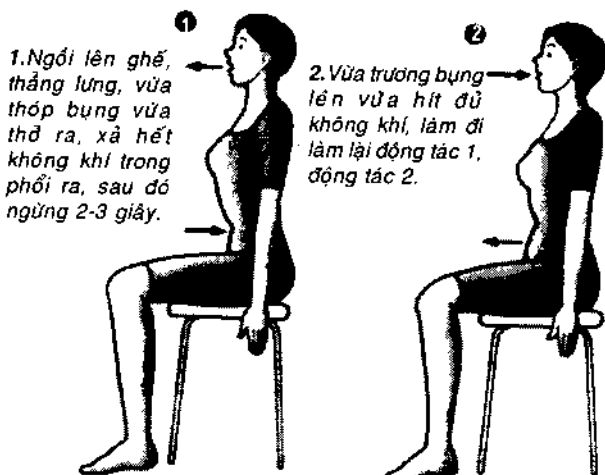


## **Dùng biện pháp hô hấp để loại bỏ căng thẳng thể xác và tinh thần.**

Mệt mỏi lâu ngày hoặc ngủ không đủ khiến phân bị khô, đó là do áp lực về thể xác và tinh thần làm thần kinh thực vật bị rối loạn, một phần đại tràng bị rối loạn sẽ cản trở lưu thông phân. Áp lực được khắc phục thì bệnh cũng hết.

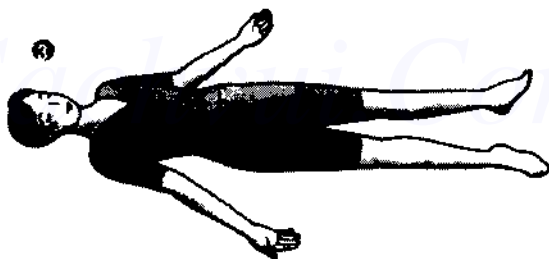
Những người có sẵn chứng rối loạn thần kinh thực vật thì hễ có chút áp lực tinh thần liền bị táo bón mà lại rất khó trị khỏi, trường hợp đó gọi là táo bón mang tính cơ thắt. Phương pháp điều trị là phải loại bỏ tận gốc sự căng thẳng về thể xác và tinh thần.

Cuộc sống không có nề nếp, ăn uống xô bồ, quá mệt mỏi, ngủ kém là những nguyên nhân chủ yếu gây nên áp lực, tạo nên căng thẳng. Trước tiên cần ngăn ngừa sự xuất hiện các tình hình ấy, ngoài ra xin giới thiệu với mọi người biện pháp hô hấp đơn giản có thể thực hiện khi rảnh rỗi.



1. Ngồi lên ghế, thẳng lưng, vừa thóp bụng vừa thở ra, xả hết không khí trong phổi ra, sau đó ngừng 2-3 giây.

2. Vừa trương bụng lên vừa hít đủ không khí, làm đi làm lại động tác 1, động tác 2.



3. Nằm ngửa Hai tay giang ra, thả lỏng sức từ đầu ngón tay đến ngón chân, thở sâu.

### Luyện tập cơ bụng bằng cách giơ đầu ngón chân lên

Có thể thông qua thể thao giơ đầu ngón chân lên vào buổi sáng và buổi tối để rèn luyện cơ bụng phòng ngừa táo bón. Nằm ngửa trên giường duỗi chân, ngón chân giơ cao 30-40cm, sau đó dừng lại trên không.

Mặc dù động tác đơn giản nhưng xem bạn có thể kiên trì được bao lâu.

Người bình thường ít vận động thì chỉ có thể kiên trì được 10 đến 15 giây. Nên đặt mục tiêu phấn đấu 30 giây làm đi làm lại 3 lần. Người mới tập thì duy trì được bao lâu tùy ý.

Hai chân khép lại đưa lên cao 30-40cm, giữ như vậy 30 giây, thả xuống, làm đi làm lại 3 lần.



Trước khi đi ngủ hoặc trước khi dậy đều có thể tập môn này.

## Thông qua vận động nhảy để giúp đại tràng vận động

Nhảy tại chỗ rất có hiệu quả điều trị táo bón. Cách làm hết sức đơn giản. Trước tiên, nhảy bằng chân phải khoảng 15 lần, sau đó nhảy chân trái cùng số lần. Người táo bón nặng thì lặp đi lặp lại 2 -3 lần. Nếu mệt nên nghỉ giải lao, không cần miễn cưỡng, nhưng cuối cùng phải dừng ở chân trái. Vận động nhảy nên kiên trì thực hiện cả buổi sáng và buổi tối. Nếu nền bằng xi măng thì nên đi giày đế cao su để nhảy.

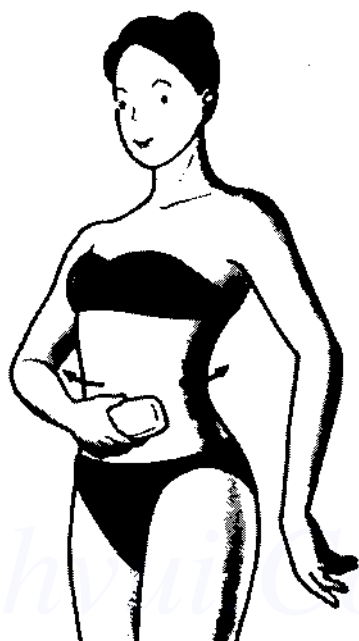




### Vận động bụng để rèn luyện cơ bụng

Vận động cơ bụng là phương pháp tốt để khắc phục táo bón. Người không có thời gian hoặc không thích vận động thì có thể tận dụng thời gian tắm để làm một số động tác đơn giản.

Thông thường, khi tắm thường dùng khăn bông xát xà phòng thơm rồi để lên bụng, chỉ vận động tay là được. Dưới đây giới thiệu phương pháp ngược lại, tức không vận động tay mà vận động thân. Trước tiên giữ tư thế đứng, sau đó hoạt động bụng qua trái qua phải. Như thế có thể rèn luyện cơ bụng, là phương pháp vận động tốt. Ngoài ra vận động bụng qua phải qua trái còn giúp uốn thẳng xương sống. Sau khi quen thì có thể hoạt động cả tay, bụng cũng không chỉ quay phải quay trái mà còn có thể quay vòng tròn.



*Khi vào tắm, đặt tay lên bụng, sau đó xoay bụng qua phải, qua trái.*

## **Giúp vận động ruột bằng thể thao kiểu rái cá**

Dưới đây xin giới thiệu môn thể thao thích hợp với người già và những người lưng, chân không linh hoạt.

Trước tiên hãy tưởng tượng hình ảnh con rái cá đang yêu nổi trên mặt nước. Sau đó, ngồi trên giường ôm đầu gối, đầu ngửa ra phía sau, uốn cong lưng và eo, thân lắc lư. Khi làm có thể để gối lên bụng.

Điều cần lưu ý là khi lắc lư người không được ngửa đầu ra phía sau. Khi mới làm có thể không quen. Xương

lưng tương đối cứng. Nhưng nếu cong lưng lại, ngửa cổ ra, nửa thân trên nâng lên thì có thể lắc lự tự nhiên.

Nếu làm trên nền nhà, có người sẽ cảm thấy đau vì thân quá cứng. Nếu cảm giác cứng quá thì trước tiên hãy làm trên chăn. Sau khi quen dần, không còn đau nữa thì từng bước làm trên đệm trên chiếu rồi trên nền. Vật cứng có thể kích thích lưng hiệu quả rất tốt. Sau khi quen cảm thấy rất dễ chịu.



*Nằm ngửa, giơ hai chân, hai tay, cong lưng lại, ngẩng đầu lên, toàn thân lắc lự ra trước ra sau.*

Bất cứ môn thể thao gì lúc mới bắt đầu đều không nên miễn cưỡng, làm được bao nhiêu thì làm. Làm vài lần sẽ cảm thấy nhẹ nhõm. Môn thể thao này lúc đầu có thể làm 10 lần, quen dần làm liên tục khoảng 50 lần, Đồng thời kiên trì làm hàng ngày.

Môn thể thao này không những giúp cơ thể lắc về phía trước hoặc ra sau mà nội tạng cũng lắc theo, nhờ thế kích thích ruột. Ruột được kích thích sẽ hoạt động mạnh lên, táo bón được khắc phục. Đường ruột cơ bụng cũng được rèn luyện, thần kinh được thư giãn.

*Sachvui.Com*

## Chương 6

### THUỐC TÁO BÓN

#### Trước khi bạn đi mua thuốc táo bón

Sau khi bị táo bón, bạn lập tức uống thuốc xổ hay tuyệt đối không uống vì cho rằng sẽ nhờn thuốc? Cho dù bạn ở lớp người nào thì trước tiên phải điều chỉnh từ sự sinh hoạt và ăn uống.

Trước tiên phải đảm bảo ăn uống, tích cực ăn uống các thực phẩm chứa xenlulô thực phẩm, rèn luyện thói quen đi đại tiện theo giờ, cần vận động thích hợp, điều trị táo bón bằng liệu pháp ấn ngón tay và xoa bóp huyết. Sau khi phương pháp đó không đạt hiệu quả thì mới uống thuốc táo bón. Uống thuốc táo bón là kế sách sau cùng. Điều này hy vọng mọi người sẽ nhận thức đầy đủ.

Thế thì bạn làm sao để chọn thuốc táo bón? Một chú tiệm thuốc nói rằng không ít người đến tiệm thuốc chỉ yêu cầu loại thuốc nổi tiếng. Điều này chủ yếu là do ảnh hưởng quảng cáo trên tivi. Kỳ thực cùng một thứ như nhau nhưng không phải ai cũng hợp. Vì mỗi người một khác. Cho nên khi mua thuốc, tốt nhất nên nghe theo lời dặn của bác sĩ.

Do đó, nắm vững kiến thức cơ bản một số loại thuốc táo bón là rất cần thiết.

Về nguyên tắc phải uống thuốc táo bón trước khi đi ngủ. Bởi vì dạ dày và ruột non phụ trách hấp thu, tiêu hóa trong cơ thể làm việc vào ban ngày, còn đại tràng tạo phân lại làm việc vào ban đêm. uống thuốc táo bón trước khi đi ngủ, thuốc sẽ vận hành xuống khí quan tiêu hóa bên dưới, tạo nên phân cứng vừa phải, ngày hôm sau có thể bài tiết ra ngoài một cách thuận lợi.

Có người cho rằng uống thuốc táo bón sẽ gây nên ỉa chảy. Điều đó không đúng. Ỉa chảy là do thuốc quá mạnh hoặc lượng uống quá nhiều. Trong trường hợp đó nên uống bao nhiêu và uống loại thuốc gì nên hỏi bác sĩ. Sau khi luyện tập thói quen đi đại tiện, cần giảm dần lượng thuốc uống cho đến khi không phải uống thuốc vẫn đi đại tiện được thông suốt.

### **Trước tiên nên uống loại thuốc táo bón hiệu lực nhỏ**

Thuốc táo bón bán trên thị trường có thể chia thành ba loại lớn tùy theo thành phần và công dụng.

#### **1. Thuốc xổ có tính kích thích**

Thuốc xổ kích thích là chỉ kích thích niêm mạc đại tràng, thúc đẩy nhu động.

#### **2. Thuốc xổ có tính trương**

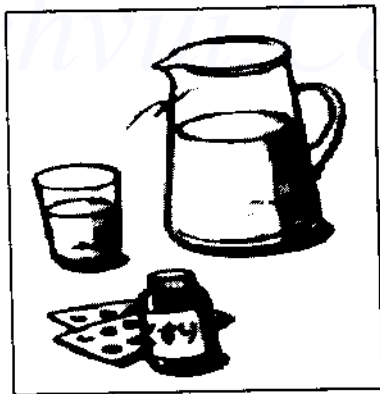
Đây là chỉ loại thuốc hút nước làm tăng lượng phân từ đó đạt hiệu quả thông đại tiện. Mặc dù loại thuốc này có thể làm mềm phân, đại tiện dễ nhưng không phải lập tức có hiệu quả ngay. Có loại thuốc tác dụng tương tự gọi là "Hàn thiên".

### 3. Thuốc xổ có tính nhuận

Đây là chỉ loại thuốc xổ làm cho phân đã cứng hút nước trở nên mềm.

Thuốc bán trong cửa hàng dược là thuốc tổng hợp, tác dụng khác nhau. Do mọi người sử dụng thuốc khác nhau, hiệu quả của thuốc cũng khác. Do đó, điều quan trọng là tìm cho mình loại thuốc thích hợp.

Thế thì cần phân biệt rõ loại táo bón. Trước tiên phải biết mình thuộc loại táo bón nào, sau đó mới chọn thuốc. Một số người thích chọn loại thuốc xổ kích thích mạnh, nhưng nếu là táo bón do cơ thắt mà dùng thuốc xổ kích thích sẽ gây tác dụng phụ như đau bụng hoặc đi ngoài nhiều.



Những người táo bón dạng trì hoãn và táo bón do thói quen mà lúc bắt đầu đã uống thuốc xổ kích thích thì ruột sẽ nhờn với sự kích thích, từ đó dẫn đến hậu quả là phải uống nhiều thì mới có kết quả. Xin mọi người lưu ý không phải những thứ quảng cáo trên tivi đều thích hợp với mình.

Bất kể loại táo bón nào thì lúc bắt đầu cũng nên uống thuốc xổ tương đối ôn hòa một chút. Nếu không có hiệu quả thì mới uống thuốc có hiệu lực lớn hơn. Đừng về góc độ người thấy thuốc thì việc sử dụng thuốc phải hết sức thận trọng. Trước khi uống thuốc xổ có tính tương, tốt nhất nên thử chất làm men axit lactic và chất làm men bia.

### **Vitamin có thể phòng ngừa táo bón**

Vitamin cũng rất có công hiệu điều trị táo bón, ví dụ vitamin E phòng bệnh người già có thể điều trị táo bón.

Vitamin E có thể phòng ngừa đông tiểu cầu, tăng tuần hoàn máu, cải thiện sự vận động của cơ bắp giúp đại tiện thông suốt.

Ngoài ra, vitamin E còn có thể trực tiếp làm tăng chất có thể nâng cao sự nhu động của ruột, có tác dụng bảo vệ tế bào, tan máu đông. Đối với tác dụng điều trị bệnh tật của vitamin E hiện nay đang tiến hành nghiên cứu. Trên thực tế các bệnh lâm sàng như bệnh loét dạ dày tá tràng, viêm dạ dày, tắc nghẽn mạch máu não, tắc nghẽn động mạch đều đạt hiệu quả tốt. Ngoài ra nó cũng có tác dụng tốt điều trị chứng kém nhu động đường ruột sau phẫu thuật.

Cho dù không uống thuốc xổ, chỉ uống vitamin, ví dụ uống vitamin B<sub>1</sub> có thể tăng nhu động ruột, giúp tái tạo cơ bắp cũng có thể điều trị tốt táo bón. Các ví dụ như vậy rất nhiều và đã được chứng minh bằng báo cáo lâm sàng.



Để khắc phục táo bón, tốt nhất mỗi ngày uống 300mg vitamin E. Ngoài ra vitamin E cũng có hiệu quả điều trị tốt đối với bệnh trĩ. Những người trĩ đã kết hạch có thể tăng lượng lên 600mg.

Ngoài ra vitamin C rất có hiệu quả đối với chứng táo bón do co thắt. Vitamin A có thể khắc phục áp lực, loại bỏ oxy hoạt tính khiến hoạt động của đường tiêu hóa trở lại bình thường, điều ấy rất có lợi cho điều trị táo bón.

*Sachvui.Com*

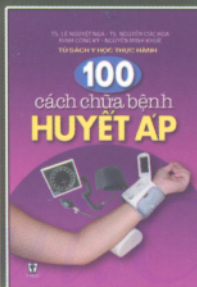
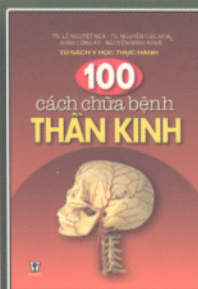
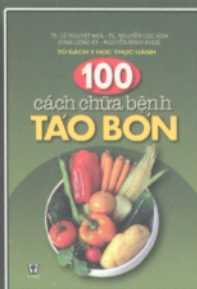
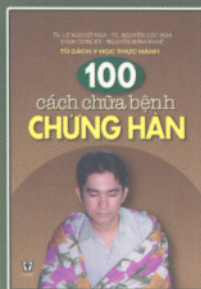
# MỤC LỤC

<b>CHƯƠNG 1: BIỂU TRỊ TÁO BÓN BẰNG THỨC UỐNG TỰ LÀM .....</b>	<b>7</b>
Uống nước sôi để nguội hoặc sữa bò .....	7
Uống nước rã rong biển ngâm .....	9
Uống nước mơ .....	10
Uống nước pha chế bằng mật ong với giấm .....	12
Uống sữa bò lên men .....	13
Uống sữa chua chuối .....	14
Canh rau xanh .....	14
Uống sữa cà rốt .....	16
Uống nước trà mật hoặc sữa bò trà mật .....	17
Thức uống đặc biệt .....	18
<b>CHƯƠNG 2: DÙNG TRÀ THUỐC HOẶC CANH ĐỂ BIỂU TRỊ TÁO BÓN .....</b>	<b>21</b>
Uống nước hoặc canh lô hội .....	21
Uống nước hoặc trà giấp cá .....	24
Uống thuốc sắc Lão quán táo .....	25
Uống trà Quyết minh tử .....	27
Uống trà ngâm bằng quả Thổ thường sơn .....	27
Uống trà Đổ trọng .....	28
Uống nước sắc Lứt kim: .....	29
Uống trà lá dâu .....	31
Uống trà lá Tỳ bà .....	31
Uống trà Paraguay .....	32
<b>CHƯƠNG 3: BIỂU TRỊ BẰNG ĂN UỐNG HÀNG NGÀY .....</b>	<b>33</b>
Ăn thức ăn chế biến bằng tỏi .....	33
Uống trà có cho thêm mơ khô .....	36
Cho ý dĩ vào trong cơm hoặc cháo để ăn .....	37

Thức ăn nguội làm bằng lá rau Minh Nhật.....	38
Ăn rau Mọc La trần nước sôi.....	40
Ăn quả óc chó.....	42
Dùng đậu thị làm món ăn hàng ngày (đậu thị của Nhật Bản)...	43
Thức ăn chế biến bằng khoai sọ.....	44
Uống nước ngô.....	45
Ăn sữa chua có chứa men axit lactic.....	46
Ăn dương quả thay đường cát.....	47
Thường xuyên ăn đậu tương ngâm giấm.....	48
Ăn Lô hội đã ngâm giấm.....	51
Trộn giấm với bắp cải làm món ăn hàng ngày.....	52
Ăn hải đới đã nhúng qua dầu ăn.....	54
Ăn thực phẩm hỗn hợp làm bằng lúa mạch, bánh mì đen.....	55
Ăn cơm với rong biển.....	57
Thông qua ăn các món rau củ rán để hấp thu rau và dầu.....	59
Đậu phụ trộn nguội có thể dùng làm nguyên liệu nhiều xenlulô thực phẩm.....	61
Ăn nhiều vỏ khoai lang nghiền.....	61
Bánh làm bằng ngư bàng có thể phòng ngừa táo bón ở trẻ em	62
Chuẩn bị một ít ngó sen ngâm giấm để chế biến rau.....	64
Cho vừng và táo tía vào cơm ăn.....	65
Cho thuốc đơn giản vào trong thức ăn của bạn.....	66
Thông qua ăn thực phẩm sẽ bảo vệ sức khỏe và bổ sung xenlulô thực phẩm.....	69
Cách làm mứt mận Âu Mỹ.....	75
Cố gắng ăn táo cả vỏ.....	76
Ăn quýt không nên bóc vỏ lụa bên trong.....	78
<b>CHƯƠNG 4 : DÙNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP HUYẾT ĐỂ ĐIỀU TRỊ .....</b>	<b>79</b>
Xoa bóp huyết ở ngón tay trở và mu bàn tay.....	79

Xoa bóp huyết lòng bàn tay và cổ tay .....	83
Xoa bóp huyết ở ngón chân .....	86
Dùng máy Sấy tóc xoa bóp các huyết ở chân .....	88
Dùng chén uống trà kích thích huyết ở tay .....	89
Dùng tấm xoa bóp để xoa bóp chân .....	91
Dùng túi nóng chườm huyết táo bón .....	92
Dùng phương pháp thể dục huyết đơn giản để xoa bóp hai huyết 94	
Dùng phương pháp xoa bóp bảo vệ sức khỏe để xoa bóp huyết ở lưng .....	96
Dùng phương pháp ấn bằng ngón tay để giúp ruột vận động có tiết tấu .....	97
Dùng phương pháp xoa bóp đơn giản để khắc phục cảm giác căng thẳng đường ruột .....	99
<b>CHƯƠNG 5 : ĐIỀU TRỊ BẰNG VẬN ĐỘNG .....</b>	<b>101</b>
Thông qua rèn luyện cơ bụng để thúc đẩy vận động của ruột. 101	
Dùng biện pháp hô hấp để loại bỏ căng thẳng thể xác và tinh thần. ....	104
Luyện tập cơ bụng bằng cách giơ đầu ngón chân lên .....	105
Thông qua vận động nhảy để giúp đại tràng vận động .....	106
Vận động bụng để rèn luyện cơ bụng .....	107
Giúp vận động ruột bằng thể thao kiểu rái cá .....	108
<b>CHƯƠNG 6 : THUỐC TÁO BÓN .....</b>	<b>111</b>
Trước khi bạn đi mua thuốc táo bón .....	111
Trước tiên nên uống loại thuốc táo bón hiệu lực nhỏ .....	112
Vitamin có thể phòng ngừa táo bón .....	114

## Mời các bạn tìm đọc:



### TỔNG PHÁT HÀNH

- **CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II**  
140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM  
ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168  
Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn
- **TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM**  
6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 8301303
- **NHÀ SÁCH LÊ LỢI**  
44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069



TRFHX 8-3  
4148

YH.020700008  
GIÁ: 12.000đ  
100 CÁCH CHỮA BỆNH  
TẠO BÓN