**110 CÁCH CHỮA BỆNH DÂN GIAN**

1. Lẹo mắt, đũa cả đánh cơm  
Hơ nóng áp lẹo vài lần khỏi ngay.  
2. Dính mưa dị ứng mề đay  
Đồ khô, hơ nóng ta thay mặc vào.  
3. Bị ong đốt phải làm sao  
Tía tô bóp nát rịt vào chỗ đau.  
4. Rết cắn lá Ớt lấy mau  
Đem giã lấy nước bôi vào vết thương.  
5. Độc rắn, nhựa Đu đủ xanh  
Bôi, rồi thái quả sắc nhanh kịp thời.  
6. Dạ đề trẻ khóc không ngơi,   
Xác Ve sao, tán, uống bồi nước Cơm  
7. Dị ứng Kinh giới, Đinh lăng  
Rau má, Diếp cá đun cùng Tía tô.  
8. Quai bị, muỗi đốt sưng u  
Hạt Gấc nướng, ngâm giấm, từ từ xoa.  
9. Bị sốt vi rút mùa Hè   
Kinh giới, Diếp cá lấy về đun lên.  
10.Trẻ em, Kiết lỵ mấy phen  
Cỏ sữa đun uống, vài lần cầm luôn.  
11. Lang ben dùng rượu ngâm riềng,   
Hay Phá cố chỉ thường dùng mà bôi.  
12. Muốn gan thải độc cấp thời  
Phan tả diệp sắc uống thời độc ra.  
13. Muốn cho hết bệnh vàng da  
Nhân trần sắc uống thay trà sớm trưa.  
14. Méo mồm khi gió lạnh về   
Uống liền kinh giới, lâu thì khó cân.   
15. Muốn cho hôi miệng hết dần  
Lá Ổi sắc đặc ta cần súc luôn.  
16. Khi nào mới bị sâu răng   
Hạt Cau ngâm rượu ta dùng ngậm ngay.  
17. Cẩu tích đun uống hằng ngày  
Thận khỏe, răng chắc mặt mày tươi vui.  
18. Mụn nhọt, mẩn ngứa muốn lui  
Lá Đinh lăng sắc, uống chơi ngày ngày.  
19. Mộc thông giúp Sữa thông ngay,   
Lá Đinh lăng, lá Mít đem thay đun dùng.  
20. Khi cai lại muốn sữa ngừng  
Lá Dâu tươi sắc, nhẹ nhàng sữa lui.  
21. Táo bón, có sữa Bò tươi  
Thật nhiều theo sức ta thời uống ngay  
Hoặc rau Diếp cá, rau Đay,   
Mùng tơi, Dền đỏ, hàng ngày nấu ăn.  
22. Tiêu chảy, có Hồng xiêm xanh  
Cùng với lá Ổi, đun thành thuốc ngưng,  
Hoặc riêng vỏ Măng cụt dùng  
Sắc nước cho uống, bệnh cầm thảnh thơi.  
23. Muốn gan mát, mắt sáng ngời  
Có trà hoa Cúc ta mời bạn thân.  
24. Áp huyết thấp muốn cho tăng  
Trà Gừng pha uống dần dần lại lên.  
25. Áp huyết cao muốn hạ luôn  
Hoa Đại hãm uống vài bông nhẹ đầu.  
26. Rôm sảy muốn trẻ hết mau  
Nước Dừa tươi đó uống vào rất ngon.  
27. Kỷ tử nếu ta thường dùng  
Trẻ lâu, da đẹp sánh cùng thời gian.  
28. Muốn cho béo đẹp mỡ màng  
Sữa Ngô nếu có ta dùng thường xuyên.  
29. Muốn mau tiêu mỡ giảm cân,  
Táo mèo, vỏ Bưởi sắc dùng vui thay.  
30. Muốn chân khỏe mạnh, dẻo dai  
Ngũ gia bì đó sắc thời uống luôn.  
31. Muốn cho khỏi bệnh đại tràng  
Lá Mơ tam thể ta ăn thật nhiều.  
32. Dạ dày muốn cho khỏi đau  
Vỏ trứng Gà sấy, bột này ta chiêu.  
33. Khô mắt, quáng gà về chiều  
Ngày ngày Bí đỏ làm nhiều mà ăn.  
34. Bụng lạnh muốn ấm từ trong  
Củ Riềng sắc uống, vừa dùng lạnh tan.  
35. Muốn cho mát ruột mát gan  
Bột Sắn dây uống, nóng tan nhẹ liền.  
36. Muốn cho phần ngực ấm êm  
Gừng tươi giã nhuyễn nước đem uống dần.  
37. Muốn cho phần ngực mát lành  
Hạt Mã đề sắc nước dùng bệnh lui.  
38. Đái đục, rễ cỏ tranh sao  
Sắc đặc lấy nước uống vào tiểu trong.  
39. Muốn cho vào giấc ngủ nhanh  
Lạc tiên đun uống lại thành tiên ngay.  
40. Da mặt trắng mịn, lá Dâu,   
Vừng đen đun nước, cho vào mật Ong.  
41. Muốn cho bệnh trĩ khỏi nhanh  
Hoa Thiên lý đó ta ăn hằng ngày.  
42. Nếu ta ăn uống không tiêu  
Đun nước củ Sả uống nhiều cho thông.  
43. Bị ho, ngực họng nhiều đờm  
Vỏ Quýt đun nước uống thường tiêu tan.  
44. Miệng nôn, trôn tháo bệnh nan  
Hoắc hương, vỏ Quýt, ta đun uống liền.  
45. Thời tiết mất giọng, tiếng khàn  
Uống nước vỏ Quýt, giọng thanh hết rè.  
46. Chanh leo đừng bỏ hạt đi  
Đó là thần dược phòng ngừa ung thư.  
47. Đám tang, bốc mộ nhớ ghi  
Có Gừng, Tỏi nào sá chi hàn tà.  
48. Cam tẩu mã, nào phải sợ  
Cóc thiêu toàn tính lấy tro rắc vào.  
49. Trẻ mồ hôi trộm, lá Dâu  
Hái buổi sáng sớm, đun sau uống dần.  
50. Hay bị mồ hôi tay chân   
Lá Lốt vừa uống, vừa ngâm cũng lành.  
51. Trời lạnh áp huyết vọt lên  
Ngâm chân Gừng, Muối hoả liền thoái lui.  
52. Rét run, tái mặt, thâm môi  
Giã cho uống nước Gừng tươi ấm dần.  
53. Gan nhiễm mỡ, bụng béo tròn   
Sao vàng vỏ Bưởi, đun dùng rất hay.  
54. Có Hp trong dạ dày  
Đừng quên uống cạn trà Dây thường thường.  
55. Lại hay bị bệnh đau lưng  
Có củ Cẩu tích ta dùng chớ quên.  
56. Xương khớp bị đau triền miên  
Ngoài vườn có dây Đau xương trị lành.  
57. Đau vai gáy, Dâu cả cành  
Sao vàng, hạ thổ mà thành thuốc thang.  
58. Rau Dền, rau Má, Cải xoong  
Là món bổ máu ta dùng yên tâm.  
59. Nhân sâm và củ Đinh lăng  
Dùng vào bổ khí, lực tăng sức bền.  
60. Bí trung tiện muốn thông nhanh  
Có hạt Mít luộc, ăn liền gió đua  
61. Bí đại, tiểu tiện Phèn chua  
Đem phi, tán bột, rốn kia rắc vào.  
62. Tiểu nhiều muốn giảm thì sao  
Nấu cháo củ Súng ăn vào giảm ngay.  
63. Muốn đi tiểu nhiều hàng ngày  
Có rau Cải đó, ta nay ăn đều.  
64. Nếu ai bị chứng giời leo  
Nhựa cỏ Sữa đó bôi vào đừng quên.  
65. Bản đồ bệnh lưỡi trẻ em  
Cà tím cô đặc, lấy bông thấm vào.  
66. Lá rau Ngót, bệnh lưỡi tưa  
Giã vắt lấy nước, bôi thừa sức tan.  
67. Mồ hôi muốn thoát dễ dàng  
Có củ Khúc khắc ta mang ra dùng.  
68. Đã lâu bị nhịn đói lòng  
Chỉ nên ăn cháo loãng chớ dừng no cơm.  
69. Khi bị ngộ độc thức ăn  
Món ngon trước mặt chớ nên chào mời.  
70. Bị đỉa chui vào trong người  
Mật Ong đặc trị ta thời dùng ngay.  
71. Mật Ong dẫu thật là hay   
Trẻ dưới 01 tuổi ta nay tránh dùng.  
72. Suy dinh dưỡng, Cao ban long   
Dùng cho trẻ nhỏ thuốc thần chớ quên.  
73. Đứt tay, chảy máu vết thương   
Lấy tro giấy đốt ta đem rịt vào.  
74. Lưu thông máu não làm sao  
Dùng rau Ngải cứu ăn vào nhẹ thôi.  
75. Sốt cao muốn hạ kịp thời   
Diếp cá với cỏ Nhọ nồi đừng quên.  
76. Mào gà trắng sao cháy đen   
Tử cung ra máu đun dùng cầm ngay.  
77. Tiêu sỏi gan, mật: Nghệ vàng  
Lấy về làm thuốc ta đừng có quên.  
78. Muốn tiêu sỏi thận: trái Thơm  
Nướng trên than củi với cùng phèn chua.  
79. Bệnh gout cần phải phòng ngừa  
Đỗ xanh cả vỏ, ta cho ăn nhiều.  
80. Trẻ ho có lá Hẹ tươi  
Đường phèn cùng hấp ta rời kháng sinh.  
81. Đau mắt đỏ Diếp cá tanh  
Rửa sạch giã nhuyễn ta đem đắp vào.  
82. Chẳng may bỏng lửa, nước sôi  
Lá Bỏng giã nhuyễn, đắp vào vết thương  
83. Viêm họng có quả Trám đen  
Bỏ hạt, ninh kỹ thêm đường uống nhanh.  
84. Bong gân lá Láng ta dùng  
Hơ nóng, ngâm nước gạo xong đắp vào.  
85. Mồ hôi trộm, lở, chốc đầu   
Lá Bỏng vắt nước, uống vào thật hay.  
86. Kiết lỵ nhăn nhó mặt mày  
Rau Sam đun nước uống ngay mau lành.  
87. Xơ vữa động mạch để phòng   
Rau Sam, Gừng sống ta cùng đun sôi.  
88. Bắp cải viêm loét dạ dày  
Trần qua, vắt nước, ta thay nước dùng.  
89. Viêm loét dạ dày trên đường   
Bột Sắn dây uống tạm hàn vết đau.  
90. Bị bỏng do Ớt rát cay  
Lá Ớt giã nát lấy ngay đắp vào.  
91.Đi ngoài ra cả máu tươi  
Hoa hòe sao cháy, đun sôi ta dùng.  
92. Nóng quá mũi chảy máu cam  
Nhọ nồi mát máu đun làm thuốc thôi.  
93. Dạ dày xuất huyết, gấp rồi  
Củ Bạch cập nướng cháy hơi mà dùng.  
94. Đừng dại nghịch nhựa xương rồng  
Nó có chất độc loét tung da dày.  
95. Sốt xuất huyết, phải cấp thời  
Mau tìm Diếp cá, Nhọ nồi trị ngay.  
96. Trời lạnh, huyết áp lên cao  
Ngâm chân nước ấm hạ rồi áp ơi.  
97. Mưa lạnh xương nhức, khớp đau  
Uống, ngâm lá lốt đã sao cho vàng.  
98. Mùa Đông lạnh thấu tận xương  
Củ gừng nướng cháy, ta đun uống liền.  
99. Trời lạnh bị đau một bên  
Gội đầu nước Quế ấy liền hết đau.  
100. Quả dâu ta chín, thật hay  
Bổ huyết, sáng mắt, tóc này thêm đen.  
101. "Cam lồ" nước bọt chớ quên   
Nuốt ực xuống bụng, tiêu tan bệnh mà.  
102. Mụn thịt ( cơm ) nhìn chớ có buồn  
Tía tô vò nát bôi vào rụng thui  
103. Hóc xương , đọc thần chú câu này:  
" Gần thì ra, xa thì vào" thế là nó trôi.  
104. Trung tiện mà thấy khó khăn  
Hạt mít đem luộc ăn vào thật hay  
104. Tiểu tiện mà bí, bụng chướng thật nguy  
Hành ta đem luộc uống vào hay ngay  
105. Đại tiện mà gặp khó khăn  
Phèn phi tán bột, rắc vào rốn thui.  
106. Mồ hôi mà nó chẳng ra, nặng người  
Lấy Hương Nhu tía , vừa uống vừa xông  
107. Tác mũi , mà nó chẳng thông  
Lấy máy sấy tóc hơ ngay ấn đường  
108.Mùa Đông, trời lạnh ngủ chẳng ngon.  
Đun gừng đã nướng, thêm đường cho ngon.  
109. Bệnh Gout xin cũng chẳng có gì lo..  
Tía tô, lá Vối, đỗ Xanh dùng lâu khỏi liền  
110.Đi lạnh, đưa đám.. sợ nhiễm hàn tà  
Về xông bồ hết, vỏ bưởi..trục hàn tà ra

Sưu tầm