

BÀI THUỐC CỰC ĐƠN GIẢN CHỮA KHỎI HẸN BỆNH MẤT NGỦ KINH NIÊN

Mất ngủ không những làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh hoạt hàng ngày mà còn gây tổn hại đến sức khỏe không nhỏ.

Ngày nay, không những người có tuổi mà những người trẻ cũng hay mắc chứng bệnh mất ngủ. Hơn nữa, việc điều trị mất ngủ lại không hề đơn giản, nhiều người uống đủ thuốc Đông - Tây y mà vẫn không ngủ được.

Chúng tôi xin giới thiệu một bài thuốc rất đơn giản, dễ làm nhưng đem lại hiệu quả không ngờ trong việc chữa trị chứng bệnh mất ngủ. Nếu có điều kiện, người bệnh nên áp dụng thêm một số biện pháp phụ trợ như ngồi thiền, ngâm chân trước khi đi ngủ, chắc chắn sẽ đem lại cho quý vị những giấc ngủ ngon.

1. Bài thuốc chữa mất ngủ từ củ gừng

- Gừng tươi: 1 củ to hay nhỏ tùy vào mức độ ăn cay của từng người.

- Đường phen: Lượng vừa đủ cho lượng nước 500ml.

Cách nấu: Cho gừng vào nước lạnh (khoảng 600ml, cho 1 lần uống) đun sôi, sau khi nước sôi cho đường vào, tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 15 phút là được.

Thời gian uống: Uống vào buổi trưa hoặc buổi chiều để có tác dụng vào lúc đi ngủ.

Lưu ý:

Ngày nào uống thì chế biến ngày ấy cho tươi mới là tốt nhất. Không cứ người mất ngủ mới uống được, người bình thường muốn ngủ ngon đều có thể uống.

Thời gian đầu khi mất ngủ trầm trọng, có thể uống khoảng 1 lít nước đường gừng. Sau 1 thời gian khi bệnh đã chuyển, có thể giảm xuống uống 500ml rồi dần dần duy trì cách ngày uống 1 lần 500ml.

2. Những biện pháp bổ trợ cho bài thuốc chữa mất ngủ

- Ngày ngồi thiền khoảng 1h.

- Trước khi đi ngủ ngâm chân bằng nước gừng nóng, hoặc nước muối nóng.