

8 nỗi sợ của Tạng Gan và cách bảo vệ cơ quan này chỉ bằng 1 ly trà, 1 loại rau và 1 huyết đạo .

Kiên Định



Theo GS.TS Hác Vạn Sơn, trưởng khoa Đông y, đại học Trung Y Bắc Kinh, nguồn gốc của trăm bệnh đều bắt nguồn từ gan.

Điều này có nghĩa nếu cơ quan nội tạng này “sạch” (không có bệnh) thì da dẻ sẽ hồng hào,

mềm mại, trơn bóng, phụ nữ sẽ trở nên xinh đẹp hơn. Khi tạng phủ này khỏe mạnh, nam giới sẽ cường tráng, nhanh nhẹn, hoạt bát.

Đông y quan niệm, ‘Dưỡng gan chính là dưỡng mệnh’ nhất là vào mùa thu càng cần coi trọng. Thời tiết mùa này mát mẻ khô hanh, cơ thể dễ xuất hiện những biểu hiện của can hỏa vượng như khô miệng đắng miệng, mất ngủ, gặp ác mộng, kinh nguyệt không đều, đau đầu, nhiều mồ hôi... Chăm sóc gan trong sinh hoạt hằng ngày là việc làm vô cùng đơn giản. Vậy vào mùa thu, muốn chăm sóc tạng phủ này cần chú ý những gì?

Đông y quan niệm, ‘Dưỡng gan chính là dưỡng mệnh’ nhất là vào mùa thu càng cần coi trọng

‘8 nỗi sợ’ của tạng Gan

1. Gan sợ ‘giận giữ’

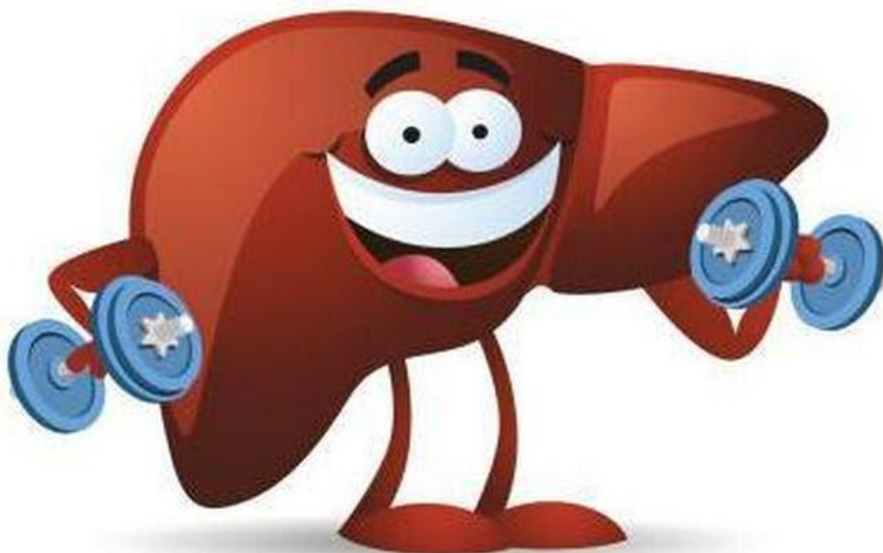
Giận dữ sẽ làm tổn thương gan, thường xuyên cáu giận sẽ dẫn tới can hỏa vượng. Theo Đông y, đây là đầu mối then chốt cho khí cơ lên xuống. Tức giận sẽ làm khí cơ nghịch

lên trên, gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới chức năng hoạt động của tạng phủ này. Bởi vậy, hằng ngày cần giữ tâm thái luôn hòa ái vui vẻ.

2. Gan sợ ‘rượu, cồn’

Đây là cơ quan trao đổi chất quan trọng của cơ thể. 90% lượng rượu hấp thu vào cơ thể đều bài tiết qua đây. Uống nhiều rượu sẽ gây tổn hại tới các tế bào gan từ đó dẫn tới xơ gan thậm chí ung thư gan. Trong sinh hoạt hằng ngày nên hạn chế tối đa việc hấp thu các chất cồn, rượu để tránh tổn thương tới cơ quan này.





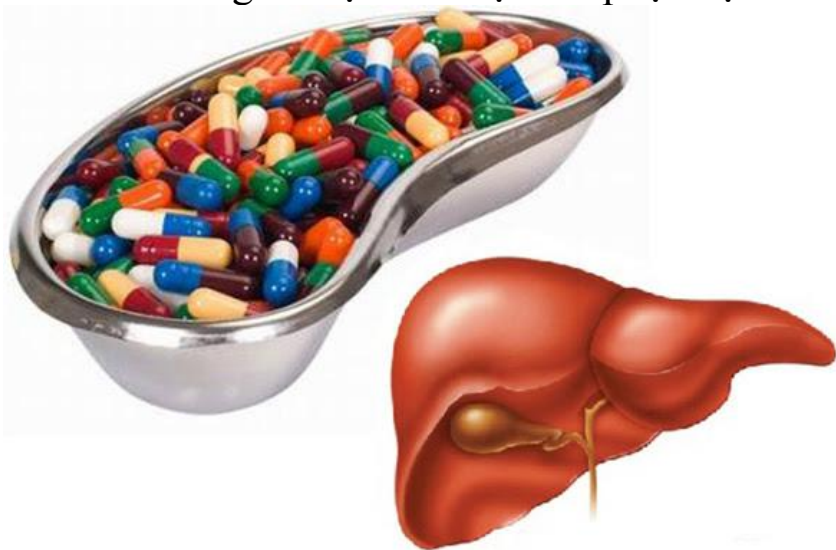
Gan khỏe mạnh thì da dễ sẽ hồng hào, mềm mại, trơn bóng, phụ nữ sẽ trở nên xinh đẹp hơn.

3. Gan sợ ‘béo phì’

Bên trong và ngoài thân thể của người béo phì tích tụ rất nhiều chất béo. Nếu hấp thụ các loại thực phẩm nhiều dầu mỡ, chiên xào, đồ ngọt đều khó tiêu hóa, dễ có nguy cơ gây ra viêm gan, gan nhiễm mỡ thậm chí dẫn tới xơ gan.

4. Gan sợ ‘thức đêm’

Thức đêm là nguyên nhân gây rối loạn cơ chế nghỉ ngơi của gan. Can tạng huyết, khi nằm thì huyết sẽ quay về tạng phủ này. Thường xuyên thức đêm làm việc, chơi điện thoại... đều ảnh hưởng ở mức độ nhất định tới cơ chế nghỉ ngơi và làm tổn thương nghiêm trọng tới nó. Những bệnh nhân bị viêm gan thường xuyên thức đêm càng bất lợi cho việc hồi phục bệnh.



Người xưa thường nói, ‘đã là thuốc thì ba phần độc’. Khi dùng thuốc tức khắc cơ quan nội tạng này phải hỗ trợ thải độc

5. Gan sợ ‘uống thuốc’

Gan là cơ quan thải độc trao đổi chất của cơ thể. Người xưa thường nói, ‘đã là thuốc thì ba phần độc’. Khi dùng thuốc tức khắc cơ quan nội

tạng này phải hỗ trợ thải độc. Dùng nhiều thuốc đảm bảo sẽ gây tổn thương gan, còn có thể dẫn tới viêm gan. Bởi vậy không nên quá lạm dụng thuốc dù là thuốc bổ.

6. Gan sợ ‘nhìn lâu’

Theo Đông y, gan khai khiếu ở mắt, nếu bị tổn thương sẽ xuất hiện các triệu chứng như khô mắt, mờ mắt... ngược lại nếu dùng mắt quá nhiều, quá lâu sẽ gây tổn hại tới chức năng hoạt động của gan. Bởi vậy, không nên xem ti vi, máy tính, điện thoại quá lâu. Cần có thời gian cho mắt điều tiết nghỉ ngơi và bảo vệ thị lực.

7. Gan sợ ‘uất ức’

Nếu một người tâm trạng luôn ức chế, buồn bực, sẽ dẫn tới can khí uất kết, kéo theo các triệu chứng như đau dạ dày, cao huyết áp, đau đầu... Vì vậy, giải tỏa uất ức, buồn bực có vai trò quan trọng với sức khỏe của tạng phủ này. Người can khí uất kết, hằng ngày có thể ăn nhiều Hồi hương, Kim quất, cà rốt. Ngoài ra nên học cách giữ gìn tâm thái hòa ái từ bi, thân nhiên đối diện với mọi việc xung quanh.

8. Gan sợ ‘nấm mốc’

Trong thực phẩm nấm mốc ẩn chứa aflatoxin, đây là một chất gây ung thư rất mạnh có độc tính cao gấp 68 lần asen và có thể gây ung thư gan. Độc tố này xuất hiện nhiều trong bánh quy mốc, đậu phộng mốc, khoai tây và các loại thực phẩm mốc mầm. Bởi vậy, tốt nhất nên vứt bỏ các loại thực phẩm đã bị mốc để bảo vệ sức khỏe.



Dưỡng gan hằng ngày với trà kỳ tử táo đỏ

Dưỡng gan hằng ngày chỉ bằng 1 tách trà

1. Trà Kỳ tử, táo đỏ

Nguyên liệu: Táo đỏ 3 quả, Kỳ tử 5g pha nước nóng uống trong ngày

Công dụng: Kỳ tử có tác dụng dưỡng gan sáng mắt, tư âm nhuận phế. Có công dụng hỗ trợ trị liệu hiệu quả với người tê mỏi chân tay, chóng mặt ù tai, vàng da; táo đỏ có thể bổ hư ích khí, dưỡng huyết an thần, kiện tỳ vị;

đồng thời có thể hỗ trợ điều trị hiệu quả các chứng bệnh như viêm gan, xơ gan, thiếu máu... Thường xuyên sử dụng trà này có thể hỗ trợ dưỡng can huyết, thanh can sáng mắt hiệu quả.

Dưỡng gan với các loại rau

1. Rau tề thái

Theo Đông y, tề thái có vị ngọt, dịu, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi niệu, chỉ huyết, minh mục, giảm áp. Ngoài ra còn hỗ trợ giúp cầm máu, điều hoà kinh nguyệt, làm tiêu sỏi.

Theo Tây y, tề thái giàu protein và 10 loại axit amin, glucose, sucrose, lactose. Hàm lượng vitamin C, acid nicotinic và muối vô cơ phong phú chứa trong nó có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể, hỗ trợ tiêu viêm hiệu quả ở bệnh nhân mắc gan nhiễm mỡ. Ngoài ra, còn tốt cho những bệnh nhân có các triệu chứng như chảy máu cam, chảy máu nướu răng.. do mắc gan mãn tính.



Tễ thái có vị cam tính bình, giúp điều hòa vị.

2. Rau cần tây

Cần tây rất giàu retinol, kali, natri, canxi, photpho, protein, carbohydrate, carotenoid, vitamin B có tác dụng hạ huyết áp, dưỡng gan thận. Đây cũng được xem là thực phẩm có khả năng chống oxy

hóa và ức chế tế bào ung thư một cách mạnh mẽ. Nấu cháo cần tây với gạo tẻ ăn giúp thanh nhiệt, lợi tiểu.

3. Rau chân vịt

Là loại rau chứa canxi, magie, vitamin C, vitamin A, retinol, kali, photpho, natri, selen. Chân vịt có vị cam tính hàn, bổ máu lợi tiểu, có tác dụng bổ can huyết hỗ trợ phòng ngừa thiếu máu hiệu quả. Ngoài ra chất diệp lục phong phú trong nó có thể hỗ trợ giúp duy trì sự cân bằng acid-base của cơ thể, tăng cường miễn dịch.

Dưỡng gan hằng ngày bằng bấm huyệt

1. Huyệt Thái Xung

Huyệt Thái xung nằm trên lưng bàn chân ở vị trí giữa xương nổi ngón chân cái và ngón chân thứ 2. Massage huyệt vị này có tác dụng hỗ trợ rất tốt trong việc giải độc gan, loại bỏ hỏa khí. Đây chính là nguyên nhân làm cơ thể bốc hỏa và nóng trong, hạ huyết áp. Những người có tính khí nóng nảy thì nên thường xuyên bấm huyệt này. Dùng ngón tay day bấm huyệt trong khoảng 4 phút với một lực nhẹ vừa đủ, đến khi cảm thấy hơi đau một chút thì dừng lại.



Massage huyệt vị này có tác dụng hỗ trợ rất tốt trong việc giải độc gan

2. Huyệt Can Du

Cách xác định vị trí huyệt: Dùng bàn tay cong ra phía sau lưng, sờ vào đốt sống số 9 và dịch chuyển dần sang hai bên sao cho ngón tay chạm vào huyệt Can du. Dùng nắm tay để chuyển động lên

xuống và day ấn vào huyệt Can du lặp đi lặp lại, thực hiện mát xa trong khoảng từ 3-5 phút. Việc mát xa day ấn huyệt này có thể giúp cho gan mật đều lưu thông thuận lợi, làm cho thông khí, sáng mắt.

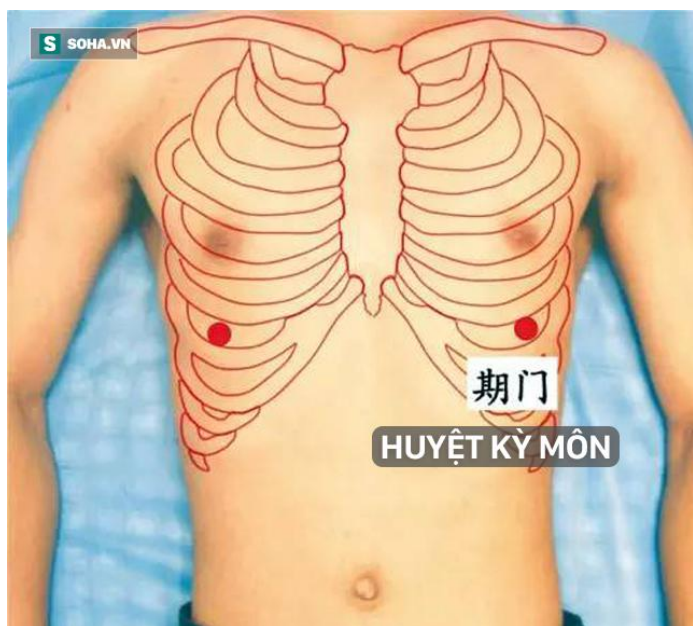
3. Huyệt Thái khê

Huyệt Thái khê nằm ở mặt trong bàn chân, phía sau mắt cá chân, ở vùng lõm phía dưới gần với gót chân.

Cách bấm: Dùng ngón tay xác định đúng vị trí của huyệt, sau đó day bấm huyệt đều tay trong khoảng 2-3 phút, động tác mềm mại, nhịp nhàng.

Tác dụng: Huyệt Thái khê là huyệt gốc của kinh thận, day bấm huyệt này có tác dụng tốt trong việc bổ nguyên khí cho thận.

Theo quan niệm của Đông y, thận gan đồng nguyên (cùng một nguồn gốc), gan thuộc hành mộc, thận thuộc hành thủy, thủy có thể bao bọc mộc. Nếu day bấm thường xuyên huyệt Thái khê và huyệt Thái xung có thể giúp cho thận và gan được chăm sóc hiệu quả.



Theo Đông y, đây được xem như là cánh cửa của gan, giúp gan kết nối với thế giới bên ngoài, hít thở và thể hiện cảm xúc.

4. Huyệt Kỳ môn

Theo Đông y, đây được xem như là cánh cửa của gan, giúp gan kết nối với thế giới bên ngoài, hít thở và thể hiện cảm xúc.

Người đau gan hoặc mắc bệnh về gan có thể cảm nhận được những cảm giác đau ở vùng huyệt kỳ môn nếu “để ý và lắng nghe” cơ thể hàng ngày.

Dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa của cả tay trái và phải (thay đổi tùy ý), nhẹ nhàng xoa lên vùng trái và phải của huyệt kỳ môn, xoa đều toàn vùng huyệt. Vì là cửa ngõ của gan, nên khi xoa bóp ở đây giúp khí trong gan lưu thông nhanh chóng.

Kiên Định