



Tiến sĩ – Bác sĩ
JEAN-CLAUDE HOUDRET

LỜI KHUYÊN
DÀNH CHO
SỨC KHỎE CỦA BẠN



chữa SUY NHƯỢC THẦN KINH



Bằng các liệu pháp đơn giản
từ thiên nhiên



THAIABOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

CHỮA SUY NHƯỢC THẦN KINH

CHỮA SUY NHUỘC THẦN KINH

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

© 2009, THAI HA BOOKS

Website: www.thaihabooks.com

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền
giữa Công ty Cổ phần Sách Thái Hà ; NXB Solar, Department of
Place des Editeurs, Paris.

LUTTER CONTRE LA DEPRIME ET LA MOROSITE/

Dr. Jean-Claude HOUDRET

All Rights Reserved. This licensed Work published under license.

© 2006, Editions Solar, Department of Place des Editeurs, Paris.

Tiến sĩ. Bác sĩ Jean-Claude Houdret

CHỮA SUY NHƯỢC THẦN KINH

Bằng các liệu pháp đơn giản từ thiên nhiên

Người dịch

Phùng Tố Tâm

Thẩm định chuyên môn

Bs. Nguyễn Xuân Thanh

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

Dẫn nhập	7
----------------	---

Phần thứ nhất SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ BẠN

Suy nhược thần kinh là gì?	10
Bạn bị suy nhược thần kinh hay bị trầm cảm?	13
Những hậu quả của suy nhược thần kinh	20
Tại sao ta bị suy nhược thần kinh?	26
Làm thế nào để chống lại suy nhược thần kinh?	29

Phần thứ hai ĐỘI QUÂN CHỐNG SUY NHƯỢC THẦN KINH

Liệu pháp đối chứng chống suy nhược thần kinh	40
Liệu pháp thực vật	42
Liệu pháp hương liệu chống suy nhược thần kinh	67
Liệu pháp vi lượng đồng căn chống suy nhược thần kinh	82
Những vitamin và nguyên tố vi lượng giúp phòng chống suy nhược thần kinh	97
Một vài lời khuyên chống suy nhược thần kinh	111

Phần thứ ba

BÁC SĨ ƠI, HÃY GIÚP TÔI LẤY LẠI TINH THẦN!

“Thưa bác sĩ, tôi bị suy nhược thần kinh. có phải vì tôi bị căng thẳng quá không?”	122
“Thưa bác sĩ, tôi ngủ ngày càng kém. Có phải do suy nhược thần kinh không?”	125
“Thưa bác sĩ, tôi gầy đi. Lúc đầu tôi rất thích, nhưng giờ lại thấy lo lắng.”	128
“Thưa bác sĩ, lúc nào tôi cũng muốn ăn.”	131
“Thưa bác sĩ, tôi thấy chân nân và chẳng muốn động chân động tay vào việc gì. Tôi phải làm gì bây giờ?”	134
“Thưa bác sĩ, tôi có những suy nghĩ tiêu cực.”	137
“Thưa bác sĩ, lúc nào tôi cũng thấy mệt, nhất là vào buổi sáng.”	140
“Thưa bác sĩ, tôi đau khớp mình mẩy.”	143
“Thưa bác sĩ, tôi không chịu nổi tiếng ồn nữa!”	146
“Thưa bác sĩ, tôi thấy bị suy nhược thần kinh. Đó có phải do thời kỳ mãn kinh không?”	148
“Thưa bác sĩ, tôi thấy buồn bã và rất dễ cáu gắt”	151
“Thưa bác sĩ, tôi thường tự dưng khóc.”	154
“Thưa bác sĩ, tôi chẳng cần thiết tha chuyện chân gối.”	156
“Thưa bác sĩ, tôi chẳng làm được trò trống gì, tôi làm hỏng mọi việc, tôi chẳng thiết gì nữa!”	159
“Thưa bác sĩ, liệu con tôi có bị suy nhược thần kinh không?”	162

Dẫn nhập

SUY NHƯỢC THẦN KINH CÓ Ở KHẮP NƠI

Suy nhược thần kinh có ở khắp nơi, hiện diện trong mọi lời nói và suy nghĩ, trên báo chí và các phương tiện thông tin đại chúng. Đó là phản ứng khi phải đối mặt với những âu lo của đời sống thường nhật, những khoản thuế phải chi trả trong khi tài khoản gần như trống rỗng, các đồng nghiệp cũng bị suy nhược thần kinh v.v... Đó là tình trạng suy sụp nhất thời, những giai đoạn chùng xuống mà hầu như ai cũng trải qua. Chúng ta biết rằng người Pháp dùng thuốc an thần nhiều nhất châu Âu, thậm chí, nhiều nhất thế giới. Quả là ngạc nhiên: tại sao lại phải dùng những viên thuốc có hàm lượng hóa học mạnh để điều trị một rối loạn nhỏ không thực sự nghiêm trọng?

Có hai cách giải thích logic cho câu hỏi trên:

- *Hoặc bệnh nhân nhầm lẫn một cách hệ thống về mức độ nghiêm trọng của suy nhược thần kinh và dùng tới loại thuốc mạnh;*
- *Hoặc do «bó tay» trước những bất ổn nhỏ về tinh thần của người bệnh nên các bác sỹ tạm bằng*

lòng với việc sử dụng các phân tử hóa học để giải quyết các bệnh lý thần kinh. Họ cũng lờ mờ nhận thấy có thể áp dụng những cách điều trị nhẹ nhàng hơn và nhất là ít gây tác dụng phụ hơn nhưng họ không có thời gian hoặc chưa được đào tạo đủ để làm điều đó.

Phần thứ nhất

SUY NHƯỢC THẦN KINH VÀ BẠN

Vào một ngày nào đó, dù ở lứa tuổi nào, chắc ai cũng sẽ thấy buồn buồn và cảm thấy mình là kẻ bỏ đi. Điều quan trọng là đừng để tình trạng này kéo dài và tái diễn khi gặp điều bất trắc trong cuộc sống.

Suy nhược thần kinh là gì?

Suy nhược thần kinh, một khái niệm khó phân biệt

Suy nhược thần kinh là một khái niệm khó phân biệt, thường bị lẫn với khái niệm trầm cảm vốn là một rối loạn tâm thần thực sự. Nhưng đây không phải là sự nhầm lẫn về mặt ngữ nghĩa, mà là vì người suy nhược thần kinh và người trầm cảm thường có những biểu hiện giống nhau. Tuy nhiên, nếu dành thời gian tìm hiểu kỹ các triệu chứng, chúng ta thấy rằng giữa suy nhược tinh thần và trầm cảm có những khác biệt đáng kể. Việc chẩn đoán chính xác đóng vai trò rất quan trọng, giúp bác sĩ có những hướng điều trị đúng đắn.

Một điểm khác khiến suy nhược thần kinh đôi khi rất dễ bị nhầm lẫn với trầm cảm: đó là giữa chúng đều có biểu hiện đau đớn về mặt tinh thần. Suy nhược thần kinh hay trầm cảm đều gây ra cơn đau thực sự. Nhưng cần lưu ý rằng mức độ của cơn đau không tỷ lệ với mức độ trầm trọng của bệnh bởi người suy nhược thần kinh có thể chịu đựng cơn đau lớn hơn người trầm cảm! Cơn đau của người suy nhược thần kinh là một cơn đau dữ dội khác

hắn với con đau ngấm ngấm song đôi lúc cũng có biểu hiện vô cùng mạnh mẽ ở người trầm cảm.

Cuối cùng, ranh giới giữa suy nhược thần kinh và trầm cảm rất mong manh và nên biết rằng suy nhược thần kinh không được điều trị có thể dẫn đến trầm cảm thực sự. Dĩ nhiên đây không phải là vấn đề mang tính qui luật vì tất cả còn tùy vào yếu tố di truyền, cấu trúc tâm lý, quan hệ xã hội v.v... ở từng người. Dù thế nào đi nữa, khi bạn thấy u uất, mất hết năng lượng, thường xuyên mất ngủ, buồn chán, tôi khuyên bạn đừng kéo dài tình trạng này và hãy đi khám để bác sĩ xác định đúng bệnh và nhất là đưa ra tư vấn hữu ích giúp bạn có được cuộc sống dễ chịu hơn.

Định nghĩa thực sự về suy nhược thần kinh

Nếu phải đưa ra định nghĩa về suy nhược thần kinh, tôi sẽ nói rằng đó trước hết là trạng thái buồn phiền. Có một sự kiện đột nhiên xảy ra làm xáo trộn sự cân bằng của bạn và bạn không biết phải phản ứng thế nào ngoài việc buồn chán. Như vậy, suy nhược thần kinh thường có một nguyên nhân và có thể xảy ra vào bất kỳ lúc nào. Đôi khi rất dễ nhận ra nguyên nhân này: bạn ở trong hoàn cảnh sống ly thân, tang gia, mất việc làm, khó khăn về tài chính. Tuy nhiên, suy nhược thần kinh

cũng có thể do tích tụ những lo âu nhỏ nhỏ hoặc do trải qua một giai đoạn làm việc ở cường độ cao khiến bạn vô cùng mệt mỏi, v.v... Đối với một số người, thậm chí những sự kiện vui mừng như có một em bé ra đời hay đám cưới của một người thân cũng có thể gây ra suy nhược thần kinh, đơn giản chỉ vì sự cân bằng bị phá vỡ. Khi đã biết nguyên nhân của suy nhược thần kinh, điều quan trọng là bạn đừng tin rằng khi nguyên nhân không còn thì ta sẽ khỏe hơn, mà phải hiểu và biết tại sao một sự kiện như vậy lại khiến chúng ta bị suy nhược. Điều này giúp kiểm soát tốt hơn các phản ứng của cơ thể và để không tiếp tục rơi vào tình trạng suy nhược ẩn dưới trạng thái mệt mỏi triền miên, dễ căng thẳng, lo âu...

Bạn bị suy nhược thần kinh hay bị trầm cảm?

Như đã biết, trầm cảm không đồng nghĩa với suy nhược thần kinh: trầm cảm nghĩa là bạn đã thực sự bị bệnh còn suy nhược thần kinh thì không. Để hiểu rõ hơn về sự khác biệt, trước tiên ta cần tìm hiểu qua về cái mà người ta gọi là “trầm cảm”.

BẠN CÓ BIẾT?

Não là một “nhà máy” phức tạp, là nơi sản xuất, lưu giữ và giải phóng nhiều nơ-ron trung gian, những chất quan trọng của não làm nhiệm vụ chuyển tải thông điệp của các tế bào thần kinh. Một số nơ-ron trung gian như padomine, serotonin, noradrenalin, v.v... chịu trách nhiệm về tính khí của chúng ta. Hiểu một cách rất sơ lược là khi những chất này tiết ra không đủ, tính khí bị ảnh hưởng, sức trương tâm lý giảm xuống và ta rơi vào trạng thái trầm cảm.

Các loại trầm cảm

Trầm cảm là một rối loạn tâm thần được DSM IV¹ đưa vào danh mục và chia thành nhiều loại. Để xây

¹ Sổ tay chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần (phiên bản thứ IV) của Hiệp hội Tâm thần học Mỹ.

dùng cách phân chia các loại trầm cảm, các nhà tâm thần học đã dựa trên những dấu hiệu nhận biết được của bệnh. Nhưng bạn hãy lưu ý: dù trầm cảm ở loại nào, có những dấu hiệu nào, thì cũng là cùng một bệnh. Song sự xếp loại này rất quan trọng vì bác sĩ sẽ kê đơn thuốc phù hợp với từng loại. Trong một số trường hợp, như trong trầm cảm lưỡng cực, bệnh nhân luân phiên trải qua các giai đoạn hưng cảm hoặc trầm cảm, bác sĩ sẽ kê các loại thuốc điều hòa tính khí. Ngược lại, trong trường hợp trầm cảm phản ứng (còn gọi là “hậu chấn thương tâm thần”), tức là trầm cảm xảy ra sau một sự kiện gây chấn thương tâm thần (tai nạn giao thông chẳng hạn), bác sĩ sẽ kê một loại thuốc chống trầm cảm.

Trầm cảm thường là một nỗi đau tinh thần lớn, khi con người cảm thấy cô độc với thế giới xung quanh. Nói cách khác, người bệnh không còn thấy xúc động, không còn cảm xúc nữa.

Có nhiều dấu hiệu về bệnh trầm cảm, một số dấu hiệu khá ổn định còn một số khác rất hiếm gặp. Trong mọi trường hợp, bác sĩ không bao giờ chẩn đoán bệnh nhân bị trầm cảm nếu chỉ dựa trên một hoặc hai dấu hiệu, vì chúng có thể là những nét đặc trưng hoặc dấu hiệu đi kèm với một bệnh khác.

Nói chung, các bác sĩ nhất trí rằng chỉ có thể nói đến hội chứng trầm cảm khi có tối thiểu năm

trong số các dấu hiệu sau được bộc lộ trong ít nhất hai tuần liên tục ở cùng một người. Các dấu hiệu ổn định nhất thường liên quan đến rối loạn tính khí, rối loạn giấc ngủ và rối loạn hành vi xã hội.

TẤT CẢ CÁC DẤU HIỆU CỦA TRÂM CẢM

1. Tính khí u sầu, cáu kỉnh hoặc lo lắng. Tuy nhiên, bệnh nhân có thể thừa nhận hoặc từ chối hoàn toàn mọi thay đổi về tính khí của mình. Ngoài ra, bệnh nhân có thể kêu đau hoặc có những rối loạn cơ thể khác (cảm giác buồn buồn như kiến bò, chóng mặt).
2. Khóc: bệnh nhân có thể phàn nàn là mình cứ muốn khóc nhưng không biết tại sao, song ngược lại, bệnh nhân cũng có thể không thể khóc khi muốn hoặc không có cảm xúc.
3. Thiếu tự tin, cảm giác vô dụng, tự kết tội.
4. Khó tập trung và không quyết đoán.
5. Giảm vui chơi giải trí, hạn chế các hoạt động theo thói quen, mất những gắn bó tình cảm hay bạn bè, thu mình.
6. Bi quan, chán nản, ngày càng phụ thuộc vào những người xung quanh.
7. Hay nghĩ đến cái chết và tự sát.

8. Tư duy chậm chạp, mệt mỏi, dao động.
9. Chán ăn hay ăn uống vô độ dẫn tới giảm hoặc tăng cân.
10. Mất ngủ hoặc ngủ triền miên.
11. Rối loạn chu trình thói quen hoặc mất thói quen.
12. Giảm hoặc mất ham muốn tình dục.
13. Hoang tưởng về điều tiêu cực và tội lỗi.
14. Hoang tưởng bị truy hại.
15. Hoang tưởng về bệnh thể chất, từ việc không tin là mắc bệnh ("Tôi không bị ung thư" trong khi không may tôi lại đang bị ung thư) đến hội chứng ưu bệnh ("Tôi bị ung thư" trong khi rất may là tôi không bị) hoặc bị các cơn đau tâm lý ("Thưa bác sĩ, tôi đau đầu khủng khiếp!" vốn chỉ là biểu hiện của sự đau đớn tinh thần bởi kết quả chụp cắt lớp đều không tìm ra nguyên nhân.)
16. Hoang tưởng bị khánh kiệt, trở nên nghèo đói.
17. Ảo giác thính giác (ảo thính), ảo giác thị giác (ảo thị) và cả ảo giác khứu giác (ảo khứu).

Nhận biết sự suy nhược thần kinh

Suy nhược thần kinh trước hết là bị rơi vào tình trạng buồn chán, không hào hứng, mệt mỏi, tóm lại là tình trạng mà người ta nghĩ rằng tất cả mọi

thứ đều tồi tệ và không được như mong muốn.

Người suy nhược thần kinh có xu hướng nhìn tất cả bằng một màu xám xịt. Họ rơi vào những cơn buồn chán hoặc suy nhược, và rất khó dứt ra được. Người bị suy nhược thần kinh thường kêu khó ngủ hoặc ngủ triền miên, không muốn ăn hoặc ngược lại chỉ nghĩ đến ăn... Khác với trầm cảm là một bệnh thực sự với các dấu hiệu ổn định, suy nhược thần kinh rất đa dạng, bởi các biểu hiện có thể ẩn giấu những khía cạnh hoàn toàn trái ngược. Một trong những khác biệt lớn giữa suy nhược thần kinh và trầm cảm là người bị suy nhược thần kinh không bao giờ sống tách biệt với xã hội. Ngược lại, anh ta có rất nhiều cảm xúc và thể hiện cho người xung quanh biết. Còn người bị trầm cảm lại xa cách với những người khác và giữ kín những cảm xúc của mình. Nói chung, người bị trầm cảm càng nặng càng ít giao tiếp.

Người bị suy nhược thần kinh có xu hướng muốn người khác biết đến bất hạnh của mình và thường đặt mình vào tư cách nạn nhân. Nếu quá đau khổ vì vợ bỏ đi, anh ta sẽ nói đây là việc bất khả kháng, nhưng không bao giờ tự hỏi liệu có phải chính anh ta là nguyên nhân khiến vợ ra đi! Khi suy nhược thần kinh xuất phát từ vấn đề tài

chính, chính ông chủ ngân hàng là nguyên nhân chứ không phải do anh ta chi tiêu quá tay, v.v...

Người bị suy nhược thần kinh thường không chịu được cuộc sống căng thẳng hoặc không muốn thừa nhận những giới hạn của mình. Dường như chẳng gì có thể tác động được đến anh ta: căng thẳng, lo âu, làm việc quá sức, mệt mỏi..., anh chẳng thèm quan tâm; rồi tất cả sẽ tự trôi qua thôi! Càng tích tụ những phiền muộn, căng thẳng, làm việc quá sức, anh ta càng có nguy cơ vượt qua những giới hạn của mình mà không hề nhận ra. Chỉ có điều, cơ thể anh ta đang sẵn sàng rung chuông báo động và nếu không chú ý lắng nghe, anh ta sẽ đi thẳng đến suy nhược thần kinh.

Trên thực tế, ai cũng có thể bị suy nhược thần kinh, điều quan trọng là phải biết cách đương đầu và thoát ra khỏi tình trạng đó, bởi suy nhược thần kinh kéo dài có thể gây ra hậu quả lớn về mặt gia đình, xã hội và nghề nghiệp. Đặc biệt, suy nhược thần kinh có thể dẫn tới tình trạng trầm cảm thực sự.

TẤT CẢ CÁC DẤU HIỆU CỦA SUY NHUỘC THẦN KINH

1. Tính khí u sầu, buồn bã, chán đời, rầu rĩ và thiếu sinh lực.

2. Mệt mỏi, nhất là vào buổi sáng. Buổi tối có vẻ hồi phục nhưng chỉ trong chốc lát.
3. Rối loạn giấc ngủ: thỉnh thoảng khó ngủ, giấc ngủ không sâu hay thức giấc giữa đêm hoặc thức giấc rất sớm vào khoảng 4 giờ sáng.
4. Giảm nhu cầu tình dục.
5. Khóc: những người bị suy nhược thần kinh thường rất hay khóc dù có hay không có lý do.
6. Rối loạn ăn uống kéo theo tăng hoặc giảm cân.
7. Có cảm tưởng mình là một nạn nhân.
8. Cảm giác đau hoặc khó chịu ở các cơ quan của cơ thể, thường là đau ngực hoặc đau bụng không rõ nguyên nhân. Trên thực tế, đó là "đau giả" do nguyên nhân tâm lý.
9. Những ý nghĩ tiêu cực có thể chuyển sang tâm trạng bi quan.

Những hậu quả của suy nhược thần kinh

Khi bị trầm cảm nhẹ, rất ít bệnh nhân đi khám bệnh. Nói chung, họ thường đến gặp bác sĩ để trình bày một trong những triệu chứng gặp phải như: “Thưa bác sĩ, tôi mất ngủ cả đêm”, “Thưa bác sĩ, tôi thấy kiệt sức, tôi khóc vì thấy mình bất lực!” v.v... và chính trong quá trình thăm khám, việc chẩn đoán sẽ rõ ràng và chính xác hơn. Thông thường, bệnh nhân không thừa nhận sự rối loạn này mà thích một lời giải thích đơn giản: tôi mệt do làm việc quá nhiều, tôi đau bụng do ăn thứ gì đó khó tiêu, v.v... Suy nhược thần kinh, và cả trầm cảm nữa, thường được xem là một thất bại cá nhân, gần như một sự thiệt thòi. Điều quan trọng là thuyết phục bệnh nhân chấp nhận sự chẩn đoán bệnh càng sớm càng tốt để giúp bệnh nhân phòng tránh những hậu quả sẽ gặp trong đời sống hàng ngày và nhất là tránh để tiến triển thành tình trạng trầm cảm thực sự!

Suy nhược thần kinh và đời sống gia đình

Người bị suy nhược thần kinh không phải là một người bạn đồng hành dễ chịu, ít nhất người ta có thể

nói như thế! Không chỉ thường xuyên phàn nàn kêu ca, người bị suy nhược thần kinh còn có nhu cầu được vỗ về, an ủi. Đối với một cặp vợ chồng, thổ lộ sự khó ở với chồng (vợ) mình là điều rất bình thường, song nếu tình trạng này cứ liên tục tái diễn sẽ tạo không khí nặng nề trong đời sống vợ chồng. Nếu ai đó gặp chuyện rắc rối và liên tục đổ lên đầu người khác những lo sợ, buồn bực và tâm trạng tiêu cực của mình thì người khác cũng bị lây cái lo sợ, buồn bực hoặc tìm cách tránh xa.

Vì vậy, nếu bạn phải trải qua một thời kỳ khó khăn, tôi khuyên bạn hãy tâm sự với chồng (hoặc vợ) hay bạn thân. Nhưng bạn đừng làm quá đấy nhé! Chẳng nói năng gì, luôn mang bộ mặt buồn bã, đau khổ cũng không phải là một giải pháp, bởi chồng (hoặc vợ) bạn sẽ không hiểu tại sao bạn lại như vậy và có thể nghĩ rằng bạn hối hận vì đã lấy anh ấy (cô ấy). Với cách hành xử như vậy, bạn có nguy cơ đi vào một hệ thống không - giao tiếp với những hiểu nhầm có thể dẫn đến hạnh phúc gia đình đổ vỡ. Để mọi việc diễn ra tốt đẹp nhất có thể, ta cần giải quyết vấn đề giới hạn! Điều này không hề đơn giản vì vào lúc này, bạn đang trong tình trạng “căng như dây đàn”, sự phật ý nhỏ nhất cũng mang hình dáng thảm họa. Bạn cũng nên tâm sự với những người xung quanh mà bạn yêu quý. Những lời an ủi của họ có thể “băng bó” nỗi đau của bạn.

Suy nhược thần kinh và cuộc sống nghề nghiệp

Người suy nhược thần kinh thường thấy mệt mỏi. Dù mệt mỏi ít hay nhiều cũng đều gây ảnh hưởng đến hiệu quả công việc. Hơn nữa, giờ đây, công việc thường tạo ra nhiều áp lực ngăn không cho bạn tập trung vào nỗi đau của riêng mình. Do đó, hoạt động nghề nghiệp thường được xếp ở vị trí thứ hai và người bị suy nhược thần kinh thường chệnh mảng công việc do khó tập trung. Người bị suy nhược thần kinh có xu hướng dành nhiều thời gian để trình bày những vấn đề của mình với đồng nghiệp ở quán cà phê hơn là chú tâm đến đồng hồ sơ giấy tờ. Anh ta cũng có thể nói là mình bị ốm không rõ nguyên nhân. Thái độ làm việc này có thể khiến người suy nhược thần kinh bị mất việc. Vì vậy, điều rất quan trọng là hành động khi còn có thời gian! Cuối cùng, thật bất hạnh, sự thờ ơ đi kèm với suy nhược thần kinh có thể kéo theo những bất cẩn hoặc những sai sót gây tai nạn lao động.

Suy nhược thần kinh và đời sống xã hội

Đời sống xã hội của người bị suy nhược thần kinh thường bị thu hẹp bởi họ sợ viễn cảnh đi ngủ muộn, sợ những nơi ồn ã và đầy khói thuốc

và sợ cả những cuộc trò chuyện. Nhưng đôi khi, người suy nhược thần kinh lại có biểu hiện ngược lại! Anh ta thích được lắng nghe, dễ dàng chấp nhận lời mời và mong muốn mọi người sẽ quan tâm đến trường hợp của mình. Trong những hoàn cảnh này, mối nguy hiểm rình rập người bị suy nhược thần kinh là anh ta để mình sa đà với các chất kích thích như thuốc lá, rượu, cà phê và thức quá khuya, kết quả là ngày hôm sau, anh ta sẽ kiệt sức và còn thấy tồi tệ hơn! Nếu anh ta hào hứng đi chơi và tỏ ra thích thú trong khi đang trải qua những giai đoạn suy nhược thần kinh thì đừng quên rằng anh ta đang “yếu ớt” hơn bình thường đấy. Đừng để mất liên hệ với thế giới bên ngoài, điều này có thể dẫn người bị suy nhược thần kinh thẳng tiến tới trầm cảm, và vì mất ngủ và mệt mỏi nên họ càng phải chú ý đến bản thân và thu xếp thời gian nghỉ ngơi.

Suy nhược thần kinh và đời sống học đường

Suy nhược thần kinh không chỉ có ở người lớn, mà trẻ em, thanh thiếu niên cũng có những thời kỳ khủng hoảng. Ví dụ, trong trường hợp chuyển nhà, trẻ phải xa bạn bè để tới sống trong một thành phố khác hoặc một khu phố khác. Nhưng tình trạng này cũng xảy ra khi bố mẹ

chia tay, khi người bạn thân tặng lò trẻ trong giờ ra chơi và khi chia tay người yêu đầu đời. Trẻ cũng suy nhược thần kinh khi phải trải qua những thời kỳ căng thẳng hơn những thời kỳ khác, như giai đoạn thi cử, chuẩn bị ứng tuyển vào một vị trí... Trong trường hợp này, trẻ mệt mỏi hơn thường lệ. Vì vậy, điều quan trọng là cha mẹ chăm lo để trẻ có điều kiện sống tốt nhất. Không phải vì thấy trẻ buồn bã mà ta cần nhượng bộ trẻ mọi thứ đâu nhé! Bạn đừng quên rằng, tùy theo lứa tuổi, một trẻ cần ngủ từ 8 đến 12 tiếng mỗi ngày để có sức khỏe tốt. Việc học hành ở trường và tiếp thu những kiến thức mới đòi hỏi trẻ phải có khả năng tiếp nhận. Nếu bị suy nhược thần kinh, trẻ cần cố gắng nhiều hơn so với thông thường: trẻ sẽ khó tập trung, khó hiểu bài, khó nhớ bài và không thích học. Trong những thời điểm này, bạn có thể giúp trẻ bằng cách chuyện trò với trẻ, giải thích với trẻ rằng bạn hiểu nỗi buồn của trẻ nhưng nỗi buồn này không thể trở thành lý do để bạn nhượng bộ trẻ. Đặc biệt, bạn không để mình bị lây sự buồn bã từ trẻ và đừng lùi bước! Nếu mọi việc không nhanh chóng đi vào trật tự, tôi khuyên bạn nên đến gặp bác sĩ bởi vì trẻ em và thanh thiếu niên cũng có thể bị trầm cảm và nhất thiết cần được chẩn đoán.

BẠN CẦN BIẾT!

Là một trò ngoan không có nghĩa luôn phải là người đứng đầu trong tất cả các môn học, bởi trẻ em không được lập trình để làm điều đó. Học trò ngoan là đứa trẻ biết phát huy tốt nhất khả năng của mình để đạt được những kết quả tốt nhất có thể. Để làm được điều đó, dĩ nhiên trẻ không được mệt mỏi, và để không bị mệt mỏi, trẻ cần ngủ đủ giấc, ăn uống đầy đủ và có cuộc sống hạnh phúc!

- Ngủ đủ: Thông thường, ngủ 8 hoặc 9 tiếng là cần và đủ đối với trẻ đang đi học, thậm chí từ 10 tiếng trở lên đối với trẻ bậc tiểu học.
- Ăn uống đầy đủ: Đó là trẻ ăn đúng giờ. Nếu ăn trưa ở trường, cần cho trẻ ăn cân bằng các chất gồm tinh bột, đạm và rau quả giống như ăn ở nhà. Không nên chỉ vì trẻ không thích ăn rau mà không cho trẻ ăn. Cho trẻ ăn bữa nhẹ vào lúc 4 giờ chiều, có thể cho trẻ ăn một mẫu bánh mì chấm sữa, hoặc súp, cháo, hay hoa quả. Cuối cùng, cần tránh cho trẻ ăn vặt trong khi chờ đến bữa tối.
- Hạnh phúc: Dạy cho trẻ hành vi ứng xử như một đứa trẻ và trong gia đình trẻ cũng được mọi người cư xử như với một đứa trẻ.

Tại sao ta bị suy nhược thần kinh?

Khác với trầm cảm, suy nhược thần kinh luôn có nguyên nhân rất rõ ràng. Cuối cùng, ít ra đó là điều người ta nghĩ... và thường thì không nhằm vì rất nhiều hoàn cảnh có thể dẫn tới sự bất ổn này. Đó có thể là những khó khăn của cuộc sống hay những điều không may của đời sống thường nhật. Đôi khi điều không may này rất lớn (mất một người thân) hay nghiêm trọng (thất nghiệp). Nhưng đôi khi, nguyên nhân khởi nguồn lại chỉ là một điều không may nhỏ xíu tích tụ từ những vụn vụn nhỏ nhỏ khác: đó là giọt nước làm tràn ly! Chẳng có gì đáng kể nhưng ta vẫn “suy sụp”! Đột nhiên, ta thấy mình thất bại thảm hại, ta chẳng còn muốn gì nữa, mọi thứ đè nặng lên vai ta, ta mất ngủ, không đói hoặc luôn thấy đói, ta thấy buồn bã và tất cả phủ một màu xám xịt đầy u ám.

Khi có liên quan đến tính cách...

Mọi người không giống nhau: có người lớn và trẻ em, có người béo và người gầy, có người rắn rỏi, nhưng cũng có người mềm yếu. Ngược lại, trong một thế giới nghề nghiệp và cá nhân ngày

càng năng động, chẳng ai có thể miễn nhiễm được khỏi những ưu tư, phiền não, và điều này thử thách sự cân bằng về thể chất và tâm lý. Một số người như những người hay lo lắng, người hay sợ hãi, người hay căng thẳng, người bi quan, khó có khả năng chống đỡ và thích nghi với mọi việc xảy ra xung quanh. Nguy cơ này càng lớn đối với những người đi từ những phiền muộn nho nhỏ này sang những phiền muộn nho nhỏ khác, để vào một ngày nào đó (thường là lúc trời mưa hoặc thời tiết u ám), họ sẽ thấy mình suy sụp tinh thần. Vậy là họ bị nhấn chìm dưới tảng băng buồn phiền và đó chính là sự suy nhược thần kinh.

Như vậy, khi biết mình đang rơi vào trạng thái như vậy, điều quan trọng là phải biết cách trút bỏ âu lo, học cách kiểm soát các căng thẳng và có lối sống lạc quan!

Khi chính cơ thể nói “không”

Ai cũng biết rằng sự mệt mỏi kéo dài có thể gây ra những hậu quả. Nếu thấy mệt mỏi hơn hai tuần, bạn cần đi khám bác sĩ. Dù sao, sự mệt mỏi không được cải thiện cũng thường dẫn đến suy nhược thần kinh. Cơ thể nặng nề, uể oải, hơi đau nhức thường làm “lây nhiễm” sang tinh thần. Tinh thần sẽ ủ rũ và trở nên tiêu cực. Khi mệt

mỏi tan biến, tay chân trở nên nhẹ nhàng hơn, việc thức dậy vào buổi sáng không còn nặng nề nữa, thì tinh thần sẽ tốt trở lại. Tất nhiên, cơ thể và tinh thần luôn gắn bó bền chặt, ta cũng có thể đảo ngược mệnh đề và nói rằng khi tinh thần khỏe mạnh thì mệt mỏi sẽ tan biến.

Làm thế nào để chống lại suy nhược thần kinh?

Chống lại suy nhược thần kinh, đó là không để những tình cảm và suy nghĩ tiêu cực xâm chiếm để sớm tìm lại niềm hứng khởi và niềm vui sống. Hành trình tìm kiếm sự cân bằng về thể chất và tâm lý ở mỗi người sẽ khác nhau, và dài hay ngắn còn tùy thuộc vào mức độ nặng nhẹ, căn nguyên của bệnh cũng như tùy thuộc vào tâm tính của mỗi người! Dù thế nào đi nữa, tôi có thể cho bạn vài lời khuyên nho nhỏ, giúp bạn lấy lại tinh thần.

TÍNH TOÁN SỨC CHỊU ĐỰNG CỦA BẠN VỚI STRESS

Ai cũng biết rằng đối với một số người, stress có thể dẫn tới tình trạng suy nhược thần kinh thực sự. Tính toán sức chịu đựng của bạn đối với stress sẽ cho phép bạn kiểm soát tình hình trước khi mọi việc xấu đi.

Mỗi người có cách phản ứng riêng khi bị stress. Bạn hãy đánh giá sức chịu đựng của mình bằng cách trả lời có hoặc không cho các mục dưới đây:

- Khi gặp điều bất trắc, bạn luôn CÓ KHÔNG nghĩ đến điều tồi tệ nhất

- Bạn không thể nói "không" CÓ KHÔNG
- Bạn rất dễ nổi cáu CÓ KHÔNG
- Bạn là người theo chủ nghĩa cầu toàn CÓ KHÔNG
- Bạn luôn muốn mình ở thế chủ động CÓ KHÔNG
- Bạn luôn lo sợ những sự thay đổi CÓ KHÔNG
- Ứng biến là một việc khiến bạn thấy khó chịu CÓ KHÔNG
- Tài khoản ngân hàng hết tiền khiến bạn hoang mang CÓ KHÔNG
- Một sự ưu phiền nhỏ nhất cũng khiến bạn bị rối loạn giấc ngủ CÓ KHÔNG
- Bạn thường xuyên đau nửa đầu hoặc đau bụng CÓ KHÔNG
- Bạn rất khó diễn đạt những gì bạn đang cảm thấy CÓ KHÔNG
- Phát biểu trước đám đông thực sự là một cực hình đối với bạn CÓ KHÔNG
- Bạn hay mất tập trung CÓ KHÔNG
- Bạn luôn ăn vội ăn vàng các bữa chính CÓ KHÔNG

KẾT QUẢ

Từ 0 đến 5 câu trả lời "có": Bạn có sức chịu đựng tốt đối với stress và những rắc rối nho nhỏ

hàng ngày không tác động quá nhiều đến bạn; điều này cho phép bạn tập trung năng lượng cho những việc lớn, và như vậy, suy nhược thần kinh rất ít dính dáng đến bạn.

Từ 6 đến 8 câu trả lời “có”: Cẩn thận, stress dần xâm chiếm cuộc sống thường nhật của bạn đấy. Có thể bạn phải nghĩ tới những phương thuốc vi lượng đồng căn¹ hoặc một đợt điều trị nhẹ bằng thảo dược để giúp bạn thư giãn tinh thần. Bạn hãy nghĩ tới những thay đổi cần thiết để đỡ căng thẳng hơn. Nếu bạn không làm gì, hãy tin rằng chỉ một phiến não nhỏ nhỏ cũng có thể làm bạn ngã nhào đấy...

Hơn 8 câu trả lời “có”: Sức chịu đựng của bạn quá yếu, bạn phải phản kháng ngay thôi! Bạn có thể đi khám để bác sĩ kê cho bạn một đợt điều trị vi lượng đồng căn hoặc trị liệu bằng thảo dược. Trong khi chờ đợi, hãy tránh mọi nguồn gây thêm stress, kiểm soát việc ăn uống và đi biển nghỉ ngơi, thư giãn.

Hãy lắng nghe chính mình

Khi tôi nói “hãy lắng nghe chính mình”, không có

¹ Liệu pháp được phát minh bởi bác sĩ người Đức Samuel Hahnemann (1755-1843) vào giữa thế kỷ 18, dựa trên quy luật tương tự, tức lấy độc trị độc và đã được áp dụng rộng rãi trên thế giới.

nghĩa là bạn dành thời gian cho việc nhắc với bản thân rằng bạn là người bất hạnh! Ngược lại, nếu biết rõ nguyên nhân gây suy nhược thần kinh, bạn đừng nhắc lại nguyên nhân đó, bởi bạn sẽ chỉ khiến tình trạng của mình thêm trầm trọng mà thôi. Lắng nghe chính mình, đó là lắng nghe những mong muốn của mình, nói cách khác, đó là hãy làm những gì bạn vẫn thích. Nếu trước khi bị suy nhược thần kinh, bạn thích hát, tốt thôi, đừng ngại ngần, hãy đến đăng ký tham gia vào một đội hợp xướng gần nhà bạn. Trong khi cất tiếng hát, bạn sẽ không suy nghĩ gì nữa (hoặc nghĩ ít hơn) về nỗi đau khổ đang giày vò bạn.

Vui chơi giải trí là một liều thuốc “chống trầm cảm” tuyệt vời. Chính vì vậy, tôi nhắc lại, điều quan trọng là bạn thu xếp thời gian để thực hiện một hoạt động giúp bạn thấy thích thú và vui vẻ. Hãy làm sao để ngày nào bạn cũng có thời gian giải trí, kể cả chỉ trong một thời gian ngắn. Điều an ủi mà những cảm giác vui vẻ này mang lại cho bạn sẽ đưa bạn dần dần rời xa sự suy nhược thần kinh. Bạn cũng đừng ngại thực hiện những trải nghiệm mới để khám phá những cảm giác mới, những khía cạnh của tính cách của bạn, nơi bạn có thể dốc hết năng lượng cần thiết để thoát ra khỏi nỗi buồn.

Thay đổi kiểu tóc

Khi bị suy nhược thần kinh, người ta thường thấy khó chịu cả về mặt thể chất lẫn tinh thần! Nhát kéo của người thợ cắt tóc, vài lọn tóc vừa làm khuôn mặt thêm rạn rờ có thể tác động đến tinh thần của bạn. Tuy nhiên, tôi xin cảnh báo: việc để kiểu tóc giống một ngôi sao có thể không đem lại hiệu quả mong muốn. Do vậy, hãy đến hiệu cắt tóc quen và nói ý muốn thay đổi kiểu tóc của bạn, thợ cắt tóc chắc chắn sẽ tư vấn cho bạn. Hãy tự thưởng cho mình một buổi mát-xa đầu. Mát-xa đầu đúng cách sẽ là liệu pháp giúp bạn thư giãn và mang tới cho bạn một nguồn vui lớn. Cuối cùng, thợ cắt tóc có một ưu điểm: họ là người tâm tình tuyệt vời luôn sẵn sàng lắng nghe bạn! Nào, ta hãy tận hưởng thôi!

Hãy gần gũi với thiên nhiên

Thiên nhiên luôn đem lại nguồn sinh khí mới và chu kỳ các mùa nhắc nhở chúng ta rằng mọi thứ mất đi để rồi lại hồi sinh tốt đẹp hơn.

Người suy nhược thần kinh thường hướng cái nhìn vào bên trong và những ý nghĩ tiêu cực sẽ chỉ làm nảy sinh nỗi buồn. Ngắm nhìn phong cảnh, ánh sáng ban ngày, cảm nhận mùi vị của vạn vật xung quanh sẽ buộc chúng ta thoát khỏi cái không gian đóng kín và đưa chúng ta trở về với thế giới rộng lớn.

Hơn nữa, ánh sáng ban ngày kích thích sự tiết

hormon melatonin, loại hormon vốn có tác dụng không thể phủ nhận trong việc cải thiện tâm trạng bực bội và kìm hãm xu hướng trầm cảm. Do đó, những người dễ bị suy nhược thần kinh vào mùa thu nên phơi nắng càng nhiều càng tốt bằng cách đi bộ ở vùng thôn quê. Còn đối với những người không thể rời xa thành phố, họ có thể thực hiện liệu pháp ánh sáng. Việc tiếp xúc với ánh sáng sẽ giúp nhận thức ranh giới giữa ngày và đêm rõ ràng hơn, và do vậy giúp người suy nhược thần kinh dễ đi vào giấc ngủ.

BẠN CÓ BIẾT?

Melatonin là một chất do tuyến tùng sản xuất ra. Melatonin bị cấm lưu hành và sử dụng ở Pháp, nhưng một số quốc gia lại cho phép bán loại hormon này và nó được kê để điều trị những rối loạn giấc ngủ liên quan đến "jet lag"¹.

Hãy đọc sách và xem phim

Khi bị suy nhược thần kinh, người ta dễ có xu

¹ *Jet lag* là sự mệt mỏi xảy ra sau một chuyến bay dài xuyên qua nhiều vĩ tuyến theo hướng từ đông sang tây hoặc từ tây sang đông. Nguyên nhân dẫn đến *jet lag* là sự xáo trộn nhịp sống của cơ thể bởi sự tương phản giữa ngày, đêm của nơi khởi hành và điểm đến theo một hành trình bay qua nhiều múi giờ. Cơ thể đang quen với thời gian ăn uống, ngủ nghỉ... của nơi khởi hành, không thể phút chốc thích nghi được với thời gian của điểm đến.

hướng tìm nơi ẩn mình. Nhưng chính việc ẩn mình đó lại càng làm trầm trọng thêm tình trạng suy nhược. Ở đâu đó, một cách vô thức, người ta đi tìm nguyên nhân của cơn đau tinh thần. Cơn đau càng rõ rệt, người bị suy nhược thần kinh càng dễ được chia sẻ, cảm thông.

Tuy nhiên, đây không phải lúc đọc những áng văn hay mẫu thơ buồn, bởi chúng sẽ chỉ khiến bạn buồn hơn. Bạn hãy chọn những cuốn tiểu thuyết nhẹ nhàng, phiêu lưu mạo hiểm. Chúng sẽ cứu bạn thoát khỏi sự buồn chán khó chịu và cho bạn thấy rằng cuộc đời vẫn rất tươi đẹp, rằng hạnh phúc luôn song hành cùng nỗi buồn, mỗi người tìm thấy mình hạnh phúc từ trong chính mình và tự cho mình lý do để hạnh phúc.

Bên cạnh đó, phim ảnh cũng có tác động mạnh đến não. Nếu muốn ngủ ngon, điều rất cần thiết khi bị suy nhược thần kinh, bạn hãy tìm cách tô màu cho những giấc mơ của mình. Điện ảnh có thể giúp bạn lấy lại nụ cười và tại sao ta lại không cười cơ chứ?

Mỗi tối, bạn hãy dọn sạch “thùng rác phiên não”

Lời khuyên này có vẻ là lạ đối với bạn, nó lại rất hữu ích. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, tôi khuyên bạn

hãy làm một bài tập nhỏ dưới đây để gạt bỏ những ý nghĩ tiêu cực.

Hãy làm hiện rõ nỗi ưu phiền của bạn, trao cho nó một hình dạng và vừa chậm rãi hít thở vừa cố gắng gạt bỏ hình ảnh này càng xa càng tốt sao cho nó trở nên bé tí xíu. Khi tạo ra cho nỗi đau của bạn một kích thước nhỏ dần, bạn sẽ không cho nó còn cơ hội xâm chiếm bạn nữa.

Hãy viết những gì bạn đang cảm thấy

Viết lách là một liệu pháp tuyệt vời, dù bạn có khả năng văn chương của một nhà văn hay không. Điều bạn tìm kiếm không phải là viết thành công một áng văn mà là làm cho nỗi buồn xuất hiện rõ ràng trước mặt bạn. Bạn đặt nỗi buồn vào một cái khung (tờ giấy) và không cho nó lan vào bên trong tâm trí bạn.

Mặt khác, viết sẽ buộc bạn phải rõ ràng, chính xác, điều còn mơ hồ trở nên ngày càng rõ nét hơn và có thể cho phép bạn tìm được giải pháp cụ thể để thoát khỏi tình trạng suy nhược thần kinh này.

Hãy ra khỏi trạng thái cô đơn và tách biệt

Giam mình trong nhà với nỗi phiền muộn chắc chắc sẽ không giúp bạn cải thiện tình hình! Do đó, bạn phải bắt mình ra khỏi nhà và gặp gỡ mọi người. Nhưng lưu ý, bạn hãy cố gặp càng nhiều người tâm trạng vui vẻ, tinh thần lạc quan yêu đời càng tốt. Một số người thường xuyên làm bạn với sự than phiền (có nguyên nhân hoặc không): công việc không thuận buồm xuôi gió, sự kỳ vọng vào con cái không được thỏa mãn, cần sự quan tâm hơn nữa của người bạn đời, v.v... Có sự đồng cảm của những người khác là một điều rất tốt, nhưng nếu chính những người đó cũng bị suy nhược thần kinh thì đôi khi bạn lại có xu hướng coi những phiền não của người khác là phiền não của chính mình. Bạn sẽ không những không giúp người khác loại bỏ được ưu phiền mà có khả năng bạn còn buồn bã hơn! Nếu thấy mình bị suy nhược thần kinh, bạn nên tạm thời tránh xa những người cũng đang ở trong tâm trạng giống như bạn, và không để những lời họ nói làm ảnh hưởng đến bạn. Bạn hãy nhớ một câu ngôn ngữ: “Trước tiên hãy rửa lòng thương đến chính mình”.

Hãy nghĩ đến việc tập thể dục

Tập thể dục có nét đặc thù là làm tiết ra ở não hai chất trung gian dẫn truyền thần kinh là

dopamin và serotonin có tác động tích cực trong việc điều hòa tính khí. Do vậy, vận động cơ thể là một cách chống lại suy nhược thần kinh, giúp bạn quét sạch lo âu và xóa tan tâm trạng mệt mỏi, uể oải của mình. Không quan trọng bạn chọn hoạt động thể thao nào, miễn là nó phù hợp với bạn và bạn thấy yêu thích. Có thể là đi bộ, bơi lội, đi xe đạp, khiêu vũ. Bạn nên tập một chút hàng ngày hoặc hai ngày một lần. Hãy bắt đầu với nửa tiếng, và nếu không mệt quá, bạn có thể kéo dài thời gian tập thêm 15 phút.

Đối với thể thao, đây không phải là lúc tìm kiếm thành tích, bạn sẽ bị thất vọng đấy! Hãy hài lòng với một môn thể thao mà bạn yêu thích. Ví dụ, tốt nhất bạn hãy chơi một trận tennis giao hữu vừa sức với một bạn chơi mà bạn quý mến. Từ bên kia lưới, bạn tập trung vào quả bóng và quên bẵng đi nỗi buồn đang đeo bám bạn. Nếu bạn cảm thấy không có hứng thú, hãy để người khác thuyết phục và vui vẻ nhận lời.

Phần thứ hai

ĐỘI QUẢN CHỐNG SUY NHƯỢC THẦN KINH

Ngày nay, dù không hẳn là một bệnh lý mà đơn giản chỉ là trạng thái bất an, song suy nhược thần kinh vẫn thường được điều trị bằng liệu pháp đối chứng. Hàng năm, hơn 5 triệu người pháp được kê một loại thuốc chống trầm cảm! trong số này, chỉ một số người có nhu cầu thật sự, chẳng hạn những người bị trầm cảm. Nhưng những người khác có thể tự thoát ra khỏi tình trạng suy nhược của mình mà chỉ cần dùng đến những phương thuốc đơn giản và các liệu pháp từ thiên nhiên.

Liệu pháp đối chứng chống suy nhược thần kinh

Những loại thuốc cần thận trọng khi sử dụng

- **Thuốc chống lo âu**

Thuốc nhanh chóng đem lại hiệu quả tức thời, làm giãn cơ bắp và giúp thư giãn. Nhưng nhược điểm của loại thuốc này là gây buồn ngủ, mất tập trung đối với các công việc tỉ mỉ và lái xe. Tất nhiên, những tác dụng này tăng mạnh khi ta uống rượu. Nguy hại lâu dài là tình trạng quen thuốc: để đạt được sự khuấy khỏa, ta bắt buộc phải uống tăng liều dần, từ đó, các tác dụng phụ đáng tiếc cũng xuất hiện và tăng lên.

- **Thuốc chống trầm cảm**

Giống như tên gọi, thuốc được dùng để điều trị các dấu hiệu của trầm cảm (thường gặp nhất là mệt mỏi toàn thân, cảm giác đau đớn về tinh thần, buồn bã và nhất là thái độ thờ ơ với thế giới bên ngoài). Sự thực là, khi thuốc chống trầm cảm được chỉ định dùng đúng, chúng thường mang đến một sự đổi mới về năng lượng, nghị lực và tinh thần lạc

quan về thể chất cũng như tâm lý.

Nhưng cả hai loại thuốc chống âu lo và chống trầm cảm này đều không được dùng trong điều trị suy nhược thần kinh. Suy nhược thần kinh có thể được phòng tránh và điều trị bằng các phương thuốc đơn giản và các liệu pháp hành vi.

Liệu pháp thực vật

Liệu pháp thực vật, cũng giống như liệu pháp hương liệu, là một kỹ thuật chăm sóc sức khỏe có từ xa xưa. Người ta dùng cây cỏ hoặc một số bộ phận của cây (quả, lá, rễ, vỏ...) với mục đích chữa bệnh. Ai cũng biết rằng dùng cây cỏ để chữa bệnh luôn là hình thức y học phổ biến và có từ lâu đời vì những chữ viết đầu tiên đề cao tác dụng của cây cỏ được phát hiện ở nền văn minh Lưỡng Hà (khoảng 3.500 năm trước Công nguyên).

Chúng ta được kế thừa từ tổ tiên phương pháp sử dụng những sản phẩm huyền diệu của thiên nhiên dưới dạng công thức pha chế thuốc hãm, thuốc sắc, cao dán.

Liệu pháp thực vật đưa ra các giải pháp chữa bệnh tự nhiên rất hiệu quả. Bạn có thể mua cây cỏ tươi hoặc khô để làm thuốc hãm hoặc thuốc sắc, hoặc sử dụng dưới dạng viên nhộng, hay dạng nước. Mỗi đợt điều trị thường kéo dài một tháng. Có khoảng 20 loại cây cỏ có tác dụng tích cực giúp bạn chịu đựng và kiểm soát căng thẳng tốt hơn.

LỜI KHUYÊN HÃY CẢNH GIÁC VỚI CHẤT LÒNG

Tất cả các loại thảo dược được bán trên thị trường

phải được kiểm định về y tế để chứng minh nguồn gốc và chất lượng, kể cả khi chúng được quảng cáo và rao bán trên báo chí, Internet v.v... Bạn nên mua những sản phẩm này trong hiệu thuốc hoặc phòng thuốc có chuyên môn để được các chuyên gia tư vấn.

Hãy học cách sử dụng tốt cây cỏ

Liệu pháp thực vật giúp bạn chống lại rất hiệu quả nhiều loại stress khác nhau. Bạn đừng bao giờ quên rằng thảo dược có hiệu năng thực sự, nhưng trong một số trường hợp chúng rất nguy hiểm hoặc gây độc, nhất là khi không được sử dụng đúng cách. Do vậy, cần thiết phải tham khảo ý kiến của thầy thuốc, nắm rõ công dụng và hướng dẫn sử dụng khi dùng.

Tôi khuyên các bạn không bao giờ được dùng quá liều, và việc kéo dài thời gian điều trị khuyến cáo cũng không tốt, thậm chí có thể gây nguy hiểm. Và nếu căng thẳng của bạn không xác định được nguyên nhân rõ ràng, bạn hãy đi khám bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn và thăm khám.

THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

Trong cuốn sách này, bạn sẽ thấy những cảnh báo về giới hạn của việc tự ý dùng thuốc. Thực vậy, chỉ

có bác sĩ mới có thể đưa ra một chẩn đoán chính xác và đề ra phác đồ điều trị thích hợp. Bạn cần thận trọng ngay cả khi dùng thảo dược. Một số cây thuốc có thể tương kỵ với những bệnh hoặc những phương pháp điều trị đang áp dụng. Số lượng và chất lượng hoạt chất có trong thảo dược tùy thuộc vào điều kiện sinh trưởng của cây: chất lượng đất, ánh sáng là những nhân tố rất quan trọng. Những nhân tố này có thể kéo theo ảnh hưởng phụ hoặc gây ra phản ứng mạnh nếu dùng quá liều, đặc biệt là với những người có thể trạng yếu (ví dụ trẻ em hoặc người già).

Chế biến thảo dược đúng cách

Để sử dụng có hiệu quả, cây cỏ cần được điều chế đơn giản. Hai phương pháp thông dụng nhất thường được sử dụng là hãm và sắc.

• Hãm thuốc

Để hãm thuốc tốt, bạn hãy đổ nước sôi vào thảo dược và hãm từ 5 đến 10 phút tùy theo các bộ phận cây được sử dụng (ví dụ, lá cây cần nhiều thời gian hơn hoa để giải phóng các hoạt chất). Người ta thường hãm các bộ phận của cây có hoạt chất dễ bay hơi và dễ chiết xuất như hoa, lá, ngọn và đôi khi cả hạt. Các bộ phận này có thể để rời hoặc

dưới dạng túi lọc giúp dễ dàng sử dụng.

BẠN CẦN BIẾT!

Luôn bảo quản cây cỏ ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng. Để tránh ẩm mốc, bạn hãy cất thảo dược vào một chiếc hộp kín, đậy kín nắp sau mỗi lần sử dụng.

• Thuốc sắc

Mạnh hơn thuốc hãm, thuốc sắc gồm các bộ phận của cây có hoạt chất ít bay hơi hơn (gỗ, quả, vỏ, rễ,...). Để sắc thuốc, bạn hãy lấy một cái bát, đổ các mẫu nhỏ cây cỏ vào bát theo số lượng quy định, rồi dùng chày giã nhỏ. Sau đó, đổ chỗ thuốc này vào ấm sắc và đun sôi trong khoảng 20 phút. Lọc thuốc trước khi uống.

BẠN CẦN BIẾT!

Với thuốc hãm, bạn có thể uống nóng hoặc lạnh, nhưng tôi khuyên bạn nên hãm thuốc hàng ngày và buổi tối hãy đổ đi phần thuốc không uống hết. Còn đối với thuốc sắc, bạn cũng có thể uống nóng hoặc lạnh và cũng sắc vào buổi sáng để uống cho cả ngày, nhưng phải cất trong bình đậy kín và bảo quản trong tủ lạnh (không quá 24 giờ).

Với thuốc hãm hoặc thuốc sắc, mỗi ngày bạn uống trung bình từ 2 đến 3 chén, trừ trường hợp có chỉ định đặc biệt.

Các loại cây an thần

• Cây đào gai (*Crataegus oxyacantha*)

Là loại cây thường thấy ở các vùng ôn đới của Bắc bán cầu (châu Âu, Bắc Phi, châu Á), thuộc họ Hoa hồng. Để làm thuốc, người ta chủ yếu ngắt hoa lúc chớm nở và phơi khô trong bóng râm. Tuy nhiên, người ta cũng dùng cả nhánh hoa và lá để làm thuốc.

Hoa của cây đào gai chứa một loại tinh dầu và nhiều chất khác. Đào gai thường được chỉ định để chữa các rối loạn tim mạch (huyết áp cao, xơ vữa động mạch, co bóp cơ tim) cũng như rối loạn tâm thần (mất ngủ). Giống như cây nữ lang, đào gai giúp cân bằng hệ thần kinh giao cảm, do đó giúp ổn định tính khí.

Sử dụng cây đào gai như thế nào?

Trong liệu pháp thực vật, cây đào gai được dùng làm thuốc uống ở dạng nước hãm, thuốc sắc hoặc viên nhộng.

Nếu bạn bị stress, có những ý nghĩ tiêu cực, rất

dễ khóc hoặc thấy u buồn và đôi khi dễ cáu gắt, bạn có thể dùng đào gai ở dạng hãm (đối với mỗi tách, nhúng một túi lọc bột đào gai vào nước sôi và hãm trong 5 phút) hoặc dùng dạng viên (uống lúc ăn, tùy theo chỉ định trên bản chỉ dẫn).

Thận trọng khi sử dụng

Đào gai có thể gây độc khi dùng liều cao. Vì vậy, cần dùng theo kê đơn của bác sĩ.

• **Cây cúc cam (*Anthemis nobilis*)**

Loài cây sống dai này thuộc họ Cúc (*Asteraceae*), mọc ở tất cả các vùng ôn đới, giàu silic tại châu Âu. Hoa của cây cúc cam được dùng làm thuốc.

Cúc cam chứa lactone, tinh dầu, coumarin, fenola và flavonoids. Cúc cam thường được chỉ định dùng trong điều trị các rối loạn tiêu hóa (ợ hơi, khó tiêu), chóng co thắt.

Sử dụng cúc cam như thế nào?

Trong liệu pháp thực vật, cúc cam được dùng làm thuốc uống dưới dạng nước hãm.

Nếu bạn khó ngủ, khó chịu đựng tiếng ồn hay con bạn có vẻ căng thẳng, bạn có thể uống hoặc cho con uống một hoặc hai túi trà hoa cúc một ngày (mỗi

tách một túi, hãm với nước sôi trong 5 phút). Cứ uống như vậy cho đến khi bạn thấy tốt hơn.

- **Hoa mỹ nhân (Papaver rhoeas)**

Loài cây có nguồn gốc từ vùng bồn Địa Trung Hải này thuộc họ Anh túc (*Papavaraceae*). Hoa mọc trên cánh đồng và đồng cỏ vào tháng Năm. Cánh hoa có các đặc tính làm dịu và chống ho.

Sử dụng hoa mỹ nhân như thế nào?

Nếu bạn khó ngủ, bạn có thể thêm một nhúm to cánh hoa mỹ nhân vào nước hãm cây đoạn hoặc nước hãm hoa cúc cam (mỗi tách một túi, hãm với nước sôi trong 5 phút). Bạn cũng có thể sử dụng hoa mỹ nhân ở dạng viên nhộng theo hướng dẫn sử dụng.

Thận trọng khi sử dụng

Lưu ý: hoa mỹ nhân gây độc nếu dùng liều cao. Ngoài ra, phụ nữ mang thai và trẻ em cũng không nên dùng.

- **Cây cỏ ban (Hypericum perforatum)**

Có nguồn gốc từ châu Âu, còn gọi là cỏ thánh Giăng, cỏ ban là một loài cỏ sống dai thuộc họ Ban (*Hypericaceae*). Nhánh hoa được dùng làm

thuốc. Cỏ ban giúp điều trị các tình trạng mệt mỏi, phiền muộn, trầm cảm và rối loạn tính khí, đồng thời giúp ăn ngon miệng.

Sử dụng cỏ ban như thế nào?

Nếu bạn suy nhược thần kinh kéo dài hoặc trầm trọng hơn, bạn đau kinh, buồn bã hoặc có những ý nghĩ tiêu cực, hãy dùng cỏ ban dưới dạng viên theo hướng dẫn sử dụng.

Thận trọng khi sử dụng

Tinh dầu cỏ ban tăng khi dùng theo đường uống. Nếu phải ra nắng thì tránh dùng cỏ ban vì loại cây này khiến cơ thể dễ nhạy cảm với ánh sáng và bạn dễ bị cảm nắng hoặc cháy da.

LỜI KHUYÊN HÃY KẾT HỢP VỚI NHÂN SÂM

Tác dụng chống trầm cảm của cỏ ban, nhất là khi dùng kết hợp với nhân sâm, là phương thuốc chống mệt mỏi hữu hiệu.

• Dạ anh thảo (*Enothera biennis*)

Có nguồn gốc từ Bắc Mỹ, loài cây này thuộc họ Anh thảo (*Onagraceae*). Lá vỏ thân cây, hoa và

tin dầu dạ anh thảo để làm thuốc. Dạ anh thảo có nhiều công dụng, vì ngoài các công dụng khác, nó còn có đặc tính làm se và làm dịu vết thương.

Sử dụng dạ anh thảo như thế nào?

Nếu bạn đang trong thời kỳ mãn kinh, dễ dẫn đến suy nhược thần kinh nhất thời, và nếu bạn dễ cáu gắt, hãy dùng dạ anh thảo dưới dạng viên nhộng (uống lúc ăn, theo hướng dẫn sử dụng).

Thận trọng khi sử dụng

Nếu bị động kinh, không được dùng dạ anh thảo nếu không có chỉ định của bác sĩ.

• Đu đủ (*Carica papaya*)

Có nguồn gốc từ Mehico, cây đu đủ thuộc họ Đu đủ (*Caricaceae*). Người ta lấy lá, hoa, hạt và nhựa quả đu đủ để dùng trong y học. Quả đu đủ nổi tiếng với tác dụng nhuận tràng. Đu đủ còn có tác dụng hỗ trợ điều trị giảm cân, ngăn ngừa chứng viêm mô tế bào.

Sử dụng đu đủ như thế nào?

Để lấy lại hình dáng thon thả, tôi không có lời khuyên nào tốt hơn cho các bạn là hãy uống một đợt chiết xuất đu đủ lên men + chiết xuất cà chua + chiết xuất trà xanh + chiết xuất bắp cải + co-

enzyme Q10 + vitamin C + vitamin E. Hãy uống đều đặn vào bữa sáng, ít nhất từ 1 đến 2 tháng, theo hướng dẫn ghi trên bản chỉ dẫn.

• Cây lạc tiên (*Passiflora incarnata*)

Thuộc họ Lạc tiên (*Passifloraceae*), còn gọi là hoa Đam mê, thuộc họ Lạc tiên, mọc ở châu Âu và Nam Mỹ. Vào kỳ nở hoa, người ta hái những phần cây nhô khỏi mặt đất rồi sấy khô để dùng làm thuốc.

Lạc tiên đặc biệt hiệu quả trong việc điều trị các rối loạn thần kinh và rối loạn giấc ngủ.

Sử dụng cây lạc tiên như thế nào?

Ngay khi bạn thấy lo âu hay có những ý nghĩ tiêu cực, hãy uống lạc tiên dạng viên theo hướng dẫn sử dụng hoặc dạng thuốc hãm. Để có một tách thuốc hãm, bạn lấy một thìa cà phê lạc tiên khô hãm với nước sôi trong 5 phút rồi lọc uống.

• Cây đoạn (*Tilia platyphylla*)

Cây thuộc họ Đoạn (*Tiliaceae*), có nguồn gốc từ châu Âu. Cây đoạn mọc hoang trong rừng, nhưng cũng có thể được trồng trong vườn. Người

ta hái lá và lá bắc¹ trước kỳ nở hoa để làm thuốc.

Cây đoạn chủ yếu được dùng làm thuốc uống có tác dụng an thần, lợi tiểu và chống co thắt, hoặc có thể dùng làm thuốc bôi ngoài da chữa mẩn ngứa.

Sử dụng cây đoạn như thế nào?

Trong liệu pháp thực vật, cây đoạn được dùng làm thuốc qua đường uống (chủ yếu ở dạng nước hãm). Nếu bạn bị suy nhược thần kinh kèm trạng thái dễ bị kích thích và/hoặc mất ngủ, có thể uống 1 hoặc 2 chén nước hãm đoạn trước khi đi ngủ (mỗi tách một túi, hãm trong nước sôi 5 phút). Đối với trẻ nhỏ, có thể lấy nước hãm vào bình cho trẻ bú.

• **Cây nữ lang (*Valeriana officinalis*)**

Có nguồn gốc từ châu Âu và châu Á, loài cây sống dai, ưa ẩm ướt, rễ ngắn, lá hình lông chim này thường mọc ở đồng cỏ và bên bờ suối. Cây thuộc họ Nữ lang (*Valerianaceae*). Vào mùa thu, người ta đào gốc cây nữ lang lấy rễ và thân rễ, đem phơi khô để làm thuốc.

Cây nữ lang chứa tinh dầu, chất iridoid và các chất dẫn xuất terpen. Từ xa xưa, người ta đã

¹ Lá ở gốc cuống hoa.

dùng cây nữ lang như một loại thuốc an thần của hệ thần kinh (tăng hưng phấn, rối loạn giấc ngủ...). Nữ lang còn có công dụng tái lập sự cân bằng cho hệ thần kinh thực vật nên được dùng để chữa chứng mệt mỏi.

Sử dụng cây nữ lang như thế nào?

Trong liệu pháp thực vật, cây nữ lang được dùng làm thuốc theo đường uống ở dạng thuốc hầm, thuốc sắc, thuốc viên hoặc thuốc ngâm rượu. Trong liệu pháp hương thơm, cây nữ lang được dùng bằng đường uống hoặc dùng bên ngoài.

Nếu suy nhược thần kinh kèm trạng thái dễ bị kích thích và rối loạn giấc ngủ, có thể uống nữ lang dạng viên vào bữa ăn theo hướng dẫn sử dụng. Tiếp tục uống cho đến khi có chuyển biến tốt.

Thận trọng khi sử dụng

Trong liệu pháp hương liệu, dùng làm thuốc theo đường uống hoặc bôi ngoài da, chỉ được dùng cây nữ lang theo chỉ định của bác sĩ.

Các loại cây cải thiện tinh thần

- Cà rốt (*Daucus carota*)

Cà rốt là giống cây hai năm, thuộc họ Hoa tán (*Umbelliferae*), có nguồn gốc từ châu Âu, được trồng phổ biến trong vườn hoặc trên đồng ruộng.

Provitamin A (tiền vitamin A) là một trong những thành phần chính của cà rốt, có tác dụng tăng cường thị lực và chống oxy hóa. Ăn cà rốt thường xuyên giúp phòng chống tình trạng suy nhược thần kinh.

Sử dụng cà rốt như thế nào?

Bạn nên ăn cà rốt, dù dưới dạng sống, nấu súp hay nước ép v.v... Tuy nhiên, nếu bạn không thích ăn cà rốt, có thể dùng cà rốt dưới dạng chất bổ sung dinh dưỡng, nhất là dạng viên.

Hãy uống vào bữa ăn, theo hướng dẫn sử dụng.

• **Rau xếp phoi (*Anthriscus cerefolium*)**

Thuộc họ Hoa tán, rau xếp phoi (còn gọi là hồi cần, tế điệp cần) có nguồn gốc từ châu Âu, Iran và châu Á. Rau xếp phoi phải có chứa sắt và nhiều loại vitamin, có đặc tính lợi tiểu, dễ tiêu thông mật và là một loại thuốc hỗ trợ điều trị phù thũng, rối loạn tiêu hóa và mệt mỏi.

Rau xếp phoi được ăn cả cây. Người ta dùng rau

xếp phơi như gia vị, ăn tươi hoặc sau khi phơi khô, bảo quản tại nơi thoáng mát.

Sử dụng rau xếp phơi như thế nào?

Nếu bạn bị suy nhược thần kinh, mệt mỏi và ăn không ngon miệng, hãy thêm rau xếp phơi làm gia vị cho các món ăn.

• Sâm Siberia (*Eleutherococcus senticosus*)

Còn được gọi là “bụi quý” hoặc “cây bí mật của người Nga”, thuộc họ Cam tùng (*Araliaceae*), là loài cây có nguồn gốc từ Siberia, Trung Quốc và Hàn Quốc sâm Siberia có tác dụng bổ dưỡng và nâng cao sức khỏe.

Đây đúng là một loại thuốc tăng lực tuyệt vời để chống lại mệt mỏi do stress, làm việc quá sức hoặc dùng trong thời kỳ dưỡng sức. Sâm Siberia nổi tiếng với tác dụng tăng cường thể lực và tinh thần nên được dùng để tăng cường khả năng miễn dịch và chống suy nhược thần kinh.

Sử dụng sâm Siberia như thế nào?

Nếu bạn thấy giảm ham muốn tình dục do suy nhược thần kinh, có thể dùng sâm Siberia kết hợp với viên nhân sâm vào bữa ăn (theo hướng

dẫn sử dụng).

Thận trọng khi sử dụng

Tránh dùng nhân sâm Siberia cùng lúc với trà hoặc cà phê bởi việc dùng kết hợp này sẽ làm bạn bị căng thẳng thần kinh.

• **Cây hồ lô ba (Trigonella foenum-gracecum)**

Cây hồ lô ba (hay cỏ ca ri) là loài cây thuộc họ Đậu (*Fabaceae*), được trồng ở Trung Quốc và Ấn Độ và cả trên các cánh đồng ở các vùng Địa Trung Hải. Người ta đập vỡ quả để lấy hạt làm thuốc. Đặc biệt, hồ lô ba được chỉ định để hỗ trợ tiêu hóa, làm tăng tiết sữa, giảm tỷ lệ đường huyết và có thể dùng làm thuốc bôi ngoài, giúp nhanh liền sẹo.

Sử dụng cây hồ lô ba như thế nào?

Nếu bị giảm cân do suy nhược thần kinh, có thể dùng hồ lô ba dạng viên hoặc dạng nước, 2 hoặc 3 lần một ngày theo hướng dẫn sử dụng.

Bạn cũng có thể cho trẻ uống nếu thấy trẻ bị mệt. Cần chú ý đảm bảo trẻ đủ tuổi dùng thuốc.

Thận trọng khi sử dụng

Khi bôi ngoài da, hồ lô ba có thể gây dị ứng.

• Cây long đóm (*Gentiana lutea*)

Long đóm là loại cây mọc hoang, có nguồn gốc từ những dãy núi của Pháp, Tây Ban Nha và vùng hồ Balkan. Cây được trồng ở Trung Âu trên các vùng đất đá vôi, tại nơi có cây che bóng. Người ta dùng rễ của cây long đóm già làm thuốc để điều trị chứng mệt mỏi và chán ăn. Ngoài ra, long đóm gây ức chế monoamine-oxidase, một enzyme chuyên phá hủy một số trung gian thần kinh.

Sử dụng cây long đóm như thế nào?

Nếu suy nhược thần kinh khiến bạn ăn không ngon miệng và mệt mỏi, hãy dùng long đóm dạng viên vào bữa ăn theo hướng dẫn sử dụng.

Thận trọng khi sử dụng

Không dùng long đóm nếu bạn bị loét dạ dày hoặc đau đầu kinh niên.

• Gừng (*Zingiber officinale*)

Có nguồn gốc từ châu Á, gừng được trồng ở đa số các nước nhiệt đới và á nhiệt đới. Rễ gừng được dùng làm thuốc, có tác dụng thông mật, điều trị các rối loạn tiêu hóa. Gừng cũng là chất thông kinh bổ huyết và tăng cường khả năng sinh lý. Do vậy, gừng được xem là loài cây hảo hạng

để chữa suy nhược thần kinh.

Sử dụng gừng như thế nào?

Khi giảm ham muốn tình dục, có thể dùng gừng gia giảm thêm vào các món ăn.

Thận trọng khi sử dụng

Nếu bị viêm loét dạ dày, bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng gừng. Phụ nữ mang thai tuyệt đối không được dùng tinh dầu gừng và trong mọi trường hợp đều phải tuân theo hướng dẫn điều trị của bác sĩ.

• **Hồng sâm (Panax ginseng)**

Hồng sâm là một loài thân thảo, họ Nhân sâm (*Araliaceae*). Có nguồn gốc từ những dãy núi Đông Á, hiện nay hồng sâm được trồng ở Đông Bắc Á, Nhật Bản cũng như ở Hàn Quốc. Rễ hồng sâm được dùng làm thuốc, có tác dụng bồi bổ thể lực, tăng cường khả năng sinh lý. 90% người dùng hồng sâm thấy khỏe lên nhanh chóng và tăng khả năng chống chọi với stress, giúp cải thiện tinh thần. Nói chung, đây là một loại cây tuyệt vời cho trí tuệ và thể chất.

Sử dụng hồng sâm như thế nào?

Nếu bạn sụt cân do suy nhược thần kinh, đồng thời bạn thấy giảm ham muốn tình dục, lo lắng,

mệt mỏi, dễ khóc, thiếu tự tin, tôi khuyên bạn nên dùng hồng sâm dạng viên (dùng riêng hoặc dùng kết hợp với những loại cây cỏ khác tùy từng trường hợp). Nhớ tuân theo hướng dẫn sử dụng.

Thận trọng khi sử dụng

Khi dùng liều cao và kéo dài, hồng sâm có thể gây ra mất ngủ và rối loạn tiêu hóa. Không nên dùng khi bị tăng huyết áp.

• Cây Griffonia (*Griffonia simplicifolia*)

Cây Griffonia mọc ở châu Phi. Hạt của cây giàu hydroxytryptophane, tiền chất trực tiếp của serotonin, đóng vai trò điều hòa tính khí và chữa rối loạn giấc ngủ. Do đó, loại cây này đặc biệt được chỉ định điều trị suy nhược thần kinh và các rối loạn đi kèm.

Sử dụng Griffonia như thế nào?

Nếu bạn bị suy nhược thần kinh và lo âu, bạn hay khóc và phàn nàn về những cơn đau trong cơ thể, hãy dùng Griffonia (dạng viên nhộng) vào buổi sáng và tối khi ăn (theo hướng dẫn sử dụng).

Trong trường hợp thấy trẻ căng thẳng quá mức, bạn cũng có thể cho trẻ uống nếu trẻ đủ tuổi uống thuốc viên nhộng.

Thận trọng khi sử dụng

Theo các nhà khoa học, những người đã uống thuốc chống trầm cảm nên thận trọng khi dùng Griffonia. Phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú phải hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

• Cây bạc hà (*Mentha piperita*)

Tùng rất nổi tiếng trong các nền văn minh Hy Lạp và La Mã, loại cây họ Hoa môi (*Lamiaceae*) này thường thấy ở châu Âu, Mỹ và châu Á. Người ta dùng các phần nổi trên mặt đất của cây để làm thuốc. Với nhiều thành phần (có chứa tinh dầu), bạc hà là một chất kích thích tiêu hóa hữu hiệu và phổ biến, giúp bạn đánh tan mệt mỏi và thoát khỏi tình trạng suy nhược thần kinh.

Sử dụng bạc hà như thế nào?

Nếu bạn thấy mệt mỏi và sụt cân, uống bạc hà (dạng viên nhộng) vào các bữa ăn theo hướng dẫn sử dụng.

Tương tự, nếu con bạn bị lãnh đạm, hãy cho trẻ uống bạc hà nếu trẻ đủ tuổi uống thuốc dạng viên nhộng. Cuối cùng, đừng quên rằng bạn có thể dùng loại cây này như một gia vị vào món ăn nhé.

Thận trọng khi sử dụng

Trẻ dưới 6 tuổi không nên dùng tinh dầu bạc hà làm thuốc bôi ngoài da và phải có chỉ định của bác sĩ mới được dùng theo đường uống.

Những loài cây giúp không đói bụng

• Cây Guar (Cyamopsis tetragonoloba)

Cây Guar là một loài thân thảo họ Đậu (*Papilionaceae*), được trồng ở Ấn Độ, Pakistan, bang Texas (Mỹ) và Trung Mỹ. Gôm guar làm từ bột nghiền của hạt guar, là loại keo có tác dụng làm giảm tỷ lệ đường và insulin trong máu sau khi ăn, từ đó tác động tới quá trình chuyển hóa glucid trong cơ thể. Gôm guar còn có tính năng làm giảm cholesterol, đặc biệt là cholesterol có hại (cholesterol LDL). Gôm guar còn là liệu pháp tự nhiên hạn chế sự thèm ăn. Khi tiếp xúc với nước, gôm guar sẽ tăng kích thước tới hàng trăm lần và có thể làm đầy dạ dày.

Sử dụng bột đậu guar như thế nào?

Nếu bạn khó điều tiết cảm giác ngon miệng do suy nhược thần kinh, bạn có thể dùng gôm guar dạng viên nhộng (uống trước bữa ăn khoảng nửa

tiếng, với một cốc nước lớn, đọc kỹ hướng dẫn sử dụng). Tiếp tục uống cho đến khi tình hình được cải thiện.

Thận trọng khi sử dụng

Cần thận trọng khi bị rối loạn đường ruột vì gồm guar có thể gây chứng đầy hơi, trướng bụng.

• **Cây xương rồng Hoodia (Hoodia gordonii)**

Có nguồn gốc từ châu Phi, loài xương rồng này từ lâu đã được biết tới ở Nam Phi như một phương thuốc điều tiết sự ngon miệng. Tác dụng cắt cơn đói của chất nhựa trong cây đã cho phép thổ dân Nam Phi có thể nhịn đói nhiều ngày khi đi săn. Những công trình nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Anh cũng đã chứng minh tác dụng cắt cơn đói của loài xương rồng này.

Sử dụng xương rồng Hoodia như thế nào?

Xương rồng Hoodia được dùng ở dạng viên nhộng (uống vào bữa sáng, theo hướng dẫn sử dụng). Uống cho đến khi tình trạng được cải thiện.

• **Cây Ispaghul (Plantago ovata)**

Loài cây thân thảo một năm¹ này được trồng ở Ấn Độ và Pakistan. Quả của cây là những quả nang chứa hạt màu nâu, những hạt này lại chứa chất nhầy cổ nước, tạo thành một loại gel mà cơ thể không thể đồng hóa được và gây ra cảm giác chán ăn đầy bụng.

Sử dụng cây Ispaghul như thế nào?

Trong trường hợp tăng cân, bạn có thể dùng Ispaghul dạng viên nhộng (uống trước bữa ăn khoảng nửa tiếng, với một cốc nước to, theo hướng dẫn sử dụng). Uống cho đến khi tình trạng được cải thiện.

BẠN CẦN BIẾT!

Trên thị trường có bán một sản phẩm bổ sung dinh dưỡng kết hợp gồm guar, cô rêu mèo và cây Ispaghul (uống vào bữa ăn, theo hướng dẫn sử dụng).

Những cây cỏ giúp dễ chịu hơn trong thời kỳ mãn kinh

Thời kỳ mãn kinh là một thời kỳ chuyển tiếp thường khá khó chịu đối với phụ nữ, do những hệ lụy mang tính biểu trưng cũng như những thay đổi

¹ Loài cây trồng có thời gian sinh trưởng và tồn tại không quá một năm.

về hormon.

- **Dương kỳ thảo (*Achillea millefolium*)**

Có nguồn gốc từ châu Âu, loài cây này thuộc họ Cúc (*Asteraceae*). Phần cây lộ thiên được dùng làm thuốc, có tác dụng cầm máu.

Sử dụng cỏ thi như thế nào?

Nếu bạn ra kinh nhiều khi sắp mãn kinh, có thể dùng cỏ thi (dạng viên nhộng), dùng riêng hoặc kết hợp với các loại thảo dược khác. Tùy theo những rối loạn kèm theo, có thể dùng kết hợp với đậu tương, củ từ, xô thơm và lạc tiên.

- **Cây xô thơm (*Salvia sclarea*)**

Cây xô thơm được biết tới từ thời Trung cổ, thuộc họ Hoa môi (*Lamiaceae*), có nguồn gốc từ Nam Âu. Ngày nay, loại cây này được trồng nhiều trong vườn, lá hình ovan, hoa màu tím hoặc xanh. Vào mùa hè, người ta hái phần cây lộ thiên để làm thuốc và thu hoạch hạt.

Cây xô thơm giàu flavonoid, có tác dụng chống co thắt và chống ôxy hóa, nên rất hữu ích cho phụ nữ tuổi mãn kinh.

Sử dụng cây xô thơm như thế nào?

Cây xô thơm chủ yếu được dùng ở dạng viên nhộng (theo hướng dẫn sử dụng) và làm gia vị cho nhiều món ăn. Tuy nhiên, tôi khuyên bạn nên dùng xô thơm kết hợp với khoai đại và đậu nành dưới dạng viên nhộng, uống theo hướng dẫn sử dụng). Uống cho đến khi cảm thấy khá hơn.

• Đậu nành (Glycine soja)

Đậu nành (hay còn gọi là đậu tương) có nguồn gốc từ Trung Quốc, thuộc họ Đậu (*Leguminosae*), là loài cây chỉ sống một năm. Hoa màu trắng, quả có từ 2 đến 4 hạt giàu lecithin, protid, lipid, isoflavon và coumestrol. Isoflavon và coumestrol là các chất gần giống với các hormon sinh dục nữ (các oestrogen).

Đậu nành là một phương thuốc hormon tự nhiên tuyệt vời giúp điều trị các rối loạn của thời kỳ mãn kinh. Dầu đậu nành sơ chế rất giàu lecithin và các acid béo không bão hòa, do đó giúp duy trì tỷ lệ cholesterol ở mức ổn định.

Sử dụng đậu nành như thế nào?

Trong liệu pháp thảo dược, đậu nành được dùng dưới dạng viên nhộng, có thể dùng uống kết hợp với xô thơm.

Nếu bị suy nhược thần kinh kèm mệt mỏi xuất hiện trong thời kỳ mãn kinh, có thể uống viên nhộng đậu nành (theo hướng dẫn sử dụng). Tiếp tục dùng cho đến khi thấy khá hơn. Bạn có thể ăn đậu nành dưới dạng hạt, bột, món xalát, đậu phụ, sữa chua, sữa, dầu...

• **Khoai đại (*Dioscorea villosa*)**

Được biết đến nhiều hơn với tên gọi củ cải đại, loài cây có nguồn gốc từ Mehico này thường mọc tại những vùng rừng núi ẩm ướt. Loài cây này chứa một hormon thực vật có hoạt chất chính là diosgenin, một hormon thực vật rất gần với progesteron và gần giống với hormon tăng trưởng DHEA. Ở Mỹ và Mehico, người ta đã nghiên cứu rất nhiều về loài cây này. Khoai đại có tác dụng tích cực trong việc điều trị các rối loạn mãn kinh nếu dùng kết hợp với xô thơm và đậu nành.

Sử dụng khoai đại như thế nào?

Khoai đại được dùng ở dạng viên nhộng (uống lúc ăn, theo hướng dẫn sử dụng), dùng riêng hoặc dùng kết hợp với các loại thảo dược khác.

Liệu pháp hương liệu chống suy nhược thần kinh

Tinh dầu được chiết xuất bằng cách chưng cất, ướp hoa hoặc cô đặc. Thuật ngữ “dầu” dường như bị lạm dụng, vì tinh dầu chứa terpen, cồn, este, nhưng không có một chút chất béo nào! Để thu được vài cm³ tinh dầu, người ta phải chiết xuất từ một khối lượng lớn thảo dược.

Sử dụng tinh dầu đúng cách

Tinh dầu có công dụng chữa bệnh rất tốt. Vì các hoạt chất được chiết xuất không bị biến đổi bản chất nên cần thận trọng khi sử dụng tinh dầu. Không nên dùng tinh dầu nguyên chất, dù dùng ngoài da hay dùng theo đường uống, mà nhất thiết phải pha loãng tinh dầu với một loại dầu thực vật, hoặc nhỏ vào ruột bánh mì, một miếng đường hoặc nhỏ trực tiếp vào một chén thuốc hãm. Khi dùng bôi ngoài da, có thể pha lẫn tinh dầu với một chút dầu gội đầu hoặc sữa tắm tạo bọt trước khi hòa vào nước có trong bồn tắm, hoặc hòa với một chút dầu hạnh nhân hoặc dầu bơ trước khi mát-xa.

Ngoài ra, nên thường xuyên dùng kết hợp hai hoặc ba loại tinh dầu có công dụng chữa bệnh

giống nhau và bổ sung cho nhau: Dùng kết hợp như vậy sẽ có tác dụng cao hơn so với việc dùng riêng từng loại tinh dầu. Dù chọn phương pháp nào, bạn cũng đừng quên rằng không bao giờ được dùng tinh dầu ở dạng nguyên chất và trong một số trường hợp cần có chỉ định của bác sĩ (chẳng hạn, phụ nữ có thai).

THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

Luôn mua tinh dầu có nhãn hiệu chất lượng tốt. Ngoài ra, điều quan trọng là đọc kỹ cách sử dụng được khuyến dùng: dù dùng để uống hay dùng ngoài da.

Cũng như đối với các loại cây cỏ, luôn cất giữ lọ tinh dầu ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng mặt trời.

Lời khuyên khi dùng tinh dầu

• Mát-xa

Tinh dầu có thể sử dụng ngoài da theo nhiều cách. Cách thông dụng và lâu đời nhất là dùng tinh dầu để mát-xa, hiệu quả thư giãn và kích hoạt được tăng cường nhờ tác dụng của các hoạt chất chiết

xuất từ cây. Để chuẩn bị mát-xa, bạn hãy hòa 5 đến 10 giọt của một hoặc nhiều loại tinh dầu với 1 hoặc 2 thìa dầu nền¹ theo ý bạn (dầu hạnh nhân, dầu bơ, dầu dẻ anh thảo).

Mát-xa là một liệu pháp tuyệt vời để loại bỏ những mệt mỏi về thể chất và tinh thần. Mát-xa không chỉ đơn thuần là kỹ thuật xoa bóp, mà trên hết đó còn là một nghệ thuật tinh tế! Chuyên gia mát-xa có thể giúp bạn xua tan mọi căng thẳng tích tụ trong suốt một ngày làm việc mệt nhọc. Dù là một liệu pháp điều trị hay một cách thư giãn, mát-xa cũng làm giảm căng thẳng và tiếp thêm sức sống mới cho cơ thể bạn.

Trong trường hợp không có khả năng đi mát-xa tại các trung tâm, hãy đề nghị người bạn đời hoặc một người bạn mát-xa cho bạn. Hiệu quả giảm stress sẽ rất tuyệt đấy! Còn nếu không thể nhờ ai mát-xa cho mình, bạn có thể tự mát-xa với các dụng cụ hỗ trợ.

LỜI KHUYÊN CÔNG THỨC MÁT-XA “CHỐNG STRESS” HIỆU QUẢ

Hòa 4 giọt tinh dầu hoa cam, 4 giọt tinh dầu nhựa hương và 4 giọt tinh dầu cam bergamot với 4 thìa canh dầu hạnh nhân hoặc dầu bơ.

¹ Dầu nền, dầu dẫn hay dầu chuyên là loại dầu thực vật được pha với dầu tinh chất, để giúp dầu tinh chất thấm sâu vào làn da.

Chú ý, sau khi mát-xa theo công thức này, không được đi ra ngoài nắng vì dầu cam bergamot có thể dễ làm xuất hiện các vết nám.

• Tắm

Tắm là cách hiệu quả nhất để làm giảm và loại bỏ những mệt mỏi, căng thẳng trong ngày. Lời khuyên đầu tiên của tôi: hãy tận hưởng thời gian của bạn! Mở nước ở nhiệt độ phù hợp và xả đầy bồn tắm ở mức vừa phải: đủ để bạn có thể ngâm cả người.

Hòa 5 đến 10 giọt tinh dầu với 1 hoặc 2 thìa dầu nền (dầu hạnh nhân, dầu bơ, dầu dừa anh thảo hoặc với một chút dầu gội đầu hay sữa tắm tạo bọt để giúp bồn tắm không bị trơn).

THẬN TRỌNG KHI SỬ DỤNG

Tuyệt đối không dùng nước có pha tinh dầu để tắm cho trẻ sơ sinh và trẻ dưới 3 tuổi.

Tác dụng của nước hoa

Nước hoa có tác dụng tích cực đến tinh thần và thể chất của con người, giúp loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực. Đó là do giữa khứu giác và hệ thống limbic¹

¹ Hệ thống limbic có vị trí rất quan trọng đối với cảm xúc và trí nhớ của con người.

có một mối quan hệ vật lý và hóa học. Một nghiên cứu khoa học ở Mỹ đã chứng minh rằng nước hoa có đặc tính làm dịu cơn nóng giận và việc ngửi một số loại nước hoa cũng giúp cơn người dễ đạt đến trạng thái thư giãn hơn.

Sử dụng tinh dầu để chống suy nhược thần kinh

• Cây húng quế (*Ocimum basilicum*)

Húng quế là loài cây thuộc họ Hoa môi (*Lamiaceae*), có nguồn gốc từ châu Á. Húng quế được dùng làm gia vị tăng thêm mùi thơm cho các món ăn. Với đặc tính chống co thắt và làm dịu, tinh dầu húng quế (thu được bằng cách chưng cất ngọn có hoa và lá) rất thích hợp trong trường hợp lo âu và suy nhược thần kinh!

Sử dụng tinh dầu húng quế như thế nào?

Nếu bạn có những ý nghĩ tiêu cực, hãy nghĩ đến tinh dầu húng quế. Năm giọt tinh dầu nhỏ vào khăn mùi xoa hoặc đèn đốt tinh dầu để ngửi sẽ giúp bạn vượt qua tâm trạng u sầu. Có thể dùng kết hợp với tinh dầu xô thơm.

Nếu thấy mệt, bạn cũng có thể dùng tinh dầu húng quế với tỷ lệ từ 2 đến 3 giọt pha loãng trong

một thìa cà phê mật ong hoặc nhỏ lên ruột bánh mì, dùng 2 hoặc 3 lần/ngày lúc ăn, vào buổi sáng và/hoặc trưa và tối.

• **Cam bergamot¹ (Citrus bergamia)**

Cam bergamot thuộc họ Cam (*Rutaceae*), có nguồn gốc từ Guinea và Côte-d'Ivoire². Tuy nhiên, ở Italia và đảo Sicilia, loài cây này lại mọc hoang. Công dụng của tinh dầu cam bergamot (thu được bằng phương pháp ép lạnh vỏ cam) đã được biết tới từ thế kỷ XVI.

Tinh dầu cam bergamot có tác dụng kích thích, chống nhiễm khuẩn và chống suy nhược.

Sử dụng tinh dầu cam bergamot như thế nào?

Mùi cam giúp làm tăng sức mạnh của tinh thần, sự tập trung và cố gắng lớn về thể chất. Dùng tinh dầu cam bergamot để tắm sẽ giúp giảm stress và căng thẳng. Nó cũng giúp bạn ăn ngon miệng hơn: nhỏ ba giọt lên một chút ruột bánh mì, dùng vào đầu bữa trưa và bữa tối.

¹ Giống cam lai tạo giữa cây cam đắng và chanh.

² Phiên âm là Côt Đi-voa, còn được gọi là Bờ Biển Ngà, một quốc gia nằm ở Tây Phi.

Thận trọng khi sử dụng

Do tinh dầu cam bergamot nhạy cảm với ánh sáng nên không được dùng loại tinh dầu này khi đang ở dưới ánh mặt trời.

• **Cúc cam (*Anthemis nobilis*)**

Cúc cam thường được dùng trong các trường hợp rối loạn tiêu hóa (đầy hơi, khó tiêu) và điều trị chóng co thắt.

Sử dụng tinh dầu cúc cam như thế nào?

Để tăng cảm giác ngon miệng, hãy dùng tinh dầu cam bergamot kết hợp với tinh dầu cúc cam và tinh dầu gừng. Nhỏ ba giọt mỗi loại lên một chút ruột bánh mì và dùng vào đầu bữa trưa và bữa tối.

Trong trường hợp có các cơn đau, hãy tắm và/hoặc mát-xa thư giãn với tinh dầu cúc cam, tinh dầu oải hương và tinh dầu hương phong. Để tắm, bạn hãy pha 10 giọt mỗi loại tinh dầu này với một chút dầu gội đầu hoặc dầu tắm tạo bọt. Đổ hỗn hợp này vào nước trong bồn tắm, nhưng đừng ngâm mình quá 10 phút.

• **Quế Ceylan¹ (Cinnanomum zeylanicum)**

Có nguồn gốc từ Ấn Độ, quế Ceylan thuộc họ Long não (*Lauraceae*), chủ yếu được trồng ở Sri Lanka. Dầu quế giúp làm săn da.

Sử dụng tinh dầu quế Ceylan như thế nào?

Nếu thấy không hứng thú với thứ gì, hãy nhỏ 3 hoặc 4 giọt tinh dầu quế Ceylan cùng 3 giọt tinh dầu hương phong vào một chiếc khăn mùi xoa và ngửi nhiều lần trong ngày.

• **Rau mùi (Coriandrum sativum)**

Rau mùi có nguồn gốc từ Ấn Độ, là một loài cây thơm nổi tiếng thuộc họ Hoa tán (*Apiaceae*). Tinh dầu mùi được chiết xuất bằng cách chưng cất quả (quả bết). Rau mùi có tác dụng gây trung tiện và an thần.

Sử dụng tinh dầu rau mùi như thế nào?

Nếu bạn giảm ham muốn tình dục do quá căng thẳng và phiền muộn với những ý nghĩ tiêu cực; hãy thổi bùng lên ngọn lửa ham muốn bằng cách cùng người bạn đời mát-xa với tinh dầu rau mùi và/hoặc tinh dầu gừng và/hoặc tinh dầu oải

¹ Ceylan: tên gọi của nước Sri Lanka trước năm 1972.

hương pha loãng với một chút dầu hạnh nhân nguyên chất (mỗi loại 5 giọt pha vào hai thìa canh dầu hạnh nhân).

Thận trọng khi sử dụng

Khi sử dụng tinh dầu theo đường uống cần phải có chỉ định của bác sĩ.

• **Thì là bẹ (Foeniculum vulgare)**

Thì là bẹ có nguồn gốc từ vùng bồn Địa Trung Hải. Bằng cách chum cất hạt, người ta thu được dầu thì là bẹ. Loại dầu này có tác dụng an thần, chống co thắt và gây trung tiện.

Sử dụng tinh dầu thì là bẹ như thế nào?

Để làm dịu cảm giác thèm ăn, hãy nhỏ 4 giọt tinh dầu thì là bẹ (kết hợp với tinh dầu cam bergamot) lên một chiếc khăn mùi xoa để ngửi hoặc nhỏ vào đèn đốt tinh dầu.

• **Gừng (Zingiber officinale)**

Gừng được dùng để chữa các rối loạn tiêu hóa. Nó cũng giúp bồi bổ sức lực và kích thích ham muốn. Chính vì vậy, gừng là một loại cây được lựa chọn để điều trị suy nhược thần kinh.

Sử dụng gừng như thế nào?

Nếu bạn chán ăn do suy nhược thần kinh, hãy tạo cảm giác thèm ăn với tinh dầu gừng kết hợp với tinh dầu cam bergamot và tinh dầu cúc cam. Nhỏ 3 giọt mỗi loại lên một chút ruột bánh mì và ăn vào đầu bữa trưa và bữa tối.

Nếu bạn bị mệt, hãy dùng 2 hoặc 3 lần như đã nêu.

Nếu giảm ham muốn tình dục, hãy nghĩ đến mát-xa với tinh dầu nhé! Tinh dầu rau gừng và/hoặc tinh dầu mùi và/hoặc tinh dầu oải hương pha loãng trong một chút dầu hạnh nhân nguyên chất, mỗi loại 5 giọt pha lẫn với 2 thìa canh dầu hạnh nhân, rồi dùng hỗn hợp này để mát-xa.

• **Oải hương (*Lavandula officinalis*)**

Loài cây bụi sống dai có hoa màu xanh tím, thuộc họ Hoa môi (*Lamiaceae*), mọc tự nhiên ở miền Nam nước Pháp và các nước vùng bồn Địa Trung Hải (Italia, Dalmatia). Hiện nay, oải hương được trồng khắp nơi trên thế giới.

Oải hương được dùng để chữa các rối loạn của hệ thần kinh và tiêu hóa, và một số dạng của bệnh hen. Tinh dầu oải hương có tác dụng chống nhiễm khuẩn và đặc biệt được dùng trong điều trị các vết bỏng, vết đốt côn trùng và vết thương. Hoa oải

huong được hái vào mùa hè, sấy khô để làm thuốc, hoa tươi được chưng cất để lấy tinh dầu.

Sử dụng tinh dầu oải hương như thế nào?

Tinh dầu oải hương (3 giọt/lần, ngày dùng 3 lần), có thể được kết hợp với tinh dầu xô thơm (3 giọt/lần, ngày dùng 3 lần), trộn với 1 thìa cà phê mật ong hoặc nhỏ lên ruột bánh mì, sẽ giúp bạn bình tâm trong thời kỳ mãn kinh.

Để ngủ ngon, bạn hãy nhỏ 5 giọt tinh dầu oải hương vào đèn đốt tinh dầu, đặt trong phòng khoảng nửa giờ trước khi đi ngủ. Bạn cũng có thể dùng tinh dầu oải hương để tắm vào buổi tối. Đổ 5 giọt tinh dầu oải hương hòa với một chút dầu gội đầu hoặc dầu tắm tạo bọt vào nước tắm.

• Hương phong (*Melissa officinalis*)

Có nguồn gốc từ Bắc Âu và Mỹ, hương phong thuộc họ Hoa môi (*Lamiaceae*). Tinh dầu hương phong có tác dụng làm dịu, an thần.

Sử dụng hương phong như thế nào?

Bạn không thấy hứng thú với thứ gì, bạn lo lắng, căng thẳng, hãy nhỏ 3 giọt tinh dầu hương phong, hoặc 3 giọt tinh dầu hương phong và 4 giọt tinh dầu quế Ceylan vào một chiếc khăn mùi xoa và ngửi nhiều lần trong ngày.

- **Nhũ hương (*Boswellia carterii*)**

Nhũ hương là một loài cây thiêng được các nền văn minh Ai Cập, Lương Hà và châu Phi dùng từ thời cổ xưa nhất. Mang tính dương, nhũ hương làm tăng ý chí, lòng tự tin và tính quyết đoán. Nhũ hương còn có khả năng thanh lọc cơ thể và có tác dụng thư giãn rất tốt.

Sử dụng tinh dầu nhũ hương như thế nào?

Nếu tiếng động làm bạn khó chịu, nhỏ vài giọt tinh dầu nhũ hương vào đèn đốt tinh dầu sẽ giúp bạn thư giãn.

- **Hương thảo (*Rosmarinus officinalis*)**

Hương thảo thuộc họ Hoa môi (*Lamiaceae*) và có mặt ở khắp nơi trên thế giới. Người ta chưng cất lá hương thảo tươi để lấy tinh dầu. Với công dụng làm dịu, người ta chủ yếu dùng hương thảo để điều trị các vấn đề liên quan đến bài tiết của đường mật và đường niệu.

Sử dụng tinh dầu hương thảo như thế nào?

Hãy làm dịu cơn stress của bạn bằng cách nhỏ 10 giọt tinh dầu hương thảo và tinh dầu nghệ tây hòa lẫn với một chút dầu gội đầu hoặc dầu tắm tạo bọt vào bồn tắm.

Thận trọng khi sử dụng

Tinh dầu hương thảo giàu long não nên phải có hướng dẫn điều trị của bác sĩ bạn mới được uống. Phụ nữ có thai và trẻ em không được dùng tinh dầu hương thảo.

• Nghệ tây (Crocus sativus)

Có nguồn gốc từ Ấn Độ, nghệ tây thuộc họ Diên vĩ, còn gọi là họ Lay ơn (*Iridaceae*). Tinh dầu nghệ tây được lấy từ đầu nhụy và vòi nhụy hoa nghệ tây. Người ta dùng tinh dầu nghệ tây để thông kinh nguyệt và làm dịu cơn đau.

Sử dụng tinh dầu nghệ tây như thế nào?

Bạn dễ cáu giận ư? Tinh dầu nghệ tây trộn với tinh dầu oải hương (mỗi loại 4 giọt) nhỏ vào đèn đốt tinh dầu hoặc khăn mùi xoa để ngủ sẽ giúp bạn thư thái tinh thần và làm dịu cơn cáu giận. Bạn cũng có thể làm giảm stress bằng cách dùng tinh dầu để tắm (nhỏ 10 giọt tinh dầu nghệ tây và tinh dầu hương thảo hòa với một chút dầu gội đầu hoặc dầu tắm tạo bọt vào bồn tắm).

Thận trọng khi sử dụng

Nếu dùng tinh dầu nghệ tây, liều cao có thể sảy thai.

- **Xô thơm (Salvia sclarea)**

Xô thơm giàu flavonoid có tác dụng chống co thắt, chống oxy hóa, nên rất hữu ích với phụ nữ tuổi mãn kinh.

Sử dụng tinh dầu xô thơm như thế nào?

Để thoát khỏi tâm trạng buồn bã, hãy nhỏ 5 giọt tinh dầu xô thơm vào khăn mùi xoa hoặc đèn đốt tinh dầu để ngủ.

- **Hoàng lan hay ngọc lan tây (Cananga odorata)**

Có nguồn gốc từ Philippin, hiện nay hoàng lan được trồng ở châu Phi và châu Á. Hoàng lan thuộc họ Na (*Annonaceae*). Người ta chưng cất cánh hoa để lấy tinh dầu. Tinh dầu hoàng lan rất hiệu nghiệm trong điều trị mệt mỏi và dễ bị kích động. Ngoài ra, tinh dầu hoàng lan còn là một chế phẩm bổ sung trong điều trị liệt dương và lãnh cảm.

Sử dụng tinh dầu hoàng lan như thế nào?

Bạn quá căng thẳng ư? Hãy thư giãn bằng cách nhỏ 5 giọt tinh dầu hoàng lan vào đèn đốt tinh dầu đặt trong phòng khách hoặc nhỏ vào bồn tắm.

Thận trọng khi sử dụng

Phải có chỉ định của bác sĩ mới được dùng tinh

dầu hoàng lan theo đường uống.

Liệu pháp vi lượng đồng căn chống suy nhược thần kinh

Samuel Hahnemann sống vào đầu thế kỷ XIX, là người phát minh ra liệu pháp vi lượng đồng căn. Ở Pháp, phương pháp trị liệu này không được thừa nhận như một chuyên ngành mà như một bài thực hành đặc biệt trong y học. Một trong những nguyên lý chính của liệu pháp này là quy luật “tương tự” hay quy luật “lấy độc trị độc”. Căn bệnh được coi là một tập hợp các triệu chứng, người ta cho bệnh nhân uống, các chất là nguồn gốc của các triệu chứng đó với liều lượng rất rất nhỏ. Từ đó, phát sinh nguyên lý thứ hai, “quy luật vi lượng”. Thực tế, các thuốc cho bệnh nhân uống đều được pha loãng tới mức không còn chứa những phân tử nhỏ như ban đầu. Càng pha loãng, công dụng của thuốc càng tăng. Thuốc vào cơ thể sẽ kích thích phản ứng trong cơ thể chống lại sự tấn công của các vi khuẩn gây bệnh.

Cuối cùng, tất cả bệnh nhân được coi như một cá thể riêng biệt, do đó thầy thuốc phải chú ý tới cơ địa của từng bệnh nhân (yếu tố sinh lý và tâm lý, hình thái học, tiền sử gia đình) để lựa chọn thuốc phù hợp. Bác sĩ vi lượng đồng căn không chỉ phân tích những dấu hiệu lâm sàng liên quan đến một bệnh nào đó mà cả những biểu hiện riêng của từng bệnh nhân.

Các thuốc vi lượng đồng căn thường ở dạng giọt, dạng thuốc viên, thuốc tiêm, viên đạn và thuốc mỡ.

SỬ DỤNG THUỐC VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN NHƯ THỂ NÀO?

Để việc điều trị bằng liệu pháp vi lượng đồng căn hiệu quả, cần đặt thuốc vào trong miệng và để thuốc tan từ từ dưới lưỡi. Nếu cầm thuốc trong tay, mồ hôi tay có thể thay đổi đặc tính của thuốc. Bạn cần uống thuốc hoặc vào lúc đói hoặc cách xa bữa ăn (ít nhất một tiếng). Không nên dùng bạc hà trước khi uống thuốc.

Thuốc vi lượng đồng căn chống suy nhược thần kinh

- **Anacardium orientale¹**

Được điều chế từ quả của cây thuộc họ Đào lộn hột (*Anacardiaceae*), đào lộn hột phương Đông (hạt điều) là một loại thuốc rất hiệu quả đối với những người có thói quen ăn vặt khi bị suy nhược thần kinh!

¹Tên các thuốc vi lượng đồng căn thường để ở tiếng Latinh, vì vậy chúng tôi để nguyên gốc, không dịch sang tiếng Việt để bạn đọc dễ theo dõi khi mua thuốc hay tham khảo ở các tài liệu khác.

Sử dụng Anacardium orientale như thế nào?

Nếu bạn thèm ăn đồ ngọt khó kiểm soát, hãy uống 3 viên *Anacardium orientale*, mỗi ngày ba lần và cách xa bữa ăn.

• **Arum triphyllum**

Người ta dùng rễ tươi của cây Virginie thuộc họ Ráy (*Araceae*) để chế thuốc ngâm rượu. *Arum triphyllum* được dùng để điều trị trạng thái bị kích động mạnh kèm theo là người.

Sử dụng Arum triphyllum như thế nào?

Khi có những ý nghĩ tiêu cực, hãy uống 3 viên *Arum triphyllum* 9 CH lúc đi ngủ cho đến khi thấy khá hơn.

• **Baryta carbonica**

Đây là kết quả kết tủa của clorua hoặc của bari nitrat bằng cách hòa tan kiềm carbonat.

Sử dụng Baryta carbonica như thế nào?

Nếu bạn không thấy hứng thú với thứ gì, hãy uống 1 ống *Baryta carbonica* 7 CH và *Causticum* 7 CH vào lúc đi ngủ, uống xen kẽ ngày một lần. Để hiệu quả hơn, có thể dùng kết hợp với 3 viên *Phosphoricum acidum* 5 CH vào buổi sáng và 3 viên *Conium* 5 CH vào buổi tối.

• **Caladium**

Được chiết xuất từ một loài cây thuộc họ Ráy (*Araceae*), rất hữu ích để điều trị các tác hại do hút thuốc như rối loạn trí nhớ, thuốc cũng rất hiệu quả trong điều tiết các vấn đề về tinh dục.

Sử dụng Caladium như thế nào?

Khi nữ giới giảm ham muốn tinh dục, hãy uống 3 viên *Caladium* 5 CH mỗi ngày 3 lần, cách xa bữa ăn.

• **Causticum**

Đây là kết quả chung cất canxi và kali sunfat.

Thuốc được dùng để điều trị tình trạng thể lực sa sút kéo dài kèm rối loạn thần kinh và các cơn đau.

Sử dụng Causticum như thế nào?

Bạn thấy chẳng thiết thứ gì, hãy uống 1 ống *Baryta carbonica* 7 CH và *Causticum* 7 CH, uống xen kẽ vào lúc đi ngủ, 5 ngày một lần. Có thể dùng kết hợp với 3 viên *Phosphoricum acidum* 5 CH, uống vào buổi sáng lúc đói, và 3 viên *Conium* 5 CH vào buổi tối, lúc đi ngủ.

• **Chamomilla**

Được điều chế từ cây Dương Cúc cam, một loài cây có nguồn gốc từ châu Âu, thuộc họ Cúc

(*Compositae*), được trồng ở Hungari. Vào mùa nở hoa, người ta hái cánh hoa để làm thuốc. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, thuốc được điều chế từ cây dương cúc cam rất hiệu quả đối với trường hợp dễ bị kích động thần kinh, đồng thời có tác dụng giảm đau.

Sử dụng Chamomilla như thế nào?

Bạn đau khắp mình mẩy? Bạn có thể dùng kết hợp 3 viên *Chamomilla* 5 CH (2 hoặc 3 lần một ngày, uống cách xa bữa ăn) và 3 viên *Gelsenmium* 9 CH (vào buổi tối, lúc đi ngủ). Để điều trị bằng liệu pháp vi lượng đồng căn phù hợp với từng người, bạn cần uống theo đơn của bác sĩ.

Nếu không chịu được tiếng ồn, hãy uống 3 viên *Chamomilla vulgaris* 4 CH (3 lần/ngày, uống cách xa bữa ăn), kết hợp 1 liệu *Theridion* 9 CH (5 ngày một lần) cho đến khi tình hình được cải thiện.

• *China officinalis*

Được điều chế từ cây Canh ki na, hay *Cinchona officinalis*, một loại cây to thuộc họ Cà phê (*Rubiaceae*) mọc ở Peru. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, chỉ có vỏ cây Canh ki na mới được dùng làm thuốc.

Sử dụng Canh ki na như thế nào?

Các loại thuốc vi lượng đồng căn thường được chỉ định để đánh tan cảm giác mệt mỏi là *Canh ki na*, *Phosphoricum acidum* và *Gelsemium*. Tuy nhiên, bác sĩ sẽ quyết định chất pha loãng và chọn thuốc tùy thuộc vào thể trạng từng người.

• **Coffea cruda**

Được điều chế từ cây cà phê, một loài cây nở thuộc họ Cà phê (*Rubiaceae*) mọc ở Brasil, đảo Réunion, Mehico, Etiopia và châu Phi. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, thuốc được điều chế từ cây cà phê được dùng để điều trị những rối loạn hưng/trầm cảm và sự quá mẫn cảm của cơ thể và tinh thần.

Sử dụng Coffea cruda như thế nào?

Nếu bạn gặp vấn đề về giấc ngủ, hãy uống 3 viên *Coffea* 9 CH vào lúc đi ngủ, có thể dùng kết hợp với khoảng 20 giọt *Passiflora* (điều chế từ cây lạc tiên) để bạn có giấc ngủ ngon hơn.

• **Conium**

Được điều chế từ cây độc cần, thuộc họ Hoa tán. Thuốc được dùng để điều trị các rối loạn của hệ thần kinh.

Sử dụng Conium như thế nào?

Bạn không muốn làm bất cứ việc gì? Hãy uống 3 viên *Conium* 5 CH vào buổi tối, lúc đi ngủ. Có thể uống kết hợp với 3 viên *Phosphoricum acidum* 5 CH vào buổi sáng, lúc đói.

Bạn cũng nên uống xen kẽ 1 ống *Baryta carbonica* 7 CH và *Causticum* 7 CH vào lúc đi ngủ, 5 ngày một lần.

• **Cuprum metallicum**

Được điều chế từ đồng, một kim loại dễ dát, màu đỏ. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, *Cuprum metallicum* được dùng để điều trị các cơn đau của chứng cơ cơ.

Sử dụng Conium như thế nào?

Nếu bạn đau cơ bắp, hãy uống 3 viên *Cuprum metallicum* 5 CH và 3 viên *Zincum metallicum* 5 CH mỗi ngày ba lần, uống cách xa bữa ăn.

• **Gelsemium senpervirens**

Được điều chế từ cây hoa nhài Caroline, thuộc họ Mã tiền (*Loganiaceae*), mọc ở phía nam nước Mỹ và Trung Mỹ. Rễ cây tươi hoặc phơi khô tán nhỏ, dùng làm thuốc.

Sử dụng Gelsemium sempervirens như thế nào?

Nếu bạn hay khóc, và nhất là bạn thấy lo âu, hãy uống 3 viên *Gelsemium* 9 CH, mỗi ngày 2 hoặc 3 lần. Nếu bạn có cảm tưởng mình làm hỏng mọi thứ, khi đi ngủ có thể uống 3 viên *Gelsemium* 9 CH vào các ngày lẻ và *Ignatia* 9 CH vào các ngày chẵn.

Khi bị stress, bạn cũng có thể uống 3 viên *Gelsemium* khi đi ngủ cho đến khi thấy cải thiện tinh hình. Cuối cùng, nếu bạn mệt mỏi, bác sĩ sẽ kê cho bạn *Gelsemium*, chất pha loãng còn tùy thuộc vào thể trạng của bạn.

• **Ignatia**

Được chiết xuất từ hạt của cây mã tiền lông, một loài cây thuộc họ Mã tiền (*Loganiaceae*). Hạt màu nâu, có tính độc. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, *Ignatia* rất hữu ích để chữa chứng lo âu và tình khí thất thường, mâu thuẫn trái ngược nhau, có liên quan tới stress.

Sử dụng Ignatia như thế nào?

Nếu bạn có những ý nghĩ tiêu cực, sau khi có chuyện phiền lòng, hãy uống 3 viên *Ignatia* 7 CH, mỗi ngày ba lần.

Khi có tang gia: uống 3 viên *Ignatia* 9 CH, mỗi ngày ba lần.

• **Lachesis**

Được điều chế từ nọc độc của rắn Nam Mỹ, loài rắn độc nhất thế giới. Phương thuốc này giúp điều trị trạng thái hưng phấn tâm thần giác quan ở những người bị suy nhược thần kinh.

Sử dụng Lachesis như thế nào?

Để cải thiện tinh thần đang xuống thấp khi bạn đang trong tuổi mãn kinh, hãy uống 3 viên *Lachesis mutus* 9 CH và *Sepia* 9 CH lúc đi ngủ.

• **Lycopodium clavatum**

Được điều chế từ cây thạch tùng, một loài cây nhỏ thuộc họ Thông đất (*Lycopodiaceae*), mọc ở châu Âu, châu Á và châu Mỹ. Trong liệu pháp vi lượng đồng căn, *Lycopodium clavatum* được dùng để điều trị các rối loạn gan, rối loạn tiêu hóa, đầy hơi, trướng bụng, và cả trong trường hợp dễ cáu giận.

Sử dụng Lycopodium clavatum như thế nào?

Nếu bạn dễ nổi cáu hoặc rối loạn tiêu hóa khiến bạn ngủ không ngon giấc, có thể uống 3 viên *Lycopodium clavatum* mỗi ngày ba lần, cách xa bữa ăn.

• **Natrum muriaticum**

Đây chính là natri clorua. Phương thuốc này được dùng trong trường hợp sụt cân và suy nhược thần kinh.

Sử dụng Natrum muriaticum như thế nào?

Để tăng cảm giác ngon miệng, mỗi tuần có thể dùng 1 ống *Natrum muriaticum* 7 CH và 3 viên *Silicea* 5 CH vào buổi sáng, lúc đói. Uống như vậy cho đến khi tình hình được cải thiện.

• **Nux vomica**

Được điều chế từ quả mã tiền, loại quả cực kỳ đắng của cây mã tiền, một loài cây nhỡ thuộc họ Mã tiền (*Loganiaceae*), mọc ở châu Á. Người ta dùng quả mã tiền đã được nạo để làm thuốc.

Trong liệu pháp vi lượng đồng cân, phương thuốc này được dùng điều trị các bệnh đường tiêu hóa, lưỡi trắng và hưng phấn thần kinh giác quan.

Sử dụng Nux vomica như thế nào?

Nếu bạn đau bụng, hãy uống 3 viên *Nux vomica* 5 CH, mỗi ngày ba lần, cách xa bữa ăn.

• Hợp chất *Passiflora*

Được điều chế từ cây lạc tiên, một loài cây leo thuộc họ Lạc tiên (*Passifloraceae*), mọc ở châu Âu và Nam Mỹ. Người ta dùng cả cây để làm thuốc.

Sử dụng hợp chất Passiflora như thế nào?

Nếu trẻ bị suy nhược thần kinh, lo âu và dễ cáu giận, có thể cho trẻ uống 3 viên hợp chất *Passiflora*, mỗi ngày ba lần, uống cách xa bữa ăn. Có thể uống kết hợp với 3 viên hợp chất *Phosphoricum acidum*.

Thận trọng khi sử dụng

Trước khi cho trẻ uống thuốc, phải hỏi ý kiến bác sĩ.

• *Phosphoricum acid (acidum)*

Loại acid chứa phospho này được dùng trong trường hợp có vấn đề về trí não (giảm trí nhớ, khả năng tập trung kém) do quá mệt mỏi, uống nhiều rượu... hoặc gặp chuyện quá đau buồn.

Sử dụng Phosphoricum acidum như thế nào?

Bạn có thể uống 3 viên *Phosphoricum acidum* 9 CH mỗi ngày 3 hoặc 4 lần, cách xa bữa ăn. Uống như vậy cho đến khi tình hình được cải thiện.

Nếu bạn khó ngủ, dùng khoảng 20 giọt hợp chất *Passiflora* sẽ giúp bạn lấy lại giấc ngủ, dùng kết hợp 3 viên *Coffea 9 CH* khi đi ngủ sẽ tăng hiệu quả điều trị.

Nếu bạn có những ý nghĩ tiêu cực sau khi đầu óc quá căng thẳng, mệt mỏi, hãy uống 3 viên *Phosphoricum acidum 9 CH*, mỗi ngày 3 lần.

Nếu trẻ bị suy nhược thần kinh, lo âu và dễ cáu giận, hãy cho trẻ uống 3 viên hợp chất *Passiflora*, mỗi ngày 3 lần, cách xa bữa ăn. Kết hợp điều trị với 3 viên hợp chất *Phosphoricum acidum*.

Thận trọng khi sử dụng

Trước khi cho trẻ uống thuốc, phải hỏi ý kiến bác sĩ.

• **Pulsatilla**

Phong thảo là một loài cây sống dai thường thấy ở các đồng cỏ khô châu Âu. Cây tươi dễ gây ăn da, gây kích ứng và sưng huyết da (làm da đỏ tấy). Vào mùa xuân, người ta hái phần cây lộ trên mặt đất để làm thuốc.

Sử dụng Pulsatilla như thế nào?

Nếu bị mất ngủ thất thường đi kèm với cảm giác mệt kiệt sức vào buổi sáng, bạn có thể uống

3 viên Pulsatilla 4 CH, mỗi ngày ba lần, cách xa bữa ăn.

Nếu bạn hay vô cớ khóc, hãy uống 3 viên *Pulsatilla* 9 CH, mỗi ngày hai hoặc ba lần.

• **Sepia**

Được điều chế từ mực của loài mực nang. Phương thuốc này được dùng để làm giảm sự mệt mỏi về thể chất và tâm lý thường gặp ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh.

Sử dụng Sepia như thế nào?

Sau khi sinh: *Sepia* 9 CH, 3 viên lúc đi ngủ, kết hợp với các thuốc khác nếu cần, và uống cho đến khi cải thiện tình hình.

Nếu đang trong thời kỳ mãn kinh và suy nhược thần kinh, bạn có thể cải thiện tinh thần bằng cách uống 3 viên *Sepia* 9 CH và *Lachesis mutus* 9 CH lúc đi ngủ.

Nếu bạn có những ý nghĩ tiêu cực sau khi sinh con, hãy uống 3 viên *Sepia* 9 CH, mỗi ngày ba lần.

• **Silicea**

Được điều chế từ silic. Thuốc được kê cho người lớn bị mất cân bằng tâm thần giác quan.

Sử dụng Silicea như thế nào?

Để tăng cảm giác ngon miệng, có thể uống 3 viên *Silicea* 5 CH vào buổi sáng, lúc chưa ăn gì, dùng kết hợp với 1 tuýp *Natrum muriaticum* 7 CH mỗi tuần một lần, cho đến khi thấy khá hơn.

• **Staphysagria**

Được điều chế từ hạt giống của cây hoa rận, một loài thuộc họ Mao lương (*Ranunculaceae*), mọc ở Nam Âu, vùng Địa Trung Hải, Tiểu Á và Bắc Phi. Thuốc được dùng để chữa các trường hợp kích thích tâm thần cảm giác giác quan.

Sử dụng Staphysagria như thế nào?

Nếu bị thất tình, hãy uống 3 viên *Staphysagria* 9 CH lúc đi ngủ, kết hợp với các loại thuốc khác nếu cần và uống cho đến khi cải thiện tình hình.

• **Theridion**

Được điều chế từ nọc của một loài nhện Ấn Độ.

Sử dụng Theridion như thế nào?

Bạn không chịu đựng được tiếng ồn? Hãy uống một liều *Theridion* 9 CH (5 ngày một lần) và 3 viên *Chamomilla vulgaris* 4 CH (mỗi ngày ba lần), uống cách xa bữa ăn và dùng cho đến khi cải thiện tình hình.

• **Zincum metallicum**

Được điều chế từ kẽm, một kim loại nặng, có màu trắng xanh. Phương thuốc này được dùng trong trường hợp suy nhược thần kinh kèm trạng thái tăng hưng phấn của hệ thần kinh ngoại biên, thường biểu hiện bằng những động tác không được kiểm soát, run rẩy và co cứng.

Sử dụng Zincum metallicum như thế nào?

Nếu bạn đau cơ, hãy uống 3 viên *Zincum metallicum* 5 CH và 3 viên *Cuprum metallicum* 5 CH, mỗi ngày ba lần, cách xa bữa ăn.

Những vitamin và nguyên tố vi lượng giúp phòng chống suy nhược thần kinh

Các vitamin chống lại tác hại của suy nhược thần kinh

Một số vitamin tác động đến hoạt động của hệ thần kinh của chúng ta và đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì cân bằng tinh thần. Thiếu vitamin có thể gây thiếu máu, mệt mỏi và dễ bị stress, từ đó dẫn đến suy nhược thần kinh. Hơn nữa, do có vai trò chống oxy hóa nên một số loại vitamin còn cho phép sử dụng tốt hơn năng lượng do thức ăn cung cấp và giúp chống lại những tác động nguy hại của quá trình oxy hóa tế bào (trong đó stress là một trong những tác nhân quan trọng!). Các vitamin mà tôi khuyên bạn nên sử dụng là các vitamin nhóm B (như vitamin B1, B3, B5, B6, B9, B12), vitamin C và vitamin D.

• Vitamin nhóm B

Vitamin B1. Còn được gọi là tiamin, vitamin này bảo vệ hệ thần kinh. Vitamin B1 cũng tác động vào quá trình dẫn truyền thần kinh và giữ vai trò chủ đạo trong chuyển hóa năng lượng, đặc biệt là chuyển hóa các glucid.

Vitamin B3. Còn được gọi là “vitamin PP”, do thiếu vitamin B3 có thể gây ra bệnh penlagra (bệnh biểu hiện bởi các rối loạn hoạt động của hệ thần kinh trung ương, màng nhầy và bộ máy tiêu hóa). Vitamin B3 đóng vai trò quan trọng đối với hệ hô hấp, hệ thần kinh và đốt cháy tế bào.

Vitamin B5. Đây là vitamin tốt cho da, móng và tóc. Vitamin B5 rất cần thiết cho sự sống của tế bào. Điều làm chúng ta quan tâm đó là vai trò của vitamin B5 trong việc chuyển hóa chất béo, chất đạm, chất bột, đường mà cơ thể hấp thụ, giúp chúng ta chống lại stress tốt hơn.

Vitamin B6. Loại vitamin này tác động đến việc sản xuất huyết cầu tố của hồng cầu và điều tiết tỷ lệ magiê trong máu. Vitamin B6 giúp điều hòa hệ thần kinh thực vật, đem lại giấc ngủ sâu, bình ổn tâm tính, điều trị cảm giác bồn chồn, lo lắng.

Vitamin B9. Còn được gọi là acid folic, loại vitamin này rất cần thiết để vận hành tốt hệ thần kinh. Với tác dụng cân bằng tâm lý, vitamin B9 giúp chống lại suy nhược thần kinh và loại bỏ tính nóng giận kèm suy nhược thần kinh.

Các vitamin B có trong các loại thực phẩm nào?

Vitamin B1 có trong men, mầm lúa mì, gạo, ngũ cốc - nguồn cung cấp chính các vitamin nhóm B, và cả trong các sản phẩm sữa, thịt, cá, rau xanh có lá.

Vitamin B3 có trong men bia, thịt và cá.

Vitamin B5 có trong men, nội tạng động vật, thịt, cá, trứng và thức ăn sữa. Vitamin B5 còn có trong khoai tây, bắp cải, cà chua và sữa ong chúa.

Vitamin B6 chủ yếu có trong thịt và một số nội tạng động vật (bò, thỏ, gà, gan bê, bầu dục), ngũ cốc và rau quả (đậu tương, ngô, lê,...).

Vitamin B9 chủ yếu có trong rau xanh như rau chân vịt, mầm lúa mì, tảo Spirulina và có trong trứng, thịt và cá, nhưng với lượng nhỏ hơn.

• Vitamin C

Còn gọi là acid ascorbic, vitamin C rất cần thiết để tất cả các tế bào của cơ thể hoạt động. Vitamin C bảo vệ màng tế bào nhờ đặc tính chống ôxy hóa. Nổi tiếng với tác dụng chống nhiễm khuẩn, vitamin C được khuyến dùng để phòng các bệnh do virus hoặc vi khuẩn gây nên như cảm cúm, sổ mũi, viêm phế quản, vết thương nhiễm trùng,.... Vitamin C giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể đối với các bệnh này vì nó tăng cường hoạt động của bạch cầu - những vệ sĩ thực thụ của cơ thể. Thiếu vitamin C có thể dẫn đến môi cơ, ở mức nặng hơn có thể gây xuất huyết và bệnh scobut¹.

¹ Bệnh do thiếu vitamin C gây ra, với biểu hiện sốt nhẹ, chảy máu chân răng, xuất huyết da, thiếu máu, xơ cứng khớp xương, rối loạn tiêu hóa,... dẫn đến cơ thể suy kiệt.

Cần uống vitamin C khi cơ thể mệt mỏi, kiệt sức hoặc có bệnh do virus hay tái phát, nhiễm độc thuốc lá.

Vitamin C giúp chống lại stress và mệt mỏi. Vì vậy, nó được chỉ định dùng trong tất cả các tình trạng suy nhược thần kinh.

Vitamin C có trong các loại thực phẩm nào?

Vitamin C chủ yếu có trong các loại rau quả như quả anh đào, các loại quả họ cam quýt (cam, bưởi, chanh, quýt), một số loại quả khác (ổi, lý chua, lý đen), cà chua, mùi tây, ngải thơm, rau chân vịt, xà lách, khoai tây và đậu Hà Lan.

BẠN CẦN BI!

Vitamin C rất dễ bị phá hủy dưới ánh sáng. Vì vậy, bạn nên ăn rau quả khi còn tươi hoặc uống nước ép trái cây ngay khi vừa ép xong.

Ngoài ra, nếu bạn bị rối loạn giấc ngủ, đừng uống vitamin C vào buổi tối nhé!

• Vitamin D

Vitamin D đóng vai trò thiết yếu đối với cấu tạo và độ bền của xương và răng. Canxi cũng đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo sự cân bằng cho hệ

thần kinh, vì vậy cần cung cấp đủ vitamin D cho cơ thể. Vitamin D có trong một số thực phẩm nhưng chủ yếu vẫn do cơ thể tổng hợp. Do đó, dùng thuật ngữ vitamin để gọi loại hoạt chất này là không hoàn toàn chính xác bởi theo định nghĩa thì cơ thể không tổng hợp vitamin. Dưới tác động của ánh sáng mặt trời (tia cực tím), sterola (một loại chất hữu cơ) có trong da chuyển hóa thành vitamin D, hay chính xác hơn là chuyển hóa thành vitamin D3. Vitamin D còn có vai trò tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Vitamin D có trong các loại thực phẩm nào?

Có rất ít thực phẩm chứa vitamin D. Tuy nhiên, các nguồn thực phẩm chính cung cấp vitamin D là dầu Oliu, dầu gan cá tuyết, một số loại cá (cá hồi, cá xác đin, các trích, cá ngừ), đậu Hà Lan, sữa bò, pho mát và trứng.

Dùng đúng liều lượng

Rất khó đánh giá nhu cầu vitamin D của từng người, bởi nhu cầu đó còn phụ thuộc vào nơi người đó sinh sống có đủ ánh nắng hay không. Chắc chắn người dân vùng nhiệt đới cần bổ sung ít vitamin D hơn những người sống ở vùng ôn đới. Tuy nhiên, nhu cầu vitamin D hàng ngày của mỗi người dao động từ 5 đến 10 microgram. Để tăng trưởng, trẻ mới sinh và trẻ nhỏ có nhu cầu vitamin D cao hơn người lớn.

Thận trọng khi sử dụng

Khi bổ sung vitamin D, cần có chỉ định của bác sĩ bởi dùng vitamin D quá liều sẽ dẫn đến tăng canxi-huyết tương (tăng bất thường tỷ lệ canxi trong máu).

• Vitamin E

Vitamin E là chất chống oxy hóa tuyệt vời, có tác động đến da và chức năng sinh lý ở nam giới và nữ giới. Ngoài ra, vitamin E tác động đến sự điều tiết của một loại hormon do não sản sinh, đó là hormon dopamine có ảnh hưởng đến tính khí.

Vì vậy, bạn nên dùng vitamin E trong trường hợp tâm trạng buồn bã và suy nhược thần kinh.

Vitamin E có trong các loại thực phẩm nào?

Vitamin E thường có trong mầm lúa mì, trái cây và rau sấy khô hoặc dầu gan cá tuyết.

Các nguyên tố vi lượng- một hỗ trợ bổ sung

Nguyên tố vi lượng là các khoáng chất, kim loại và á kim tồn tại ở dạng vết trong cơ thể. Thiếu một số nguyên tố vi lượng có thể gây rối loạn hệ thần kinh. Do vậy, để phòng chống suy nhược thần kinh, cần bổ sung đủ các nguyên tố vi lượng nhằm

lấy lại sự cân bằng và sức mạnh về thể chất cũng như tinh thần. Các nguyên tố vi lượng phù hợp với suy nhược thần kinh là magiê, canxi, selen, kẽm và lithi. Chúng tồn tại dưới nhiều dạng: thuốc uống, thuốc tiêm, thuốc giọt, thuốc xịt hoặc viên nén. Tùy trường hợp, nguyên tố vi lượng có thể được dùng riêng từng loại hoặc dùng kết hợp, quy tắc là luôn uống cách xa bữa ăn. Để uống đúng liều, uống theo giọt dễ sử dụng hơn, nhưng điều quan trọng là bạn phải lựa chọn cách dùng mà cơ thể dung nạp tốt nhất.

• Magiê

Magiê không chỉ là nguyên tố vi lượng quan trọng nhất đối với hệ thần kinh mà còn giúp các nguyên tố vi lượng khác hoạt động hiệu quả nhất. Chiếm một lượng rất lớn trong cơ thể, nguyên tố vi lượng này điều chỉnh các trao đổi của môi trường ngoại bào và nội bào, nhất là môi trường liên quan đến các tế bào thần kinh và các tế bào tim. Ngoài ra, magiê còn rất hữu ích để điều trị chứng mệt mỏi thường thấy ở người bị suy nhược thần kinh.

Magiê có trong các loại thực phẩm nào?

Magiê có trong cacao, sôcôla, óc, các loại quả chứa dầu (quả hạnh, quả phi, hồ đào,...), quả khô

(sung, vò, chà là, mơ), ngũ cốc, rau khô (đậu, đậu lăng, đậu tằm) cũng như các loài giáp xác (tôm, cua).

Dùng đúng liều lượng

Hàng ngày, mỗi người cần bổ sung từ 350 đến 400mg magiê. Tuy nhiên, liều lượng này thay đổi tùy theo lứa tuổi và thể trạng từng người. Bạn có thể uống một đợt magiê (ít nhất ba tuần), uống nhiều đợt nếu cần, chú ý không uống quá liều ghi trên hướng dẫn sử dụng.

BẠN CÓ BIẾT?

Uống vitamin B6 kết hợp với magiê giúp magiê thấm vào tế bào nhanh hơn.

Dùng các loại cây có tính an thần trong thời gian uống magiê sẽ giúp cải thiện hệ thần kinh và tâm lý.

• Canxi

Canxi là một muối khoáng tồn tại với số lượng rất lớn trong cơ thể (nhất là ở xương và răng) đồng thời canxi cũng đóng vai trò rất quan trọng đối với cơ bắp và tế bào thần kinh. Ngoài ra, canxi tác động đến chức năng thận và sự đông máu. Để được hấp thu tốt, canxi cần được uống kèm với vitamin D và photpho.

Nếu ngoài bị suy nhược thần kinh, bạn còn thấy dễ bị kích động, nổi cáu, rối loạn giấc ngủ, co cứng hay đau cơ bắp, thì một liều canxi có thể giúp bạn cải thiện tình trạng đó.

Canxi có ở đâu?

Trước hết, bạn có thể tìm thấy canxi trong các sản phẩm sữa: sữa, phomat, bơ, sữa chua. Canxi còn có trong lòng đỏ trứng, trong nhiều loại rau (rau chân vịt, bắp công anh, rau diếp, thì là be, đậu Hà Lan, cải bắp xanh, tỏi tây) và trong nhiều loại quả tươi hoặc khô (nho, cam, lý chua, quả ngấy, hạt dẻ, dâu tây).

Dùng đúng liều lượng

Hàng ngày mỗi người cần bổ sung từ 500 đến 1.000mg canxi, tùy thuộc lứa tuổi và thể trạng từng người, nhớ tuân theo hướng dẫn sử dụng.

Thận trọng khi sử dụng

Nếu bạn bị sỏi thận hoặc yếu thận, uống canxi có thể gây nguy hiểm. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

BẠN CÓ BIẾT?

Không nên uống canxi cùng magiê, vì canxi có thể triệt tiêu tác dụng của magiê và ngược lại. Hãy uống canxi vào buổi sáng và magiê vào buổi tối hoặc uống xen kẽ mỗi ngày một loại.

• Phốtpho

Phốtpho là một á kim có nhiều trong cơ thể. Phốtpho đóng vai trò chủ chốt trong cấu tạo xương, tế bào (nhất là tế bào của mô thần kinh), và đặc biệt phốtpho được xem như là một “nhà cung cấp” năng lượng lớn. Do vậy, phốtpho được dùng để điều trị suy nhược thần kinh, nhất là chứng cơ cơ và mệt mỏi.

Phốtpho có ở đâu?

Phốtpho có trong cá, trứng, thức ăn sữa (phomat trắng), rau (rau diếp, cà rốt, tỏi tây, cải bắp, rau chân vịt, cà chua, dưa chuột), trái cây (táo, dâu tây, mận, nho) và cả trong hạt dẻ và mật ong.

Dùng đúng liều lượng

Hàng ngày mỗi người cần đưa vào cơ thể từ 300 đến 1.000mg phốtpho. Tuy nhiên, liều lượng này thay đổi theo lứa tuổi và thể trạng từng người. Hãy tuân theo hướng dẫn sử dụng.

• Lithi

Lithi là một kim loại có rất ít trong nước biển, rau quả và mô động vật. Lithi đóng vai trò quan trọng trong việc điều khiển hệ thần kinh, điều hòa tính khí. Dùng liều cao, lithi có thể gây co giật, run rẩy, thậm chí hôn mê. Chính vì vậy, khi được

chỉ định làm liệu pháp đối chứng để chữa các rối loạn tính khí của những người loạn hưng-trầm, cần thường xuyên có các xét nghiệm máu.

Ở liều thấp, lithi không gây độc và không gây phụ thuộc hay nhờn thuốc. Trong liệu pháp nguyên tố vi lượng, người ta chủ yếu dùng lithi dưới dạng muối với các liều đơn vị không quá 1mg để chữa tình trạng bất ổn cảm xúc, dễ nổi cáu và rối loạn giấc ngủ, vốn là những dấu hiệu của suy nhược thần kinh. Tuy nhiên, bạn hãy luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.

Lithi có ở đâu?

Lithi có trong rau xà lách, khoai tây, cá và các loài giáp xác.

Dùng đúng liều lượng

Nếu bạn bị suy nhược thần kinh nặng và bị mất ngủ, dễ nổi cáu, thay đổi tính khí và hay lo lắng, có thể uống lithi 3-4 lần/tuần theo chỉ định của bác sĩ. Mỗi lần uống 1 ống lithi nguyên tố vi lượng và uống trong hai đến ba tuần.

BẠN CẦN BIẾT!

Đợt uống lithi của bạn sẽ hiệu quả hơn nếu bạn uống kết hợp với magiê.

• Selen

Selen có tác dụng chống oxy hóa nên nó hết sức cần thiết cho sự tăng trưởng. Ngoài ra, những nghiên cứu đã chứng minh rằng thiếu selen sẽ làm cơ thể yếu đi, tạo điều kiện cho một số loại virus tấn công, chẳng hạn virus cúm. Loại enzyme này cũng đóng vai trò quan trọng trong phòng ngừa các bệnh ung thư và tim mạch vì nó bảo vệ màng tế bào bằng cách ngăn chặn quá trình oxy hóa lipid. Selen là một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất, giúp cơ thể không bị lão hóa sớm.

Với các đặc tính chống oxy hóa và tác dụng kích thích tâm thần, nguyên tố vi lượng này rất có ích trong điều trị các rối loạn tính khí, lo âu và suy nhược thần kinh. Do vậy, selen được chỉ định dùng khi bị ốm do virus và trong thời kỳ dưỡng sức.

Selen có ở đâu?

Rất nhiều thực phẩm có chứa selen. Đặc biệt, bạn có thể thấy selen trong nội tạng động vật (bầu dục, gan), thịt lợn, thịt bò, hải sản, phomat, một số loại rau (đậu lăng, ớt đỏ), bánh làm từ bột lúa mì và lúa mạch đen. Cuối cùng, bạn đừng quên tỏi, hành tây và quả hồ đào đấy nhé!

Dùng đúng liều lượng

Mỗi ngày, cơ thể chúng ta cần từ 20 đến 80mg selen, tùy theo đó là em bé, thanh thiếu niên,

người trưởng thành, người già, phụ nữ hay một nam giới. Cũng cần tính đến những trường hợp đặc biệt, chẳng hạn phụ nữ có thai.

• K m

Kẽm là một nguyên tố vi lượng “đa chức năng” đảm nhận rất nhiều vai trò trong cơ thể. Đáng tiếc là kẽm thường không được hấp thu tốt. Rất nhiều enzyme (300) cần có kẽm để “vận hành” hoàn hảo. Kẽm giúp tổng hợp protein, kích thích chức năng miễn dịch và tác động vào quá trình tăng trưởng của cơ thể. Ngoài ra, kẽm đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc làm chậm quá trình lão hóa: do tác động lên enzyme kháng oxy hóa (enzyme superoxyde dismutase), kẽm giúp hạn chế hoạt động của các gốc tự do. Kẽm có ảnh hưởng đến sự chuyển hóa đường mà cơ thể hấp thu. Kẽm góp phần giúp hệ thần kinh vận hành tốt, được chỉ định điều trị suy nhược thần kinh, nhất là khi suy nhược thần kinh kèm mệt mỏi. Bạn có thể bổ sung kẽm trong những giai đoạn phải lao động trí óc hoặc thể lực với cường độ cao.

Kẽm có ở đâu?

Kẽm có trong nhiều loại thực phẩm, nhưng với số lượng khác nhau. Kẽm có nhiều trong hải sản, các loại thịt (bò, cừu, lợn, gà), một số loại rau (nấm, đậu lăng, cải xoong, rau chân vịt), một số ngũ cốc (hương dương, kê).

Dùng đúng liều lượng

Mỗi ngày, cơ thể chúng ta cần từ 5 đến 20mg kẽm, tùy theo lứa tuổi và giới tính. Các trường hợp đặc biệt, chẳng hạn phụ nữ có thai cần bổ sung kẽm song phải theo chỉ định của bác sĩ.

Thận trọng khi sử dụng

Cơ thể rất khó hấp thu kẽm, do đó nên tránh uống quá nhiều trà hoặc cà-phê, hai loại đồ uống làm cản trở quá trình hấp thu kẽm.

• Hỗn hợp đồng-vàng-bạc

Khi bị stress, hệ thống miễn dịch suy yếu, bạn thấy tinh thần trầm xuống hoặc chẳng còn sức sống về thể chất hay trí tuệ nữa. Trong tất cả các trường hợp này, tôi khuyên bạn nên dùng hỗn hợp đồng-vàng-bạc mỗi tuần từ 3 đến 4 lần, uống liên tục trong nhiều tháng.

• Hỗn hợp mangan-coban

Bạn nên dùng hỗn hợp mangan-coban khi bạn bị mất ngủ, dễ xúc động, lo lắng hoặc mệt mỏi do bị stress. Trong trường hợp này, mỗi tối bạn hãy dùng một ống hỗn hợp mangan-coban, uống cách xa bữa ăn và trong khoảng ba tuần.

Một vài lời khuyên chống suy nhược thần kinh

Thực phẩm chống suy nhược thần kinh

Người bị suy nhược thần kinh thường có hành vi ăn uống đối lập nhau: hoặc không hề có cảm giác đói, không muốn ăn bất cứ thứ gì hoặc có thể ăn bất kỳ đồ ăn nào nhằm tìm kiếm nguồn an ủi cho tình trạng suy nhược của mình. Dù thuộc nhóm những người chán ăn hay thèm ăn thì trong cả hai trường hợp, việc ăn uống của bạn đều bị rối loạn, không tốt để giúp bạn cải thiện tình hình. Người nào không ăn gì có thể sẽ thấy càng ngày càng mệt hơn, còn người nào ăn quá nhiều, cơ thể thừa cân sẽ thấy khó ở hơn. Ngoài ra, ăn uống mất cân bằng là nguồn gốc của những thiếu hụt có hại cho sự cân bằng về thể chất và tâm lý.

Việc đầu tiên cần làm là ăn uống điều độ! Muốn vậy, cần ăn đủ ba bữa mỗi ngày: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. Nhưng như thế vẫn chưa đủ! Các bữa ăn này phải đa dạng và gồm lipid, protid và glucid để cung cấp cho cơ thể các thức ăn đồng hóa trực tiếp, các vitamin và các khoáng chất cần thiết cho sự vận hành của cơ thể.

LỜI KHUYẾN HÃY NGHĨ ĐẾN THEANINE

Theanine là một acid amin có trong chè xanh. Với tác động tích cực lên việc sản sinh ra serotonin và dopamin ở não, theanine góp phần kích thích tế bào thần kinh, giúp đầu óc minh mẫn, sáng khoái. Thực vậy, theanine sẽ giúp bạn thấy khỏe hơn và làm tăng cảm giác vui vẻ. Mỗi ngày bạn nên uống hai tách trà xanh, tốt hơn là uống vào buổi sáng hoặc trong buổi chiều, nhưng không nên uống sau 5 giờ chiều vì có thể gây khó ngủ.

Cuối cùng, tôi sẽ kết thúc bằng cách nhắc lại rằng một số thực phẩm có tác dụng “chống suy nhược thần kinh” vì chúng có liên quan đến việc tiết serotonin. Đó là những thực phẩm giàu hydra carbon, selen, acid folic và cả những thực phẩm chứa Omega 3. Còn đối với những thực phẩm chứa magiê, bạn nên đặc biệt quan tâm, vì nguyên tố vi lượng này có vai trò tăng cường sức khỏe hệ thần kinh, giảm trạng thái căng thẳng. Phụ nữ bị ra kinh nguyệt nhiều, có thể sẽ bị thiếu sắt, dẫn đến mệt mỏi trí óc và suy nhược thần kinh. Trong trường hợp này, bạn cần ăn jambon và thịt bò, thịt cừu mỗi ngày một lần hoặc hai ngày một lần. Hãy học cách soạn thực đơn “chống suy nhược thần kinh” và tham khảo phần dưới đây. Nước uống cũng đóng vai trò

quan trọng, người suy nhược thần kinh nên uống nhiều nước (mỗi ngày khoảng 1,5 lít), nhất là vào buổi sáng. Bạn cũng nên uống sữa tách kem một nửa, uống 1/4 lít vào buổi sáng (nếu tỷ lệ cholesterol trong máu bạn cho phép), vì sữa chứa các protein động vật giàu một số loại aminoacid tham gia vào quá trình tiết serotonin. Tất nhiên, bạn cần tránh uống rượu vì rượu gây đột biến gen (cho dù vào lúc uống, bạn cảm thấy rất sảng khoái!). Người suy nhược thần kinh cũng được khuyên không nên uống quá nhiều cà phê: nó khiến bạn trở nên dễ cáu gắt đấy.

NHỮNG THỰC PHẨM VÀ ĐỒ UỐNG CẦN ƯU TIÊN

- **Thực phẩm giàu magiê:** ca cao, sô cô la, óc, trái cây có dầu (hạnh nhân, quả phỉ, hồ đào,...), quả khô (quả vả, chà là, mơ), ngũ cốc, rau khô (đỗ, đậu lăng, đậu tằm) cũng như các loài giáp xác (tôm, cua).
- **Thực phẩm giàu hydrad carbon:** thực phẩm cung cấp chất bột (như mì, miến...), bánh mì, ngũ cốc, v.v...
- **Thực phẩm giàu protein động vật:** sữa, trứng, sản phẩm từ sữa (sữa chua, phomat trắng, phomat...).

- **Thực phẩm giàu sắt:** thịt đỏ (thịt bò, thịt cừu), nội tạng động vật (nhất là gan), cây thuộc bộ đậu (đậu lăng, đỗ, đậu Hà Lan), trứng, cacao, mật ong, hàu, một số loại quả (anh đào, mơ, táo, lê, phúc bồn tử, dâu tây), rau sẫm (rau diếp), một số loại rau (rau bina, khoai tây, cải bắp).
- **Thực phẩm giàu acid folic:** hải sản, các loại hạt và hồ đào.
- **Thực phẩm giàu Omega 3:** các loại cá béo (cá thu, cá hồi, cá xác đìn, cá trích), dầu cây cải dầu.

Luyện tập yoga

Yoga có nguồn gốc từ các nước phương Đông, ngày nay môn đồ của yoga có ở khắp nơi trên thế giới! Nó có vai trò quan trọng trong điều trị suy nhược thần kinh, giúp bạn đánh tan mọi căng thẳng, khiến bạn thấy thoải mái hơn, do đó có thể tư duy tích cực hơn. Ngoài ra, những bài tập yoga giúp bạn lấy lại sự khéo léo. Nếu muốn khai thác hết lợi ích của yoga, tất nhiên bạn cần luyện tập đều đặn.

BẠN CÓ BIẾT?

Có nhiều trường phái yoga: Hatha yoga là trường phái thường được luyện tập nhiều nhất ở phương Tây nhằm mang đến sự hòa hợp giữa thể chất và

tinh thần; Raja yoga là trường phái ở mức độ cao hơn, gồm các bài tập yoga tâm thức; cuối cùng là trường phái Mantra yoga, trường phái giúp vượt qua tâm lý bất ổn bằng cách tập trung tinh thần và lặp đi lặp lại các mantra (lời nói hoặc âm thanh giúp dễ nhập định hơn).

Áp dụng liệu pháp cười...

Cười - một phản xạ tự nhiên - trở thành một liệu pháp chữa bệnh thực sự. Cười, kể cả chỉ cười một phút mỗi ngày, cũng là một liệu pháp chống stress và chống suy nhược thần kinh tuyệt vời vì khi cười chúng ta làm tăng tỷ lệ endorphin, một loại hormon gây sáng khoái tinh thần, từ đó làm giảm lo âu, ưu tư và căng thẳng. Tất nhiên bạn có thể cười một mình trước tivi bằng cách thuê một đĩa DVD về xem, tham gia các câu lạc bộ cười, hoặc tập môn “yoga cười” gồm một loạt các bài tập cười lấy cảm hứng từ yoga. Đây là liệu pháp do Tiến sĩ Mandan Kataria, một thầy thuốc người Ấn Độ sáng tạo.

Thư giãn với mát-xa

Mát-xa có thể giúp bạn đánh bật suy nhược thần kinh vì nó mang lại cảm giác dễ chịu thực sự và giúp bạn tháo gỡ mọi căng thẳng. Có thể bạn bắt đầu

khóc nức nở trong buổi họp. Đừng cố nín khóc; ngược lại, hãy để nước mắt tuôn trào và đặt vào đó mọi ý nghĩ tiêu cực. Khi xúc cảm đã qua, bạn sẽ thấy bình yên hơn và bớt lo âu hơn để nhìn lại mình.

Hãy thử liệu pháp ánh sáng

Liệu pháp ánh sáng thường được áp dụng đối với những người có tinh thần xuống dốc gắn liền với những hôm thời tiết xấu. Mục đích của liệu pháp này là tác động đến sự tiết melatonin, một hormon giúp bạn thấy thư thái, ngủ ngon và ăn ngon miệng hơn. Kỹ thuật này rất đơn giản và ai cũng có thể thực hiện: bạn chỉ cần ngồi khoảng nửa tiếng vào buổi sáng dưới một ngọn đèn đặc biệt phát ra ánh sáng ban ngày nhưng không có tia UV.

Liệu pháp ánh sáng có thể được thực hiện ở bệnh viện hay ở nhà. Tuy nhiên, bên cạnh việc áp dụng liệu pháp này, bạn vẫn nên tận dụng ánh sáng tự nhiên mỗi khi có dịp!

LỜI KHUYÊN TỪ BỆNH VIỆN ĐẾN NHÀ

Đầu tiên, tôi khuyên bạn nên đến bệnh viện để kiểm tra xem bạn có vấn đề về mắt không. Sau đó, bác sĩ sẽ xác định thời gian phơi nắng cần thiết để điều trị chứng suy nhược của bạn.

Khám phá liệu pháp tiếp xúc

Có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp *Haptein* (với nghĩa là vuốt ve), liệu pháp tiếp xúc (hay liệu pháp vuốt ve) là một kỹ thuật do một bác sĩ người Hà Lan, Tiến sĩ Frans Veldman, phát minh ra. Kỹ thuật này chú trọng đến phát triển và củng cố những quan hệ tình cảm thông qua vuốt ve. Ban đầu kỹ thuật này được áp dụng tại các nhà hộ sinh để tăng cường những quan hệ tình cảm giữa thai nhi với mẹ và/hoặc bố, vì chúng ta đều biết rằng cảm giác được yêu thương là yếu tố chủ yếu giúp con người phát triển hài hòa. Theo nghĩa rộng, kỹ thuật này được mở rộng ra cho những nhóm người khác, nhất là cho những người bị suy nhược thần kinh hoặc bị trầm cảm, vì nó giúp họ lấy lại tự tin và niềm vui sống.

Ở Pháp hiện có khoảng hơn 100 người được đào tạo kỹ thuật này (bác sĩ, bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học). Tùy theo nhu cầu cảm xúc của người bệnh mà quan hệ xúc giác (đừng nhầm với kỹ thuật mát-xa nhé) hướng về những nơi khác nhau của cơ thể. Một cuộc trò chuyện giữa người bị suy nhược thần kinh và nhà liệu pháp được thiết lập. Trong buổi điều trị, có thể kết hợp áp dụng những kỹ thuật khác, tùy theo tính cách của từng người (vẽ, biểu diễn hình thể, v.v...).

Cũng như nhiều liệu pháp khác, các buổi trị liệu thường kéo dài khoảng 45 phút và phải thực hiện mỗi tuần một lần trong khoảng thời gian từ 6 đến 12 tháng.

Hãy nghĩ đến tự thôi miên

Tự thôi miên xuất phát từ kỹ thuật thôi miên. Bản thân thôi miên cũng xuất phát và gắn liền với các hiện tượng đã có trong nhiều thế kỷ nay như thần chú trừ tà ma hay gây ngủ bằng thôi miên. Thôi miên đặc biệt phát triển ở châu Âu vào cuối thế kỷ XIX, Charcot¹ và Freud² là hai người góp phần phổ biến kỹ thuật này. Thôi miên y học không gây nguy hiểm nào cho người thực hiện, đó không phải là phương pháp thần bí mà đơn giản chỉ là một kỹ thuật thư giãn đã được khoa học chứng minh. Người ta nói đến tự thôi miên khi một người nào đó có thể thực hiện kỹ thuật này một mình.

Nằm duỗi thẳng ở nơi mờ tối, đồng thời giữ bình thần và yên lặng. Ban đầu, hãy cố gắng cảm

¹Jean Martin Charcot (1825 - 1893): Nhà bệnh lý học và thần kinh học nổi tiếng người Pháp.

²Sigmund Freud (1856 - 1939): Nhà thần kinh học, tâm lý học người Áo. Freud là người đặt nền móng và phát triển ngành phân tâm học.

nhận cơ thể bạn đang nặng dần rồi nóng lên. Sau đó, tập trung vào nhịp thở, thở thật chậm rãi. Khi đã đạt đến mức thư giãn gần tới cái mà người ta gọi là giấc ngủ thôi miên, bạn hãy nghĩ đến những tự ám thị¹ cụ thể nhằm đánh bật những cảm xúc tiêu cực đang làm phiền bạn và loại bỏ những rắc rối bạn đang gặp phải.

Liệu pháp tâm lý hành vi

Có rất nhiều phương pháp liên quan đến tâm lý: liệu pháp phân tâm đòi hỏi phải nghiên cứu nhiều năm, các liệu pháp hỗ trợ, ngắn gọn hơn và mang tính tương tác hơn, diễn ra trực diện với một nhà liệu pháp tâm lý (bác sĩ tâm thần hoặc nhà tâm lý) và liệu pháp tâm lý hành vi. Tôi khuyên bạn nên thực hiện liệu pháp tâm lý hành vi vì nó sẽ giúp bạn sửa đổi cách ứng xử và suy nghĩ của bản thân để bạn có cái nhìn lạc quan về thế giới xung quanh.

Được thực hiện với sự giúp đỡ của một bác sĩ tâm thần, liệu pháp này được thực hiện nhằm sửa đổi những “năng lực nhận thức”, tin rằng con người chúng ta có cả thế giới và tương lai. Những người bị suy nhược thần kinh có cách nhìn thế giới

¹ Dùng lời nói và/hoặc ánh mắt, cử chỉ tác động đến tâm lý, làm cho thụ động nghĩ theo và làm theo ý mình.

riêng; họ sợ tất cả những gì có thể xảy ra, họ sống trong nỗi lo sợ, họ thấy tương lai mù mịt. Liệu pháp tâm lý hành vi dựa trên việc xem xét, đánh giá lại các vấn đề. Nhờ những bài tập rõ ràng và cụ thể do bác sĩ tâm thần gợi ý (ví dụ: viết lên một tờ giấy những suy nghĩ tiêu cực và thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực), liệu pháp này giúp ta hiểu rõ hơn về những năng lực và khả năng hành động của bản thân. Nó cũng giúp ta có cái nhìn khách quan hơn về hoàn cảnh và lấy lại sự tự tin. Vì vậy, đây là một liệu pháp được lựa chọn để điều trị và phòng chống suy nhược thần kinh.