**MỘT SỐ BÀI THUỐC NAM TỐT**

**CHO BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MÃN TÍNH**

Dưới đây là một số bài thuốc nam đơn giản thường được dùng để giúp tăng cường chức năng của phổi, người bệnh có thể tham khảo. Các bài thuốc này không phải thuốc điều trị bệnh, chỉ có tác dụng hỗ trợ.

1. Bài thuốc nam từ hồ tiêu, củ cải trắng, gừng tươi, trần bì

 Dùng 5 hạt hồ tiêu, 1 củ cải trắng, 3 lát gừng tươi, 1 miếng trần bì sắc nước uống. Bài thuốc này có thể giúp tiêu đờm nhầy, giảm ho, giảm tiết đờm bọt, giúp đường thở thông thoáng dễ chịu hơn.

1. Bài thuốc từ mộc nhĩ trắng, sa sâm, bách hợp, đường phèn

 Chuẩn bị mộc nhĩ trắng 6g, sa sâm, bách hợp mỗi thứ 9g, đường phèn một ít. Tất cả đem sắc nước uống. Nếu chỉ dùng mộc nhĩ trắng thì mỗi lần dùng 5g sắc uống. Bài thuốc này có công dụng bồi bổ phổi, giảm cơn ho khan, giúp làm ráo phổi.

1. Bài thuốc nam từ vừng đen và đường trắng

 Dùng 120g vừng đen và 30g đường trắng sao chín với nhau để ăn. Bài thuốc này có công dụng tiêu bớt đờm, giảm ho khan.

1. Bài thuốc từ tuyết lê, mộc nhĩ trắng và xuyên bối mẫu

 Dùng 1 quả tuyết lê, 3g xuyên bối mẫu và 6g mộc nhĩ trắng, tất cả sắc lấy nước uống. Bài thuốc này có công dụng giảm ho, nhuận phổi.

1. Bài thuốc từ đậu, chao đậu và hành

 Dùng 12g chao đậu, đậu phụ 2-4 bìa và hành trắng 15g. Luộc chín đậu phụ rồi cho chao đậu vào 1,5 bát nước sắc cho tới khi còn ½ thì cho thêm hành đã sắt vào đun chín. Ăn lúc còn nóng rồi lấy chăn trùm kín để mồ hôi vã ra. Bài thuốc này có công dụng giảm ho và giúp người bệnh dễ thở hơn.

1. Bài thuốc nam tốt cho phổi tắc nghẽn mạn tính từ cây thuốc dân gian khác

 Có nhiều vị thuốc dân gian với công dụng khắc phục các triệu chứng trong bệnh mà người bệnh có thể tham khảo là:

1. Nghệ vàng

 Người bệnh mắc phổi tắc nghẽn mạn tính dùng nghệ vàng có thể giúp làm dịu các phản ứng viêm, giảm nhiễm trùng phổi và loại bỏ dịch nhờn ở phổi khá tốt.

Cách áp dụng: Hàng ngày uống 1 ly sữa ấm hòa cùng nửa thìa cà phê bột nghệ vàng và 1/4 thìa cà phê bột tiêu đen.

1. Quế, lá húng quế

  Theo Y học cổ truyền, lá húng quế có khả năng sát trùng, kháng khuẩn, ức chế vi khuẩn. Do đó, loại dược liệu này có thể giúp giảm đờm trong ống phế quản. Trong khi đó, quế cũng là dược liệu giúp giảm nhiễm trùng rất tốt.

 Cách áp dụng: Đun sôi 500ml nước, cho thêm 4 lá húng quế và một mảnh quế nhỏ rồi đun sôi trong 1-2 phút nữa thì tắt bếp. Hòa thêm mật ong vào nước này, uống khi còn ấm.

1. Chữa viêm phổi bằng thuốc nam từ vừng và mật ong

 Cả hai nguyên liệu này đều có công dụng chống viêm, kháng khuẩn tốt, giúp làm sạch đường hô hấp, khiến người bệnh hít thở dễ dàng hơn.

 Cách sử dụng: Hòa 1 thìa cà phê hạt vừng với 1 cốc nước rồi đun sôi, cho thêm 1 thìa cà phê mật ong khuấy đều, uống lúc còn nóng, ngày dùng 2 lần.

1. Chanh

 Chất acid trong chanh có khả năng chống nhiễm khuẩn nhẹ, giúp long đờm, giảm triệu chứng viêm, tăng cường miễn dịch khá tốt. Do đó, người bệnh viêm phổi có thể dùng chanh để hỗ trợ điều trị bệnh này bằng cách vắt 1/2 quả chanh vào 1 cốc nước ấm, khuấy đều rồi uống sau khi ăn 30 phút.

1. Gừng

 Các hoạt chất trong gừng có tác dụng giảm co thắt cơ trơn, giảm viêm, làm dịu cơn ho, tiêu diệt vi khuẩn, làm thông thoáng đường thở.

  Người bệnh viêm phổi sử dụng gừng như sau: Lấy 1 củ gừng nhỏ nạo bỏ vỏ rồi nạo gừng thành bột, cho vào 1 cốc nước (300ml), đem đun sôi rồi rây bỏ hết bã gừng. Vắt thêm 1 quả chanh vào nước gừng và cho thêm 1 thìa mật ong khuấy đều rồi uống.