

NHỮNG MÓN CHÁO CHỮA TRỤC TRẶC KINH NGUYỆT

Nhiều phụ huynh rất lo lắng khi thấy con gái qua tuổi 18 mà chưa thấy đèn đỏ, hoặc có đèn đỏ rồi nhưng 3, 4 tháng sau lại không có. Hiện tượng trên là dấu hiệu của vô kinh nguyên phát và thứ phát. Để chữa trị, Đông y có những món

Nhiều phụ huynh rất lo lắng khi thấy con gái qua tuổi 18 mà chưa thấy đèn đỏ, hoặc có đèn đỏ rồi nhưng 3, 4 tháng sau lại không có. Hiện tượng trên là dấu hiệu của vô kinh nguyên phát và thứ phát. Để chữa trị, Đông y có những món cháo hữu ích sau:

Cháo ba ba, thịt nạc: ba ba 250g, thịt nạc thăn 100g, nước, rượu, gia vị đủ dùng. Ba ba rửa sạch, chặt miếng, mai ba ba băm nhỏ, thịt nạc thăn thái miếng. Cho ba ba vào hầm nhừ rồi đổ thịt nạc vào đun tới khi thịt chín thì nêm gia vị vào là dùng được. Ăn cả cái và nước. Ăn 2 lần/ngày, liên tục trong vòng một tuần.

Món ăn có tác dụng hoạt huyết, bổ thận, có thể chữa các bệnh khí huyết hư tổn, cơ thể suy nhược, bệnh máu nóng. Những người bị vô kinh do thận, gan kém nên sử dụng.

Rau sam

Cháo rau sam: rau sam tươi 200g, gạo tẻ ngon 100g, nước, muối đủ dùng. Rau sam nhặt, rửa sạch, thái nhỏ, gạo vo sạch. Cho gạo vào nồi nấu thành cháo, khi cháo chín, cho rau sam băm nhỏ vào đun sôi, nêm muối vào là dùng được. Ăn trong vòng 7 ngày, ăn trước và sau kỳ kinh là tốt nhất.

Món ăn có tác dụng thanh nhiệt, giảm đau, hoạt huyết hóa ứ. Thích hợp với những người bị vô kinh do gan nóng gây nên.

Cháo thịt dê: thịt dê 250, gạo tẻ 100g, gia vị đủ dùng. Thịt dê rửa sạch, thái miếng, gạo tẻ vo sạch. Cho nồi lên bếp, đổ một ít dầu ăn rồi cho thịt dê vào đảo săn, đổ nước và gạo vào nấu thành cháo, khi thịt dê chín thì nêm gia vị vào là dùng được. Ăn 2 lần/ngày, ăn liên tục trong 7 ngày.

Món ăn ích huyết, bồi bổ sức khỏe. Những người gầy yếu, cơ thể suy nhược, vô kinh nguyên phát nên dùng.

Cháo hạt dẻ, mai rùa: mai rùa 30g, hạt dẻ 15g, thực địa hoàng, câu kỷ tử, kê huyết đằng 20g, gạo tẻ ngon 60g, đường đỏ, nước đủ dùng. Gạo tẻ vo sạch, hạt dẻ bóc bỏ vỏ, câu kỷ tử rửa sạch. Cho mai rùa và các vị thuốc trên vào nồi, đổ nước, đun trong vòng 30 phút, bỏ bã lấy nước. Cho gạo tẻ, hạt dẻ và câu kỷ tử vào nước thuốc đó ninh nhừ thành cháo, nêm đường vào là dùng được. Mỗi ngày ăn 2 lần, ăn trong vòng một tuần.

Món ăn có tác dụng bổ máu, điều kinh, thích hợp với những người bị vô kinh thứ thứ phát.

