

## CAO XƯƠNG NGỰA - THUỐC MẠNH GÂN XƯƠNG

Xương ngựa nấu thành cao có tác dụng chữa suy nhược ở người ốm dậy, người già, đau nhức gân xương, kinh nguyệt không đều, sản phụ, trẻ em còi xương, biếng ăn... Ngày xưa, chỉ vua chúa mới được dùng loại cao này.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, thịt ngựa giúp trẻ em cứng cáp, nhanh nhẹn, thanh niên cường tráng, người già sống lâu. Còn xương ngựa, theo dược sĩ Đỗ Huy Ích và các chuyên gia ở Viện Dược liệu, cũng rất tốt vì giàu canxi phosphat, keratin, oscein..., có tác dụng bổ dưỡng, ích khí, mạnh gân xương cơ.

Cao ngựa được nấu từ bộ xương sau khi đã luộc, lọc hết thịt, mỡ, tủy, não, phơi thật khô. Thường mỗi con ngựa trưởng thành cho từ 1,5 đến 2 kg cao (khi nấu không được pha một thứ gì).

Người cao tuổi gây yếu, suy kiệt dùng cao ngựa sẽ ăn ngon miệng, dễ ngủ và ngủ say, dễ tiêu hóa, khắc phục được bệnh táo bón. Cao bổ sung canxi, giúp chống bệnh loãng xương. Trẻ em từ một tuổi trở lên gây gò do suy dinh dưỡng, biếng ăn, da tái, xanh xao, còi xương... dùng cao ngựa một thời gian sau sẽ ăn khỏe, lên cân nhanh, da dẻ hồng hào.

Phụ nữ gây yếu, mới ốm dậy, sau khi sinh bị suy kiệt... uống cao ngựa sẽ hồi phục sức khỏe nhanh rõ rệt. Những người lao động nặng nhọc bị bệnh viêm tá tràng kinh niên, ăn uống kém, dễ bị đi lỏng, đi kiết... dùng cao ngựa sẽ nhanh khỏi bệnh, béo khỏe.

Cần kiêng những thứ sau khi dùng cao ngựa: Các chất tanh như tôm, cua, cá, nước chè đặc, đậu xanh, măng, rau muống; chất cay như tỏi, ớt, hạt tiêu...