

## 6 LOẠI BỆNH NÊN KIÈNG DÙNG NHÂN SÂM

Bạn đừng bồi bổ bằng nhân sâm nếu đang bị đau dạ dày, vì nó sẽ có thể khiến bạn đau thêm.

Nhân sâm là một vị thuốc quý bổ dưỡng của Đông y nhưng nếu không biết sử dụng thì có thể gây nguy hiểm. Dưới đây là những loại bệnh không được dùng nhân sâm.

Tăng huyết áp: Nhân sâm liều lượng thấp sẽ làm tăng huyết áp, nhưng liều cao làm hạ huyết áp. Bạn không thể nhận biết ngưỡng cao thấp này nên tốt nhất không nên dùng.

Bị cảm: Nhân sâm bổ khí, sẽ làm cho tà khí ứ trệ lưu trong cơ thể không thoát ra ngoài được, kéo dài bệnh tình. Những người đang phải uống nhân sâm dài ngày nếu bị cảm thì nên ngừng cho đến khi khỏi hẳn.

Bệnh gan mật: Người bị viêm gan truyền nhiễm cấp tính, viêm túi mật cấp tính, bệnh sỏi mật, đau sườn, đau bụng, vàng da, phát sốt... đều ở tình trạng gan mật bị thấp nhiệt, khí không thoát. Việc uống nhân sâm sẽ càng làm khí trệ ứ kết, bệnh nặng thêm.

Đau dạ dày: Chứng viêm loét ở dạ dày do dịch vị ra quá nhiều, khí trệ mà sinh ra đau, huyết nhiệt chạy lung tung mà sinh ra chảy máu. Nhân sâm bổ khí, làm cho khí càng thịnh lên, huyết càng hưng vượng, rất khó làm giảm và hết đau.

Giãn phế quản, lao: Bệnh nhân thường ho ra máu, sốt nhẹ, xuất huyết, đây là lúc âm hư hỏa vượng, phế âm suy nhược. Nhân sâm càng làm tổn thương phế âm và làm hỏa vượng thêm, làm nặng hơn tình trạng nôn ra máu.

Bệnh tự miễn như lupus ban đỏ, viêm khớp loại phong thấp: Những người này cũng bị âm hư hỏa vượng nên nhân sâm càng làm bệnh nặng thêm.

Phụ nữ mang thai và trẻ dưới 14 tuổi cũng tránh dùng nhân sâm.