

LƯƠNG Y QUỐC ĐƯƠNG (Biên soạn)

Phòng chữa bệnh nh

Rau- Củ- Quả



QUANH TA

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

PHÒNG CHỮA BỆNH NHỜ RAU - CỦ - QUẢ QUANH TA

126 - 15
155

Lương y QUỐC ĐƯƠNG
(biên soạn)

**PHÒNG CHỮA BỆNH NHỜ
RAU - CỦ - QUẢ
QUANH TA**

**NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
HÀ NỘI - 2002**

LỜI NÓI ĐẦU

Xưa, đại danh y Tuệ Tĩnh từng nói: "Thuốc Nam chữa bệnh người Nam", thế thì tại sao ta không dùng những thứ rau - củ - quả ta thường gặp hàng ngày để phòng và chữa bệnh. Tôi vẫn nhớ câu ca thủa nhỏ thường được nghe và hát cùng chúng bạn:

"Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng khóc ngồi
Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng".

Câu hát đó vừa nói lên cách ăn uống của dân ta rất chú trọng đến hương vị của món ăn, nhưng đó cũng là các gia vị giúp cho sự tiêu hoá, đồng thời để phòng tránh bệnh có thể do ăn uống gây nên. Như ăn cua, ăn ốc phải có lá tía tô, có nhánh gừng, vì cua ốc vốn có tính hàn cần ăn kèm vị nóng; ăn gỏi phải có lá sung, lá ổi để khử trùng.

Rau, quả không chỉ đơn thuần cung cấp dinh dưỡng màu sắc trong bữa ăn hàng ngày mà còn là

những vị thuốc hữu hiệu lại an toàn trọng sử dụng, không gây di bệnh mới. Trong suốt hơn sáu mươi năm làm nghề y, tôi thường nhắc nhở và khuyến khích bệnh nhân dùng "cây thuốc Nam" chữa và phòng bệnh từ ngay trong cách ăn uống rau, quả hàng ngày. Cây cối cũng như con người sống đâu quen đó nên chẳng gì tiện hơn dùng cây cỏ địa phương để tự trị bệnh cho mình.

Tầm quan trọng của rau - củ - quả trong bữa ăn và đời sống hiện đại được con người ngày càng khẳng định. Để giúp bạn đọc nhận biết và tìm hiểu kỹ hơn về công dụng chữa bệnh, chúng tôi xin giới thiệu các đặc điểm và ứng dụng được liệu của một số rau - củ - quả điều trị các bệnh thông thường. Mong rằng sẽ giúp được độc giả tự điều chỉnh và chữa trị bệnh cho mình bằng những đơn thuốc từ cây trái quanh nhà, cùng những bữa ăn hàng ngày có thành phần rau, củ hợp lý cho sức khỏe.

Lương y QUỐC ĐƯƠNG

RAU KHÚC CHỮA HEN SUYỄN

* Đặc tính:

- Rau khúc thuộc họ Cúc (Asteraceae), còn gọi là cây Bông Họng, Cúc Thảo. Là loại cây cỏ sống hàng năm, thân đơn hoặc phân nhánh, phủ đầy lông trắng. Lá hình mác hẹp góc thuôn, hai mặt có lông. Hoa cụm gồm hoa cái và hoa lưỡng tính, màu vàng.

- Rau khúc được hái vào cuối xuân, đầu hạ trước khi cây ra hoa, bỏ phần rễ đem phơi khô làm dược liệu.

- Dược liệu rau khúc có vị ngọt, hơi đắng, tính bình.

* Công dụng:

1. Giải nhiệt, tiêu đờm, chữa cảm, sốt, ho, viêm họng, hen suyễn:

Bài thuốc 1: Lấy 10 - 20g rau khúc khô sắc với 200ml nước, thu 50ml thuốc chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài thuốc 2:

- | | |
|----------------|----------|
| - Rau khúc khô | 10 - 20g |
| - Gừng tươi | 10g |
| - Hành sống | 10g |

Tất cả sắc với 500ml nước, thu 100ml nước thuốc chia làm 3 lần uống trong ngày.

2. Chữa viêm khí quản mãn tính:

- Rau khúc khô 25g
- Lá tì bà 10g
- Nhân hạt mơ 10g

Tất cả sắc lấy nước uống.

3. Chữa rắn cắn, đau nhức:

Rau khúc tươi rửa sạch, giã nhỏ đắp vào vết thương đau nhức hoặc thêm ít nước, gạn uống, còn bã đắp vào vết thương.

4. Chữa kiết lỵ, sưng họng, đầy bụng ở trẻ:

Lấy cây rau khúc bỏ rễ, sắc uống.

DIẾP CÁ CHỮA SƯNG TẮC TIA SỮA

*** Đặc tính:**

- Cây diếp cá (dấp tanh) như tinh thái. Lá diếp cá mọc so le, hình tim, có bẹ, khi vò có mùi tanh như cá. Hoa nhỏ, màu vàng nhạt, tụ tập thành bông có 4 lá bắc trắng. Hạt hình trái xoan nhẵn. Quả kết vào tháng 5 - 7.

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh trĩ, lòi dom:

Lấy 6 - 12g diếp cá rửa sạch, sắc lấy nước xông dưới rồi rửa.

2. Giải nhiệt, chữa sỏi, chữa bệnh mụn nhọt, thông tiểu tiện, điều hoà kinh nguyệt:

Lấy 6 - 12g diếp cá vò nát thêm ít nước sắc uống.

3. Chữa sài giật ở trẻ em:

Lấy 6g diếp cá giã nát với 2g quả xuyên tiêu, 6g củ sả. Thêm nước gạo uống, còn bã đắp hai bên thái dương.

4. Chữa sưng tắc tia sữa:

- Diếp cá 20g

- Táo đỏ 10

Tất cả sắc với 600ml nước, thu 200ml nước thuốc chia 3 lần uống trong ngày.

5. Cầm máu trĩ:

- Diếp cá 2kg

- Bạch cập 1kg

Tất cả sấy khô, tán bột, ngày uống 6 - 12g, chia 3 lần.

CÂY SUNG TRỊ MỤN NHỌT

* Đặc tính:

- Cây sung là cây rất quen thuộc với người Việt Nam. Cây sung mọc hoang và được trồng ở khắp mọi nơi trên nước ta. Sung được trồng chủ yếu ở hai bên bờ ao, rẽ sung mọc lan, bám chắc giữ cho đất khỏi lở; sung rất hiếm khi được trồng trong vườn nhà bởi theo quan niệm dân gian nó chỉ là cây hoang dại, không có tác dụng gì.

- Lá sung có hình mũi giáo, đầu nhọn, phía cuống hơi tròn hơn. Khi lá còn non, cả hai mặt đều phủ lông, khi lá già, lông cứng hơn, phiến lá nguyên hoặc hơi có răng cưa thưa, dài 8 - 20cm, rộng 4 - 8cm. Lá sung thường có nốt phồng, giống như bong bóng ở chiếc bánh đa nướng, do bị sâu psyllidea kí sinh, gây ra mụn nhỏ, người ta còn gọi là vú sung.

- Sung không ra hoa mà đậu quả ngay, cho nên thời xưa thường là cây "vô hoa hữu quả" - không ra hoa mà vẫn đậu quả. Quả sung thuộc loại quả do đế hoa tạo thành, quả mọc từ gốc đến ngọn, chỉ chít trên cành, thành từng chùm trên thân cây và trên những cành to không mang lá, khi chín có màu đỏ nâu, hình quả lê, dài 3cm, rộng 3 - 3,5cm, mặt quả

phù lông mịn, cuống rất ngắn. Toàn thân cây sung từ rễ, thân, cành, lá đều có nhựa.

*** Công dụng:**

1. Chữa mụn nhọt bắp chuối, sung vú:

Rửa sạch mụn nhọt, lau khô nước. Băm thân cây sung lấy độ một chén nhựa, bôi trực tiếp vào chỗ đau; vết sung đỏ đến đâu, bôi đến đó; bôi nhiều lần một lúc. Có thể trộn lẫn nhựa sung với lá non, giã nát rồi đắp lên chỗ đau. Nếu mụn chưa có mũ thì đắp kín, nếu có mũ rồi đắp để hở một lỗ bằng hạt ngô. Khi đã có mũ rồi muốn lấy ngòi ra thì giã thêm một củ hành với lá sung rồi đắp để hở miệng như trên. Nếu sung vú đắp hở miệng vú. Khi bị ngứa sây sát chỉ đắp nơi sung đỏ hoặc chườm chỗ sây sát. Thường chỉ hai đến ba ngày là thấy có kết quả.

2. Chữa bệnh hen:

Nhựa sung trộn với mật ong, phết lên giấy bìa dán vào hai bên thái dương trước khi đi ngủ. Để tăng hiệu quả, khi dùng nhựa sung bôi bên ngoài nên ăn thêm lá sung non hoặc uống nhựa sung với liều 5ml với nước lã đun sôi để nguội, cũng dùng trước khi đi ngủ.

3. Chữa đau yết hầu:

Quả sung còn xanh đem phơi khô, tán mịn, mỗi lần ngậm một ít rồi nuốt dần.

4. Chữa khàn tiếng, phổi nóng (phế nhiệt):

Lấy 20g quả sung, sắc với nước, pha thêm chút đường hoặc mật ong rồi uống.

5. Chữa đại tiện táo bón, trĩ nội, trĩ ngoại:

Lấy 10 quả sung xanh, phơi khô, lòng lợn một đoạn, nấu thành canh, ăn đến khi khỏi bệnh.

6. Trị tiêu chảy lâu ngày không khỏi:

Lấy 5 - 7 quả sung xanh phơi khô, sắc lấy nước uống.

Lá sung: Dùng để ăn với gỏi cá, gỏi cua, gỏi tôm, gỏi nem. Có nhà nuôi lợn sẽ lúc lợn để cho ăn lá sung có tác dụng làm căng các bầu sữa.

HOA CÚC VÀNG CHỮA BỆNH VỀ MẮT

*** Đặc tính:**

Cúc vàng (còn gọi là cúc hay cúc chi) có hai loại: cúc hoa trắng và cúc hoa vàng. Ở Trung Quốc, có cúc hoa trắng được dùng làm thuốc chữa cao huyết áp, còn ở Việt Nam, cúc hoa vàng trị các bệnh về mắt. Dược liệu cúc hoa vàng có vị ngọt, hơi đắng, màu vàng nâu, mùi thơm, tính mát, được dùng để chữa các bệnh về mắt rất hữu hiệu.

*** Công dụng:**

1. Chữa mắt màng mòng:

Cúc hoa vàng và xác ve sầu (thuyền thái), với hai lượng bằng nhau, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 8 - 12g hòa với nước và mật ong rồi uống. Dân gian truyền tụng đó là Nam dược thần liệu.

2. Chữa mắt đỏ, sưng đau, can nhiệt:

Bài thuốc 1:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Cúc hoa vàng | 10g |
| - Thảo quyết minh | 10g |
| - Thanh tương từ | 10g |
| - Quả ích mẫu | 10g |

Tất cả sắc với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc chia 2 lần uống trong ngày.

Bài thuốc 2:

- | | |
|------------------------|-----|
| - Hoa cúc vàng | 4g |
| - Nụ hoè | 4g |
| - Lá sen hoặc nõng sen | 10g |

Tất cả sắc lấy thuốc uống.

3. Chữa viêm thoái hoá hoàng điểm, thị lực kém:

- | | |
|----------------|-----|
| - Cúc hoa vàng | 12g |
| - Thục địa | 20g |

- Hạt thảo quyết minh	20g
- Thương truật	12g
- Chi tử	12g
- Hoàng cầm	12g
- Kỳ tử	12g
- Đại táo	12g
- Long nhãn	12g
- Viễn chí	12g
- Xác ve sầu	8g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc uống hàng ngày.
Thời gian điều trị từ 1 - 2 tháng.

4. Chữa hoa mắt, chóng mặt, mắt khô tròng:

- Hoa cúc vàng	12g
- Kỳ tử	20g
- Đan bì	12g
- Phục linh	12g
- Sơn thù	16g
- Trạch tả	12g
- Hoài sơn	16g
- Thục địa	32g

Tất cả sấy khô, tán bột, luyện với mật làm viên bằng hạt ngô. Ngày uống 16 - 20 viên, chia 3 lần.
Có thể sắc uống với liều lượng mỗi vị giảm bớt 1/6.

5. Chữa thận hư, mắt mờ, hoa mắt choáng váng, huyết áp cao:

- Cúc hoa vàng	12g
- Quyết minh tử	12g
- Kỷ tử	12g
- Thục địa	12g
- Huyền sâm	12g
- Hoài sơn	12g
- Trạch tả	12g
- Ngưu tất	12g

Tất cả sắc lấy nước uống. Ngày uống 2 - 3 lần.

HOA MUA CHỮA SAI KHỚP

*** Đặc tính:**

Hoa mua là một trong những loại cây quen thuộc ở nước ta. Cây hoa giản dị này cũng là cây thuốc quen thuộc của bà con các dân tộc miền núi. Cây mua có nhiều loại, có loại màu hồng tím (dã mẫu đơn) có loại màu đỏ (mua leo), có loại màu hồng (mua núi). Tất cả đều được nhân dân dùng làm thuốc.

*** Đặc tính và công dụng của từng loại hoa mua:**

Cây mua hồng tím (dã mẫu đơn):

Đây là cây mua phổ biến nhất, mọc hoang ở các sườn đồi trọc, ven rừng lẫn với cây sim ở các vùng miền núi nước ta. Loại mua này mọc thành bụi, cành non có nhiều lông. Lá có hình bầu dục, mọc đối, mặt trên ráp vì có lông ngắn và cứng, mặt dưới có nhiều lông mềm. Cây ra hoa vào tháng 3 đến tháng 7, cánh hoa màu hồng tím.

Lá mua hồng tím được nhân dân ta dùng làm thuốc chữa trị nhiều bệnh:

- *Chữa mụn nhọt, viêm tấy:* Lấy lá tươi hơ nóng đắp. Có thể dùng riêng hoặc phối hợp với lá cà pháo tươi hơ nóng đắp vào vết đau.

- *Chữa tụ máu:* Lấy lá tươi giã trộn với nước vôi gạo đắp vào chỗ đau.

- *Chữa vàng da, băng huyết:* Lấy lá sao vàng sắc uống. Ngày dùng 8 - 16g.

Cây mua đỏ (mua ông):

Đây là loại cây có thể cao đến 2m, cành nhỏ, có lông màu đỏ. Lá mọc đối có cuống dài màu đỏ và có lông dày, 5 gân lá lồi rất rõ, mặt dưới lá màu đỏ máu. Hoa to, mọc thành cụm 3 - 5 bông màu hồng

Mua đỏ mọc hoang nhiều ở các sườn đồi núi, chỗ có ánh nắng mặt trời. Cây ra hoa vào mùa hè, từ tháng 5 đến tháng 7.

Thân lá và mua đỏ được nhân dân ta dùng làm thuốc cầm máu, chữa vết thương, sưng tấy, tê thấp. Ngày dùng 8 - 16g, sắc uống và giã đắp.

Mua núi:

Cây mua núi là một cây loại nhỏ, mọc bò, phân nhánh nhiều. Cây này mọc hoang ở rừng núi, chỗ ẩm thấp. Thân cây nhẵn, màu xanh hay tím đỏ. Lá nhỏ, mọc đối, hai mặt nhẵn. Hoa mua núi nhỏ, màu hồng và mọc riêng lẻ hoặc 2- 3 bông ở một ngọn thân. Quả hình cầu màu đỏ hơi tím. Mua núi ra hoa có quả vào cuối xuân đầu hè, từ tháng 4 đến tháng 8.

Toàn cây mua núi được nhân dân ta dùng làm thuốc:

- *Chữa mụn nhọt, ứ huyết, tê thấp:* Lấy 8g cả cây phơi khô, sắc uống.

- *Chữa bệnh phù nề ở phụ nữ sau khi sinh nở:* Lấy 50 - 100g cả cây nấu nước tắm.

- *Chữa sai khớp:* Lấy 30g cây tươi, giã nhỏ với 30g lá náng hoa trắng, 20g lá loét mồm (còn gọi là dạ cầm), hơ nóng đắp bó.

Mua leo

Mua leo là một loài cây dây leo, thân dài hàng chục mét, cành mảnh, hình trụ. Lá mọc đối không cuống, hình bầu dục, phiến lá nguyên có 5 gân dọc. Cây ra hoa vào cuối xuân (tháng 4 - 5), hoa mọc thành cụm ở ngọn thân hoặc kẽ lá, bông thông xuống, cánh hoa màu hồng hoặc đỏ.

Mua leo mọc ở ven rừng thưa, nơi có nhiều ánh sáng. Mua leo (cả cây) được nhân dân ta dùng làm thuốc chữa sưng tấy, tụ máu, thường phối hợp với một số vị thuốc khác làm cao dán.

CÂY LONG NÃO VÀ LONG NHÃN NHỤC

*** Đặc tính:**

Long não có tên khoa học là *Cinnamomum Camphora* Linn. Cây cao 10 - 15m, có khi hơn, thân to, vỏ xù xì, mọc hoang trong rừng ở các tỉnh miền Bắc nước ta như: Hà Giang, Phú Thọ, Cao Bằng. Cây long não có tán lá đẹp, cành thưa, lá xanh lục mặt trên bóng. Cây long não ra hoa vào tháng 2 - 3, hoa nhỏ mọc thành chùm ở kẽ lá, ngắn hơn lá. Quả hình cầu, to bằng hạt tiêu, khi chín có màu sẫm. Toàn bộ cây đều có thể chưng cất làm thuốc.

Cây long não không độc, tính ấm có vị cay. Trong nồi nước xông chữa cảm cúm, nếu thêm nắm lá long não sẽ có tác dụng hữu hiệu hơn.

*** Công dụng:**

- Dùng làm thuốc sát trùng, xoa bóp đau mỗi cơ khớp, bị chấn thương nhẹ phần da thịt, giúp tiêu viêm dưới dạng cồn long não 5% - 10%. Long não dầu, long não nước dưới dạng thuốc tiêm 0,1% - 0,2% dùng để điều trị cơ tim, truy tim, ngưng tim, ngừng thở trong cấp cứu người chết đuối, điện giật. Cũng có thể dùng để uống trong trường hợp đau bụng nhẹ.

- Trong công nghiệp, long não được dùng để chế biến ngà voi nhân tạo, phim ảnh, chất cách điện. Tuy không độc nhưng chúng ta cần kiêng kỵ vì long não có thể làm hao khí động thai, suy nhược cơ thể, phụ nữ có thai không nên dùng.

- Khi dùng cần lưu ý phân biệt những loại thuốc viên có tên là long não. Viên thuốc đó thật ra là băng phiến: chất này chưng cất từ cây đại bi, tử bi, đại ngải, mọc hoang ở mọi nơi. Nhân dân dùng cây đại bi có mùi hôi như long não để làm thuốc xông chữa trị cảm sốt, cảm nóng, chữa ho, đau bụng. Cây này có tính thể thăng hoa mạnh nên được dùng để khử mùi hôi trên quần áo.

- Long nhãn có tên là Lệ chi nô - á lệ chi, tên khoa học là *Euphoria Longana* Lamk. Long nhãn nhục là áo ngoài của long nhãn đã được phơi khô hoặc sấy nửa chừng.

- Cách làm long nhãn nhục: Tốt nhất là nên dùng nhãn lồng vì nó có cùi dày, mỏng (nhãn trơ, cùi mỏng, khô không làm được, nhãn nước dùng được nhưng khó, tốn, chất lượng kém). Nhãn để cả chùm vỏ không hỏng, nhúng vào nước đang sôi 1 - 2 phút không để lâu vỏ sẽ nứt, sau đó phơi nắng cả chùm buổi tối sấy tất cả trong thời gian 40 - 42 giờ. Cần quả nhãn lúc lắc nghe tiếng kêu là được. Bóc vỏ lấy cùi đem sấy tiếp ở nhiệt độ 50 - 60°C, cầm không dính tay là được.

Tỷ lệ chế biến: 10kg nhãn quả tươi thu được 1,2kg nhãn nhục. Nhãn chứa nhiều chất dinh dưỡng. Phần cùi trong 100g quả nhãn tươi có: chất béo 0,13%; chất đạm - 1,47%; hợp chất nitơ tan trong nước - 20,55%; đường Sacarosa - 12,245%; vitamin A, B, nước - 77,15%. Long nhãn nhục tỷ lệ này có tăng hơn nhiều.

- Long nhãn nhục là vị thuốc quý để bồi bổ sức khỏe, dùng cho người hay quên, giảm trí nhớ, suy nhược thần kinh, kém ngủ. Dùng 10 - 12g long nhãn nhục cho vào 200ml nước sắc uống trong ngày. Người

hay đau bụng, kém ăn không nên dùng độc vị long nhãn nhục.

Dưới đây là 2 bài thuốc có dùng long nhãn nhục.

Bài 1: Bài Nhị long âm của Hải Thượng Lãn Ông, chữa trị mất ngủ, kém ăn, mồ hôi trộm, mệt nhọc quá sức.

Long nhãn nhục 50g cho vào 200ml nước, đun nhỏ lửa khoảng 20 - 25 phút.

Cao ban long cắt nhỏ cho vào nước sắc đun tiếp, hoà tan, khuấy đều, đổ vào bát để nguội, thái từng lát mỏng. Trước khi đi ngủ và sáng ngủ dậy uống mỗi lần 10g.

Bài 2: Bài quy tỳ chữa bệnh buồn bực, tư lự, kém ngủ, hay quên:

- | | |
|--------------------|-------|
| - Long nhãn nhục | 4g |
| - Hắc táo nhân | 4g |
| - Hoàng kỳ (trích) | 4g |
| - Phục thần | 4g |
| - Cam thảo trích | 4g |
| - Mộc hương | 6g |
| - Gừng tươi | 3 lát |
| - Táo đỏ | 1 quả |

Cho tất cả vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc lên lấy 1 bát thuốc uống 2 lần trong ngày, uống liền 5 - 7,

ngày theo dõi diễn biến sau đó có thể uống tiếp đợt khác. Ngoài ra lấy hạt nhân gọt bỏ lớp vỏ đen, thái mỏng, phơi khô, tán nhỏ rắc vào kẽ ngón chân còn chưa được bệnh nước ă chân.

CÂY HOÈ LÀM GIẢM CHOLESTEROL TRONG MÁU

*** Đặc tính:**

- Hoa hòe dùng làm thuốc phải là hoa chưa nở, khi dùng phải mang phơi hoặc sấy khô. Cây hòe còn gọi là *Sophorica Japonica* L, họ đậu *Fabaceae*. Cây hòe rất dễ trồng và cũng phổ biến ở nước ta. Ngoài tác dụng chữa bệnh, cây hòe còn mang hiệu quả kinh tế lớn.

- Hoa hòe có chứa 20 - 30% rutin. Rutin là một flavonoid khi thủy phân sẽ cho quercetin. Trong công thức có nhiều nhóm phenol, giúp cho rutin và quercetin có áp lực mạnh với các kim loại có hoá trị 2 như: Fe, Cu, Zn và cũng ngăn chặn được lây truyền của phản ứng peroxy hoá lipid trong cơ thể.

- Cây hòe có vị hơi đắng, tính hàn, qui kinh can, có tác dụng lương huyết, hoạt huyết, thanh can tả hỏa, chủ trị các bệnh tiên huyết, trĩ huyết, nướu

huyết, niệu huyết, lạc huyết, can nhiệt, đầu căng đau, chóng mặt.

- Dựa vào cấu trúc flavonvit cũng như nhiều chất nguồn gốc có nhiều gốc polyphenol, nên rutin (và quercetin) góp phần cải thiện được hoạt độ chống oxy hoá của cơ thể, thiết lập lại cân bằng (chống oxy hoá - thân oxy hoá) tăng phản ứng gốc trong nội môi. Phần lớn các flavonoid, các polyphenol có thể trở thành những gốc tự do theo cơ thể của sự cân bằng "quinon - hydroquinon".

*** Công dụng:**

1. Làm giảm cholesterol huyết tương:

Giảm hàm lượng LDL - cholesterol, tăng hàm lượng HDL - cholesterol, bình thường hoá các mức đường - huyết, tăng dự trữ lượng glycogen ở gan, tăng cơ lực, tăng test trí nhớ, tăng test độ tập trung cải thiện ăn, ngủ.

2. Các hạt lipoptein trong máu, loại tỷ trọng thấp (LDL - cholesterol) khi bị oxy hoá do các gốc tự do, sẽ gắn vào bạch cầu, xảy ra hiện tượng thực bào, một số bạch cầu sẽ biến thành "tế bào bọt tiền" bám vào thành mạch máu, làm cản trở lưu thông mạch lâu dần cũng tạo nên lớp mỡ và hình thành các mảnh vữa xơ thành mạch. Dùng một số flavonoid (như rutin) sẽ ngăn chặn phản ứng oxy hoá LDL

cholesterol nên có thể ngăn chặn tạo thành các mảng vữa xơ nói trên.

3. Kết hợp với Sắt hai, được giải phóng trong quá trình peroxy hoá lipid để thành một phức hệ bền, từ đó cắt đứt được dây chuyền của phản ứng peroxy hoá lipid.

4. Rutin ức chế albolae - reductase, một loại enzym xúc tác làm glucose chuyển thành ducetol. Trong bệnh tiểu đường có chứa lượng lớn ducetol, ở mắt gây đục thủy tinh thể.

5. Ức chế phospholipase A2 là enzym xúc tác cho chuyển axit arachidonic thành postaglandin có liên quan đến cơ chế chống viêm.

6. Ức chế giải phóng histamin từ bạch cầu và từ dưỡng bào, ngoài ra còn ức chế sự tập kết và bám dính của tiểu cầu vào mạch máu. Tác dụng của rutin và quercetin còn gọi là vitamin P có tác dụng bảo vệ tĩnh mạch, giữ vững độ thấm xuyên của thành mạch.

- Do những đặc điểm trên về tác dụng sinh học nên hay chỉ định hoa hòe (và rutin) trong huyết áp cao, vữa xơ tĩnh mạch máu, phòng ngừa tai biến mạch máu não, điều trị sốt xuất huyết và các xuất huyết khác (tử ra máu, chảy máu cam, đau mắt đỏ, chảy máu chân răng, xuất huyết dưới da...).

CÂY RAU NHÀ CHÙA

* Đặc tính:

- Cây rau nhà chùa có tên khoa học là *Spinacia Oleracea*, hay còn gọi là "bái thái", được trồng nhiều ở các đền chùa. Cây rau nhà chùa nhỏ, lá hình tam giác, hoa màu vàng, hình dùi tròn, vỏ bọc cứng.

- Trong cây có nhiều thành phần hoá học có sinh tố A,B,C và nhiều chất sắt.

* Công dụng:

1. Theo Đông y, cây rau nhà chùa là dược liệu lành tính, mát, không độc. Dùng làm rau ăn, trị bệnh táo bón:

Hàng ngày dùng cây rau nhà chùa thái nhỏ nấu canh ăn hoặc ăn với cá mè, nên ăn liên tục.

2. Chữa trị bệnh trĩ:

Bệnh trĩ nội:

Dùng rau nhà chùa nấu canh ăn hoặc rau nhà chùa 200g, 100g trần bì tán nhỏ, mỗi ngày uống 6 thìa, chia làm 3 lần. Đồng thời dùng 3 quả bồ kết khô và 100g ngải cứu khô đốt cháy cho vào chậu sành hoặc nồi đất để dưới ghế có lỗ hổng rồi ngồi xông.

Chữa bệnh trĩ ngoại:

- Dương qui	8g
- Sinh địa	20g
- Xích thực	10g
- Hoàng liên	3g
- Chỉ xác	8g
- Kinh giới	10g
- Thăng ma	3g
- Thiên hoa phấn	3g
- Sinh trắc bạch diệp	10g
- Rau nhà chùa tươi	10g

Tất cả sắc với 3 bát nước, thu nửa bát thuốc, để hơi nóng, uống khi không no không đói. Một thang sắc 3 lần như trên. Dùng đơn thuốc trên liên tục 4 tháng thì khỏi bệnh.

HẠT GẮC CHỮA SƯNG TẤY

* Đặc tính:

- Hạt gác là vị thuốc vô cùng quý giá và dễ kiếm. Ở miền Bắc, gác chín rộ vào những tháng cuối năm còn ở miền Nam thì quanh năm đều có gác chín. Chính vì vậy bạn có thể thu gom nguyên liệu chế biến thuốc dễ dàng. Trong quả gác có chứa nhiều

calten (tiền vitamin A) có tác dụng to lớn mà hiếm có loại quả nào sánh kịp.

- Đông y gọi hạt gấc là "mộc miết tử" - có nghĩa là con ba ba gỗ. Sở dĩ như vậy vì hạt gấc dẹt, có hình dạng gần tròn, vỏ ngoài cứng như gỗ lim, màu nâu xám đến nâu đen, quanh mép có răng cưa ngắn và to, hai mặt có đường gân lõm xuống trông tựa như con ba ba nhỏ bằng gỗ.

- Thành phần hoá học: nhân hạt gấc tương đối khô nước (6% nước), nhưng lại có nhiều dầu (55,3% chất béo), 16,6% protein, 2,9% glucit, 1,8% tanin, 11,7% chất không xác định được. Ngoài ra còn có men photphataza, investaza, peroxyclaza... Theo sách cổ, nhân hạt gấc có vị đắng, hơi ngọt, tính ôn, hơi độc vào hai kinh can và đại tràng, có tác dụng chữa mụn nhọt, dùng trong những trường hợp ngứa bị thương, phụ nữ sưng vú, hậu môn sưng thũng.

*** Công dụng:**

1. Chữa sưng tấy, mụn nhọt, quai bị... bằng hạt gấc rất đơn giản. Bạn chỉ cần để hạt gấc sống hay qua đồ xôi, đến khi cần đem chặt đôi, ngâm với ít rượu hoặc giấm thanh để bôi lên chỗ sưng đau. Cách này rất mau khỏi. Lấy hạt gấc giã trộn với rượu đắp liên tục lên chỗ vú sưng, ngày thay thuốc một lần bệnh sẽ chóng khỏi.

2. Hạt gấc còn có tác dụng chữa bệnh trĩ, rò dom:

Dùng hạt gấc già nát, thêm một ít giấm thanh gói vào vải đắp vào hậu môn suốt đêm. Sau mỗi đêm lại thay thuốc một lần.

3. Chữa chai chân (thường do dị vật gắn vào da, gây sừng hoá các tế bào biểu bì ở một vùng da của gan bàn chân, làm ảnh hưởng tới việc đi lại).

Lấy nhân hạt gấc, giữ cả màng hạt, đem giã nát, thêm một ít rượu trắng 30 - 40 độ, bọc trong một túi polyetylen, dán kín miệng túi, đục một lỗ nhỏ rộng gần bằng chỗ chai chân, buộc vào nơi tổn thương, hai ngày thay thuốc một lần. Băng liên tục cho đến khi chỗ chai chân bong ra, (khoảng 5 - 7 ngày sẽ có kết quả).

4. Hạt gấc có những tác dụng đặc biệt trong việc chữa những chấn thương, tụ máu... có kết quả quả đáng ngạc nhiên. Theo kinh nghiệm của ông Nguyễn Hồng (Hoà Bình - Võ Cường - Thị xã Bắc Ninh): dùng vỏ gấc đốt vỏ ngoài cháy thành than, sao cho nhân bên trong chỉ vàng chưa cháy, cho vào cối, giã nhỏ, cứ 30 - 40 hạt thì cho 400 - 500ml rượu vào ngâm, dự trữ để dùng dần. Tác dụng của hạt gấc trong việc chữa trị bệnh này có giá trị

tương đương với mật gấu được nhân dân ta truyền dùng từ lâu.

DƯA HẦU KHỬ RÔM SẼY

*** Đặc tính:**

Mùa hè nóng nực ăn dưa hầu vừa mát vừa đỡ khát. Các bạn ăn hết ruột đỏ, còn cùi trắng và vỏ dưa lại là nguyên liệu làm "chất tẩy" rôm sảy. Trẻ em bị rôm cắn ngứa lấy ngay cùi trắng dưa hầu xát lên chỗ ngứa. Xát hết nước thì cất lớp cùi khô đi xát tiếp. Làm như thế nhiều lần trong hai ngày là hết ngứa và hết rôm.

- Một điều nữa là ăn dưa hầu rất lợi tiểu, song không nên ăn quá nhiều, dễ đi tiểu tiện nhiều lần mất giấc ngủ, trẻ em dễ sinh chứng đái dầm.

- Trong cơ thể con người 60% là nước, vì vậy sự thay đổi chất trong con người là rất quan trọng. Nếu tiếp thu nước vào cơ thể mà không có cách bài tiết dễ dàng tất là có hại đến sức khỏe. Thông thường một người cần khoảng 2000ml nước, trong đó khoảng 600ml là ra mồ hôi, 400ml nước bài tiết qua đường hô hấp, còn lại 1000ml qua đường tiểu tiện. Vì vậy phần nước trong cơ thể không dễ dàng bài tiết r

được sẽ sinh ra phù thũng chân tay, mặt hoặc đau khớp do tích nước, từ đó dễ mắc các bệnh về da như ngứa mẩn, mề đay... Để tránh tình trạng trên hàng ngày cần ăn món ăn lợi tiểu mà dưa hấu là thuốc lợi tiểu rất tốt. Nước dưa hấu còn có tác dụng giải độc, giải nhiệt, cũng có ích đối với chứng bệnh viêm thận, viêm bàng quang.

QUẢ DÂU CHỮA GAN THẬN SUY YẾU

*** Đặc tính:**

- Quả của cây dâu tằm (Mours Alba L.) là một loại quả phức gồm nhiều quả bé bao trong các lá đài đồng trường và trở thành mọng nước. Trong quả dâu tằm có chứa đường (glucose và fructose) axit malic và axit succinic, protein, stanin, vitamin c, caroten sắc tố màu đỏ anthocyanidin.

Theo Đông y, quả dâu tằm gọi là tang thâm, có vị ngọt, chua, tính mát, vào hai kinh can, thận.

*** Công dụng:**

- Quả dâu tằm có tác dụng bổ gan, dưỡng thận, suy yếu, thiếu máu, suy nhược cơ thể, táo bón, suy nhược thần kinh, mất ngủ, tóc bạc sớm.

- Ngoài ra quả dâu tằm còn có tác dụng tiêu khát, là vị thuốc hữu hiệu chữa bệnh đái tháo đường và viêm gan mạn tính.

Quả dâu tằm được chế biến và sử dụng theo nhiều cách:

a. Cao quả dâu (tang thâm cao).

Lấy quả dâu chín, rửa sạch, cho vào bao vải ép lấy nước, đổ vào nồi nấu thành cao, cho vào lọ sạch để dùng dần. Ngày uống 1-2 lần, mỗi lần từ 3-6g.

b. Rượu quả dâu (tang tâm tửu):

Chọn quả dâu chín, rửa thật sạch cho vào lọ thủy tinh. Cứ một lớp quả dâu, một lớp đường trắng (2kg dâu + 1kg đường). Đưa lọ ra phơi nắng, sau một thời gian nước dâu chảy ra và lên men, hương vị thơm ngon. Ngày dùng 30 - 50ml, chia 2 lần, uống trước bữa ăn.

c. Cơm rượu quả dâu:

Quả dâu 5kg, gạo lứt 3kg, men rượu vừa đủ. Giã nát quả dâu, vắt lấy nước, lọc thật kỹ, cho vào nồi đất hoặc nồi inox đun sôi. Gạo lứt ngâm nước 2 giờ rồi nấu chín, xới ra để nguội, trộn đều với nước dâu và men rượu chứa vào bình thủy tinh hoặc bình gốm, đem ủ ấm như ủ cơm rượu nếp. Ít lâu sau rượu sẽ lên men, khi nếm thấy ngọt là dùng được.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 - 4 muỗng canh, hoà với nước sôi để uống.

* *Lưu ý:* Những người bụng yếu hay bị tiêu lỏng không nên dùng phương thuốc này.

QUẢ PHẬT THỦ CHỮA VIÊM GAN

*** Đặc tính:**

- Phật thủ là loài thực vật họ vân hương, có nhiều tên như cam phúc thọ, cam ngư chi...

- Trong quả phật thủ có chứa chất limettin, có cả lượng ít các chất myrica sylose và hespetidin. Chất thơm hăng xông lên có tác dụng rõ rệt đối với một số bệnh.

*** Công dụng:**

Quả phật thủ có công năng điều chỉnh làm chườm khí phận trong cơ thể bình thường và làm thư giãn căng thẳng lồng ngực, hoá đàm tiêu chườm, trị đầ tấc ngực, đau bụng, dạ dày do thần kinh gây nên

1. Chườm viêm phế quản mạn tính:

Phật thủ tươi 1 - 2 quả thái nhỏ bỏ vào trong bả to, cho vào trong đó lượng đường mạch nha tươi

đương, đun cách thủy cho đến khi phật thủ chín dừ.
Uống trong 3 tuần, mỗi tối một thìa.

2. Chữa can vị khí thống (đau can và vị khí):

Bài thuốc 1:

- Quả phật thủ tươi 10g
- Thanh bì 6g
- Luyện tứ (hạt xoan) 10g

Tất cả sắc lấy nước uống.

Bài thuốc 2:

- Hoa phật thủ 10g
- Hương phụ 10g
- Ô dược 6g
- Sa nhân 15g
- Bạch thược 15g
- Cam thảo 3g

Tất cả sắc lấy nước uống.

3. Chữa ăn uống kém, ngực sườn chướng đau, buồn nôn:

- Quả phật thủ 30g
- Rượu 5 lít

Phật thủ đem rửa sạch, ngâm cho mềm, thái nhỏ thành miếng dài 1cm, để ráo nước rồi cho vào bình thủy tinh hoặc hũ, vò... cho rượu vào ngâm, bịt kín

miệng, cứ 5 ngày lại mở ra khuấy đều một lần, sau mười ngày đem ra chắt lấy nước uống.

4. Chữa viêm gan truyền nhiễm ở trẻ em:

- Quả phật thủ 2 quả (củ)
- Bại tương thảo 800g

Tất cả sắc với 3 bát nước, lấy nước uống, chia làm 3 lần trong ngày.

5. Chữa loét hành tá tràng:

Lấy 30g rễ cây phật thủ, ba mai (bột mai ba ba) hoà với giấm và một quả tim lợn đem nấu ăn.

6. Chữa tiêu hoá không tốt:

Bài thuốc 1:

- Quả phật thủ 50g (đem rong khô)
- Xuyên tiêu 12g
- Sa nhân 12g
- Tiểu hồi hương 12g

Đem tất cả nghiền vụn, mỗi ngày uống 2 lần, hòa với nước sôi để ấm.

Bài thuốc 2:

- Quả phật thủ 6g
- Nguyên hồ 6g

Tất cả sắc lấy nước uống liên tiếp trong năm ngày.

7. Chữa ho suyễn:

- Quả phật thủ 9 - 15g
- Hoắc hương 9g
- Khương bì 5 - 9g

Tất cả sắc lấy nước uống.

8. Chữa bệnh đau viêm amidan:

- Hoa phật thủ 10g
- Hoa tường vi 10g
- Hoa hồng 10g
- Xuyên phác hoa 6g
- Hoa mai xanh 6gs

Tất cả sắc lấy nước uống.

9. Chữa chứng động kinh:

Lấy rễ cây phật thủ 30g, gà mái lông tơ trắng 1 con, đem mổ làm sạch cho nước vào ninh để ăn, trị bệnh động kinh rất hữu hiệu.

10. Chữa chứng bệnh hạ tiêu (đái tháo đường, nước tiểu đục):

- Rễ cây phật thủ 15 - 24g
- Ruột lợn non 1 bộ

Làm sạch ruột lợn non rồi đem nấu kỹ với rễ cây phật thủ, dùng ăn hàng ngày.

11. Chữa bệnh khí hư ra nhiều khác thường ở phái nữ:

Quả phạt thủ 15 - 30g, ruột lợn con lượng vừa phải, nấu lên ăn. Ăn năm ngày liên tiếp.

QUẢ VẢI NGĂN CHỨNG ĐAU BUỐT TINH HOÀN

*** Đặc tính:**

- Quả vải có thể chế ra nhiều món đặc sản khác nhau: ngoài cách dùng nguyên liệu vải tươi, người ta còn tiến hành đóng hộp, đông lạnh hay làm long vải. Quả vải to như quả đào, có loại hình thoi, vỏ đỏ thẫm, bên trong có những đường gân màu lục chói mắt, là loại quả đẹp.

- Không nên ăn quá nhiều vải, nhất là người mạnh khoẻ vì nó sẽ làm cho thừa tinh lực và máu, gây chảy máu cam. Hơn nữa sau khi ăn nhiều mà không có phụ nữ bầu bạn thì đêm sẽ bị trần trọc, mất ngủ.

*** Công dụng:**

1. Ngăn được chứng đau buốt tinh hoàn:

Trong các bệnh lạ của đàn ông có một bệnh là đau tinh hoàn mà hột vải có tác dụng chữa được.

Cách chữa bệnh đau buốt tinh hoàn mới được các nhà khoa học phát hiện. Sau khi ăn vãi xong không nên vứt hột đi, đem phơi 2-3 ngày rồi cất kỹ, phòng khi dùng.

Lấy 5 hột vãi, sắc với 180ml nước, thu 90ml nước thuốc. Uống đến khi bệnh khỏi.

2. Trị bụng bị đau do lạnh:

Lấy 20g cùi vãi khô và một bát nước, nấu trong 5 phút là có thể uống được, uống xong sẽ hết đau.

Ngoài ra ăn trực tiếp cùi vãi khô có thể trừ được bệnh hôi mồm.

GƯƠNG SEN CHỮA BĂNG HUYẾT

*** Đặc tính:**

- Gương sen là đế của quả sen phát triển mà thành. Gương sen có hình phễu, phía dưới nhỏ.

- Trong gương sen có chứa 49% chất đạm, 0,6% chất béo, 9% chất carbohydrat, 0,017% vitamin C.

- Gương sen nhẹ, xốp, không mùi, màu đỏ tía, có vị đắng chát, lạnh ấm, có tác dụng cầm máu.

*** Công dụng:**

1. Chữa băng huyết:

Bài thuốc 1:

- Gương sen 2 cái
- Buồng cau diếc 40g

Tất cả phơi khô, cắt nhỏ, sắc với 400ml nước, thu 50ml nước thuốc, uống làm 2 lần trong ngày.

Bài thuốc 2:

- Gương sen 2 cái
- Hương phụ 80g

Tất cả đem sao cháy tồn tính và tán nhỏ. Hoà 16 bột thuốc với nước chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài thuốc 3:

- Gương sen
- Kinh giới tuệ (cụm hoa của cây kinh giới)

Với liều lượng bằng nhau đem đốt tồn tính, tán bột. Uống mỗi lần 8g với nước cơm, uống 3 lần 1 đủ.

2. Chữa đi ngoài ra máu:

- Gương sen đỏ 20g
- Cỏ seo gà vỏ cây vải 20g
- Tinh tre 20g
- Hồng hoa 20g
- Vô bươi bò cùi trắng 1,5g

- Vỏ bắc 8g
- Mộc thông 8g

Tất cả sắc với nước đến khi còn khoảng 50ml nước thuốc thì hoà nửa chén mật ong vào, uống trước hoặc sau lúc đi tiểu.

3. Chữa rong huyết:

- Gương sen sao cháy tồn tính 20g
- Kinh giới tuệ sao đen 20g
- Ngải cứu sao đen 1,2g
- Cỏ nhọ nồi 12g
- Rau má 20g
- Bách thảo sương 1,2g

Tất cả sắc với nước lấy thuốc uống 2 lần trong ngày, mỗi lần 1/2 bát ăn cơm. Uống liên tục trong 2 tuần.

HẠT SEN CHỐNG SUY NHƯỢC THẦN KINH

*** Đặc tính:**

- Hạt sen được lấy từ gương sen, là thức ăn và thuốc lâu đời của nhân dân ta.

- Trong 100gr hạt sen tươi có 57,9g nước, 9,5 protid, 2,4g lipid, 58g glucit, 0,8g xeluloza.

- Trong 100g hạt sen khô tới 14g nước, 20g protid, 2,4g lipid, 58g glucit, 17,5g xenluloza.

- Hạt sen tính âm, mát, kích thích an thần, chữa trị các chứng mất ngủ, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, người mới ốm dậy.

*** Công dụng:**

1. *Chữa suy nhược cơ thể, mất ngủ:*

- Hạt sen có cả mầm 20g

- Hạt thường luồng tán nhỏ 20g

Tất cả sắc lấy nước uống, mỗi lần một bát nhỏ Uống liên tục trong 15 ngày.

2. *Bồi bổ cơ thể:*

- Gà giò 1 con ~ 1,3kg

- Long nhãn 0,5g

- Hạt sen 0,7g

- Đỗ trọng (tán nhỏ) 0,2g

- Ngải cứu 2 bó

Tất cả hầm kỹ, ăn nóng. Đây là bài thuốc tốt dùng cho người mới ốm dậy, phụ nữ mới sinh...

MÃ TIỀN PHỤC HỒI GÂN CỐT

* Đặc tính:

- Mã tiền có tên khoa học là *Strychnos Mixvomical*, thuộc họ *Logoniaceae*, là một cây thuốc quý.

- Hạt mã tiền chứa hoạt chất độc là Strichnin và Bruxin. Hạt mã tiền thường được thu mua từ nhiều loại khác nhau trong chi *Strychno*.

- Hạt mã tiền là loại chất độc bảng A, khi đã chế biến thuộc bảng B, dược liệu có vị đắng, tính lạnh rất độc, có tác dụng mạnh gân cốt, tê vị, thông kinh lạc, giảm đau.

* Công dụng:

Dược liệu này sau khi đã chế biến (ngâm nước cao vỏ lấy nhân, bỏ vào dầu vừng đang sôi, vớt ra thái nhỏ, sấy khô, tán bột) chủ trị các chứng: phụ hồi gân cốt, thông kinh lạc, giảm đau, phụ nữ mãn, thai thiếu máu, mệt mỏi, kém ăn, ăn không tiêu.

Bài thuốc 1:

- Hạt mã tiền đã chế biến 0,20g
(thuốc độc phải bào chế đúng)
- Vỏ vú sữa 5g
- Rễ hà thủ ô 5g

- Còn 90°

500ml

Đem rễ hà thủ ô thái nhỏ cùng mã tiền, vỏ v
sữa ngâm với cồn. Sau 10 ngày chắt lấy nước uống
Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml trước bữa ăn.

Bài thuốc 2:

Dùng viên bổ ngũ hà, được chế biến sẵn, mỗi viên
chứa 10mg hạt mã tiền, 0,10g cao ngũ da bì, 0,01g
hà thủ ô, 0,03 oxalat sắt, 0,01g mật ong (có thể mua
tại các tiệm thuốc Đông y).

Người lớn dùng 2 - 3 lần trong ngày, mỗi lần 1
viên.

HẠT MUÔNG BỔ THẬN, SÁNG MẮT

*** Đặc tính:**

- Cây muông còn gọi là cây đậu ma, giá hoả sinh.
- Có vị mặn, tính bình, có tác dụng thanh can,
ích thận, trừ phong, nhuận tràng, ích tiêu.

*** Công dụng:**

1. Chữa mắt sinh màng mòng:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Thảo quyết minh | 12g |
| - Sinh địa | 12g |
| - Câu kì tử | 12g |

- Cóc tinh thảo 12g
- Hoa hòe 6g
- Hoa cúc 12g

Tất cả sắc lấy nước uống, mỗi lần 1 - 2 chén con ngày uống 2 - 3 lần.

2. Chữa mờ mắt, mắt hoa có ám điều như ruồi bay:

- Thảo quyết minh sao kỹ 2g
- Sinh địa 12g
- Huyền sâm 12g

Tất cả sắc kỹ với nước, chia 2-3 lần uống trong ngày.

3. Chữa xuất huyết dưới da, bệnh trĩ, táo bón đi ngoài ra máu:

Bài thuốc:

- Thảo quyết minh rang cháy đen 12g
- Hoa hòe 10g

Tất cả sắc với nước, uống thay trà trong ngày. Hoặc có thể lấy các vị thuốc kia tán thành bột mịn ngày uống 3 lần, mỗi lần 5 - 7g.

4. Chữa cao huyết áp, mất ngủ:

Thảo quyết minh rang hơi đen, dùng pha nước uống thay nước chè, rất có tác dụng.

QUẢ NA ĐIẾC CHỮA SỐT RÉT

* Đặc tính:

- Quả na đang lớn bị hỏng, khô đen hoặc có màu nâu đỏ, gọi là quả na điếc. Sách thuốc cổ gọi là Salê

- Theo kinh nghiệm dân gian, quả na điếc dùng ngoài như một vị thuốc chống viêm chữa quai bị sưng vú, áp xe.

- Quả na điếc khi dùng đem phơi khô, giòn, tán thành bột hoà với nước hoặc giã cho sền sệt.

* Công dụng:

1. Chữa viêm họng:

- Quả na điếc	50g
- Nhân hạt gấc	20g
- Sinh địa	50g
- Rễ xạ can	30g
- Cam thảo dây	25g
- Lá bạc hà	50g
- Lá chanh	25g
- Lá táo	25g

Tất cả phơi khô, tán nhỏ, trộn đều với đường nấu thành siro rồi vo viên, mỗi viên 0,5g.

Người lớn uống 6 - 8 viên, chia làm 2 lần trong ngày. Trẻ em 2 - 6 viên chia làm 2 lần trong ngày. Dùng 3 - 5 ngày.

2. Chữa sốt rét

- | | |
|------------------|-----|
| - Quả na diếc | 40g |
| - Giun khoang cỏ | 80g |
| - Phèn phi | 20g |

Dem quả na diếc đập vỡ vụn, tẩm rượu, sao vàng. Giun lợn trái, rửa sạch tẩy bằng rượu, phơi khô, sao vàng. Hai thứ trộn với phèn phi, tán bột mịn và luyện với nước tỏi, làm viên bằng hạt đỗ xanh. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 viên. Dùng liên tiếp trong 10 ngày.

THẢO QUẢ CHỮA HÔI MIỆNG

*** Đặc tính:**

- Thảo quả có tên khoa học là *Amomum Auromaficum*. Đây là loại cỏ lớn, thân rễ to khỏe, màu hồng, mọc bò dưới đất, có hoa màu đỏ nhạt.

- Dược liệu thảo quả có hình nhiều mặt, màu nâu, bao bọc bởi màng mỏng xanh xám trắng, chất cứng rắn, khi vỡ có mùi thơm hắc đặc biệt. Thảo quả thường được dùng làm nhân bánh và thơm dầu gội đầu tinh chế.

- Thảo quả có vị cay, sát, tính ấm, có tác dụng giảm đau, sát khuẩn, kích thích tiêu hoá, giải cảm, giảm sốt.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau bụng, đầy hơi:

- Lấy 0,9g hạt thảo quả tán nhỏ, rây lấy bột mịn, uống trong năm ngày. Mỗi lần uống hòa từ 4-8g với nước ấm. Có thể phối hợp với hoắc hương, hậu phác, trần bì tán nhỏ, uống trong 3 ngày.

2. Chữa bệnh sốt rét:

Bài thuốc 1:

- | | |
|-------------|-----|
| - Thảo quả | 40g |
| - Quế | 20g |
| - Củ riềng | 10g |
| - Nước gừng | 40g |

Tất cả giã nhỏ, phơi khô, cô thành viên với mật ong. Dùng từ 6 - 8 viên mỗi ngày cho người lớn hoặc từ 2 - 5g mỗi ngày cho trẻ em.

Bài thuốc 2:

- | | |
|-----------------|-----|
| - Thảo quả | 30g |
| - Lá thường sơn | 50g |
| - Quế chi | 20g |
| - Hạt cau rừng | 20g |

Tất cả tán nhỏ, rây mịn, trộn đều, hoà với nước ấm uống

ỚT CÀNH CHỮA TÊ THẤP

*** Đặc tính:**

- Ớt cành là một loại ớt quả tròn, màu đỏ tươi như quả anh đào, có tên khoa học là *Capsicum anuum* L. var *cevasiforme* Mih, có tên khác nữa là *Capsicum sevasiorme* Mill, thuộc họ cà (*Solanaceae*).

- Thành phần dinh dưỡng của ớt: Trong thịt ớt (loại ớt ta) chứa từ 1,8% - 4,89% vitamin C, 25% chất dầu nhựa Capsicin (chất này gây đỏ và nóng da). Vị cay của ớt do một loại alkaloid gọi là capsicin nằm trong thành giá noãn và biểu bì của hạt tạo thành. Người ta tính rằng, cứ 1kg ớt chứa tới 1,2g alkaloid cay. Ngoài ra trong ớt còn chứa vitamin B1, B2.

- Ớt không chỉ được dùng để chế cary, làm gia vị mà còn được dùng làm thuốc nhờ tính ôn, vị cay nóng.

*** Công dụng:**

1. Chữa trị đau lưng, đau khớp, phong thấp, sát khuẩn, chữa lỵ, kích dục, gây nôn, chàm

tiêu, ỉa chảy, khu phong trừ thấp... nhờ vị cay nóng. Do đó nên ăn ớt kèm theo các món ăn.

2. Chữa đau tê thấp, đau thần kinh, đau do trĩ...

Dùng ớt xát ngoài, nhẹ vào những chỗ bị đau.

3. Chữa mụn nhọt:

Bài thuốc 1:

- | | |
|--------------|-----|
| - Lá ớt tươi | 50g |
| - Lá tứ vị | 50g |
| - Lá táo | 50g |

Tất cả rửa sạch, để ráo nước, giã nát với muối, đem đắp lên mụn nhọt, sẽ tiêu tán.

Bài thuốc 2: Lấy lá ớt tươi, giã nát với cành xương rồng bà có gai và lá mồng tơi, đem đắp lên đầu đinh nhọt bọc.

4. Chữa rần, rết cắn:

Lá ớt một nắm, rửa sạch, giã nhỏ, đắp vào vết rần, rết cắn đến khi hết đau nhức thì bỏ đi. Mỗi ngày làm 1 - 2 lần cho đến khi hết đau thì thôi.

5. Chữa đau bụng kinh niên:

- | | |
|----------------|-----|
| - Rễ ớt | 10g |
| - Rễ chanh | 10g |
| - Rễ hoàng lục | 10g |

Tất cả sao vàng, sắc với 200ml nước, thu 50ml nước thuốc, uống 2 lần trong ngày.

6. Chữa đau lưng, đau khớp:

- | | |
|----------------|--------|
| - Quả ớt | 15 quả |
| - Đu đủ | 3 lá |
| - Rễ chi thiên | 80 |

Tất cả giã nhỏ, ngâm với cồn với tỷ lệ 1/2. Dùng nước xoa bóp lưng, khớp đau.

7. Chữa nghiện rượu:

Pha một thứ nước uống đắng rồi thêm vào đó 2 - 5 giọt cồn thuốc ớt (pha chế như ở 6), cho người nghiện rượu uống, chất ớt sẽ làm mất cảm giác khó chịu trong dạ dày khiến người nghiện rượu mất cảm giác thèm rượu.

8. Chữa tiêu chảy:

Uống 1-3g hạt ớt mỗi ngày với nước sẽ cầm nôn và khỏi tiêu chảy.

QUẢ BƠ CHỐNG ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

*** Đặc tính sinh học và thành phần dinh dưỡng của bơ:**

- Bơ thuộc loại cây lấy gỗ, lá xoan. Hoa bơ nhỏ màu xanh lục hay vàng nhạt, đài có lông mịn, ho.

từng cụm dày đặc. Trái mọng lớn, nạc, dạng trái lê hình trứng hay hình cầu, màu lục hay màu mận tím khi chín.

- Cây bơ có nguồn gốc từ miền nhiệt đới châu Mỹ được nhập trồng ở Việt Nam đầu thế kỷ 20, chủ yếu ở Lâm Đồng và các tỉnh Tây Nguyên. Cây bơ ở Việt Nam thuộc chủng Antilles, ra hoa vào tháng 6 - 8.

- Trong 100gr thịt trái bơ chín, người ta phân tích thấy có 60g nước, 2,08g pôtid, 20,10g lipid, 7,4g glucit, tro 1,26g, các chất khoáng: Ca 12mg, P 26mg, Fe 0,6mg, vitamin A 205mg, B1 0,05mg, C20mg, các aminaxit: cystin, tryptophan, ngoài ra còn có nhiều chất kháng sinh. Chính vì vậy mà trong sách Guinness ghi bơ là trái cây chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất. Ngoài ra trong lá và vỏ cây chứa nhiều chất dầu dễ bay hơi (methyl - chavicol, alpha pinen), flavonoid, lanin...

*** Công dụng:**

1. Bơ là thực phẩm có tác dụng bổ dưỡng, làm cân bằng hệ thần kinh và có tính chất làm kích thích tình dục, ngoài ra còn có tác dụng chống tăng độ axit của nước tiểu, làm hạ cholesterol trong máu. Bơ cung cấp ít chất đường hơn loại quả khác nên rất thích hợp với những người bị đái tháo đường.

2. Lá, vỏ, cành non cây bơ trị tiêu chảy, lỵ, trừ ngộ độc thức ăn, giảm ho:

- Lấy 20 - 40g lá hoặc vỏ cành bơ sắc với 750ml thu 300ml nước thuốc chia làm 3 lần uống trong ngày trước bữa ăn.

* *Lưu ý:* Loại thuốc này có tác dụng kích thích kinh nguyệt và có thể gây sảy thai nên phụ nữ trong thời kỳ mang thai không nên dùng.

3. Vỏ trái bơ có tác dụng chống giun sán.

4. Dầu trích từ hạt bơ có tác dụng nuôi dưỡng, bảo vệ da tươi tắn, làm mềm dịu các loại da khô, sần sùi, bong vảy, ngoài ra còn dùng làm dầu xoa mát xa vùng đầu, kích thích da đầu, giúp tóc mau mọc.

CỦ MÃ THẦY CHỮA MỀ ĐAY

*** Đặc tính:**

- Mã thầy còn có tên gọi là định lê, là một loại củ khi luộc chín có mùi thơm, có thể ăn thay cơm. Tuy nhiên không nên ăn sống củ mã thầy vì dễ bị sinh bệnh sán lá, bởi sán lá ký sinh trong cơ thể người hoặc động vật, có thể đẻ 2000 trứng một ngày.

Trứng sản theo phân ra ngoài, có mặt trong nước no thành ấu trùng. Ấu trùng này xâm nhập vào ốc dẹt phát triển thành ấu trùng có đuôi, khi ra khỏi ốc dẹt thì bám vào củ mã thầy, ngổ sen. Ấu trùng vào ruột sau ba tháng gây bệnh sản lá. Bệnh sản lá gây đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, nôn mửa, suy dinh dưỡng, tắc ruột...

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh trĩ:

Lấy 500g củ mã thầy tươi bỏ vỏ, rửa sạch, chẻ nhỏ vào nấu với 90g đường đỏ, ăn ba ngày liền.

2. Chữa bệnh mê day:

Bài thuốc:

- 90g mã thầy, bỏ vỏ, rửa sạch.
- 15g liễn khô hoặc 30g liễn tươi.

Tất cả sắc lấy nước uống.

3. Chữa ho kéo dài:

Lấy 500g mã thầy bỏ vỏ, rửa sạch, giã nát, dùng vải màn vắt lấy nước, trộn đều với 50g mật ong thêm một ít nước vào đun sôi thu lấy nước thuốc. Ngày uống 2 - 4 lần, mỗi lần 2 thìa.

4. Chữa nứt đầu vú:

Lấy một lượng mã thầy tươi, vừa phải, bỏ vỏ, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước bôi vào chỗ nứt.

KHOAI TÂY CHỮA LOÉT HÀNH TÁ TRÀNG

*** Đặc tính và thành phần dinh dưỡng của khoai tây:**

- Theo y học cổ truyền, khoai tây có vị cam, tính bình, có tác dụng hoà vị, điều trung, kiện tỳ, ích khí.

- Còn theo y học hiện đại, khoai tây có lượng thành phần và giá trị dinh dưỡng cao. Chỉ cần 600 - 700g khoai tây với một quả trứng gà có thể cung cấp toàn bộ lượng protein cần thiết cho một cơ thể trưởng thành trong một ngày. Người ta tính rằng trong 100g khoai tây có 2,3g protein, 0,1g chất béo, 16,5g chất đường bột, 11mg B1, 0,03mg B2, 0,4mg vitamin PP, 16mg vitamin C, chứa nhiều lysine, 224mg kali.

*** Công dụng:**

1. Chữa viêm loét hành tá tràng:

Bài thuốc 1:

Khoai tây tươi chưa lên mầm, rửa sạch, để cả vỏ, thái nhỏ, dùng máy xay thịt hoặc cho vào cối giã nát, vắt lấy nước cốt, thêm chút mật ong, uống mỗi lần 1 - 3 thìa, ngày uống 2 - 3 lần.

Bài thuốc 2:

Khoai tây tươi, rửa sạch, để cả vỏ già nát, thêm chút nước rồi đun sôi, sau đó vắt lấy nước uống, độ 200 - 300ml/ ngày, 2 lần vào sáng - tối, liên tục trong một tháng.

Bài thuốc 3:

- Khoai tây tươi chưa lên mầm, để cả vỏ, rửa sạch thái nhỏ, già nát, vắt lấy nước cốt, đặt lên bếp đun sôi rồi hạ lửa nhỏ đun cho đến khi nước sánh lại thì cho mật ong vào theo tỷ lệ 1 mật, 2 nước cốt, đun tiếp cho đến khi thành cao bỏ ra cho vào lọ dùng dần.

* **Chú ý:** Trong thời gian trị bệnh, dùng thuốc kiêng ăn ớt, hành, giấm, không uống rượu và các chất kích thích khác. Sau khi hết đau vẫn còn uống tiếp một thời gian nữa cho bệnh khỏi hẳn.

2. Chữa táo bón kinh niên:

Khoai tây rửa sạch, già nát, vắt lấy nước cốt, uống mỗi ngày 3 lần trước bữa ăn, mỗi lần một chén nhỏ.

3. Chữa quai bị:

Khoai tây rửa sạch, để ráo nước, mài với giấm lấy nước bôi vào chỗ sưng.

4. Chữa da thấp chân (eczema) và ung nhọt

- | | |
|-------------|------|
| - Khoai tây | 100g |
| - Gừng tươi | 10g |

- Quả quýt

1 quả

Tất cả đem giã nát, trộn đều, vắt lấy nước, trước mỗi bữa ăn uống 10ml.

Chú ý: Khi nấu ăn, dùng khoai tây phải cắt bỏ phần mọc mầm và những chỗ đã đổi màu xanh sang tím để tránh ngộ độc.

CHỈ CÙ TỬ CHỮA SAY RƯỢU

* Đặc tính:

- Chỉ cù tử là một vị thuốc bắc có nguồn gốc từ Trung Quốc. Cây chỉ cù tử có tên khoa học là *Horeniadulics Thienb*, thuộc họ táo.

- Chỉ cù tử có thân to, vỏ cây màu xám. Lá mọc so le và có cuống dài, hoa màu lục nhạt. Quả hình cầu màu nâu đen, hạt tròn dẹt màu nâu bóng. Mùa hoa nở vào tháng 6 - 8 và mùa quả chín vào tháng 10.

- Thành phần chủ yếu là đường gluco chiếm 11,14%, fructose 4,74%, sucrose 12,59%, các muối kalinitrat và kalimalat,... có vị ngọt, hơi chát, mùi thơm như lê chín hoặc vị nho, tính bình.

*** Công dụng:**

Kích thích tiêu hoá, nhuận tràng, lợi tiểu, giải độc, chống nôn, say rượu, hạ nhiệt, tiêu khát.

Dùng 100g dược liệu chỉ củ từ (hái nhánh con khi quả chín, nhặt bỏ tạp chất, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô, làm dược liệu, ngâm với một lít rượu 40°, ngâm càng lâu càng tốt cho có màu đỏ sẫm như vang. Ngày uống 2 lần trước bữa ăn, mỗi lần 30 - 35ml.

BƯỞI BUNG VÀ BỆNH PHONG THẤP

*** Đặc tính:**

- Bưởi bung còn có tên là dái cá bái, cứu sát, cát bổi, cây lưỡi ba, mác thao sáng... Cây cao 4 - 6m, vỏ cây màu nâu đỏ. Hoa trắng, thơm, hình trứng tròn.

- Rễ, vỏ, thân, cành lá thu hái quanh năm, phơi khô làm dược liệu sắc uống.

- Bưởi bung có vị ngọt, tính bình, có tác dụng hành khí tính bình, hoạt huyết, kiện tì chỉ khát.

*** Công dụng:**

1. Trị bệnh kém ăn, da vàng cho sản phụ:

Lấy 10g lá bưởi bung đem sao vàng rồi sắc với 400ml nước, thu 250ml nước thuốc, chia làm 2 lần trong ngày. Dùng liên tục trong một tuần.

2. Trị bệnh phong thấp, đau nhức mình mẩy và khớp xương:

Bài thuốc 1:

- Rễ bưởi bung	20g
- Rễ cốt khí	20g
- Rễ cỏ xước	20g
- Rễ động lực	20g
- Củ kim cương	20g
- Dây đau xương	20g
- Hoa kinh giới	20g
- Rễ hoàng lực	20g

Tất cả sắc với 500ml nước, thu nước thuốc đặc, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 - 40ml. Dùng 5 ngày liên tục.

Bài thuốc 2:

- Rễ bưởi bung	20g
- Rễ xâu hổ	20g
- Rễ cúc tần	20g
- Rễ và lá đinh lăng	10g
- Rễ và lá cam thảo dây	10g

Tất cả đem sao qua, sắc uống làm 2 lần trong ngày. Dùng từ 2 - 3 ngày liên tục.

3. *Trị mụn rò mủ lâu ngày:*

- Lá bưởi bung 20g
- Tinh tu 10g
- Lá chanh 1 10g

Tất cả đem phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn, sau đó rắc lên vết thương.

4. *Trị đau bụng, giảm sốt, ho, tiêu hoá kém:*

Dùng 8 - 15 quả và lá khô cây bưởi bung sắc nước uống trong 15 ngày, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10ml.

QUẢ ĐÀO TIÊN VÀ SỰ TRƯỞNG SINH

*** Đặc tính:**

- Quả đào tiên có tên khoa học là *Crescentina cuiete*. Đó là cây gỗ nhỏ, lá hình trái xoan. Hoa mọc trên thân hay trên cành, mùi hôi. Quả như quả bưởi, mọng lớn hình cầu, vỏ quả cứng hoá gỗ bóng.

- Trong thịt quả đào tiên có một số axit hữu cơ như axit xitric, tatric, clorogonic, crescentic.

*** Công dụng:**

- Có nhiều tác dụng về mặt dược phẩm. Trong quả đào tiên có lớp cơm chua dùng để điều chế xiro trị ho, viêm họng mạn tính.

- Cơm quả đào tiên chưa chín có thể điều chế làm thuốc tẩy, kết hợp với một số vị thuốc làm nhuận tràng, chống táo bón.

- Cơm quả đào tiên cũng có thể dùng làm thuốc khai vị. 100g ngâm với 500ml rượu sẽ có được thuốc khai vị. Uống 30ml trước bữa cơm hằng ngày. Hoặc 500ml rượu ngâm với 600g cơm đào tiên tạo thành được liệu tẩy độc, do thuốc có khả năng co bóp kích thích ruột.

- Ngoài ra quả đào tiên chín có tác dụng tăng cường tuổi thọ, trị suy nhược cơ thể, dưỡng sinh lực, điều hoà kinh lạc... Trong y học đã khẳng định có vị sư sống tới 150 tuổi nhờ thường xuyên ăn quả đào tiên.

NHÂN QUẢ THÔNG CHỮA VÁNG ĐẦU, HOA MẮT Ở NGƯỜI GIÀ

*** Đặc tính:**

- Nhân quả thông được lấy từ quả thông tươi hoặc quả thông đã khô. Nó có tên gọi là tùng tử hay hải tùng tử.

- Trong nhân quả thông có chất dầu olein, chất mỡ linolic acid có tác dụng nhuận phế, nhuận tràng thông đại tiện.

*** Công dụng:**

1. *Chữa can thận bất túc, vàng đầu, hoa mắt ở người già:*

- Nhân quả thông 9g
- Hạt vừng đen 9g
- Cầu khởi tử 9g
- Khoáng bạch cúc 9g

Tất cả sắc với nước, mỗi ngày uống một thang.
Dùng 2 - 3 tuần.

2. *Chữa ho phế táo, ho lâu ngày ít đờm:*

- Nhân quả thông 30g
- Thịt hạc đào 60g
- Mật mía 20g

Tất cả nghiền nhỏ thành bột, đem cô với mật.
Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần một thìa hoà với nước sôi.

3. *Chữa chứng bí đại tiện, thông đại tiện, hoàn tả:*

- Nhân quả thông 6g
- Nhân quả bách 9g
- Hạt vừng 6g

Tất cả giã nát, cô thành viên, mỗi viên 2gr. Uống 6gr trước mỗi bữa ăn.

HỒ TIÊU

* **Đặc tính:**

- Hồ tiêu là hạt gia vị đặc sản của các nước phương Đông. Có nhiều loại hồ tiêu như: hồ tiêu sọ, hồ tiêu đen...

- Hồ tiêu có vị cay, mùi thơm, tính nóng.

- Hoạt chất gây cay trong hồ tiêu có tên khoa học là Piperin, Piperidin, Chavicol và Piperetin.

* **Công dụng:**

1. Chữa tiêu chảy, thổ tả:

Bài thuốc 1:

- | | |
|---------------|--------------|
| - Hồ tiêu sọ | 20g giã nát. |
| - Củ gừng gió | 50g, tán bột |
| - Vỏ quýt khô | 30g, cắt nhỏ |

Tất cả ngâm với 500ml rượu trắng trong khoảng 15 - 20 ngày. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần uống 15ml.

Bài thuốc 2:

- | | |
|--------------|-----|
| - Hồ tiêu sọ | 50g |
| - Bán hạ chế | 50g |

Tất cả tán nhỏ, trộn với nước gừng, làm thành viên, ngày uống 15 - 20 viên với nước gừng loãng.

Bài thuốc 3:

- Hồ tiêu sọ	40g
- Đại hồi	40g
- Nhục quế	40g
- Bạch đậu khấu	40g
- Cao hương	40g
- Cam thảo	20g

Tất cả phơi khô, tán nhỏ ngâm với 1l rượu 70°, sau 3 ngày trở lên đem ra dùng. Người lớn uống từ 1 - 3 thìa cà phê cách nhau 2 giờ cho đến khi khỏi bệnh. Trẻ em uống từ 1 - 3 thìa cà phê cách nhau 2 giờ cho đến khi khỏi bệnh.

2. Chữa đau răng:

- Hồ tiêu nghiền nhỏ, pha rượu, cô viên, xát vào chân răng, ngày 1 - 2 lần.

3. Chữa bệnh tê thấp:

- Hồ tiêu đại hồi	40g
- Phèn chua	20g

Tất cả ngâm với 1l rượu trong 15 ngày. Xoa bóp ngoài da cho thuốc ngấm, làm liên tục cho đến khi thuyên giảm.

CÂY ĐẮNG

* Đặc tính:

- Cây đắng có tên khoa học là *Zalanou hemst*, thường sống ở miền núi phía bắc Việt Nam. Quả và hạt thu hái vào mùa thu, lá hái quanh năm.

- Hạt đắng có vị cay, đắng... mát ngọt. Cây đắng tính ấm, tán hàn, hơi độc vào các kinh phế, vị thận, có tác dụng làm ấm bụng, ăn ngon, tiêu đờm, giải độc, tan khí lạnh, sát trùng.

* Công dụng:

1. Chữa đau bụng, thổ tả:

Lấy 8gr cây đắng sao khô, tán nhỏ, uống với nước nóng trong 3 ngày liên tục.

2. Chữa tiêu chảy, tê thấp, đau dạ dày, trị ho hen, đờ bế tắc:

Lấy 8g quả và hạt đắng ngâm rượu trong 1 tuần. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 - 3 thìa cà phê.

3. Chữa đau răng và đau mắt:

- Dùng hạt lá đắng sắc đặc để ngậm.

- Dùng lá đắng rửa sạch, pha loãng với nước sắc hạt, rửa và xông mắt.

QUẢ LÊ CHỮA HO

Những người thích ăn mỡ, hay uống rượu, Đông y coi là người máu nhiệt. Loại thức ăn này bắt gan và dạ dày phải làm việc nhiều, đồng thời dễ mắc chứng ho, bị cảm cũng khó chữa. Những người này cần ăn nhiều lê chín vào mùa hạ và mùa thu để hoà hoãn trong người. Chất ngọt và nước trong quả lê có tác dụng ôn hoà, do đó có thể điều tiết trạng thái cơ thể.

* Cách dùng:

Khi bị ho, lấy quả lê bỏ lõi, tẩm mật ong, đun cách thuỷ rồi sắc lấy nước uống. Chất nước này rất hiệu nghiệm với chứng ho, đau họng rất cổ, đôi khi còn làm sạch phổi.

ĐẬU ĐỎ CHỮA BỆNH THIẾU MÁU

* Đặc tính:

- Đậu đỏ tên chữ Hán là "Xích tiểu đậu" hay "Xích đậu". Theo Đại danh y Tuệ Tĩnh, đậu đỏ vị ngọt chua, tính bình không độc, về mặt dương tính kiêm cả "công" lẫn "bổ", trị được cả chứng mụn lở, đi t

đau buốt cơ thể, đái tháo, nôn mửa, có tác dụng bổ huyết và lợi tiểu, là thức ăn lý tưởng cho người mắc bệnh thiếu máu. Những người thiếu máu không dám ăn gan lợn nhưng đậu đỏ khắc phục được điều đó. Từ đậu đỏ có thể chế ra nhiều món khác tùy theo khẩu vị như hái lá non của cây đậu đỏ, rửa sạch, luộc chín, trộn với dầu và muối ăn thay được cơm, hoặc trái đậu non luộc ăn. Thời cổ, phụ nữ trước khi sinh nở thường ăn canh đậu xanh hoặc bánh đậu xanh để làm sạch máu. Sau khi đẻ nhất định phải ăn đậu đỏ để tăng cường máu. Đối với sự điều tiết của cơ thể thì đậu xanh và đậu đỏ đều là thức ăn có tác dụng như nhau. Nhưng đối với phụ nữ cần hiểu rõ nét khác biệt để có cách sử dụng hiệu quả. Dùng đậu đỏ trong thời kỳ sinh con có tác dụng rất tốt. Cơ thể người mẹ khi mang thai đảm bảo được lượng máu đầy đủ thì con cái mới khoẻ mạnh.

*** Công dụng:**

1. Trị chứng "máu lưỡi bông tía ra như sợi chỉ":

Do nhiệt độ trong người hoành hành, lưỡi bị viêm nặng, sưng đỏ, đau buốt rồi trên mặt lưỡi bông tía ra máu, trông như sợi chỉ đỏ.

Dùng một thăng đậu đỏ, giã nát, hoà vào trong ba thăng nước, sau đó đổ vào miếng vải sạch, vắt

lấy nước trong, chia làm nhiều lần uống sẽ mau lành bệnh.

2. Trị chứng "nặng chân":

Mua một con cá chép lớn nấu với một thăng đu đủ đỏ, ăn hết trong ngày, ăn vài lần như thế sẽ khỏi bệnh.

3. Chữa quai bị:

- Quai bị là chứng rất nguy hiểm, nếu không được cứu chữa kịp thời sẽ biến chứng, gây vô sinh ở nam giới.

- Khi bị sưng quai bị, lấy một vốc đậu đỏ, tán nhỏ, trộn với lòng trắng trứng, hoà thêm một chút giấm, thoa dày lên chỗ sưng là khỏi.

4. Trị chứng "Trĩ mạch lươn ra máu":

Trĩ mạch lươn còn gọi là "Trĩ rò", là chứng trĩ có trong và ngoài hậu môn đều mọc mụn, lở loét chảy máu, mủ và nước vàng.

Dùng ba thăng đậu đỏ, năm thăng giấm. Đem đậu đỏ nấu chín, phơi khô, tẩm giấm xong lại phơi, phơi khô lại tẩm... cứ như vậy đến khi hết giấm thì phơi lần chót cho khô rồi tán nhỏ đậu, chia ra làm nhiều phần, mỗi phần 12g, mỗi lần uống 12g với rượu ngày uống 3 lần, rất công hiệu.

5. Đậu đỏ kết hợp với tỏi giúp tăng lực:

Khi cơ thể mệt mỏi, bạn có thể sử dụng thực phẩm đơn giản: kết hợp đậu đỏ với tỏi rất có hiệu nghiệm.

Lấy một củ tỏi bóc vỏ, tách rời các nhánh, cho nước vào nồi, cho thêm nửa bát đậu đã vo vào: đun nhỏ lửa, đợi cho đậu đỏ mềm rồi thêm một ít đường và muối.

Hàng ngày đều đặn ăn một lần sẽ, khôi phục thể lực, tiêu trừ mệt mỏi và lợi tiểu. Mệt mỏi, mất ngủ, đi tiểu không được, sau khi ăn món này vào sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều.

6. Làm sáng mắt, bổ huyết:

Lấy một bơ rươi đậu đỏ với vị đại hoàng và một bơ rươi đậu đỏ sấy khô, gộp cả hai thăng lại tán thành bột, mỗi lần uống một phần mười bơ với nước, mỗi ngày uống 3 lần. Bài thuốc này có thể làm hết đói được cả chục ngày không cần ăn cơm.

ĂN BẠCH QUẢ KHỎE PHỔI

*** Công dụng:**

Bạch quả rang là linh dược làm khỏe phổi, chữa ho khủ đờm. Từ xưa bạch quả đã được ưa chuộng.

Dùng bạch quả ngâm cho người mắc bệnh la uống mỗi ngày 1 viên. Nhanh nhất là sau khi uống 30 viên, chậm nhất là 100 viên sẽ thấy kết quả. Theo thống kê kết quả lâm sàng: Bằng nguyên liệu bạch quả ngâm rượu chữa được người sốt nôn chuyển biến tốt đạt 37%, đổ mồ hôi trộm 77%, h 66%, khạc ra máu 85%.

Đối với người mắc bệnh ho, hen nặng, sau khi uống khoảng 400 viên có thể thôi ho, hen. Qua những số liệu thống kê trên thật dễ thấy kết quả chữa trị phổi bằng bạch quả. Những ai yếu phổi viêm họng, cần tăng cường ăn nhiều bạch quả, rất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là đường hô hấp.

CỦ CẢI CHỐNG UNG THƯ

* Đặc tính:

- Củ cải vị ngọt cay, tính lạnh, có tác dụng h khí, cắt cơn ho, hạ đờm, tiêu thức ăn, chữa chứng đầy bụng, có lợi cho việc đại tiểu tiện và thanh nhiệt giải độc.

- Củ cải, hạt củ cải đều là những vị thuốc quý

*** Công dụng:**

1. Củ cải chữa viêm khí quản cấp và mạn tính, ho nhiều đờm, khó thở:

Củ cải rửa sạch, thái từng sợi mỏng, trộn với mạch nha ăn hàng ngày.

2. Chữa đầy bụng, nôn ọe:

Củ cải rửa sạch, nghiền nát lấy nước, thêm một chút mật và nước, đun sôi rồi ăn từ từ.

3. Chữa mất tiếng, khó nói:

Củ cải rửa sạch, vắt lấy nước, trộn với nước gừng sống, với liều lượng bằng nhau rồi ngậm từng ngụm trong cổ họng.

4. Chữa tiêu ứ máu, lưu thông máu, cắt cơn đau, sưng to do vấp ngã:

Rửa sạch củ cải tươi giã nát và đắp vào chỗ bị thương.

5. Hạ huyết áp:

Chọn củ cải tươi, rửa sạch, ép lấy nước pha với mật ong uống hàng ngày sẽ làm huyết áp giảm từ từ và trị được bệnh sơ cứng động mạch.

6. Chống bệnh ung thư:

- Do củ cải có chứa nhiều chất Xenluloza có tác dụng thu hút các vi khuẩn, các dị vật và các tế bào

hoại tử, từ đó tăng cường năng lực chống ung thư của cơ thể.

*** Ngoài ra hạt củ cải và lá cũng là những vị thuốc.** Các nhà khoa học đã dùng hạt củ cải để sản xuất thuốc hạ huyết áp. Lá củ cải đun lấy nước súc miệng, chữa được bệnh đau họng.

Trong các món ăn có một ít củ cải sẽ rất thuận lợi cho việc tiêu hoá, đồng thời kích thích việc hình thành vitamin B1 trong ruột.

CỦ SẮN DÂY

*** Đặc tính:**

Người ta thường chế biến củ sắn dây thành bột sắn dây màu trắng, vị nhạt. Y học cổ truyền coi đây là vị thuốc mát, có tác dụng giải nhiệt làm ra mồ hôi, ăn uống không tiêu, chữa các chứng sốt nóng nhức đầu, khát nước, mẩn ngứa, mụn nhọt, kiết lỵ ra máu. Người lớn và trẻ em dùng đều rất tốt. Liều dùng hàng ngày 10 - 15g bột.

*** Công dụng:**

Có thể dùng theo 2 cách:

- **Uống sống:** Hòa bột vào nước đun sôi để nguội, thêm đường rồi khuấy đều. Vào mùa hè, những lúc lao động hoặc đi xa mệt nhọc nên uống một cốc nước sắn dây để phục hồi sức khỏe, giảm bớt cơn khát, chống được say nắng, có thể dùng với rau má cho thêm công hiệu: lấy độ 20g rau má tươi, rửa sạch, giã nát, thêm nước sôi để nguội, vắt lấy nước rồi thêm 10g bột sắn dây và đường để uống.

- **Nấu chín:** Hoà bột với đường và nước rồi nấu chín. Bột sắn dây còn được dùng làm chất kết dính trong việc bào chế thuốc viên.

Nhiều người nghĩ rằng dùng bột sắn dây có hại cho thận, điều đó là không đúng. Nếu bạn bị đau dạ dày thì nên dùng cách nấu chín sẽ an toàn hơn.

CÁC LOẠI SÂM QUÝ HIẾM

* Đặc tính:

- Sâm là một loại củ, cây mọc thành bụi. Củ sâm càng lâu năm thì càng nhiều hoạt chất tốt.

- Củ sâm nhỏ, dài, mọc sâu dưới đất, mỗi loại sâm có mùi đặc trưng, tuy nhiên mùi đặc trưng là mùi hơi đắng.

- Dược liệu sâm tính bình, rất mát và có tác dụng giải nhiệt cao. Trong sâm có một số hoạt chất chống

lại các tác nhân gây bệnh, tăng cường tính miễn dịch của cơ thể.

*** Công dụng:**

1. Sâm Cao ly:

Là loại mọc hoang ở Triều Tiên và là loại sâm quý nhất. Sâm Cao ly có hai dạng bạch sâm (củ sâm được phơi khô) và hồng sâm (củ sâm đã được chế biến). Sâm Cao ly kết hợp với nhung nai và sừng hươu non, có tác dụng tăng cường sức đề kháng của cơ thể, phục hồi sức lực nhanh chóng.

2. Sâm Xiberi:

Được phát hiện ở một vùng cao nguyên nước Nga, cây này cùng họ với nhân sâm. Hoạt chất của Xiberi làm tăng cường thể lực, tăng sức đề kháng trong cơ thể, có tác dụng như nhân sâm.

3. Sâm Việt Nam (*Panax Vietnamensis*):

Là loại sâm đặc hữu ở nước ta, có thành phần gần giống sâm Cao ly và có công dụng tương đối như sâm Xiberi.

TAM THẮT CHỮA THỎ HUYẾT

*** Đặc tính:**

- Cây tam thất còn gọi là nhân sâm tam thất, tên khoa học là *Panax ginseng wan*, họ ngũ da bì.

- Cây tam thất được trồng nhiều ở Trung Quốc và Việt Nam, nhân dân thường gọi tam thất là thuốc bổ không kém gì nhân sâm và thường được dùng thay nhân sâm.

- Củ tam thất tính ôn, mát, có màu ngà, vị thơm ngọt, hơi đắng. Tác dụng mạnh đối với giải nhiệt cơ thể, chống bốc hỏa.

*** Công dụng:**

- Tam thất có tác dụng làm tăng khả năng hoạt động cơ thể, tăng sức đề kháng cơ thể, kháng lại hiện tượng giảm Protrombin trong máu. Rễ cây tam thất không gây tăng huyết áp như nhân sâm.

- Ngoài ra tam thất kết hợp với các loại dược liệu khác để trị chảy máu cam, lị ra máu, chữa thổ huyết, tăng sức cho phụ nữ sau khi sinh nở. Lấy tam thất củ tán bột, sắc thuốc uống, ngày dùng 4 - 8gr.

CỎ MÃ ĐÈ LÀM SÁNG MẮT

*** Đặc tính:**

- Mã đề còn gọi là mã đề thảo, xa tiền thảo, ngư thiệt thảo, mọc hoang ở khắp nơi.

- Mã đề là một cây thuốc quý, theo cô truyền y học, mã đề tính hàn, vị ngọt không độc, có tác dụng vào 3 can, thận và tiểu trường.

- Dược liệu tác dụng mạnh lợi tiểu, thanh phế can, trừ phong nhiệt, thẩm thấp khí trong bàng quang, chữa đờ khó, trị ho đờm, làm sáng mắt và bổ dưỡng cơ thể.

*** Công dụng:**

1. Thanh nhiệt, trừ đờm, lợi tiểu và làm sáng mắt:

- Lấy 0,5kg gạo tẻ và nấu thành cháo. Khi cháo chín, cho lá mã đề bánh tẻ đã cắt nhỏ và rửa sạch vào nấu ăn thường xuyên.

2. Di tiểu ra máu, niệu đạo đau buốt:

- | | |
|------------|------|
| - Lá mã đề | 20g |
| - Hành | 0,5g |
| - Gừng | 0,5g |

Tất cả nấu thành canh dùng ăn hàng ngày, ăn liền trong hai tuần.

3. Viêm đường tiết niệu cấp:

- | | |
|-----------------|-----|
| - Mã đề | 20g |
| - Kim tiền thảo | 20g |
| - Nhọ nồi | 20g |
| - Hoàng cầm | 15g |

- Bồ công anh	15g
- Chỉ tử sống	15g
- Ích mẫu thảo	15g
- Rễ cỏ tranh	30g
- Cam thảo	6g

Sắc mỗi ngày một thang trên, uống liên tục trong 10 ngày.

4. Điều trị tăng huyết áp:

- Mã đề tươi	30g
- Ích mẫu thảo	12g
- Hạ khô thảo	20g
- Hạt muồng sao đen	15g

Tất cả sắc với 1,5l nước uống dần trong ngày.

5. Trị rụng tóc:

Lấy 25g mã đề rửa sạch, phơi khô, đốt thành than, sau đó trộn đều với 70ml giấm (70ml), ngâm trong một tuần rồi bôi lên chỗ rụng tóc.

6. Ho tiêu đờm:

- Xa tiền thảo (cỏ mã đề)	10g
- Cam thảo	2g
- Cát cánh	2g

Tất cả sắc với 400ml nước, đun sôi, để nhỏ lửa độ nửa giờ. Nước thuốc còn lại chia làm 3 lần uống trong ngày.

TỎI GIẢI ĐỘC TRONG MÁU

*** Đặc tính:**

- Tỏi là một loại củ có tên khoa học là Alliman Stivum, được dùng làm thuốc và thức ăn.

- Tỏi và tinh dầu bay hơi có chứa 33 hợp chất lưu huỳnh, 17 acid amin, magiê, canxi, đồng, sắt, selen, kẽm và các vitamin A, B, C. Thành phần chính của tinh dầu tỏi là những hợp chất lưu huỳnh, đặc biệt là alicin, cholid, dialyld strisulfid, được coi là những thành phần hoạt tính chủ yếu của tỏi.

- Dược liệu có vị cay, hôi, màu trắng, tính nóng, chống hàn, có tác dụng mạnh với một số bệnh về tim mạch.

*** Công dụng:**

Tỏi có tác dụng giảm độc trong máu, làm giảm hàm lượng cholesterol tỉ trọng thấp giữ được cholesterol tỉ trọng cao. Trong y học cổ truyền tỏi

chữa cảm sốt, các triệu chứng của bệnh ho, cúm, viêm tai, viêm phế quản, hơi thở ngắn, viêm xoang, nhức đầu, đau dạ dày, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, tiêu chảy, chống phong, thấp khớp, ho gà, viêm loét.

Đặc biệt có tác dụng với các chứng bệnh sau: bệnh về tim mạch, khớp, huyết áp, bệnh đường hô hấp, rối loạn tiêu hoá, bệnh trĩ, tiểu đường.

Lấy tỏi bóc vỏ 50g, ngâm với 500ml rượu càng lâu càng tốt. Hàng ngày, trước mỗi bữa ăn dùng 25 - 35ml.

CỦ GỪNG TRỊ BỆNH BẠC TÓC SỚM

*** Đặc tính:**

- Gừng là một loại củ ở dưới đất, được trồng ở nhiều nơi.

- Là loại thuốc rất phổ biến với công dụng chữa trị bệnh khá phong phú. Trong củ gừng có 2 - 3% tinh dầu thơm đặc trưng và các chất cay như zingeron, zingerola, shogasla.

- Dược liệu có màu vàng nhạt, cay, chống nóng tính hàn.

*** Công dụng:**

Gừng có công dụng khử phong, phát biểu, tán hàn tiêu đờm, hành thủy, giải độc, ấm trung tiêu. Chuyên chữa chứng ngoại cảm, nhức đầu, ngẹt mũi, ho đờm, nôn mửa. Giải độc của bán hạ, nam tinh và độc của cá, loài chim, thú.

1. Chữa nôn mửa:

Bài thuốc 1:

- Dùng gừng sống nhấm từng ít một cho đến khi hết nôn.

Bài thuốc 2:

- Phụ nữ ốm nghén nôn nhiều thì lấy 3 lát gừng tươi, một nắm nôn tre cùng một bát nước rồi đun sôi, gạn lấy nước để nguội uống. Hoặc lấy ống tre tươi, cạo lấy lớp vỏ xanh bên ngoài, lấy một mớ phôi tre to, cho vào nồi cùng 3 lát gừng, 1 bát nước, đun sôi sau đó để nguội uống.

2. Chữa cảm, sốt, nhức đầu, thân thể đau nhức:

Trẻ nhỏ bị sốt cao không có mồ hôi, không khát nước, sợ gió, sợ lạnh thì lấy:

- | | |
|-------------|-------------------|
| - Gừng tươi | 5 lát mỏng |
| - Hành khô | 1 củ nhỏ |
| - Vỏ quýt | Nửa cái nướng qua |

- Tia tô 20 lá

Tất cả đun với một bát nước khi sôi gạn kỹ, để nguội uống. Uống xong cho ăn cháo hoa, ra mồ hôi, dùng khăn lau khô là khỏi.

3. Đối với phụ nữ mới sinh:

+ *Đau bụng sau khi sinh:*

- Lấy gừng tươi với lá ngải giã nhỏ, sao nóng, buộc lên rốn.

+ *Lên cái vú:*

- Gừng 1 củ
- Cỏ gấu 150 củ
- Bồ kết 1 quả (đã ngâm nước)

Tất cả giã nát, đắp lên chỗ sưng.

4. Trị bệnh tóc bạc sớm:

Bài thuốc 1:

- Gừng tươi 3 - 4 lát
- Tỏi 2 nhánh

Tất cả giã nát, mỗi tối trước khi đi ngủ thì bôi lên tóc, sáng hôm sau gội sạch bằng nước ấm, làm liên tục trong 3 - 4 tháng.

Bài thuốc 2:

- Gừng tươi 1 củ to
- Cỏ nhọ nồi 400gr.

Tất cả giã nhỏ, cho vào 1/2 bát nước rồi đun cách thủy 20 phút, gạn lấy nước, chia làm 2 lần uống trong ngày.

CÂY DÀNH DÀNH CHỮA VIÊM GAN VIRUT

*** Đặc tính:**

- Cây dành dành có tên khoa học là *Gardenia Augusta*, thân cây nhỏ, cao 1 - 2m. Lá to, mềm, ở đầu cành. Hoa to, mọc ở đầu cành, màu trắng rất thơm. Quả hình thuôn bầu dục, thịt quả màu vàng cam, hạt dẹt.

- Trong quả dành dành có chứa geniposid, gardenosid, gardenin, getiobiosid, tamin, dầu béo, pectin, nonacóan. Trong lá có chứa nhiều chất diệp lục. Trong hoa chứa nhiều chất trong đó có acid gardenic và gardenolic B, có 0,07% tinh dầu.

- Trong Đông y, dành dành được gọi là chỉ tử, là vị thuốc có tính hàn vào ba kinh tâm, phế và tỳ tiêu.

*** Công dụng:**

- Thông thường dành dành để làm cây cảnh, quả dùng làm phẩm màu. Trong Đông y dành dành

tác dụng thanh nhiệt tả hỏa, lợi tiểu, cầm máu, tiêu viêm. Dành dành thường được dùng chữa cảm sốt, người bồn chồn khó ngủ, họng đau, miệng khát, chữa chảy máu cam, thổ huyết, đái ra máu. Ngoài ra còn dùng chữa viêm gan virus, viêm kết mạc mắt, loét miệng, đau răng, viêm thận phù thũng.

- Quả dành dành khô 6 - 12gr sắc uống, có thể phối hợp với thuốc nhân trần, hoặc nhân trần nam. Quả dành dành có thể dùng sống không chế biến gì, có tác dụng thanh nhiệt lợi tiểu.

- Lá dành dành tươi rửa sạch, giã nát đắp vào vết thương có tác dụng diệt khuẩn ngoài da, chống co thắt.

- Rễ cây dành dành rửa sạch, bỏ lõi, dùng làm thuốc cầm máu, nôn ra máu, chảy máu cam.

1. Trị sỏi đường tiết niệu, bí tiểu:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Vỏ rễ dành dành | 12g |
| - Cỏ mã đề | 12g |
| - Cỏ tiền lông | 12g |

Tất cả sắc với 500ml nước, còn 200ml nước thuốc, chia làm 2 lần uống trong ngày. Dùng liên tục trong 10 ngày.

2. Chữa viêm kết mạc mắt, mắt đỏ sưng đau:

- | | |
|-----------|-----|
| - Chi tử | 9g |
| - Kim cúc | 12g |

- Cam thảo 3g

Tất cả sắc với 500ml nước, còn 200ml thuốc, uống vào các buổi sáng.

3. Trị chứng mất ngủ, nóng trong bụng:

- Chi tử sao vàng 10 quả
- Đậu đen sao vàng 50g

Tất cả sắc với 750ml nước, còn 300ml nước thuốc thì để nguội uống vào các buổi chiều theo giờ nhất định.

4. Chữa thổ huyết, tiểu ra máu, chảy máu cam:

- Chi tử sao đen 12g
- Trắc bá diệp sao đen 12g
- Cỏ mực 10g
- Rễ cỏ tranh 10g
- Diếp cá 10g
- Cỏ màn trâu 8g
- Cam thảo đất 8g

Tất cả sắc với 700ml nước, thu nước thuốc uống làm 2 lần trong ngày vào lúc đói.

5. Bong gân đau nhức:

Chi tử giã nát thành bột, trộn với nước và một chút rượu thành bột nhão, đắp lên chỗ đau và băng lại, 2 - 3 ngày thay thuốc 1 lần.

6. Chữa mụn nhọt, đầu đinh:

- | | |
|----------------|------|
| - Chi tử | 120g |
| - Bồ công anh | 16g |
| - Kim ngân hoa | 10g |

Tất cả sắc với 500ml nước, đun nhỏ lửa, thu 200ml nước thuốc, chia làm 2 lần uống trước bữa ăn. Dùng liên tục 5 ngày.

CÂY LÁ GIANG TRỊ BỆNH SỎI VÀ VIÊM ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

*** Đặc tính:**

- Cây lá giang còn gọi là cây cao trồng, ràng bư hường, có tên khoa học là *Santhera Rosea*, thuộc họ trúc đào.

- Cây lá giang là loại cây bụi leo, có nhựa mủ trắng. Lá nhẵn, mọc đối hình trứng. Hoa màu phớt hồng gò xiên hai ngả. Quả dài đối nhau, hạt dài.

- Dược liệu này không độc, tính bình, có tác dụng chống viêm, kháng một số vi khuẩn, lợi tiểu. Thuốc có thể chữa được viêm thận mạn tính, viêm ruột, các vết thương sưng tấy, giải nhiệt, tiêu thủy phong thấp.

*** Công dụng:**

Chữa trị bệnh sỏi và viêm đường tiết niệu:

- Lấy 100g thân lá giang thái mỏng, phơi khô, đồ ngập nước, đun nhỏ lửa một tiếng, chắt lấy nước, sắc tiếp 2 lần nữa, sau đó lấy 3 nước, đun nhỏ lửa đến khi còn khoảng 200ml. Uống mỗi lần 100ml, ngày uống 2 lần vào sáng và chiều, không uống tối, vì thuốc có tác dụng lợi tiểu. Dùng khoảng 15 - 20 ngày.

ĐỒ TƯƠNG CHỐNG BỆNH VỀ TIM MẠCH

*** Đặc tính:**

- Đỗ tương là cây họ đậu, trồng nhiều ở nước ta. Trong đỗ tương có chứa các thành phần chính như protein, isoflavon 80%.

- Đỗ tương tính bình, ôn tính, thích hợp với cơ thể người chuyển hoá cholesterol.

*** Công dụng:**

- Đỗ tương có tác dụng làm giảm lượng cholesterol toàn phần trong máu, nhất là LDL (loại cholesterol xấu gây tăng nguy cơ về bệnh tim mạch).

- Theo những nghiên cứu của các nhà khoa học Australia thì đồ tương giảm đến 50% cơn bốc hỏa ở phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh. Ăn nhiều đồ tương còn tránh được bệnh gãy xương, nhất là ở phụ nữ và trẻ em.

- Với bệnh ung thư vú, đồ tương có tác dụng ngăn chặn các thay đổi nội tiết tố, bởi hàm lượng cholesterol xấu gây ra.

- Ngoài sử dụng đồ tương thường xuyên còn có tác dụng với người đau nửa đầu, bệnh đại tràng, nội mạc tử cung, tuyến tiền liệt.

QUẢ DỪA TƯƠI ĐIỀU HOÀ HUYẾT ÁP

*** Đặc tính:**

- Dừa là một loại quả chứa nhiều chất glucit và được trồng nhiều ở Việt Nam.

- Trong một lít nước dừa tươi có khoảng 4 protein, 48g glucit, 20g acid hữu cơ, 4g chất khoáng.

- Nước dừa có vị ngọt, mát, tính bình, có tác dụng tiêu khát giải độc, giảm mệt nhọc.

*** Công dụng:**

- Sử dụng thường xuyên nước dừa tươi rất có lợi cho sức khoẻ, nếu ăn và uống nước dừa non có thể

giảm được lượng mỡ cholesterol trong máu, điều hoà được huyết áp.

- Đối với bệnh béo phì, nước dừa và lõi dừa có tác dụng rất tốt. Trong 100g nước dừa chỉ cung cấp cho cơ thể 2 calo, 100g cùi dừa non cung cấp 41 calo. Trong khi đó 100g gạo cung cấp 350 calo, vì vậy tạo cảm giác no dần để giảm ăn.

CÂY DỪA NÚI LÀM NHUẬN TRÀNG, HẠ SỐT

*** Đặc tính:**

Cây dừa núi có tên khoa học là *Trichosanthes Cueumrina*, thuộc họ bí, dây leo mảnh khảnh, lá hình tròn, hoa màu trắng, quả hình trái xoan.

- Trong hạt cây dừa núi chứa rất nhiều lipid (80%), quả đắng, mùi hắc thơm.

*** Công dụng:**

- Quả non của cây dừa núi có thể chiết suất được một loại thuốc đắng rất được ưa chuộng, có tính tẩy mạnh, gây mòn.

- Ngoài ra cây dừa núi còn được dùng làm thuốc nhuận tràng và hạ sốt:

- Lá cây dưa núi 10g

- Rau mùi 10g

Tất cả hấp với nước, sau đó thêm mật ong, sáng uống một nửa, chiều uống một nửa, dùng để chữa sốt.

- Khi dạ dày tiêu hoá kém, dùng quả khô và đốt của cây dưa núi hầm nước uống giúp ăn ngon miệng, có thể pha thêm đường.

- Khi bị ngộ độc dùng dịch lá gây non để giải độc.

CÂY GAI GIÚP AN THAI

*** Đặc tính:**

- Cây gai có nhiều tên khác nhau: gai tuyết trư ma, copán; là loại cây nhỏ, cao 1 - 2m. Thân cứng, hoá gỗ ở gốc, cành màu đỏ nhạt, phủ nhiều lông sát. Lá mọc so le, hình trái xoan hoặc trứng, gốc hình tròn hoặc hình tim, đầu thuôn nhọn, dài 7 - 15cm, rộng 4 - 8cm, lúc non có nhiều lông mềm ở cả hai mặt, lá già mặt trên sẫm, mặt dưới lông trở thành trắng bạc, mép lá có răng cưa, gân nắc ba, cuống lá hình mảnh đỏ, có lông mềm dễ rụng. Cụm hoa vùng gốc hay khác gốc, ngắn hơn lá, mọc ở kẽ lá, xếp thành trụ đơn ở hoa cái hay hợp lại với nhau ở hoa đực.

đực, có khi lại tạo thành những chùm dày đặc cụm hoa đực nhiều hoa, nụ hình cầu có lông lờm chớm lá đài 4, nhị 4, nhụy kép có dạng quả lê, cụm hoa hình cái cầu, không sit nhau, mang nhiều hoa, bao hoa màu lục nhạt, hình trứng, có lông, đầu bẹt hình trái xoan, hơi có cánh. Quả hình quả lê, có nhiều lông, hạt có dầu. Cây gai được trồng phổ biến ở khắp các vùng núi thấp (trên nương rẫy), trung du và đồng bằng (trong vườn gia đình) để lấy lá làm bánh gai, rễ thành thuốc, vỏ lấy sợi.

- Rễ gai thu hái vào mùa hạ hoặc vào mùa thu đào về phơi sấy, không phải chế biến. Dược liệu có hình trụ tròn, hơi cong, dài 5 - 10cm, đường kính 0,5 - 1,5cm, Vỏ ngoài màu nâu xám, có những nếp nhăn và nhiều mấu lồi. Thở nhẹ, chất chắc, vết bẻ có xơ, màu vàng, vị ngọt nhạt, hơi đắng, không có mùi, nhấm hơi dính, tính mát.

*** Công dụng:**

1. Cây gai kết hợp với một số loại cây khác làm thuốc an thai:

Bài thuốc 1:

- Rễ gai	8g
- Mâm cây mía	10g
- Ích mẫu	6g
- Hương phụ	4g

- Sa nhân 4g

Tất cả sắc với 400ml nước thu 100ml nước thuốc, uống một lần trong ngày.

Bài thuốc 2:

- Rễ gai 8g

- Cành tía tô 8g

- Ngải cứu (hoặc cam thảo dây) 4gr

Tất cả sắc uống. Nếu thấy ra máu thêm 10g lá huyết dụ sắc uống tiếp.

Bài thuốc 3:

- Rễ gai 20g

- Hoài sơn 20g

- Thục địa 20g

- Cành tía tô 12g

- Tục đoạn 12g

- Ngải cứu 12g

- Chỉ xác 8g

- Sa nhân 6g

Tất cả sắc uống 2 lần trong ngày.

2. Chữa các chứng lậu, đái dắt, đái buốt:

- Rễ gai 30g

- Mã đề 30g

- Hành 3 nhánh

Tất cả sắc lấy thuốc uống.

3. Ngoài ra, rễ cây gai còn có các công dụng khác:

- Rễ gai già nát với rễ vông vang, đắp làm mụn nhọt chóng mưng mủ.

- Rễ gai sắc uống với rễ cô lão, rễ tía tô, rễ đu đủ, liều lượng như nhau, chữa được bệnh kiết lỵ, tiêu chảy.

- Kinh nghiệm dân gian còn dùng lá gai già với lá cây cứt lợn, đắp để cầm máu.

- Lá gai phối hợp với lá vông, lạc tiên, rau má nấu cao pha đường, uống làm thuốc an thần gây ngủ.

KHỔ SÂM CHỮA ĐAU BỤNG

*** Đặc tính:**

Khổ sâm còn gọi là lá úc đúc, dân tộc Thái còn gọi là cô chạy đón, cây nhỏ, cao 1 - 2m, cành thon mảnh. Lá mọc so le có khi tụ hợp nhiều lá như kiểng mọc vòng, hình mũi giáo, tù ở gốc, đầu thuôn thành mũi nhọn, mép nguyên, dài 5 - 9cm, rộng 1 - 3cm, hai mặt có lông hình khiên, óng ánh như lá nhỏ.

dày hơn ở mặt dưới, 3 gân chính tia từ gốc hợp với 2 tuyến dạng răng nhỏ, cuống lá cũng có lông hình khiên. Cụm hoa mọc ở kẽ lá và đầu cành, dài 2 - 7cm, gồm cả hoa đực và hoa cái hoặc cụm hoa đực và hoa cái riêng, lá bắc hình vẩy rất nhỏ, hoa đực có cuống ánh bạc, 5 lá đài hình bầu dục, 5 cánh hoa thuôn dài, có lông mịn ở mép, nhị 12, chỉ nhị có lông tơ ở phần dưới, hoa cái có 5 lá đài hình bầu dục, mũi mác bầu hình cầu thuôn dần ở đỉnh. Quả hình cầu khi khô nứt thành 3 mảnh, trên đỉnh mỗi mảnh có một bướu nhỏ, màu hung đỏ, có lông ánh bạc, hạt hình trứng có vỏ, màu nâu hung, mùa hoa quả tháng 5 - 8.

- Theo y học cổ truyền, khổ sâm có vị đắng, chát, hơi ngọt, mùi hôi hắc, tính mát, có tác dụng sát khuẩn, thanh nhiệt, tiêu độc.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau họng không rõ nguyên nhân:

Nhai khổ sâm tươi với muối, nếu có nôn, sôi bụng, thì thêm một nhánh gừng sống.

2. Chữa đau bụng lâm râm, khó tiêu:

- Lá khổ sâm 30 - 40g

- Lá ngáy đùm 30 - 40g

Tất cả phơi khô, thêm ba lát gừng sắc lấy nước thuốc uống thay trà.

3. Chữa kiết lỵ, tiêu chảy:

Bài thuốc 1:

Lá khỗ sâm, lá phèn đen, mỗi thứ một nắm s. lấy nước thuốc uống mỗi ngày một thang.

Bài thuốc 2:

- | | |
|-------------|-------|
| - Khổ sâm | 16g |
| - Hương phụ | 10g |
| - Củ sả | 6g |
| - Vỏ quýt | 6g |
| - Gừng khô | 3 lát |

Tất cả sắc lấy uống, mỗi ngày một thang.

4. Chữa khắp mình nổi mẩn ngứa:

Lấy lá khỗ sâm, kinh giới, lá đấng cay, lá trà không, nấu bằng nước sông, tắm rửa.

5. Chữa vảy nến:

- | | |
|-------------|-----|
| - Khổ sâm | 15g |
| - Huyền sâm | 15g |
| - Kim ngân | 15g |
| - Sinh địa | 10g |
| - Quả ké | 10g |

Tất cả làm thành viên nén, ngày uống 20 - 25g

6. Chữa sa sinh dục:

- | | |
|-----------|-----|
| - Khổ sâm | 10g |
|-----------|-----|

- Phèn phi	25g
- Bồ công anh	10g
- Thổ phục linh	10g

Tất cả lấy nước rửa âm đạo, cách một ngày làm một lần.

CÂY LÁ NÁNG CHỮA BONG GÂN

* Đặc tính:

- Lá năng thuộc họ thủy tiên, tên khác là năng hoa trắng, chuối nước, văn châu lan, capgun (Tày), co lạc quân (Thái), là một cây cỏ lớn, có thân to hình cầu hoặc hình trứng thuôn, dài 10 - 15cm, đường kính tới 10cm, thắt lại ở đầu. Lá mọc thẳng từ thân, hình giáo xếp lợp lên nhau, phiến dày, dài hơn 1m, rộng 5 - 10cm, gốc có viền rộng đầu nhọn, mép uốn lượn, có gân song song, gân chính lồi rõ ở mặt lá, hai mặt lá màu lục nhạt. Cụm hoa là một tán mọc ở giữa tán lá, trên một cán mập và dẹt, dài 40 - 60cm, mo hình tam giác có gân nổi rõ, dài 8 - 10cm, đầu thuôn nhọn, hoa nhiều, to, dài khoảng 15cm, màu đỏ trắng, thơm (nhất là về chiều), bao hoa có ống hẹp, màu lục, dài 7 - 10cm, lá dài và cánh hoa

giống nhau, dài 5 - 7cm, rất hẹp ngang, nhị và ch
nhị màu đỏ nhạt, bao phấn nhô hẹp, bầu dạng thoi

Quả nang hình cầu, đường kính 3 - 5cm, thường
chỉ có một hạt, mùa vào tháng 6 - 8. Cây nang mọc
tự nhiên ở các bãi hoang trên bờ kênh rạch. Cây còn
được trồng phổ biến trong các gia đình và đình chùa
để làm cảnh và làm thuốc. Cây tái sinh chủ yếu
bằng rễ nhánh từ thân cành.

*** Công dụng:**

***1. Cây lá nang dùng làm thuốc đắp ngoài da
khi bị ngã hay va chạm mạnh, chân tay bị tụ
máu, bong gân:***

Bài thuốc 1: Lấy lá nang rửa sạch, đập hơi dập
hơi nóng, đắp và day nhẹ vào chỗ sưng rồi băng lại

Bài thuốc 2:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Lá nang | 30g |
| - Lá cây đòn gánh | 10g |
| - Lá bạc thau | 8g |

Tất cả để tươi, giã nát, thêm ít rượu đắp bó, ngày
làm một lần.

Bài thuốc 3:

- | | |
|------------|-----|
| - Lá nang | 30g |
| - Mua thấp | 30g |
| - Dạ cẩm | 20g |

Tất cả để tươi, giã nát đắp lên chỗ đau.

Bài thuốc 4:

- | | |
|-----------|-----|
| - Lá náng | 30g |
| - Lá si | 20g |
| - Lá sữa | 20g |

Tất cả giã nát, trộn với lòng trắng trứng, đắp băng lại, cứ 2 ngày thay thuốc 1 lần. Bài thuốc này còn làm liền xương, chữa sai khớp.

2. Chữa bong gân, sai khớp xương:

Lá náng kết hợp với lá canh châu, lá thầu dầu tía, lá kim cang, lá mua, lá bưởi bung, lá tầm gửi cây khế, lá dây đau xương, quế, hồi, đinh hương, gừng sống, vỏ núc nác, vỏ sồi, mù xương rồng bà, huyết giác, củ nghệ, hạt trấp, hạt máu chó. Dem tất cả giã nát, sao nóng, chườm lên chỗ đau.

Ngoài các công dụng trên, lá náng còn trị được mụn đầu đinh.

Chú ý: Không được uống nước lá náng vì rất dễ độc.

HOA MỘC MIÊN CHỮA VIÊM RUỘT

*** Đặc tính:**

Hoa mộc miên là tên thuốc của cây hoa gạo, một loài cây mọc ở trong rừng và được trồng ở đường

làng, góc phố vùng đồng bằng và trung du... Hoa nở vào tháng 3-4, báo hiệu mùa hè tới. Có thể thu lượm những bông hoa đã rụng nhưng chưa dập nát, đem về bứt từng cánh hoa dùng tươi hoặc tãi ra phơi nắng nhẹ, hoặc sấy nhỏ lửa cho khô để giữ được nguyên màu sắc và bảo đảm phẩm chất của dược liệu.

- Các nhà khoa học đã nghiên cứu và cho biết trong hoa mộc miên chứa nhiều acid, amin, tamin.

- Hoa mộc miên trong y học cổ truyền và dân gian được dùng nhiều, có vị đắng, chất hơi ngọt, tính bình, có tác dụng làm se, tiêu viêm, sát khuẩn, thông huyết, dược liệu còn là mặt hàng xuất khẩu.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau bụng, tiêu chảy, kiết lỵ:

Hoa mộc miên 20 - 30g dùng riêng hoặc phối hợp với rau má, thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước thu 100ml nước thuốc thêm ít đường, uống 2 lần trong ngày.

2. Chữa ứ huyết sưng đau:

- Hoa mộc miên	16g
- Rễ si	16g
- Dây tơ hồng	12g
- Cỏ nhọ nồi	12g

- Rễ tục đoạn	12g
- Rễ phục sinh	12g
- Lá bồ công anh	12g
- Lá tiết dê	12g
- Hoài sơn	8g
- Kê huyết đằng	8g

Tất cả tán nhỏ, phơi khô, sắc uống trước bữa ăn dùng trong hai ngày.

3. Chữa thiếu máu, nhược sắt do rong kinh, chảy máu dạ dày, mất máu:

Lấy hoa mộc miên phơi khô sắc với nước thành cao lỏng, uống mỗi ngày 100ml. Dùng liên tục trong 30 ngày.

4. Chữa bệnh mụn nhọt, sưng tấy, đau nhức:

Lấy hoa mộc miên tươi, rửa sạch, để ráo nước, giã nát, đắp vào chỗ đau, ngày làm 1 - 2 lần.

5. Chữa bỏng:

Lấy hoa mộc miên tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước sôi, làm nhiều lần trong ngày. Có thể chế dạng dầu để bảo quản và dùng dần, cách làm như sau:

Hoa mộc miên tươi rửa sạch, giã nát, ép lấy nước, trộn với dầu gấc, đánh đều trên lửa cho đến khi sôi thì bắc ra, để nguội, dùng bông thấm lên chỗ bỏng.

* Người Trung Quốc dùng hoa mộc miên, tán nhỏ pha với nước sôi làm nước giải khát như nước chè.

GẮM NÚI CHỮA TÊ THẤP, PHONG THẤP

*** Đặc tính:**

Gắm núi thuộc họ gắn, tên khác là dây gắn, dây mấu, vương tôn, bản thân muối (Thái), muối (Tày) viàng múi nhây (Dao), K'lot (K'ho).

Gắm núi thuộc loại dây leo, dài 10 - 12cm; thân cây to, cành khúc khuỷu phân đôi phình to lên ở các nốt, vỏ thân màu nâu đen. Lá cây gắn núi mọc đối hình trứng thuận, dày và nhẵn, dài tới 30cm, rộng 10cm, đầu lá nhọn, mặt trên xám bóng. Hoa đực và hoa cái mọc khác gốc, cụm hoa đực (nón đực) dài 8cm mọc ở các mấu ở cành, phân nhánh hai lần cụm hoa cái (nón cái) mọc thành chùm, phân nhánh 2 - 3 lần với những vòng lá noãn thưa, mỗi vòng có 5 - 7 lá noãn, mùa hoa vào tháng 6 - 8. Quả hình bầu dục dài 1,2 - 2,6cm, rộng 1,1 - 1,3cm, cuống ngắn, khi chín màu vàng đỏ, vỏ nhẵn bóng, có múi ở đầu, hạt to, mùa quả vào tháng 10 - 12.

Cây mọc hoang ở miền núi, thường leo lên rất cao được coi là một trong những loài dây leo đặc sắc của

vùng rừng nhiệt đới, phân bố từ vùng Việt Bắc, Tây Bắc đến Tây Nguyên. Độ cao phân bố của cây từ 300m - 1000m. Nhân dân ta đi rừng thường chặt cây gắm núi làm dây buộc vì nó dai và chắc. Gặp cây có quả chín họ hái đem về lấy hạt luộc hoặc rang chín, ăn rất bùi và ngon.

Bộ phận dùng làm thuốc là rễ và lá, thu hái quanh năm rồi phơi khô để dùng.

Được liệu có tính mát, vị đắng, có tác dụng giảm đau, giải độc, chữa tê thấp, kinh nguyệt không đều, rắn cắn. Được dùng nhiều với các loại thuốc khác theo công thức khác nhau để chữa nhiều bệnh hay gặp.

*** Công dụng:**

1. Chữa tê thấp, đau nhức gân, xương:

Bài thuốc 1:

- | | |
|------------------------------------|-----|
| - Rễ gắm núi | 80g |
| - Rễ rung rúc | 80g |
| - Vỏ cây hoa dẻ | 80g |
| - Vỏ thân cây ngũ gia bì chân chim | 80g |
| - Rễ bướm bạc | 40g |
| - Rễ tầm xuân | 40g |
| - Rễ bưởi bung | 40g |
| - Rễ sâm nam | 40g |

- Rễ cỏ xước	40g
- Rễ ô dược	40g
- Tâm gửi cây dâu	40g
- Rễ bạch đông nữ	40g
- Rễ xích đồng nam	40g
- Rễ chỉ thiên	20g
- Vỏ cây cỏ roi ngựa	20g

Tất cả phơi khô, ngâm rượu càng lâu càng tốt, uống mỗi ngày một chén.

Bài thuốc 2:

- Rễ gấm núi	1kg
- Rễ cà gai leo	1kg
- Rễ thổ phục linh	1kg
- Rễ xích đồng nam	1kg
- Dây chiều	1kg
- Dây mặt quỷ	1kg
- Dây tơ xanh	1kg
- Vỏ cây ngũ gia bì	1kg
- Dây đau xương	0,5kg
- Cành hoặc lá vông	0,5kg

Tất cả chặt nhỏ, bỏ vào nồi, đổ xấp nước, đun nhiều lần cho tới khi còn khoảng 1l nước, cho thêm 500g đường, đun tiếp cho tới khi còn 700ml rồi để

nguội, đổ 300ml rượu 30° vào. Ngày uống hai lần, mỗi lần một chén (30ml).

Bài thuốc 3:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Rễ gấm núi | 30g |
| - Rễ cây xấu hổ | 20g |
| - Lá lốt | 10g |
| - Ké đầu ngựa | 10g |
| - Thiên niên kiện | 10g |
| - Thạch xương bồ | 5g |

Tất cả thái nhỏ, phơi khô rồi sắc với 400ml nước cho tới khi còn 100ml nước thuốc. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml. Dùng 3 đợt, mỗi đợt 15 ngày, giữa các đợt nghỉ 7 ngày.

2. *Chữa kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh:*

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| - Rễ gấm núi | 20g |
| - Ích mẫu | 20g |
| - Lá đuôi lươn | 15g |
| - Nhân trần hoặc bồ bồ | 15g |
| - Bạch đồng nữ
(xích đồng nam) | 15g |
| - Nghệ đen | 10g |

Tất cả phơi khô, thái nhỏ, sắc với 500ml nước, thu 150ml nước thuốc. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 70ml.

3. Chữa rắn cắn:

Lá gấm núi rửa sạch, giã với cây hoa dai, đắp lên vết cắn. Dùng ngoài không kể liều lượng.

QUẢ CAM CHỮA TAI CHẢY NƯỚC VÀNG

*** Đặc tính:**

Quả cam có vị ngọt chua, tính mát, có tác dụng giải khát, sinh tâm dịu, mát phổi, tiêu đờm, thanh nhiệt và lợi tiểu.

Ở nước ta có hai loại: cam sành ở miền Nam khi chín vỏ vẫn xanh, ăn tương đối ngon nhưng ít được ưa chuộng, cam chanh quả nhỏ, ăn ngon nổi tiếng là cam chanh Nghệ An, cam Điện Biên, cam Thanh Hà...

Ngoài ra còn loại cam mỏng vỏ: có giống cam đường, cam giấy, khi chín có màu đỏ rất đẹp. Cam đường có vị ngọt, cam giấy có vị hơi chua.

*** Công dụng:**

Dùng rượu mạnh chiết xuất tinh dầu từ vỏ, để hoà nước uống quanh năm, có tác dụng kích thích tiêu hoá. Múi cam có nhiều vitamin và giàu năng lượng.

1. Chữa chảy nước vàng hay máu, mủ ở tai:

Dùng 7 lá cam non giã với ít nước, vắt lấy nước cốt, hoà cùng một chút muối ăn, sau đó bỏ vào tai, để một chốc rồi lấy tăm bông lau sạch, làm mỗi ngày một vài lần.

2. Hạ khí đầy, tiêu hoá vị, sau khi đẻ bị phù:

Sắc 20g vỏ cam uống hoặc sắc phối hợp với vỏ bưởi và vỏ chân chim, mỗi vị 12g.

QUẢ ĐU ĐỦ CHỐNG VIÊM SỪNG

*** Đặc tính:**

- Quả đu đủ được dùng ăn ngay khi nó chín hay xào nấu khi quả còn xanh. Đây là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, có tác dụng chống ôxy hoá, chống lại các tác dụng độc hại của các gốc tự do là những tác nhân làm tăng quá trình lão hoá của tế bào, nguyên nhân gây nên lão hoá và nhiều bệnh tật nan y như: thoái hoá khớp, bệnh tim mạch, Alzheimer...

- Qua phân tích thành phần hoá học, cứ trong 100g đu đủ chín có 90g nước, 1g protid, 6,1g acid

hữu cơ, 7,7g glucid, 0,6g xenluloza, cung cấp cho cơ thể 30 calo. Đu đủ chín còn cung cấp cho cơ thể nhiều vitamin và muối khoáng, đặc biệt là beta-caroten, vitamin C, canxi, photpho. Trong 100g đu đủ chín còn chứa 40mg canxi, 32mg photpho, 2,6mg sắt, 1,5mg caroten, 54mg vitamin C. Với tỉ lệ thành phần cấu tạo như vậy, đu đủ chín có vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe và tiêu diệt bệnh.

*** Công dụng:**

1. Phân giải protein, chữa viêm tấy, áp xe mụn nhọt:

Tác dụng phân giải protein là do trong đu đủ có bột men phân giải protein là papcein. Qua phân tích cho thấy papcein trong đu đủ cũng có tác dụng phân giải protein tương tự như men pepsin của dạ dày nên có lợi trong việc điều trị những chứng khó ăn, ăn không tiêu.

2. Đu đủ xanh còn có tác dụng chống viêm nhiễm, sưng tấy:

Lấy một quả đu đủ xanh, rửa sạch, giã nhỏ, cho vào miếng gạc đắp lên vết thương, băng lại, sau 10 - 12 tiếng thì thay miếng khác.

3. Ngoài ra đu đủ chín còn cung cấp vitamin A, giúp trẻ mau lớn, chống bệnh khô mắt và suy

dinh dưỡng. Với người già, đủ đủ giúp ăn ngon miệng, dễ tiêu, nhuận tràng.

QUẢ QUẤT CHỮA VIÊM HỌNG

*** Công dụng:**

- Dùng vỏ hay dùng cả quả quất, vắt bớt nước rồi hấp với đường để làm thuốc chữa viêm họng cho trẻ em và người già, vừa an toàn vừa hiệu quả.

- Quả quất ép lấy nước pha thêm đường làm nước giải khát cho mùa hè.

- Ngoài ra quất dùng trong nước mắm chấm rau hoặc vắt canh vừa có tác dụng kích thích dạ dày, tăng tiết dịch vị, vừa có tác dụng chữa mệt mỏi.

CÀ CHUA CHỐNG UNG THƯ

*** Đặc tính và công dụng:**

- Cà chua là loại rau quả có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều loại vitamin rất cần thiết cho cơ thể. Người ta tính rằng: trong 100g cà chua có 0,6g protein, 4,2g glucit, và nhiều loại vitamin C, A, axit

folic, canxi, kali, bê ta - caroten và lycopene. Cà chua có khả năng chữa bệnh cao là do có chứa bê ta - carote và lycopene.

- Màu đỏ rực khi chín của cà chua là do có chất lycopene. Trong quá trình cà chua chín, hàm lượng lycopene tăng gấp 10 lần (đạt tới 5,7mg/100g cà chua), gần gấp 3 lần các loại caroten cộng lại. Caroten, nhất là beta caroten, là chất có hoạt tính vitamin, một trong những chất chống oxy hóa hiệu lực nhất, bảo vệ cơ thể chống lại được bệnh ung thư và bệnh tim mạch... Mặc dù lycopene cũng là một chất thuộc nhóm carotenoid, cho màu đẹp, nhưng ngược lại với sắc tố này làm cho cà chua không có hoạt tính vitamin. Các nhà khoa học đã phát hiện ra lycopene trong cà chua có nhiều đặc tính không thua kém gì beta caroten, một sắc tố có màu da cam. Người ăn thức ăn chứa nhiều lycopene còn làm giảm khả năng mắc các bệnh ung thư như: ung thư phổi, dạ dày, trực tràng, tiền liệt tuyến, nhất là tuyến tụy.

- Một điều đặc biệt là dù chế biến cà chua thế nào thì lycopene cũng không bị mất đi, ngược lại nó còn tốt hơn bởi cà chua đã qua chế biến sẽ tách chất lycopene ra, khiến cho nó dễ hấp thụ. Sức nóng sẽ bẻ gãy các tế bào và giải phóng lycopene ra khỏi protein và chất xơ, vì lycopene liên kết chặt trong đó. Cà chua được trồng theo mùa vụ nên các bạn dùng loại cà

chua đã chế biến sẵn vừa tiện dụng làm thức ăn vừa làm loại thuốc chữa và phòng bệnh thiếu vitamin A, phòng ngừa nhồi máu cơ tim ở những người béo có mức acid béo không bão hoà cao trong cơ thể, đặc biệt là phòng chống ung thư.

- Cà chua vừa là vị thuốc vừa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Có thể chế biến và sử dụng theo nhiều cách:

1. Sốt cà chua: Cứ 1kg cà chua chín cần 50g muối, 50g đường, 50g hành củ, 10g tỏi và một ít mì chính, hạt tiêu. Chọn cà chua quả nẩy đều, chín đỏ rực rỡ, nhiều thịt quả, ít hạt, rửa sạch, thái ngang, bỏ hạt, lột vỏ, xay nhuyễn bằng máy xay hoa quả. Cà chua đã xay cho vào nồi nhôm hoặc nồi tráng men, cô đặc trên lửa cháy vừa, vừa cô vừa khuấy đều cho khỏi khô. Khi cà chua sền sệt là được.

- Hành, tỏi bóc vỏ giã nhuyễn, cùng với một ít hạt tiêu, một ít nước rồi đun sôi, lọc vớt lấy nước cốt. Khi cà chua cô gần được thì cho nước các gia vị vào, nêm mì chính, đường, muối cho vừa đủ, đun trên bếp cho thơm và nóng đều. Cho tiếp 1g acid sobig vào hộp cà chua, khuấy đều. Chai đựng sốt cà chua cần được rửa sạch và luộc nước sôi 15 phút, lấy ra để ráo nước, khi nhiệt độ chai hạ xuống khoảng 50°, sờ còn nóng tay, sốt cà chua cũng nóng khoảng 50

- 60° thì rót cà chua vào chai, đậy nút kín lại, bắc lên bếp đun sôi, để nguội, cho vào lọ, bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát, để dùng dần.

2. Mứt đặc cà chua: Cứ 1kg cà chua tươi cần 750g đường kính, và một ít vani. Chọn cà chua chín như nói trên, quả chắc không chín nhũn, rửa sạch, cắt đôi bỏ hạt, rồi cắt kiểu miếng cam. Cho đường vào xoong với ít nước, bắc lên bếp nấu thành xirô đặc. Bỏ cà chua vào đun nhỏ lửa khoảng 15 phút (lúc này đường sẽ loãng ra), vớt cà chua ra, đun tiếp nước đường cho sánh lại, đổ cà chua vào đun tiếp 15 phút rồi lại vớt ra như lần trước. Đến lần thứ ba thì cà chua mới gần hết nước, tiếp tục đem đun cho đường sánh lại, miếng cà chua teo đi và trong lại được. Trước khi bắc ra cho vani vào, cho mứt cà chua vào dụng cụ sạch để ăn dần với bánh mì, hoặc ăn như ăn mứt, kẹo.

CÂY KIM VÀNG TRỊ RẮN CẮN

* Đặc tính:

- Cây kim vàng có tên khoa học là *Barleria lupulina* Lindlay, thuộc hệ ô rô (*Acanthaceae*).

- Là cây gỗ nhỏ, cao khoảng 1m. Thân có nhiều gai nhọn và phân cành từ gốc. Cành có thiết diện

vuông, không có lông màu tím, lá nguyên mọc đối, hơi bóng, màu xanh nâu, gân màu vàng nhạt nổi rõ. Các lá kèm ở gốc lá biến đổi thành những gai thẳng nhọn cứng. Cây kim vàng ra hoa vào tháng 10, cụm hoa bông ở trên ngọn, mỗi bông thường mang từ 18 - 20 hoa lớn, màu vàng bóng. Hoa không nở một lúc mà mỗi ngày nở hai bông, sau 7 ngày mới nở hết. Cánh hoa mọc thành ống hẹp dài, phía trên có hai môi, mỗi môi có một thùy, còn môi kia có 4 thùy tròn gần đều nhau. Có hai nhị sinh sản. Quả nặng, chứa 2 hạt dẹt, được bọc trong một lớp vỏ cứng, rắn. Khi chín quả nổ tung, văng hạt đi xa.

- Cây kim vàng mọc và được trồng ở Miến Điện, Ấn Độ, Indônêxia.

- Ở nước ta cây kim vàng mọc hoang ở rừng, các đồng bằng các tỉnh phía Nam, vườn quốc gia Cúc Phương.

*** Công dụng:**

1. Trị rắn cắn:

Bài thuốc 1:

Lá kim vàng tươi 25 - 35g, giã nát, vắt lấy nước cho người bị rắn cắn uống, bã đắp lên chỗ rắn cắn. Cứ 30 phút uống một lần.

Bài thuốc 2:

Hút nọc độc của rắn ra, dùng 30g lá kim vàng còn tươi, thêm 5g phèn chua giã cùng với nhau, thêm một ít nước, vắt lấy dung dịch uống, bã đắp lên chỗ rắn cắn. Uống và đắp nhiều lần.

Ngoài ra cây kim vàng còn trị tiêu đờm, hạ khí, giải độc, trục ứ huyết, phong tê thấp, ho, sốt, chướng trướng tiêu chảy ở trẻ em.

Nhân dân ta đã tổng kết công dụng của cây kim vàng bằng bài thơ:

*Kim vàng vị ngọt mát lòng
Giải độc trục ứ khu phong bài nùng
Bụng đau ngực tức vô cùng
Chân tay tê bại là dùng thuốc linh
Lại trị rắn cắn thành linh
Tiêu đờm hạ khí là mình dùng ngay.*

CÂY XƯƠNG SÔNG CHỮA TÊ THẤP

*** Đặc tính:**

- Thường gọi là rau xương sông, tên Đông y gọi là hoạt lộc thảo, hà mớ lau, ngoài ra nó còn có tên

là ngọc môn tinh và tên khoa học là *Bbemeamysiocephala* DC.

- Cây xương sông mọc hoang ở khe núi, ruộng vườn. Thân cây to bằng ngón tay, cao độ hơn 1m. Lá xương sông dài, đầu nhọn cứng, dày, xung quanh mép có răng cưa, mặt lá phía trên hơi nhọn, có lông nhỏ, sắc lá xanh lục, mùi lá thơm hăng (mùi dầu hỏa). Tháng 3 - 4 có hoa, hoa tự kết đầu màu vàng nhạt, một cành có nhiều hoa, có nhựa. Tháng 5 - 6 người ta hái lá bánh tẻ phơi trong bóng mát hoặc sấy nhẹ đến khô, bảo quản nơi khô ráo, tránh ẩm ướt vì lá dễ mốc, gây sâu bọ.

*** Công dụng:**

1. Chữa cảm, sốt, ho suyễn, đầy bụng, nôn mửa:

Dùng 15 - 20g lá xương sông khô sắc lên hoặc cho vào ấm nước đun sôi uống.

2. Chữa tan ú máu tụ, giải khí nóng tích lại trong bụng, chữa tê thấp, dư phiền khát:

Dùng lá, rễ xào nóng, chườm, đắp ngoài da nơi đau rức.

3. Ngoài ra có thể dùng cây xương sông làm món ăn:

Ăn sống: Lá non rửa sạch bằng thuốc tím hoà loãng hoặc nước muối.

Dùng xương sông làm gia vị như gói thịt rán (chả xương sông), nấu với cá, ăn để phòng ngộ độc.

CÚC BÁCH NHẬT

* Đặc tính:

- Là một loại cây có nguồn gốc nhiệt đới châu Mỹ nó thuộc họ rau dền (*Amarathaccae*).

- Hoa cúc bách nhật là những bông hoa nhỏ xíu không có cánh, hoa màu vàng, ẩn kín trong các kẽ của lá bắc. Cúc bách nhật là cây ưa đất khô, nắng nóng, chịu được thời tiết khắc nghiệt.

- Cúc bách nhật (*Gomphrena globosa* L) có tên khác là bông nở ngày, bách nhật hồng, thiên kim hồng, là một loại cây cỏ cao 30 - 40cm. Thân mọc thẳng đứng, phân cành ở phần ngọn, phình lên ở các đốt có lông màu trắng. Lá mọc đối gần như không cuống, hình trứng dài 5 - 19cm, rộng 2 - 5cm, đầu nhọn hoặc hơi tù, hai mặt có lông, mặt dưới dày hơn. Cụm hoa mọc ở ngọn thân và kẽ lá, thành đầu tròn màu tím hoặc trắng. Mùa hoa vào tháng 4 - 10.

* Công dụng:

Chữa hen suyễn, ho, go gà, bụng trướng đau, đầy hơi tiêu tiện khó:

- Hoa cúc bách nhật 16g

- Cóc mần	12g,
- Lá táo gai	12g
- Hương nhu	12g
- Củ sả	8g
- Gừng sống	2g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước, uống 2 lần trong ngày. Hàng ngày người lớn dùng 8 - 16g, trẻ em từ 5 - 10 tuổi uống 4 - 6g.

KÉ ĐÀU NGỰA CHỮA BƯỚU CỎ

* Đặc tính:

Là cây thuốc được dùng khá phổ biến ở nước ta và nhiều nước khác, nó mọc ở bất cứ địa hình nào, từ miền núi tới đồng bằng, gần biển hay xa biển.

Ké đầu ngựa chứa Iôt với hàm lượng khá cao, trung bình 200mg trong 1g lá hoặc thân, 220 - 230mg trong 1g quả. Dược liệu nấu thành cao có thể chứa đến 300mg Iôt.

* Công dụng:

1. Chữa bướng cổ:

Dùng 6 - 12g quả hoặc 10 - 16g cành, lá dưới dạng nước sắc thuốc bột hoặc trộn với trà rồi pha nước uống.

Dùng ké đầu ngựa dạng cao chế thành thuốc viên dùng lâu dài bằng cách:

Cây ké đầu ngựa bỏ rễ, rửa sạch, cắt ngắn, đun với nước sôi (để nước luôn xâm xấp dược liệu) trong một giờ. Gạn lấy nước đầu. Thêm nước tiếp tục đun một giờ nữa lấy nước thứ hai. Trộn hai nước lại lọc rồi cô thành cao mềm. Để nguội thêm bột để làm viên nén. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 16 - 20g. Dùng liên tục từ 1 - 4 tháng.

CÂY CÚC ÁO CHỮA NHỨC GÂN

* Đặc tính:

- Cúc áo có tên khác là cúc áo hoa vàng, nụ áo vàng, cô the, nút áo, cuống trầm, cúc lác, phắc khác cò nhà hàn (tiếng Thái), là loại cây nhỏ, cao 30 - 60cm, thân mọc thẳng đứng hoặc nằm ngang ở phần gốc, nhẵn hoặc có lông nhỏ. Lá mọc đối hình bầu dục, gốc hơi thuôn, đầu nhọn, mép khía răng gà chính 3. Cụm hoa mọc ở ngọn thân thành đầu mà vàng trên một cán dài 8 - 10cm. Quả bé màu nâu dẹt, mùa ra hoa đậu quả vào tháng 5 - 10.

- Cây mọc hoang khắp nơi từ vùng núi cao đến đồng bằng, thường mọc ở chỗ đất ẩm trong vườn, ven đường đi, các bãi sông, bờ nương rẫy. Cây có khả năng sinh sản mạnh, phát triển nhanh.

- Cây dễ thu hái nhất vào mùa thu, phơi khô. Hoa hái lúc còn màu vàng lục, dùng tươi hay phơi khô. Tất cả các bộ phận của cây, dùng làm thuốc đều có vị cay tê, nóng.

*** Công dụng:**

1. Chữa tê thấp, đau nhức gân xương, chân tay tê mỏi:

Bài thuốc 1:

Lấy 5 - 10g rễ hoặc cành lá thái nhỏ, phơi khô để sống hoặc tẩm rượu, sao vàng rồi sắc hoặc hãm uống.

Bài thuốc 2:

- Rễ hoặc cành lá cúc áo	200g
- Rễ độc lực	200g
- Rễ bưởi bung	150g
- Rễ vú bò	150g
- Rễ thiên niên kiện	100g

Bốn vị đầu thái nhỏ, phơi khô, sắc với hai lần nước rồi cô thành nửa lít cao. Rễ thiên niên kiện thái mỏng ngâm với nửa lít rượu 35 - 40° trong 10 - 15 ngày, sau đó lọc, trộn hai dung dịch cao và rượu. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén con. Kết hợp dùng

ngoài: lấy 30 - 50g cây cúc áo tươi rửa sạch, giã nhỏ thêm ít rượu, đun nóng, gói vào một miếng vải xô rồi đắp và day lên chỗ sưng đau, băng lại.

2. *Chữa cảm sốt, đau bụng, tiêu chảy:*

- Rễ cúc áo 8g
- Rễ hoàng lục 8g
- Rễ kim sương 8g
- Rễ chanh 8g
- Quả màng tang 8g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc, dùng uống một lần trong ngày.

3. *Chữa đau nhức răng:*

- Lấy hoa cúc áo vừa hái, rửa sạch đặt vào chỗ đau răng cắn nhẹ dần dần. Sau vài phút cơn đau dịu hẳn, ngày làm vài lần.

- Lấy hoa phơi khô giã nhỏ, ngâm với rượu trong vài giờ, càng lâu càng tốt rồi ngâm không nuốt.

RAU MÁC CHỮA HÔI NÁCH

*** Đặc tính::**

Cây rau mác thuộc loại thân cao, hình dáng thân đứng, cây giữ cố, cao gần 1m. Lá cây lưỡi mác

hình mũi tên, cuống dài. Hoa ra vào mùa hạ, có 3 cánh, sắc trắng.

*** Công dụng:**

Chữa hôi nách:

Dùng rau mác già nhỏ, rửa sạch trước khi đi ngủ đem đắp vào nách rồi buộc chặt. Sáng hôm sau bỏ ra rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội, sau đó xát tiếp chanh vào nách. Làm như vậy liên tục 15 ngày mùi hôi sẽ không còn nữa.

QUẢ BƯỞI CHỐNG RỤNG TÓC ĐẦY BỤNG

*** Đặc tính:**

Ở nước ta có rất nhiều giống bưởi, bưởi ngọt có vỏ và cùi rất mỏng, khi chín màu vàng đẹp, mùi rất thơm, tép to mọng nước, nổi tiếng là bưởi Đoan Hùng (Phú Thọ), bưởi Vinh có loại ngọt, có loại giòn giắt chua; bưởi đào cùi và múi có màu hồng rất đẹp, cũng có loại ngọt, có loại giòn giắt chua.

*** Công dụng:**

Chống rụng tóc, chữa đầy bụng và một số bệnh về răng, cung cấp chất dinh dưỡng vitamin C và nước cho cơ thể.

- Đối với người mắc chứng rụng tóc thì chỉ cần lấy vỏ quả bưởi đun với bồ kết và cỏ mần trầu để gội đầu. Thuốc này dùng an toàn hơn bất kỳ loại thuốc gội đầu bằng hóa chất nào.

- Đối với người hay đầy bụng thì dùng vỏ bưởi lạng phần mỏng ngoài ở quả bưởi để sắc uống.

- Bệnh viêm răng đau răng chảy máu chân răng thì dùng vỏ bưởi đốt lên, tán thành bột, hòa nước súc miệng hoặc dùng xát trực tiếp vào lợi, thuốc lại thêm tác dụng làm chắc chân răng.

- Ngoài ra, múi bưởi còn cung cấp một lượng vitamin C tương đối lớn cho cơ thể, có giá trị tăng sức đề kháng, chống mệt mỏi, chống khát cao.

- Hạt bưởi bóc vỏ ngoài ép lấy dầu, dầu này có thể dùng làm nhiên liệu đốt cháy hoặc dùng uống với liều lượng nhỏ để phòng trừ giun sán.

HOA CÚC CHỮA ĐAU MẮT ĐỎ

*** Đặc tính:**

- Hoa cúc là một loại hoa được trồng rất nhiều ở nước ta, hiện nay có tới 131 loài.

- Hoa cúc theo y học cổ truyền là một dược liệu có vị ngọt, tính hàn, không độc, chữa được nhiều bệnh thông thường.

✧ **Công dụng:**

1. Chữa mụn nhọt:

Lấy một nắm hoa cúc rửa sạch, cho vào một chút muối, giã nhỏ đắp lên mụn, sẽ mau lành bệnh.

2. Chữa bệnh cao huyết áp:

Mỗi ngày lấy 5-7 bông hoa cúc tươi rửa sạch cho vào ấm hãm, dùng thường xuyên như uống nước chè.

3. Chữa đau mắt đỏ:

- Hoa cúc vàng 10g
- Thảo quyết minh 10g
- Thanh hương từ quả ích mẫu 10g
- Sinh địa 10g

Tất cả sắc với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày.

4. Chữa viêm thoái hóa hoàng điểm, thị lực kém:

- Hoa cúc vàng 12g
- Thục địa 20g
- Hạt thảo quyết minh 20g
- Trương truật 17g

- Chi tử	12g
- Hoàng cầm	12g
- Kỉ tử	12g
- Đại táo	12g
- Long nhãn	12g
- Viễn chí	12g
- Xác ve sầu	8g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc uống ngày 2 lần.
Dùng liên tục 1 - 2 tháng.

5. Chữa thận hư, mắt mờ, hoa mắt, choán, vàng:

- Cúc hoa vàng	12g
- Hoa hòe	12g
- Quyết tử minh	12g
- Huyền sâm	12g
- Hoài sơn	12g
- Trạch tả	12g
- Ngưu tất	12g
- Kỉ tử	12g

Tất cả sắc lấy nước uống. Dùng trong 1 tháng.

6. Chữa hoa mắt, chóng mặt, mắt khô tròng:

- Cúc hoa vàng	12g
- Kỉ tử	20g

- Đan bì	12g
- Phục linh	12g
- Sơn thù	16g
- Trạch tả	12g
- Hoài sơn	16g
- Thục địa	32g

Tất cả phơi khô, tán bột, viên với mật thành hạt ngô. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 16 - 20 viên.

BẰNG LĂNG TÍA CHỮA HẮC LÀO

* Đặc tính:

- Bằng lăng tía có tên khoa học là *Lagerstroemia Calyculata* Kurz, còn có tên khác là săng sê, bằng lăng ổi, rơ pha.

- Bằng lăng là một cây gỗ cao, lá mọc so le hình mác, cành non có cạnh có lông, hoa mọc thành chùm màu vàng, quả mang hình trứng.

- Trong Đông y đây là vị thuốc có tác dụng kháng khuẩn mạnh, dược liệu có mùi thơm, chát, không độc.

*** Công dụng:**

1. Chữa bỏng:

Lấy 300g vỏ thân cây bằng lăng tía còn tươi, 100g đem nấu lấy nước, 200g cô thành cao, ngày bôi 2 - 3 lần lên vết thương, bôi liên tục trong 7 - 10 ngày vết thương sẽ se lại.

2. Chữa tiêu chảy:

Lấy 150 - 200g vỏ thân bằng lăng tía phơi khô, tán bột, sắc uống. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 6g. Dùng 10 ngày liên tiếp.

3. Chữa nấm hắc bào:

- Vỏ lá bằng lăng tía 20 - 30g ngâm với rượu 60 độ. sau 10 - 15 ngày lấy bôi lên vết nấm, hắc bào nhiều lần trong ngày.

LÁ SEN GIẢM BÉO, TIÊU MỠ

*** Đặc tính:**

- Sen được trồng nhiều ở nước ta trong các đầm nước, trong lá sen có khoảng 0,2 - 0,3% tamin, một lượng nhỏ ancaloit và một số chất khác.

- Lá sen là một vị thuốc tốt có tên là hà điệp, liên điệp, có vị đắng, tính bình, vào 3 kinh: can, tỳ, vị.

*** Công dụng:**

1. Giảm béo, hạ mỡ trong máu, người trẻ đẹp ra:

Bài thuốc 1:

- | | |
|----------------|-----|
| - Lá sen | 60g |
| - Sơn tra sống | 15g |
| - Dĩ nhân sống | 15g |
| - Trần bì | 15g |
| - Phèn | 10g |

Tất cả tán thành bột mịn, ngày dùng 10g pha với nước sôi và chút đường phèn, đầy nắp kín, dùng thay trà.

Bài thuốc 2:

Lấy 9g lá sen thái nhỏ pha cùng trà uống. Dùng liên tục trong 3 tháng.

2. Chống trúng nắng nóng, thanh thử giảm nhiệt:

- | | |
|-------------------------|-----|
| - Lá sen khô nghiền vụn | 9g |
| - Lá sen tươi | 1/4 |

Tất cả thái nhỏ, hoà với nước uống mỗi ngày thang trên.

3. Chữa bệnh ngứa, rôm sảy, ghẻ lở của trẻ con, nước tiểu đỏ:

Lấy 1/4 lá sen tươi, 100g đậu xanh để cả vỏ, nấu thành cháo, ăn nhiều lần.

4. Thanh nhiệt giải thử, kiện tì hòa vị:

Lấy 205 hạt gạo tẻ nấu thành cháo, cho 1 tàu lá sen úp lên mặt nồi cháo, đun nhỏ lửa cho sôi là được.

5. Chữa sốt tiêu chảy do cảm nóng và nóng:

Lấy 1/2 tàu lá sen tươi cho vào nấu với nước, dùng nước đó nấu cơm ăn, hoặc có thể nấu chín lá sen trộn lẫn vào thức ăn dùng hàng ngày.

6. Chữa trị chứng đỏ máu cam:

Lấy 2 lá sen non, lá nhỏ nồi cho vào cối giã nhuyễn, vắt lấy nước, để một lúc cho lắng, gạn lấy nước trong uống sẽ khỏi bệnh.

CỎ CHỮA CHỮA BỎNG DA

*** Đặc tính:**

- Cây cỏ chữa có tên khác là cỏ thìa lia, cỏ chân vịt, thủy hảo. Cây cỏ chữa có tên khoa học là Hygroryzaaistata nec, thuộc họ lúa.

- Cây cỏ chữa mọc ở nước, thân mềm nhỏ, lá so le hình mác, hoa mọc ở ngọn thành chùy hình tam giác màu lục nhạt, quả thuôn hẹp.

- Dược liệu cỏ chữa tính ôn, mát, không độc, có mùi chất nhát.

*** Công dụng:**

1. Chữa phỏng da (bỏng da):

Dùng 20 - 30g dược liệu cỏ chữa bỏ rễ và hoa sắc với 400ml nước thu 100ml nước thuốc, chia làm 2 lần trong ngày. Đồng thời lấy một lượng khác bằng lượng dược liệu đã sắc đem đốt thành than, tán nhỏ rồi xoa đều vào chỗ phỏng da. Dùng liên tục cho đến khi khỏi bệnh.

2. Chữa bạch đới, khí hư, tiểu vàng:

- | | |
|-------------------|------|
| - Lá cỏ chữa tươi | 200g |
| - Lá bạc thau | 20g |
| - Lá tiết dê | 20g |
| - Lá lô tiển | 20g |

Tất cả rửa sạch, giã nhỏ, sắc uống hàng ngày.

CHUA NGÚT TẮY GIUN SÁN

*** Đặc tính:**

- Chua ngút còn có tên khác là thùn mүн (Vĩnh Phú), chua méo (Hà Bắc), vón vén (Hà Tây).

- Cây chua ngọt là loại cây thân leo màu nâu, lá mọc so le, hoa màu trắng, quả hình cầu.

- Có 3 loại chua mút để dùng làm thuốc: chua mút ngọn hoa, chua mút hoa nách, chua mút leo.

- Dược liệu chua mút có vị ngọt chua và hơi tê, tính ấm, dùng làm thuốc tẩy giun sán.

*** Công dụng:**

Cây chua mút đặc biệt có tác dụng tẩy giun sán, cả hoa, lá, rễ, hạt đều dùng được và rất công hiệu.

1. Tẩy sán:

Hạt chua mút phơi khô, tán nhỏ, trộn với mật hoặc đường. Mỗi ngày uống 5g vào buổi sáng khi còn đói đối với người lớn và 1 - 1,5g đối với trẻ em. Dùng 3 ngày liên tục, đúng liều lượng.

2. Tẩy giun đũa:

Hạt chua mút phơi khô, tán nhỏ, thành bột, trộn với bột nhân quả giun với lượng bằng nhau, ngày uống từ 10 - 12g.

3. Tẩy giun kim:

Lấy 20g hạt chua mút phơi khô, tán nhỏ trộn với một ít lá chua mút non băm nhỏ, làm thành viên 1g. Mỗi ngày uống 10 - 12 viên đối với người lớn và 6 - 10 viên đối với trẻ em.

CÂY TRINH NỮ

* Đặc tính:

- Cây trinh nữ có tên khoa học là *Crinum Latiolinum*, hay còn gọi là tỏi lá rộng (Trung Quốc y thuật sách), lá hình dài nhỏ, hoa mọc trên một cán dài.

- Cây này mọc nhiều ở các tỉnh phía Nam: Biên Hòa, Tuy Phước, có vị chất đắng, tính độc nhẹ.

* Công dụng:

1. Cây trinh nữ dùng làm thuốc chữa bệnh đường tiết niệu:

2. Chữa bệnh ung thư vú, ung thư tử cung, dạ dày, ung thư phổi và ung thư tiền liệt tuyến:

- Lấy 3 lá trinh nữ, sao vàng, sắc uống hàng ngày. Dùng liên tục từ 8 - 10 ngày, mỗi ngày 1 thang như trên.

- Ngoài ra người ta còn dùng củ của cây trinh nữ để xoa bóp chống tê thấp, nhức mỏi (dùng củ hơ nóng rồi xoa bóp đến đỏ da).

CÂY VALERIAN CHỮA ĐAU DẠ DÀY CƠ THỂ

* Đặc tính:

- Cây valerian là một cây dược liệu quý ở châu Âu, thuộc họ valerianaocae. Ở Việt Nam cũng có cây

giống như cây valerian, đó là cây valeriana jatanans lones hay có tên gọi khác là cây phân bò (Sa Pa).

- Thân và rễ của cây valerian đều có tinh dầu thơm đặc trưng, hoa nhỏ, màu trắng, quả bé, dẹt.

*** Công dụng:**

- Dược liệu thường được bào chế thành dạng cao thuốc và cao mềm, dùng chống co giật, sốt cao, động kinh, an thần.

Chữa đau dạ dày do co thắt, an thần chống lo âu, phiền muộn, bồn chồn:

- Sao khô 10g dược liệu, hãm với 100ml nước uống trong ngày. Hoặc tán nhỏ dược liệu rây lấy bột, uống mỗi ngày 1 - 4g, hoặc có thể ngâm dược liệu với cồn 60°, tỉ lệ 1/5, ngày dùng 2 - 10g. Dùng từ 5 -10 ngày

LÁ SUNG CÓ TẬT CHỮA GAN NÓNG, VÀNG DA

*** Đặc tính:**

- Cây sung có tên khoa học là Psyllidac, được trồng rất nhiều ở nước ta. Lá sung có tật là những lá sung có mụn nhỏ nổi lên trên mặt lá do bị một loại sâu gây nên.

- Lá sung có vị chát, không độc, mùi thơm nhạt, tính ôn, có thể làm gia vị trong các món ăn.

*** Công dụng:**

1. Dùng làm thuốc bổ cho người mới ốm dậy, kém ăn, mất ngủ:

- Lá sung	200g
- Củ mài	100g
- Hạt sen	10g
- Đảng sâm	10g
- Thục địa	100g
- Hà thủ ô	100g
- Táo nhân	100g
- Ngải cứu	100g

Lá sung phơi khô, tán bột, thục địa tẩy nước gừng sao thơm, giã nhuyễn, ngải cứu tươi nấu lấy nước đặc, hà thủ ô tắm nước đậu đen sao kỹ tán bột, táo nhân sao đen, tán bột. Tất cả tán nhỏ, trộn đều, cô thành viên bằng hạt ngô. Người lớn mỗi ngày 18 viên, trẻ em 6 - 8 viên.

2. Dùng làm thuốc lợi sữa cho phụ nữ sau khi sinh:

- Lá sung	100g
- Chân giò lợn	1 cái
- Quả mít non	50g

- Đu đủ non 50g
- Lõi thông thảo 10g
- Hạt mùi 5g (để sống)

Tất cả thái nhỏ, nấu thành cháo ăn hàng ngày.

3. Chữa bệnh nổi cục đỏ lung, ngực, cơ đau và sốt:

- Lá sung có tật 40g
- Huyền sâm 20g
- huyết giác 20g
- Ngưu tất 20g

Tất cả sắc với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc uống 2 lần trong ngày.

4. Chữa gan nóng, vàng da:

- Lá sung 30g
- Nhân trần 30g
- Kê huyết đằng 50g
- Sau má 30g
- Sâm đại hành 20g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống hàng ngày thay trà.

CÂY SƠN ĐẬU CHỮA KIẾT Lỵ

* **Đặc tính:**

- Cây sơn đậu thuộc họ đậu, có tên khoa học là Fabaceae, tên khác là sơn đậu căn.

- Cây sơn đậu mọc ở độ cao 800m trở lên, mọc nhiều ở tỉnh Cao Bằng, cây nhỏ nhiều cành, thân hình trụ, lá lông chim mọc sole, hoa màu vàng nhạt.

- Dược liệu sơn đậu là những mảnh vỏ rễ, mặt ngoài màu nâu hoặc màu đen, có vết nhăn dọc, chất rắn cứng khó bẻ, không mùi, vị rất đắng.

* **Công dụng:**

1. Chữa kiết lỵ, đau bụng, ngộ độc:

Lấy 20g vỏ rễ sơn đậu thái nhỏ sao vàng, phơi khô sắc với 400ml nước thu 100ml nước thuốc, ngày uống 2 lần, mỗi lần 6 - 12g. Thuốc rất đắng có thể tán thành bột viên bao đường cho dễ uống.

2. Chữa trị lở loét, mụn nhọt:

Dùng 20g rễ và 20g cây sơn đậu nấu thật đặc, cô lấy 100ml nước thuốc, dùng để rửa vết thương, hoặc phơi khô tán nhỏ, đem hòa bột với dầu vừng rồi bôi lên vết thương.

Ngoài ra, rễ sơn đậu còn có thể dùng để chữa viêm họng, ho gà, vàng da, táo bón và tán bột đắp chữa bỏng rấn cắn.

LÁ KHÁO VÀNG TRỊ BỎNG DA

* Đặc tính:

- Cây kháo vàng có tên khoa học là *Muchifus Bonii* Hlec, thuộc họ long lão, được trồng nhiều ở Lạng Sơn.

- Dược liệu đã điều chế có mùi thơm hăng, ôn tính, không độc. Trong dược liệu có chất kháng khuẩn mạnh đối với các vi trùng gây mụn xanh *E.Coli*, *Bacilus Subtis*...

* Công dụng:

- Cây lá kháo vàng đặc biệt có tác dụng điều trị chữa bỏng da, bỏng thân. Dùng lá kháo vàng sẽ ngăn chặn được vi trùng, tạo màng bảo vệ (8 - 15 ngày) không bị nhiễm độc, làm vết thương chóng lành.

Lấy lá kháo vàng sắc đặc (càng đặc càng tốt) để nguội, cho vào chai. Mỗi lần dùng rót ra một chén lấy bông chấm thuốc bôi vào vết thương cho đến khi lành bệnh.

CHỮA NGỘ ĐỘC LÁ NGÓN

* Đặc tính:

- Lá ngón là lá của loại cây lá ngón, còn có tên gọi khác: lá ngón vàng, đoạn trường thảo. Cây lá ngón có tên khoa học là *Gelsemium Elegans Benth*, thuộc họ mã tiền.

- Lá ngón là cây leo bằng thân cuốn, lá mọc đối dài, hoa màu vàng, quả nang dài màu nâu, thường mọc ở ven rừng và khá phổ biến ở miền núi Việt Nam.

- Đây là một loại cây rất độc, vị đắng ngọt, chất độc tập trung chủ yếu ở vùng lá non. Trong Đông y, lá ngón cũng là một dược liệu để trị một số bệnh nan y.

Bài thuốc hiệu nghiệm chữa ngộ độc lá ngón:

Khi bị ngộ độc, nạn nhân thường bị chóng mặt, hoa mắt, đồng tử giãn to, khát nước, đau đầu, tiếp theo răng cắn chặt, sùi bọt mép, hạ thân nhiệt, sốt xuất huyết rồi chết.

Dùng nước tiểu (nóng càng tốt) hòa với tiết vịt trắng và tiết gan cho người bệnh uống. Hoặc cho uống nhiều nước cam thảo đã sắc. Hay có thể cho

uống trứng gà đánh tan trong dầu vừng, nếu người bệnh ới mưa thì xem như đã cứu được.

CÂY BỤP GIẤM CHỐNG XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH

*** Đặc tính:**

- Cây búp giấm có tên khoa học là Hibiscussadriffa, hay còn gọi là cây giấm, đây Nhật Bản. Cây búp giấm là loại cây bụi, thân màu đỏ hay lục, có gai, cành nhẵn, lá mọc so le, hoa màu vàng, quả nang, hình trứng.

- Trong lá đài của búp giấm có rất nhiều acid citric, acid malic, acid hibiscic.

- Dược liệu búp giấm có tính ôn, không độc, mùi chua, thơm nhẹ.

*** Công dụng:**

- Cây búp giấm có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu, tiêu độc, nhuận tràng, hạ huyết, chống xơ vữa động mạch, sát khuẩn đường ruột.

- Nước ép từ lá đài tươi của búp giấm có tác dụng bổ dưỡng phòng ngừa bệnh ung thư.

Lá dài búp giấm phơi khô sắc nước uống có tác dụng lợi tiểu mạnh, chữa sỏi thận, chữa ho hen, phế quản.

- Ngoài ra hạt còn dùng chữa suy nhược cơ thể, nhuận tràng, kích thích tiêu hóa.

BẠCH HOA XÀ THẠCH THẢO VÀ BÁN CHI LIÊN

*** Đặc tính của bạch hoa xà thạch thảo:**

- Bạch hoa xà thạch thảo có tên khoa học là *Hedyotis Difuwwa Willd* hay có tên khác là cỏ lười rần hoa trắng. Là cây cỏ mọc bò dưới đất, cành lá tốt, thân vuông màu nâu nhạt, hoa màu trắng ít khi hồng, quả hình cầu.

- Dược liệu có vị ngọt, tính mát, không độc.

*** Đặc tính của bán chi liên:**

- Bán chi liên có tên khoa học là *Scutfarria Rivuleris Wall*, thuộc họ bạc hà. Là cây nhỏ mọc bò dưới đất, lá mọc đối nhau, hoa màu xanh lơ, quả nhẵn hoặc có lông.

- Dược liệu có vị hơi đắng, tính mát, giải nhiệt, mọc nhiều ở bờ ruộng, nương ở các tỉnh phía Bắc.

*** Công dụng:**

Tri bệnh ung thư:

- Bán chi liên 40g
- Bạch hoa xà thạch thảo 80g

Tất cả phơi khô, tán nhỏ, sắc với 600ml nước, đun trong 2 giờ, sau đó chắt lấy nước dùng uống nhiều lần trong ngày.

2. Nếu bị ung thư da, có thể vừa uống vừa lấy bã đắp lên da.

Ngoài ra thuốc còn có tác dụng mát gan, tiêu mỡ an thần, chữa nhức đầu mất ngủ, nhức mỏi gân xương cao huyết áp, ho.

ĐÌNH HƯƠNG CHỮA NẮC, NỖN MỬA

*** Đặc tính:**

- Cây đình hương có tên khoa học là Syzygium Aromaticum, được trồng nhiều ở Ấn Độ.

- Trong cây đình hương có chứa 15 - 20% tinh dầu thơm. Thành phần chủ yếu của tinh dầu là eugenol với tỉ lệ 80 - 85%.

- Dược liệu có vị cay tê, mùi thơm mạnh, tính ấm lành tính trong kết hợp với các dược liệu khác.

* Công dụng:

Đinh hương có nhiều tinh dầu nên có thể chế được liệu pha chế nước hoa, pha chế rượu, chồ chúng hôi miệng và nhiều chứng bệnh khác.

1. Chữa nấc, nôn mửa:

- | | |
|----------------|----|
| - Đinh hương | 2g |
| - Tai quả hồng | 2g |
| - Gừng | 2g |

Tất cả lên sắc uống trong ngày.

2. Chữa đau bụng thô tả:

- | | |
|--------------|-----|
| - Sa nhân | 6g |
| - Bạch truật | 12g |
| - Đinh hương | 12g |

Tất cả tán bột, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 4g hòa với nước.

3. Chữa chân răng bị sưng đau:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Đinh hương | 6g |
| - Đọt tre nửa đại | 12g |
| - Xuyên tiêu | 6g |

Tất cả tán thành bột mịn, trộn với mật ong, vào chân răng bị sưng, đau nhức.

KÉ DẦU NGỰA CHỮA BƯỚU CỎ

* Đặc tính:

- Cây ké có tên khoa học là *Xanthium Strumarium* L, là loại cây cao 2m, lá mọc sole, quả có gai nhọn hoa màu vàng.

- Cây ké có ba loại: ké đầu ngựa (ké ông), ké hoa vàng, ké hoa đào.

- Dược liệu có tính ôn, vị chất mặn, có thể cô thành cao dùng chữa được nhiều bệnh.

* Công dụng:

Cây ké nấu thành cao có thể chữa được nhiều bệnh ngoài da như: phong ngứa, do da thường ẩm ướt, tróc vảy, tụ máu nổi cục, do tảo da thường khô da đỏ nóng chát.- Cây ké rửa sạch gồm lá, hoa, quả rế, băm nhỏ từ 2 - 4 phần phơi khô, cho nước gạn 3 lần (1kg ké khô tương đương 3l nước). Dùng máy xô gạn lọc cô lại, để nguội đóng vào chai lọ sạch nút kín uống dần. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ (chén uống rượu) dùng khi không no không đói.

ĐẬU ĐEN BỔ HUYẾT, LỢI TIỂU

* Đặc tính:

- Đậu đen tính mát, bổ huyết, vị ngọt chất, bổ can thận giải phong nhiệt, giải độc hạ khí, lợi tiểu.

- Theo lương y Võ Văn Chi trong đậu đen có protit glyxit, canxi, photpho, sắt, caroten, các vitamin B1, B6, PP, các acid amin cần thiết: lysin, metionin, tryptòpan, isoleucin, arginin, histidin, cũng là v thức ăn có thể dùng hàng ngày như gạo.

- Giáo sư Đỗ tất Lợi khẳng định công dụng củ đậu đen: *"Trên thực tế người ta nhận xét những người ăn chè đậu đen thường xuyên có nước tiểu trong v nhiều hơn. Vì nó có tính mát nên không dùng ch người hư hàn (như loét hành tá tràng, dễ tiêu chảy tiêu chảy mạn), chân tay lạnh, sợ lạnh..."*.

- Khoa học đã khẳng định đậu đen thường đư lại kết quả bổ âm, bổ huyết, bổ can thận (bổ cả âm lẫn huyết) đồng thời cũng dễ thanh nhiệt, lợi tiểu.

Nếu người có trạng thái hư âm, huyết hư độc đê có thể dùng nhưng nên dùng chín.

Người mắc chứng hư hàn, tiêu chảy mạn thì chu nên dùng; hoặc nếu muốn dùng thì cần theo dõi nê

sau khi dùng mà bệnh nặng thêm, đau bụng thì lập tức phải dùng ngay.

AN TỨC HƯƠNG CHỮA VIÊM XOANG CẤP TÍNH

*** Đặc tính:**

- An tức hương chính là cây bồ đề hay cây biển trắng, có tên khoa học là *Styrax Tokinensis* Pierre.

- An tức hương có vị cay, đắng, tính bình, không độc. Nhựa an tức hương to, dẹt, màu vàng, có mùi thơm như vani. Thân của an tức hương thường dùng để sản xuất giấy. Quả, lá nhựa được dùng trong Đông y để chữa bệnh.

*** Công dụng:**

1. Chữa viêm phế quản mãn tính:

Lấy 5g an tức hương phơi khô, tán nhỏ, hòa với rượu cho tan, trộn đều với 100g siro, lắc đều. Mỗi ngày uống 10 - 20g, chia làm 2 lần.

2. Chữa viêm xoang cấp tính:

- | | |
|--------------------|------|
| - Cồn an tức hương | 30ml |
| - Cồn khuynh diệp | 30ml |
| - Methol | 2g |

- Cồn 70°

100ml

Mỗi lần dùng lấy mỗi thứ một vài giọt nhỏ vào cốc nước sôi rồi xông thẳng vào mũi (hít nhẹ nhàng kéo sặc).

3. Chữa nẻ vú, vết thương:

Lấy 20g an túc hương, ngâm với 100ml cồn 80°, ngâm trong 10 - 15 ngày, sau đó bôi vào vết thương cho tới khi lành bệnh. Dùng liên tục, ngày 3 - 4 lần.

ĐẬU XANH CHỮA CÁC LOẠI TRÚNG ĐỘC

*** Đặc tính:**

- Đậu xanh còn được gọi là lục đậu. Có 2 loại đậu xanh: loại quan lục xanh màu cánh liêu, loại du lục xanh láng như bôi dầu.

- Theo sách "Nam dược thần hiệu" của đại danh y Tuệ Tĩnh, đậu xanh vị ngọt, hơi tanh, tính hàn, không độc, bổ nguyên khí, giải độc, có thể làm sạch, mát nước tiểu, chữa lở loét, làm sáng mắt.

*** Công dụng:**

1. Trị chứng "sưng quai bị, phát sốt đau nhức":

Khi bị nhiễm chứng sưng quai bị, đau nhức phát sốt, lấy một vốc đậu xanh, tán nhỏ, trộn với giấm,

phết lên chỗ sưng, khô lại thấm thêm giấm, mỗi ngày làm nhiều lần.

2. Chữa đau tức vùng thượng vị:

Bỗng nhiên bị đau tức vùng thượng vị, hay ợ chua, trong người khó chịu, lấy 21 hạt đậu xanh, 14 hạt tiêu nguyên, cho cả vào cối giã thành bột uống với nước sôi để nguội.

3. Trị chứng dương vật lở:

Không phải do bệnh phong tình mà dương vật bỗng bị lở loét thì dùng đậu xanh, phân trâu, hai lượng bằng nhau, tán nhuyễn, rịt vào sẽ khỏi.

4. Chữa các loại trúng độc:

Đậu xanh nghiền sống, hòa đều trong nước uống thật nhiều cho đến khi nôn hết ra để giải độc.

5. Trị chứng thổ tả:

Lấy hai lạng bột đậu xanh, hai lạng đường cát trắng, dùng nước mưa hoà đều uống sẽ khỏi. Hoặc hái một nắm lá cây đậu xanh rửa sạch, giã lấy nước, cho thêm một chút giấm, uống sẽ cầm ngay.

6. Chữa gãy chân tay:

Khi bị gãy xương chân, tay dùng đậu xanh giã thành bột đem sao trong chảo đất mới mua cho tới khi bột chuyển sang màu tía. Lấy nước giếng hòa bột trát lên giấy có độ dai hay lụa mỏng quấn quanh

phần tay hoặc chân bị gãy rồi dùng nẹp gỗ bó cho ổn khớp gãy.

7. Trị chứng bế kinh, kinh nguyệt không đều, đau trần bụng dưới khi hành kinh:

- Phụ nữ mắc các chứng trên lấy đậu xanh và gan lợn nấu cháo ăn rất tốt.

8. Chữa ngộ độc sắn:

Khi ngộ độc sắn, thấy chóng mặt, nhức đầu, choáng váng, rạo rức khó chịu, tiếp theo là nôn mửa, thậm chí đau bụng, dần dần sắc mặt tái đi, khó thở, thở nhanh và nóng, lấy một chén đậu xanh, giã nát, đun sôi để nguội lọc qua nước chia làm hai phần uống cách nhau khoảng một hai giờ sẽ giải được chất độc.

9. Trị chứng giời ăn:

Lấy một vốc đậu xanh giã thật nát mịn, trộn với nước vo gạo cho đặc sền sệt đắp lên chỗ giời ăn, hễ khô lại tắm nước vo gạo sẽ khỏi rất mau.

GẠO NẾP CHỮA CHẢY MÁU CAM

*** Đặc tính:**

- Gạo nếp có giá trị dinh dưỡng rất cao. Theo danh y Uông Ngang đời Thanh, gạo nếp có tên gọi là nhu

mẽ, vị ngọt, tính ấm, chất dẻo, mùi thơm, làm mạnh phổi.

- Ăn gạo nếp chữa được chứng tỳ vị hư hàn, đa tiện phân lỏng, tiểu tiện khó, mồ hôi trộm, giải được chất độc. Tuy nhiên ăn nhiều chất nếp sẽ sinh nhiệt dễ sưng nướu răng, mọc mụn, nhọt, nóng cổ họng.

Công dụng:

1. Trị chứng chảy máu cam không ngọt:

Lấy một bát gạo nếp rang vàng lên, tán mịn, mỗi lần uống 6 - 7g với nước mới mức từ giếng lên, hoặc với nước đun sôi để nguội, đồng thời lấy một tờ giấy vê thành cái ống nhỏ, chấm một ít bột gạo nếp thổi vào lỗ mũi.

2. Chữa bệnh thương hàn, chứng sốt nóng nôn óe:

Khi bị thương hàn phải chữa trị gấp. Lấy một vỏ gạo nếp, một củ gừng tươi thái nhỏ, cho vào một bát nước to rồi đổ vào xoong nấu thành cháo, ăn nóng.

3. Trị chứng ly gây nên cảm khẫu:

Khi bị ly gây nên cảm khẫu phải chữa trị ngay lập tức, nếu không sẽ nguy đến tính mạng.

Lấy khoảng 100g thóc nếp đem rang nổ bung, sả vỏ, phun nước cho ẩm, trộn đều, sao giòn, tán thành bột.

bột. Mỗi lần uống độ một thìa với nước đun sôi để nguội.

4. Trị chứng thổ tả nặng:

- Khi bị chứng thượng thổ, hạ tả, bụng trên và bụng dưới đau quặn, chân tay lạnh giá, gân rút lại, bệnh tình nguy ngập, mau lấy 120 hạt gạo nếp, một miếng gừng sống, cho vào cối sạch giã thật lâu, dùng nước mưa hoặc nước giếng hòa đều, lọc bỏ bã, uống sẽ lành bệnh.

5. Chữa chứng không có sữa sau khi sinh:

Nhiều bà mẹ sau khi sinh không có sữa, hoặc không đủ sữa cho con bú. Lấy một vốc gạo nếp, một nắm hạt mùi già (hoặc 12 nắm lá mùi) cho vào xoong, đổ độ ba tô nước, nấu thành cháo, ăn làm hai lần sáng, chiều. Ăn xong dùng lược thưa chải lên bầu sữa từ trên xuống.

6. Chữa nhọt bọc ở trẻ:

Khi trẻ lên nhọt bọc lâu ngày không khỏi, hoặc khỏi mới lên da non, ít lâu mọc sưng tấy trở lại, chảy nhiều máu mủ, gây đau đớn biếng ăn. Lấy một ít gạo nếp nấu thành cơm nếp, cho vào cối sạch dùng chày giã thật nhuyễn, nặn dẹt như cái bánh dày, rắc tiêu bột vào. Dùng kéo hớt hết lớp tóc phủ lên nhọt, lấy bông nhúng nước sôi để còn âm ấm

rửa sạch máu mủ trên nhọt, đợi khô thì áp miếng cơm nếp vào đó. Để khi khô cứng tự nó sẽ bong ra, không được bóc.

RAU CẢI CÚC GIÚP TIÊU HÓA

*** Đặc tính và công dụng:**

- Rau cải cúc được trồng làm rau ăn hàng ngày.
- Rau cải cúc có vị ngọt nhạt, hơi đắng, he, mùi thơm, tính mát, được coi là một loại rau làm thêm ngon cơm, giúp tiêu hóa, thanh đờm chữa ho lâu ngày, tán phong nhiệt và chữa đau mắt.

- Những người ăn uống chậm tiêu, viêm họng hay đau mắt, dùng ăn sống, hoặc nấu chín sẽ có tác dụng chữa bệnh.

RAU MÁ CHỮA CẢM SỐT

*** Đặc tính và công dụng:**

- Rau má thường mọc hoang nhiều ở các bờ ruộng trong vườn, nhiều người thường hái về luộc, muối ăn.

- Rau má mọc lan trên mặt đất, lá hình tròn, màu xanh đậm, thích nghi với điều kiện ẩm ướt.

- Rau má có vị đắng, hơi ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, côn cào trong bụng, nóng ruột, nhiệt xuất u nóng, đau bụng dưới, không muốn ăn, trẻ em cam nhiệt, sưng tấy, mụn nhọt nở ngứa. Dùng rau má giã nhỏ, vắt lấy nước cốt hòa thêm đường vào uống, hoặc sắc uống.

Chữa cảm sốt, khát nước, nhức đầu, đái đỏ, hoặc trẻ em gầy khô, da nóng, không chịu ăn, nổi mẩn ngứa sưng tấy, hoặc phụ nữ có thai nóng ruột, chán cơm, thường đau bụng vặt, đại tiện. Dùng rau má, rau sam, mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, ché thêm một chén nước nguội, vắt lấy nước cốt uống. Hoặc dùng rau má, rau sam, sắc dây, mỗi thứ 30g sắc uống.

Lưu ý: Cần phân biệt rau má với các loại cây khác cùng mang tên "rau má" như rau má mợ, rau má họ...

QUẢ NHO CHỮA ĐỘNG THAI

* Đặc tính:

Quả nho có màu xanh hoặc tím, vị ngọt hơi chua, tính bình. Quả nho có tác dụng mạnh gân cốt, trừ

tê thấp, ích khí, thêm sức, mạnh chí, làm cho béo khỏe, chịu được đói, thích nghi với gió lạnh, lợi tiểu tiện, làm cho nhẹ mình, đại bổ khí huyết.

*** Công dụng:**

1. Chữa động thai hay nôn nghén:

Quả nho 40g ăn hoặc sắc uống.

2. Chữa đau lưng, mỏi gối, đau buốt, nôn ói buồn nôn hay thai trôi lên (động thai):

Lấy 20 - 40g lá, dây, rễ nho, sắc uống.

QUẢ ME TRỊ VIÊM RĂNG

*** Đặc tính và công dụng:**

- Quả me có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải nắng, tiêu hóa thức ăn, giải khát, chống nôn ói.

- Gỗ cây me sắc uống có tác dụng nhuận tràng lợi tiểu nhẹ.

- Vỏ cây me sắc uống chữa lỵ và ngậm súc miệng chữa viêm lợi, răng.

- Lá me nấu nước tắm khỏi lở ngứa, đề phòng bệnh ngoài da về mùa hè cho trẻ em.

- Chữa có thai táo bón hay người già bị táo bón mạn tính: Lấy 100g gỗ me sắc uống hàng ngày thay nước trà.

- Chữa có thai chán cơm hay nôn nghén: Ăn mút me hay sắc quả me uống.

QUẢ BẦU TRỊ BỆNH SỞI

*** Đặc tính:**

Bầu là loại cây được trồng lấy lá và quả để chế biến thành các món ăn. Quả bầu dài từ 0,5-1m, có nhiều lông nhỏ, màu xanh nhạt, có vị ngọt, tính hơi lạnh. Lá bầu có vị ngọt, tính bình có thể làm thức ăn hàng ngày.

Vì bầu có tính lạnh nên khi ăn nhiều sinh nôn tháo, người lạnh dạ không nên ăn.

*** Công dụng:**

1. Trị âm nhiệt phiền khát, nhuận tràng, lợi tiểu, chữa bệnh tiêu khát, đái tháo, máu nóng (sinh nhiều mụn lở).

Dùng bầu nấu canh hoặc luộc ăn sẽ nhanh chóng đạt công dụng.

2. Phòng ngừa bệnh sởi, lở ngứa ở trẻ:

Tua cuống và hoa bầu có tác dụng giải độc: đem nấu lên rồi dùng nước đó tắm cho trẻ, phòng ngừa được bệnh sởi, lở ngứa.

3. Chữa lợi răng sưng đau, răng lung lay, rụng lợi, chân răng lộ ra:

- Hạt bầu 20g
- Ngưu tất 20g

Sắc lên lấy nước thuốc ngậm và súc miệng, ngày làm 3-4 lần.

HỒNG XIÊM TRỊ TIÊU CHẢY

*** Đặc tính:**

- Cây hồng xiêm được nhân dân ta trồng khá phổ biến trong vườn để lấy quả ăn và chữa trị một số bệnh dân gian.

- Lá cứng, giòn. Quả hồng xiêm chín có vị ngọt, tính mát có tác dụng bổ mát, sinh tân dịch, giải khát, nhuận tràng.

- Vỏ cây hồng xiêm cũng như búp ổi, búp chè, nụ sim... là những vị thuốc sẵn có, tiện thu hái quanh năm, nên chú ý sử dụng và phối hợp khi cần.

- Vô cây hồng xiêm già và quả xanh có chất chát có tác dụng cầm tiêu chảy.

*** Công dụng:**

1. Trị tiêu chảy:

Dùng 15 - 20g vỏ cây hồng xiêm hay quả hồng xiêm xanh sắc uống.

2. Chữa khó đi tiêu:

Ăn 3,4 quả hồng xiêm thật chín, bệnh khó đi tiêu sẽ thuyên giảm ngay, lại giúp cho dạ dày và cơ quan tiêu hóa ổn định.

CÂY CHUA ME ĐẤT CHỮA SỐT CAO

*** Đặc tính:**

- Cây chua me đất mọc ở trong vườn, ngoài đồng mọc lan trên mặt đất. Lá cây chua me đất nhỏ, chĩa khoảng 3 cánh. Hoa chua me đất màu trắng. Quả dài hình vuông, có lông. Dùng chua me đất chế biến món ăn thay vị chua khác.

- Chua me đất có vị chua, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, mát máu, an thần, thông tiểu tiện.

*** Công dụng:**

1. Chữa đại tiểu tiện:

Dùng chua me đất, mã đề, mỗi thứ một nắm giã vắt lấy nước cốt, hòa thêm một thìa đường vào uống.

2. Chữa sốt cao, khó ngủ, khát nước:

Dùng chua me đất một nắm giã nát, ché nước nguội vào vắt lấy nước cốt uống.

3. Chữa bị thương, bong gân sưng đau:

Giã chua me đất chưng nóng xoa bóp.

4. Chữa bị bỏng:

Giã chua me đất vắt nước giội vào.

5. Chữa rôm sảy, ngứa gãi:

Giã chua me đất nhỏ, xoa sát.

6. Chữa chỗ sưng đau hay lở loét:

Dùng chua me đất, rau sam mỗi thứ một nắm, bồ kết một quả giã nhỏ, nấu nước ngâm rửa trong 3 ngày hoặc rửa với nước bồ kết rồi đắp chua me đất và rau sam giã nát, băng lại.

MẪU ĐƠN BÌ CHỮA SƯNG GAN

*** Đặc tính:**

Mẫu đơn bì có vị cay đắng, hơi lạnh.

*** Công dụng:**

1. Chữa độc sưng tấy, quai bị, bắp chuối, sưng vú, viêm tinh hoàn (chữa các chứng máu ú, sưng viêm phát sốt và phụ nữ đau bụng phát sốt trong khi hành kinh).

- Đơn bì	12g
- Bông trang	12g
- Huyết giác:	12g
- Cam thảo dây	12g
- Đơn châu châu	12g
- Cơ răng cưa	12g
- Huyền sâm	12g
- Mạch môn	12g
- Ngưu tất	12g
- Mộc thông	12g
- Hoàng đằng	12g
- Chi tử	12g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

2. Chữa bệnh ôn nhiệt, sốt nóng, viêm não cấp, sưng gan, (sốt xuất huyết, sốt cao co giật, hôn mê trần trọc, khô khát, mất nước).

- Đơn bì	12g
- Huyền sâm	12g
- Sinh địa	12g

- Mạch môn	12g
- Ngưu tất	12g
- Quyết minh tử sao	12g
- Dành dành sao	12g
- Hoa hòe sao	12g
- Cam thảo dây	12g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

CÂY DUỐI CHỮA BẠI LIỆT

* Đặc tính:

- Cây duối thường mọc tự nhiên hoặc được chiết cành, dùng để trồng làm hàng rào.

- Cây duối cao khoảng 1-2 mét. Thân duối to vừa, xù xì, nhiều đầu mắt. Lá dưới tròn, có lông, thô ráp cả hai mặt. Duối có hoa, quả vàng và ăn được.

* Công dụng:

- Hoàng Đôn Hòa (thế kỷ XI) dùng lá duối chữa trâu bò đau bụng ỉa chảy và xoa bóp chữa bại liệt (hoạt nhân toát yếu).

- Nguyễn Hoàn (Nam y cục triều Tây Sơn) đã dùng lá duối chữa nắng nóng. Vỏ cây duối chữa phong thấp đau nhức.

- Linh nam trong ban thảo của danh y Lãn Ông chép: Vỏ cây duối tính mát, trị sưng lở, chữa rắn cắn, chóc dử cắn bằng cách: lấy vỏ duối già đập, vắt lấy nước uống, bã đắp vào chỗ bị cắn.

- Nhân dân dùng rễ duối uống để chữa bí đái, bụng chướng. Vỏ duối sắc ngâm chữa sâu răng, sưng họng, mù nhựa duối bôi vào 2 bên thái dương để chữa nhức đầu.

QUẢ CAU LÀM CƯỜNG DƯƠNG

* Đặc tính:

- Vỏ quả cau (gọi là đại phúc bì) có vị cay, tính hơi ấm, tác dụng hạ khí, tiêu chướng đầy và lợi tiểu tiêu phù thông trước bụng.

- Hạt quả cau (gọi là tân bang nhân hay bình lang) có vị cay đắng chất, tính ấm, có tác dụng sát trùng, lợi tiểu và thông đại tiện.

* Công dụng:

1. Giúp cường dương:

Dùng 40-60g rễ cau trắng ở dưới đất sao vàng sắc uống. Lưu ý dùng nhiều rễ cau tán khí có hại.

2. Chữa giun đũa và sán làm đau bụng, miệng ứa ra nước trong:

Bài thuốc 1:

Hạt cau khô 80g thái nhỏ, đổ 2 bát rượu, sắc lấy một bát, chia uống dần trong một giờ cho hết, giun sán sẽ ra.

Bài thuốc 2:

Lấy 40g hạt bí ngô rang chín rồi cho vào ấm, đổ 1 lít nước sắc lên với 80g hạt cau thu 600 ml nước thuốc, uống sau khi ăn hạt bí ngô 2 giờ vào lúc sáng sớm.

CÂY SI LÀM TAN Ứ MÁU

*** Đặc tính:**

- Cây si được mọi người trồng làm cây cảnh trong các gia đình hoặc trong các chùa miếu.

- Cây si cao, thường có nhiều rễ phụ đâm ra từ thân cây. Lá cây si tròn, một mặt nhẵn, một mặt thô ráp. Thân cây to nhưng rất dẻo dai, có thể uốn cong theo ý muốn. Nhựa si trắng và khi ngắt lá hoặc chặt cành thì nhựa si chảy ra nhiều và thành dòng. Si có hoa vàng, quả đỏ.

*** Công dụng:**

- Nhựa và rễ si có tác dụng: hoạt huyết, tan u máu, tiêu sưng, dùng chữa bị thương tụ máu, đau nhức và trị phong thấp, tay chân đau mỏi, sưng vú. Lấy nhựa si hòa với rượu uống và bôi, xoa bóp; hoặc sắc tua si 40-50g uống và lấy phần non ở chóp già nhỏ, chưng với rượu hay giấm đắp vào chỗ sưng.

ĐÌNH LĂNG CHỮA BỆNH ĐAU DẠ CON

*** Đặc tính:**

- Cây đình lăng được nhiều gia đình trồng làm cây cảnh, lá dùng để ăn sống kèm với các món ăn.

- Cây đình lăng cao khoảng 1-1,5m, thân nhỏ, xỉ xì. Lá đình lăng nhỏ, nhọn ở đuôi lá, có vị bùi, đắng thơm, hơi mát. Rễ, củ đình lăng vị ngọt nhạt, hơi đắng, tính mát.

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh đau dạ con:

Trong y học cổ truyền, danh y Lân Ông đã dùng rễ và cành lá đình lăng, sao vàng, sắc cho phụ nữ sau khi đẻ uống thay nước trà để phòng chống bệnh đau dạ con.

2. Chữa tắc tia sữa, căng vú sữa:

Theo kinh nghiệm dân gian, dùng 40-50g rễ đinh lăng sắc uống nóng trong 2-3 ngày sẽ hết tức đau nhức, sữa chảy thông thường.

3. Làm tăng sức khỏe, có tác dụng bổ mát, thông huyết mạch, tiêu sưng viêm, giảm đau:

Dùng rễ đinh lăng ngâm rượu uống.

4. Lá đinh lăng có tác dụng giải độc (thức ăn, chống tanh, hôi, tiêu mẩn ngứa):

Nên ăn kèm lá đinh lăng (bánh tẻ) cùng các món ăn gói hải sản.

QUẢ MẬN CHỮA KHÍ HƯ BẠCH ĐỜI

*** Đặc tính:**

- Quả mận được nhiều người ưa thích. Quả mận khi chín chuyển từ màu xanh sang màu tím thẫm, có vị chua chát, tính bình, ăn ít thì bớt đau nóng khớp xương, nhưng ăn nhiều thì sinh nóng âm ỉ trong bụng.

- Rễ mận có tính lạnh. Nhân hạt mận có vị đắng, tính bình. Hoa mận thơm, vị đắng. Nhựa mận có vị đắng, tính lạnh. Lá mận có vị chua, tính bình.

*** Công dụng:**

1. Chữa khí hư bạch đới:

Rễ mạn 20-30g sắc lấy nước thuốc uống.

2. Chữa tàn nhang sạm đen:

Hoa mạn già nhuyển, xát vào vùng da bị tàn nhang độ 5 phút da sẽ sáng ra.

3. Chữa mắt sưng đau:

Dùng 1-2g bột nhân hạt mạn uống với nước sắc (hoặc hãm) từ hạt muồng (sao).

5. Chữa trẻ sốt cao co giật:

Lấy 20-30g lá mạn sắc lấy nước uống.

6. Chữa phiền khát, hơi cuộn đau lên từ phía dưới tim, bệnh lý, bạch đới:

Lấy 20-30g sắc uống.

QUẢ MƯỚP ĐẮNG CHỮA ĐAU DẠ DÀY

*** Đặc tính:**

- Mướp đắng còn được gọi là khổ qua, hiện rất được chuộng dùng trong chế biến thức ăn, chế biến chè, được liệu.

- Quả mướp đắng có lớp vỏ ngoài sần sùi. Ăn mướp đắng có tác dụng trừ nhiệt, sáng mắt, mát tim nhuận tỳ, bổ thận, nuôi can huyết, bớt mệt mỏi, giải phiền khát. Quả, hạt mướp đắng đều có vị đắng ngọt tính lạnh, tăng thêm khí lực, cường dương.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau dạ dày:

Lấy hoa mướp đắng tán nhỏ, uống.

2. Chữa đau mắt:

Lấy hoa mướp đắng sắc với bắc lung uống

3. Chữa bệnh viêm họng:

Nhai hạt mướp đắng nuốt nước.

4. Chữa trẻ đầu khô sùi vảy trắng, chốc đầu:

Dùng lá đào nấu nước gội, rồi nhai quả và hạt mướp đắng xoa hoặc giã nát bôi.

5. Chữa đơn độc sưng đỏ, mụn nhọt và đau nhức:

Lấy một nắm lá mướp đắng, sắc uống với chén nước, hoặc phơi khô tán bột uống mỗi lần 12g với rượu. Ngoài giã nát lá mướp đắng tươi, chưng nóng, đắp vào.

6. Chữa lao động quá sức hay, thức đêm, đường xa, hoặc sau khi phòng sự mệt mỏi, khát, hấp hấp sốt chừ nhiệt:

Dùng lá mướp đắng (lựa lá non), rau khủ khởi (vỏ rễ là địa cốt bì) hay lá hoa thiên lý nấu canh ăn sẽ bình phục.

CÂY THUỐC LÁ CHỮA RẮN CẮN

*** Đặc tính:**

- Cây thuốc lá được nhân giống và trồng phổ biến để làm thuốc hút và chữa trị một số bệnh. Cây thuốc lá cao khoảng 1-1,2 mét, không cành. Lá to, màu xanh, có lông hai mặt, mọc đối nhau từ gốc lên ngọn.

- Cây thuốc lá được thu hoạch cầu kỳ, cất giữ trong chum vại, nơi khô ráo.

- Cây thuốc lá vị cay, tính rất nóng, chứa độc mạnh mẽ.

*** Công dụng:**

1. Chữa rắn cắn:

Lấy một cục thuốc lá to bằng đầu ngón tay cái nhai nước nuốt, bã đắp vết thương sau khi đã buộc chặt trên vết thương để chặn nọc độc chạy vào tim và dùng tóc cọ xát chỗ bị cắn để khử nọc độc. Nếu không có sẵn thuốc thì uống 1 chén nước điều và lấy nước điều gội vào vết thương hoặc lấy cao trong xe điều bôi vào chỗ bị cắn.

2. Trừ rệp:

Lấy lá cây thuốc lá để xuống dưới giường hay đệm, chiếu vài ba hôm rệp sẽ chết hết.

3. Chữa vết đứt, vết thương chảy máu hay rết, sâu cắn:

Dùng thuốc lào sợi đắp vào rồi băng lại.

CỦ RÁY CHỮA MỤN NHỌT

*** Đặc tính và công dụng:**

- Củ ráy rất ngứa, có độc, tính lạnh, chủ yếu chữa bệnh ngoài da.

- Chữa mụn nhọt, đau sưng trĩ, trượt ngã bị thương, rần cắn: giã củ ráy đắp vào chỗ đau. Bị sưng vú giã củ ráy với cám rồi đắp.

- Chữa mề đay, đau ngứa, lở da chảy nước (chân dùng nước nấu tắm rửa).

QUẢ CHANH CHỮA CHƯỞNG BỤNG

*** Đặc tính:**

- Cây chanh được dùng ở trong vườn, thường được dùng để pha nước giải khát, dùng trong các bữa cơm hàng ngày.

- Cây chanh không cao, nhiều cây có tán rộng, thân cây nhỏ và có nhiều cành. Cây chanh trổ hoa vào tháng hai và đến tháng 6 là ra quả. Hoa chanh nhỏ, chùm màu trắng. Quả chanh có vị rất chua, tính lạnh.

*** Công dụng:**

1. Chữa bấu hơi ở cổ, dạ dày đầy hơi, lợm giọng buồn nôn mửa:

Dùng quả chanh sau khi vắt hết nước, còn vỏ và xác, thái miếng nhỏ với mật ong, mỗi ngày ăn từ 3-5 quả.

2. Chữa trẻ nhỏ chương bụng, bí tiêu:

Dùng lát quả chanh thái nhỏ, hấp nóng sắc uống.

3. Chữa ho khan mất tiếng:

- Vỏ rễ chanh

(bỏ lớp ngoài lấy lớp trong): 15g.

- Vỏ trắng rễ dâu: 15g.

- Rễ bướm: 15g.

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

4. Chữa cảm sốt nóng, không có mồ hôi hay cảm cúm:

Dùng 40-80g lá chanh sắc uống và xông hơi cho ra mồ hôi sẽ tiêu giảm.

5. Chữa trẻ em sốt cao, co giật, trợn mắt:

Vắt nước chanh nguyên chất cho người bệnh uống liên tục, thật nhiều, rồi lấy vỏ chanh xoa vào lồng ngực và xát vào tay chân từ trong ra, xát nhiều các khuỷu tay, khoeo chân cơn sốt bị đẩy lùi và tỉnh.

LONG NHÃN BỔ HUYẾT

*** Đặc tính:**

- Nhãn là một loại cây ăn quả được trồng nhiều nơi. Long nhãn có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tâm, tỳ, thêm trí nhớ, ngủ ngon, chữa gây yếu thì máu, thần kinh suy nhược.

*** Công dụng:**

1. Chữa thiếu máu, thần kinh suy nhược:

- | | |
|-------------|-----|
| - Long nhãn | 10g |
| - Hạt sen | 10g |
| - Quả dâu | 10g |
| - Sinh địa | 10g |
| - Dương quy | 10g |

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

2. Chữa bị thương chảy máu:

Dùng 2-3 hạt nhân đốt tồn tính, tán nhỏ, rắc vào vết thương.

3. Chữa bí tiểu tiện:

Lấy 300g nhân gọt vỏ đen ngoài, giã nhỏ sắc uống, hoặc thêm 20g hành trắng cùng sắc càng tốt.

4. Bài thuốc ngâm rượu bổ huyết:

- | | |
|-------------|------|
| - Long nhãn | 100g |
| - Đương quy | 50g |
| - Ngưu tất | 50g |

Tất cả ngâm với 600ml rượu, uống mỗi ngày một chén 20-30ml.

HOA HỒNG CHỮA LỞ MIỆNG

*** Đặc tính:**

- Hoa hồng là loài hoa được nhiều người ưa thích, dùng để làm cảnh trong gia đình, hoặc những nơi công cộng.

- Hoa hồng có vị ngọt, mùi thơm ngát, tính lạnh.

*** Công dụng:**

1. Chữa ho ra máu, tiểu tiện ra máu, lý r máu:

Hoa hồng đỏ 10 bông nấu với 1 cốc đậu đen và vài thìa đường, lấy nước uống đều trong một ngày. Dùng 3 ngày liên tục.

2. Chữa ho ở trẻ:

Dùng cánh hoa hồng bạch chưng với đường phèn cho uống ít một, rất chóng khỏi.

3. Chữa mụn hột sưng tấy:

Giã hoa hồng đắp sê tiêu.

4. Chữa miệng lưỡi ở loét:

Dùng mấy cánh hoa hồng già nhỏ trộn với mật ong xoa và ngậm.

HOA NHÀI CHỮA ĐAU MẮT SƯNG ĐỎ

*** Đặc tính:**

- Hoa nhài thường được nhân dân ta trồng để làm cảnh, lấy hoa để tắm ướp trà.

- Hoa nhài, lá nhài có vị cay, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt.

*** Công dụng:**

1. Chữa cảm sốt, đầy bụng, đi tiêu chảy:

- Hoa nhài: 6-12g.
- Lá dây chè 20g.
- Lá ngấy hương hay ngấy tía 20g.

Tất cả sắc lấy nước uống và xông khi lúc còn nóng để xông cho ra mồ hôi.

2. Chữa gãy xương đau nhức:

Dùng rễ nhài, rễ sòi, vò rửa sạch, cùng lá cà độc dược, mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, quán vào chỗ nóng, bó rịt sẽ bớt đau nhức.

3. Chữa mắt đau sưng đỏ:

Dùng lá nhài nấu nước xông và rửa mắt.

4. Chữa trẻ đầu mô (lỗ có mũ dưới lớp da khô như vẩy):

Dùng lá nhài giã nhỏ đắp vào vết thương sau khi rửa sạch mũ với nước sôi và bỏ lớp mũ ngoài.

5. Chữa kiết lỵ:

Hái hoa nhài tươi đem phơi khô pha với trà uống.

HOA MÀO GÀ CHỮA BĂNG HUYẾT

* Đặc tính:

- Hoa mào gà được nhân dân trồng làm cảnh và để lấy hoa chữa bệnh.

- Hoa mào gà có vị ngọt, tính mát. Hạt mào gà có vị đắng, tính mát.

* Công dụng:

1. Chữa băng huyết, đại tiện ra máu, kiết lỵ:

Dùng 20g hoa mào gà sắc lấy nước thuốc uống.

2. Chữa hành kinh không dứt, rong kinh:

Dùng hoa mào gà phơi khô tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với rượu (kiêng ăn tanh và thịt lợn).

3. Chữa sau khi đẻ, máu hôi không thông sinh ra đau bụng:

Dùng hoa mào gà trắng 30g sắc lấy nước thuốc uống.

4. Chữa bệnh lý lâu ngày, tiểu tiện ra máu:

Dùng hoa mào gà cả hai loại đỏ và trắng, mỗi thứ 20g, sắc lấy nước thuốc uống.

5. Chữa đau mắt, sưng đỏ, chói, sợ ánh sáng hay chảy nước mắt và đau đầu:

- Thanh tương tử 12g

- Tang diệp 12g
- Hoa cúc vàng 12g
- Cỏ tháp búp 12g
- Cỏ thanh ngâm 4g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống và xông mắt.

6. Chữa hen phế quản:

- Lá cây mào gà khô 30g
- Lá hẹ 20g
- Lá xương sông 20g
- Dây tơ hồng (sao) 20g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

7. Chữa loét ngứa và chảy máu:

Dùng lá mào gà tươi nấu nước, rửa ngâm hoặc giã nhỏ xoa đắp lại.

Lưu ý: Hạt mào gà có tác dụng làm dân con người. Những người gan thận yếu, hay có bệnh bazơđô không được dùng.

CÂY XOAN TRỊ GIUN CHUI CUỐNG MẬT

*** Đặc tính:**

Cây xoan thường được nhân dân ta trồng lấy gỗ. Cây xoan có vị độc, tính lạnh, có tác dụng sát trùng.

Vỏ xoan, quả xoan có độc, khi dùng làm thuốc phải thận trọng. Nếu dùng quá liều sẽ có hiện tượng ngộ độc, đau bụng nôn mửa, chóng mặt, mệt lả, tay chân tê dại. Dùng đường cát hay sắc cam thảo uống nhiều thì giải độc.

*** Công dụng:**

1. Trị giun đũa quấy bụng:

Dùng vỏ rễ xoan tươi bỏ lớp ngoài, lấy lớp trắng 30g sắc nước uống cô đặc lại, hòa tan vào 40g đường cát, uống một lần vào lúc đói buổi sớm, đến trưa mới ăn cơm. Nếu trong 3 ngày chưa thấy giun ra thì uống thêm một lần nữa. Đối với trẻ em dưới 3 tuổi không nên dùng, từ 3 tuổi trở lên mỗi năm dùng 2g với một lượng đường gấp rưỡi (thí dụ 4 tuổi thì dùng 8g vỏ xoan với 12g đường) sắc và uống như trên.

2. Chữa giun móc câu:

- Vỏ rễ xoan tươi 32g

- Hạt cau 20g

Tất cả sắc 3 nước đến khi sánh cô lại, pha thêm vào 50ml mật ong, uống hết một lần trước khi đi ngủ. Uống 3 buổi liên, trẻ em dùng theo 1/2 tỷ lệ trên.

3. Trị giun chui cuống mật:

- Vỏ rễ xoan khô 16g

- Chỉ xác 12g

- Mộc hương 12g

- Hạt cau 40g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống. Trẻ em 3-5 tuổi dùng 1/3, 6-8 tuổi dùng 1/2, 9-11 tuổi dùng 2/3, 12-14 tuổi dùng 3/4, 15 tuổi trở lên dùng cả liều.

4. Chữa giun kim:

- Vỏ xoan tươi 100g

- Bách hộ 200g

- Ô mai 12g

Tất cả sắc với hai bát nước, thu một bát nước thuốc, mỗi buổi tối dùng 30-50ml bơm thụt vào hậu môn, giữ lại 15 phút. Làm liên 4 buổi.

5. Chữa mụn nhọt:

Lá xoan già nhuyển đắp lên mụn.

6. Chữa ghẻ lở cho người và súc vật:

Lá và vỏ xoan nấu nước tắm rửa, sát trùng diệt khuẩn ghẻ lở rất mau.

NHÓT CHỮA THỔ HUYẾT

*** Đặc tính:**

- Nhót là cây ăn quả được nhiều người ưa thích loại quả này cung cấp nhiều chất dinh dưỡng

(vitamin C, A...) cho cơ thể con người. Đặc biệt nhót còn được nhân dân dùng như một vị thuốc chữa trị một số bệnh thông thường.

- Quả nhót có vị chua, chát, ngọt, tính bình, có tác dụng: ngưng hen suyễn, cầm ỉa chảy. Ăn vừa phải thì khỏi khát, mát phổi, hạ khí, ngưng nôn, nhưng ăn nhiều thì kinh đờm, kém tiêu.

Lá nhót có vị đắng, tính bình. Người hư hàn, lạnh bụng kiêng ăn nhót. (Lá này là lá nhót Nhật Bản, không phải nhót ta).

*** Công dụng:**

1. Chữa tiêu chảy và đi lý mãn tính:

Dùng 7 quả nhót, sắc uống, hoặc dùng rễ cây nhót 40g, rễ mơ 20 sắc uống.

2. Chữa thổ huyết, đau bụng khó nuốt:

Dùng rễ cây nhót 30g sắc uống.

3. Chữa phổi nóng, ho khan lâu ngày:

Hồ đổi điệp

lau sạch hết lông 12g

Mạch môn 10g

Vỏ rễ dâu 10g

Thiên môn 10g

Sinh địa 10g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

4. Chữa gan lách sưng đau (u đờm kết trệ ngại đến việc lưu thông huyết mạch):

- Hạt nhót già nhỏ 10g
- Rẻ quạt 8g
- Nghệ đen 8g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

5. Chữa viêm xoang:

Dùng hoa nhót với búp cây đa lông với liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 8g, ngày uống lần với rượu nhạt (nồng độ thấp).

SẦU RIÊNG CHỮA VIÊM GAN VÀNG DA

*** Đặc tính:**

Sầu riêng là một loại quả rất ngon, nhìn tựa quýt mít.

Sầu riêng được trồng nhiều ở các tỉnh Nam Trung.

Ăn sầu riêng vừa bổ, vừa kích thích sinh dục và tình dục.

Hạt sầu riêng có chất rất bổ, rang nướng hay luộc ăn chín, hoặc có thể dùng làm mứt, kẹo.

*** Công dụng:**

1. Chữa cảm sốt, viêm gan vàng da:

Bài thuốc:

Dùng lá và rễ sâu riêng 30-40g, với lá và rễ cây đa 20-30 sắc uống.

BÚP ỎI CHỮA BỆNH BẠCH ĐỚI

*** Đặc tính:**

Cây ổi thường được nhân dân trồng lấy quả trên những vùng đất có nhiều mối, đất cằn. Cây ổi có thân trơn, hoa trắng từng chùm, lá cứng có gân nổi, có nhiều cánh và rất gai dòn.

Búp ổi có chất chát, sát trùng rất tốt, được dùng trong nhiều phương thuốc trị bệnh hay.

*** Công dụng:**

1. Trị ỉa chảy, đi lỵ, đau bụng đi ngoài:

- Lá non hay búp ổi 20-30g
- Lá khồ xâm 12g
- Củ gừng sống 8g

Tất cả cho vào ấm, đổ xâm xấp nước: sắc lấy vài thìa nước đặc, uống vài lần mỗi ngày.

2. Chữa bệnh bạch đới:

- Búp ổi 30g
- Vô sắn thuyền 30g
- Rễ cỏ tranh 30g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống

3. Chữa rôm sảy, lở ngứa:

Lấy lá ổi nấu nước tắm rửa.

BỒ KẾT CHỮA KINH GIẢN Ở TRÉ

*** Đặc tính:**

- Cây bồ kết là loại cây rất dễ trồng, được nhân dân ta lấy quả chín nướng lên rồi nấu với nước dùng để gội đầu, trị chấy và gàu, lại mượt đen tóc.

- Quả bồ kết còn dùng để giặt quần áo lụa, len, có tác dụng không ô và không phai màu.

- Da quả và hạt đều có vị cay, tính ấm và hơi độc.

*** Công dụng:**

1. Chữa nhọt bọc lâu ngày không vỡ mủ, tắc tuyến sữa, ho:

Dùng 50-10g quả bồ kết sắc uống.

2. Trị tiêu đờm, khai khiếu, thông quản, gây nôn, (thông đại tiểu tiện, trung tiện và sát trùng):

Dùng vỏ và hạt quả bồ kết sắc lấy nước thuốc uống.

3. Chữa chứng phong, kinh giản, đưa đờm ngược lên (ngẹt thở, khó khè khó thở):

Dùng bột bồ kết (đốt tồn tính) phèn phi với lượng bằng nhau, trộn đều, hòa với nước uống. Ngày uống 6-12 lần, mỗi lần 0,5g, đến khi mưa đờm rơi hay hạ đờm xuống được thì thôi.

Ngẹt mũi, khó thở hoặc viêm xoang, đốt một quả bồ kết cho khói xông vào mũi thì mũi thông dễ thở.

4. Chữa bị ngất hoặc hôn mê, cắn chặt răng:

Dùng quả bồ kết và hạt đốt cháy, tán bột, lấy một ít bột thổi vào lỗ mũi cho hắt hơi, đồng thời xát một ít bột vào chân răng thì miệng sẽ há ra và tỉnh ngay.

5. Chữa bí đại đại tiện, tắc ruột, hoặc bực chướng (sau khi mổ, đại tiểu tiện khó):

Dùng bồ kết đốt tồn tính, tán bột, trộn với dấm loãng hay dầu vừng (hoặc xà phòng) tẩm vào bông đặt trong hậu môn sẽ thông thoáng ngay.

CÂY XƯƠNG RỒNG

CHỮA ĐAU LƯNG, CỨNG XƯƠNG

*** Đặc tính:**

- Cây xương rồng vừa để làm cảnh, vừa để chữa trị một số bệnh theo phương thuốc dân gian. Hiện nay trên thế giới có rất nhiều loại xương rồng, nhưng chúng có chung đặc điểm là thân cây có nhiều gai, có hoa và có thể thích nghi với điều kiện khí hậu khắc nghiệt.

- Xương rồng có vị đắng, tính lạnh, độc, có tác dụng trừ thấp nhiệt, tiêu độc bớt sưng.

- Mủ nhựa có tác dụng xổ mạnh, dùng để chữa phù thũng, chướng bụng.

Lưu ý: Không dùng xương rồng cho người già yếu, trẻ em, phụ nữ có thai.

*** Công dụng:**

1. Chữa mụn nhọt, sưng tấy:

Lấy mủ xương rồng bôi vào chỗ đau hoặc lấy cành non giã đắp.

2. Chữa đau lưng, cứng xương sống:

Dùng cành non giã nhỏ, chưng nóng và chườm đắp vào chỗ đau, hoặc rải thuốc ra trên chiếu rồi nằm ngửa đặt trên lưng.

3. Giải độc:

Dùng 0,5ml mủ xương rồng tẩm vào thịt cá trê, nướng lên ăn có tác dụng tháo nước rất mạnh, xổ hết độc tính trong bụng ra ngoài.

KHẾ TRỊ BỆNH PHONG NGŨA

*** Đặc tính:**

- Cây khế dễ trồng, nhanh được ăn quả. Khế có hoa nhỏ, chùm màu tím, trắng. Quả khế được dùng trong bữa ăn, ăn sống có tác dụng giải khát.

- Quả khế có vị chua ngọt, hơi chát, có tính bình, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, phong nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

*** Công dụng:**

1. Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn:

Dùng quả thái miếng, hay dùng lá vò nát, xát vào chỗ ngứa.

2. Chữa đau buốt, đau ra máu, bạch đới chảy chất vàng (trắng, viêm bàng quang âm đạo):

Dùng 100g lá khế, 40g cỏ tranh sắc lấy nước thuốc uống.

3. Chữa nôn ọe, phong nhiệt nổi mẩn ngứa:

Dùng 40g vỏ cây khế, bỏ lớp ngoài, sắc lấy nước thuốc uống.

4. Chữa phong ngứa:

Dùng lá khế vò nát, rồi xát vào chỗ ngứa.

5. Chữa đi tiểu không thông:

Dùng 7 quả khế chua, mỗi quả cắt lấy một miếng 1/3 phía gần cuống, đổ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống vào lúc nóng. Lại lấy một quả khế và một củ tỏi giã đều, đem rịt vào rốn thì đi tiểu sẽ thông

NHÂN TRẦN CHỮA BỆNH VÀNG DA

*** Đặc tính:**

- Cây nhân trần thường được trồng thu hái làm chè thanh nhiệt uống quanh năm.

Nhân trần có vị đắng, the, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, lợi tiểu, làm ra mồ hôi...

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh vàng da:

Dùng 20-40g nhân trần sắc uống, hoặc phối hợp với các vị khác như dành dành, bột thạch cao, sắc uống.

2. *Chữa trúng nắng, nhức đầu nóng sốt:*

Dùng nhân trần, lành trắng, mỗi vị một nắm, sắc uống.

3. *Chữa hoàng đản (vàng da):*

- Nhân trần 30g
- Dành dành 24 quả

Tất cả sắc lấy nước thuốc hòa với 4-7g bột thạch cao nung, uống làm nhiều lần trong ngày.

4. *Chữa mắt sưng đỏ, đau:*

Dùng nhân trần, mã đề, mỗi vị một nắm, sắc uống.

QUẢ MĂNG CỤT TRỊ TIÊU CHẢY

*** Đặc tính và công dụng:**

- Quả măng cụt được trồng nhiều ở Nam Bộ, và quả cây măng cụt có vị chát, thường dùng làm thuốc cầm tiêu chảy, đi lý lâu ngày: sắc 10-20g vỏ quả măng cụt lấy nước uống.

SA NHÂN CHỮA TỶ VỊ KHÍ TRỆ

* Đặc tính:

- Sa nhân là một vị thuốc thường dùng trong các bài thuốc chữa một số bệnh thông thường.

- Sa nhân có vị cay, tính ấm, hơi rét, có tác dụng trừ lạnh làm ấm bụng, tiêu khí trệ, bớt nôn đầy mạnh tỳ vị...

* Công dụng:

1. Giúp an thai:

Dùng 1-8g sa nhân tán bột uống. Có trường hợp dùng phối hợp với các vị khác.

2. Chữa có thai, bị đầy, lạnh trệ, tiêu tiện không thông:

Dùng sa nhân, hương phụ, lượng bằng nhau, tán bột, hoặc sắc mỗi vị 8g, ngày uống 3 lần.

3. Chống lạnh ở nơi rừng núi, phòng bệnh sốt rét ác tính:

Dùng sa nhân thường nhấm ăn đôi hột hay ăn trà với sa nhân (nhai trà, cau, vôi thêm sa nhân và muối nước).

4. Chữa tỳ vị khí trệ, đau bụng đầy trướng nôn mửa, tiêu chảy, ăn uống không tiêu, trẻ em cam tích:

- Sa nhân: 8g
- Chi xác: 8g
- Bạch truật: 8g
- Mộc hương: 4g

Dem tất cả sắc uống, ngày uống 3 lần.

QUẢ DƯA CHUỘT CHỮA BỆNH VÀ LÀM ĐẸP

*** Đặc tính:**

- Dưa chuột là một loại quả rất giàu hàm lượng canxi, tính hàn, vị ngọt, ít độc, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, mát da thịt, lợi tiểu, chữa phlegm sưng, sưng trướng, kiết lỵ do nhiệt gây nên, đau bụng do ruột bị kích thích và dưỡng da.

- Dưa chuột rất thích hợp cho trẻ em chậm lớn nhưng không phù hợp với những người tỳ vị hư hàn, thận hư yếu và huyết áp cao.

*** Công dụng:**

1. Chữa phù sưng, bụng chướng:

Lấy 150-200g dưa chuột thái nhỏ, cho một bát giấm vào nấu vừa sôi, dùng cả nước lẫn cái ăn điểu tâm (ngoài ra còn có tác dụng lợi tiểu).

2. Chữa chứng nấm ngoài da:

- Lấy một quả dưa chuột thái nhỏ, giã nhuyễn đắp cả cái lẫn nước lên chỗ da bị nấm sau khi đã rửa sạch và lau khô. Mỗi ngày làm 1 lần khoảng 2 phút. Làm liên tục cho đến khi khỏi.

3. Chữa ngộ độc thức ăn:

Lấy 100g quả dưa chuột già, rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước uống, có tác dụng gây nôn để tống chất độc ra ngoài.

4. Trị chứng đi lý ở trẻ vào mùa nắng:

Bài thuốc:

Lấy 1kg dưa chuột non, rửa sạch, thái nhỏ, đổ mật mía vào xâm xấp, nấu sôi trong 10 phút, ăn nhiều lần trong 1-2 ngày.

5. Hỗ trợ chữa sốt:

Khi dùng thuốc chữa sốt nên lấy nước ép từ trái dưa chuột làm nước giải khát, giúp cho việc hạ thể nhiệt.

6. Trị da nhăn:

Lấy một quả dưa chuột thái lát mỏng nấu với 500ml nước, dùng làm nước rửa mặt hàng ngày khi còn ấm.

7. Trị tàn hương:

Dưa chuột rửa sạch, thái mỏng, ngâm trong sữa bò tươi khoảng 20 phút, rồi lấy nước cốt sôi lên vùng tàn hương, sau 30 phút rửa sạch bằng nước ấm.

8. Dưỡng da mặt:

Lấy 200g dưa chuột rửa sạch, băm nhỏ, 50g hạnh nhân rửa sạch, giã nhỏ. Dem hai thứ trộn lẫn, đun sôi trong 5 phút để nguội rồi dùng vải mỏng lọc lấy nước, thêm vào 200ml cồn 90⁰ và 1g tinh dầu hoa hồng. Bôi dung dịch này lên mặt trong khoảng 10 phút rồi rửa mặt bằng nước ấm.

CÂY VÔNG TRỊ ĐAU THẦN KINH

*** Đặc tính:**

- Cây vông có tên khoa học là *Eryrthina Variegata* L, thuộc họ đậu (Fabaceae) có các thành phần erysodin, erysovin, erysotrin, erysonin, erythralin, erythrynin, erthrascin, erystemin, hypaphorin, betasitosterol, gamasytosterol, delta sytosterol..... Hoạt chất toàn phần Alcaloid trong vông làm thư giãn cơ trơn, chống căng thẳng thần kinh. Lá vông non còn là loại rau ăn giàu dinh dưỡng: có 5,3%

protein, 3,3%gluxit, 1,4% khoáng chất và các vitamin B,C. Tuy nhiên do pentylenetetrazol ức chế thần kinh trung ương nên không nên dùng nhiều với người thần kinh suy nhược, trẻ em, phụ nữ có thai hoặc nuôi con bằng sữa mẹ.

- Theo y học cổ truyền, cây vông còn có tên khác là hài đồng bi. Hài đồng bi có vị đắng, tính bình, vào hai kinh can thận, tác dụng an thần, thông kinh lạc khử phong thấp, hạ sốt, sát trùng, thông tiểu, nhuận tràng, dùng trong những chứng đau nhức thổ tả, tê bại lở loét, ly trực tràng, ly amip...

- Cây vông có hai loại: vông đồng không có gai và vông gai. Kinh nghiệm vông gai cho được tính mạnh hơn vông đồng. Vông mọc hoang dại, thích hợp nhiều khí hậu. Ở nước ta vông được trồng làm hàng rào, thân làm gỗ, lá làm rau ăn hoặc làm thuốc gói nem.

*** Công dụng:**

1. Điều trị chứng cao huyết áp:

Lá vông khô 3-5g (tùy trọng lượng cơ thể, huyết áp) sắc với 600ml nước, thu 200ml nước thuốc uống lần đầu. Sắc nước hai, để còn 150ml, uống cách lần đầu 6 giờ. Dùng 3-7 ngày cần có sự kiểm tra huyết áp.

2. Trị đau thần kinh - thấp khớp:

Lấy 6g vỏ cây vông khô, sắc uống 2 lần trong ngày. Dùng 7-10 ngày.

3. Bệnh trĩ-thoát giang:

- Thoát giang dân gian gọi là lòi dom hoặc sa con trê, do táo bí kinh niên, đại tiện phải rặn nhiều, co chậu, cơ vòng hậu môn yếu, làm trực tràng lòi ra ngoài hậu môn.

- Trường hợp này dùng lá vông tươi lột tay, ngâm cho trực tràng về vị trí bó lại. Mỗi ngày thay thuốc 2-3 lần. Trường hợp trĩ ngoại cũng thực hiện như cách trên.

4. Bệnh lý trực trùng-ly amip:

Dùng 6g vỏ cây vông khô sắc lấy nước thuốc, ngày uống 2 lần sáng và chiều. Dùng liên tục 4-7 ngày.

5. Chữa rắn độc cắn:

Hạt vông nấu, giã nát, bó vết rắn cắn sau khi rửa sạch vết thương

6. Chữa mất ngủ, hồi hộp, bồn chồn:

Lấy 3-5g lá vông tươi hoặc khô sắc uống. Với người huyết áp thấp khi dùng phải thận trọng.

7. Chữa bệnh ngoài da:

Lá hoặc vỏ cây vông tươi giã nát đắp vào mụn, nhọt, vết lở loét lưu trên da. Mỗi lần đắp 1-2 giờ, ngày đắp 2-3 lần.

8. Chữa răng sâu:

Lá vông khô sao vàng tán mịn thành bột, rắc vào lỗ sâu răng. Khi răng đang đau có thể ngày làm vài lần.

CÂY SẢ

*** Đặc tính:**

- Sả là một cây gia vị được nhân dân ta dùng phổ biến, đồng thời cũng là một cây thuốc trừ cảm cúm và trừ côn trùng tốt. Đây là một cây thảo sống dai, cao khoảng 1m, mọc thành bụi. Cây có thân rễ (củ) màu trắng hoặc hơi tím. Lá sả dài hình hơi giống lá lúa, có bẹ hơi ráp. Trong lá sả có chứa tinh dầu có thành phần chủ yếu là geraniol và citroniol. Toàn cây có tinh dầu thơm mát rất dễ chịu.

- Theo Đông y, sả có vị the, tính ấm, mùi thơm, có tác dụng ra mồ hôi, thông tiểu tiện và tiêu thực.

* Công dụng:

- Củ sả là một loại gia vị rất thông dụng, chủ yếu là để kích thích tiêu hóa, khử được mùi tanh của cá thịt, giúp món ăn thêm thơm ngon.

- Sả được dùng chủ yếu để chữa cảm sốt, đầy bụng, tiêu chảy.... liều lượng mỗi ngày 8-12g lá và củ sả dưới dạng thuốc xông hay thuốc hãm. Phổ biến nhất là nồi nước xông lá sả phối hợp với một số thứ lá khác như lá tre, lá cúc tần, lá bưởi, lá tía tô... mỗi thứ một nắm, đem nấu nước xông cho ra mồ hôi để chữa cảm cúm, sốt, nhức đầu.

- Chị em phụ nữ cũng thường nấu nước lá sả để gội đầu cho trơn tóc, sạch gàu và có thể tránh được một số bệnh về tóc.

- Tác dụng chính của sả là ở tinh dầu, vì vậy khi người ta vò lá sả thấy có một mùi thơm đặc biệt. Tinh dầu sả bôi lên da hoặc phun trong nhà có thể xua đuổi được ruồi muỗi và các loài côn trùng khác như đỉn, bọ chét... do đó thường được dùng làm thuốc khử muỗi, trừ mùi hôi...

- Ngoài ra nhân dân ta còn dùng củ sả và tinh dầu sả để chữa một số bệnh thông thường theo các đơn giản như giã nát củ sả bôi lên các vết chàm để chữa chàm ở mặt trẻ em.

- Lấy 3-6 giọt dầu sả pha với siro và nước cho bệnh nhân uống để chữa đau bụng chống nôn và thông trung tiện.

CÂY TÍA TÔ CHỐNG THẤP KHỚP

* Đặc tính:

- Tía tô là cây gia vị thân quen trong bữa ăn hàng ngày, tên khoa học là *Perrila Frutescens*.

- Tía tô chứa nhiều vitamin E, C và các chất khác nên được dùng làm thuốc uống và bôi ngoài da.

* Công dụng:

- Ngoài dùng làm thức ăn, tía tô còn có tác dụng chữa bệnh như sát khuẩn, long đờm, ho, nhuận tràng, lợi tiểu, hen suyễn và giúp thoát mồ hôi.

- Trà hãm bằng lá tía tô có công dụng trị da khô.

- Tắm bằng lá tía tô giúp cơ thể loại bỏ cảm lạnh, giảm độc và làm thuốc an thai rất tốt.

- Tía tô còn có tác dụng kháng khuẩn, chống thấp khớp và làm đẹp da: Đun một nồi nước sôi, thả lá tía tô vào ngâm trong 10-15 phút rồi tắm. Nếu nhà có bồn tắm hãy bọc lá hoặc cuống lá tía tô vào mảnh

vải thưa, buộc túm lại thả vào bồn tắm, ngâm mình 15 phút trong nước ấm.

- Ngoài ra cây tía tô còn có tác dụng giải độc do ăn phải hải sản hư bằng cách dùng 10g lá tía tô tươi giã nát vắt lấy nước uống. Có thể uống nhiều lần đến khi không còn nôn mửa và tiêu chảy nữa.

TÁC DỤNG CHỮA BỆNH CỦA RAU CẦN

*** Đặc tính:**

- Rau cần có hai loại: rau cần ta và rau cần tây. Cả hai đều dùng dưới dạng rau xào và nấu.

- Rau cần ta có vị ngọt, tính mát, có tác dụng lợi đại tràng, thông tiểu ích khí, kích thích giúp ăn ngon, cầm máu, giải nhiệt, chống khát.

*** Công dụng:**

1. Chữa di phân lỏng ở trẻ em:

Lấy 40g rau cần ta, bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc, uống làm 2 lần trong ngày.

2. Chữa đái buốt, đái ra máu:

Lấy rau cần ta cả rễ để tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước uống hàng ngày càng nhiều càng tốt.

8. Chữa huyết áp cao:

Mỗi ngày dùng một cây cần tây tươi rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước hoặc nấu uống. Cũng có thể phơi được liệu trong chỗ râm rồi sắc uống. Đơn giản và tốt nhất là xào rau cần tây với thịt cho vừa chín không nên xào quá kỹ, dùng ăn hàng ngày trong bữa cơm chiều. Khi có kết quả thì dừng ngay, không nên kéo dài sẽ làm giảm sức khỏe và thể lực.

CÂY ĐA LÔNG

*** Đặc tính:**

Đa lông tên trong sách thuốc gọi là tân di thụ. Là loại cây to, cao hơn 15m, cành mập, có lông dài. Lá mọc so le hình trái xoan hay hình trứng, dài 5-12cm, rộng 3,5-6cm, gốc tròn, đầu hơi nhọn, lú non có lông ở cả hai mặt, sau nhẵn có 3 gân ở gốc. Hoa đơn tính, hoa đực có cuống và lá bắc kèm theo; hoa cái không cuống hoặc có cuống rất ngắn bầu nhẵn.

*** Công dụng:**

1. Chữa vàng da:

- Lấy 150g lá đa lông, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng sắc với nước làm thang.

- Nhân trần 160g, thần khúc 40g, cả hai đem phơi khô sao giòn, tán nhỏ, rây thành bột mịn uống với nước sắc lá đa lông.

Người lớn mỗi lần uống 1 thìa cà phê, ngày 3-5 lần. Trẻ em tùy từng tuổi dùng ít hơn. Có thể uống riêng nước sắc lá đa lông để phòng bệnh.

2. Chữa phù thũng:

Bài thuốc 1:

- Lá đa lông	10-30g
- Lá lốt	10-30g
- Mã đề	10-30g
- Rễ cà gai leo	10-30g
- Rễ gai	10-30g
- Tâm xoong	10-30g
- Rễ hoàng lục	10-30g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước thu 100ml nước thuốc uống làm 2 lần trong ngày.

Bài thuốc 2:

- Lá đa lông	12g
- Thương truật	12g
- Trạch tả	12g
- Trư linh	12g
- Bạch linh	8g-12g
- Mộc thông	8g

- Trần bì 8g
- Hậu phác quế tâm 8g
- Sa tiền 8g
- Cam thảo 4g

Tất cả sắc lấy nước uống.

3. Chữa đau đầu, viêm xoang, ngứa mũi, chảy nước mũi trong:

Bài thuốc 1:

Lấy búp lá đa lông và hoa cây tì bà, lượng bằng nhau, phơi khô, tán bột mịn. Ngày uống 2 lần mỗi lần 8g với rượu nhạt.

Bài thuốc 2:

- Búp lá đa lông 20g (sao)
- Rễ dâu 40g (dùng sống)
- Quả ké đầu ngựa 20g
- Cây vòi voi 15g (sao)

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống sau bữa ăn.

4. Chữa ho ra máu:

- Lá hoặc búp đa lông
sao cho cháy 20g
- Mạch môn 20g (sao)
- Cỏ nhọ nồi 15g
- Tất cả sắc lấy nước thuốc uống sau bữa ăn.

Ngoài ra rễ đa lông còn được dùng phối hợp với lá mít mật, mã đề, rễ cỏ tranh, râu mèo hoặc râu ngô với lượng bằng nhau, sắc uống để chữa sỏi thận.

NHỮNG VỊ THUỐC TỪ HẠT RAU CẢI BÉ

*** Đặc tính:**

- Rau cải tiếng Hán gọi là giới thái, còn hạt được gọi là giới tử.

- Rau cải vị cay, tính âm, không độc, thông lợi, làm khoan khoái trong hông, ngực yên thận, thông khiếu lợi đàm, trừ ho độc.

- Hạt cải có vị cay, tính nhiệt, không độc, khoan khoái, trị được các chứng phong hàn, ho đàm suyễn, đau họng tê dại, mụn nhọt. Hạt cải có tác dụng chữa nhiều hơn rau cải.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau nhức đầu:

Có triệu trứng đau đầu như búa bổ (Không phải do cao huyết áp hoặc viêm màng não) hoặc một khoảng da đầu cứ ngứa đến tóc là đau buốt.

Dùng một nắm nhỏ hạt cải tán bột hòa với giấm rồi thoa vào hai bên thái dương, đỉnh đầu, sau gáy và cả nơi da đầu, đau buốt sẽ khỏi.

2. Chữa trúng phong:

- Hạt cải một chén con, tán bột, rắc với hai chén giấm, còn lại nửa chén lấy bôi dưới góc hàm rất hiệu nghiệm.

3. Chữa phạm phòng:

Lấy một nắm hạt cải tán nhỏ hòa với nước cho sền sệt rồi đắp vào rốn sẽ khỏi.

4. Chữa đau lưng và đau xương sống:

Lấy một nắm hạt cải tán thành bột, hòa với rượu đế, bôi lên chỗ đau vài lần sẽ khỏi.

5. Chữa đau hai bên sườn:

Đau do cảm nhiễm phong hàn, lấy hạt cải giã mịn nhỏ, cho nước quấy đặc sệt như hồ rồi bôi vào chỗ đau sẽ khỏi.

6. Chữa sưng họng:

- Hạt cải giã nát, hòa với nước cho sền sệt, đắp vào dưới hầu băng lại. Khi khô lại thay miếng khác.

7. Chữa trĩ nội, ngoại:

Hạt cải tán mịn, tẩm ít nước và mật rồi rịt vào nơi trĩ đau, băng lại bằng băng dính. Khô lại thay miếng khác, rất có hiệu quả.

8. Chữa chứng thương hàn âm chứng:

Bệnh cảnh của chứng này thể hiện "Nam bìu dái co lại, nữ thì núm vú rút vào, chân tay bầm tím, co quắp có thể nghiến răng hay ngắt xiu". Cách này nên dùng khi xa cơ sở y tế hoặc đang chờ đưa đi bệnh viện. Hạt cải tán mịn nhào với nước đắp lên rốn, sau đó lấy vật nóng chườm lên trên, đến khi mồ hôi toát ra là khỏi.

9. Chữa lưỡi bông nhiên rút vào:

Hạt cải tán mịn, hòa với giấm cho sền sệt, thoa dày quanh cổ họng, lưỡi sẽ trở lại bình thường.

10. Chữa chứng lịch tiết phong:

Chứng này có tên là bạch hồ phong. Theo Đông y cho rằng chứng này phong khí hoành hành chạy khắp cơ thể gây đau nhức khắp người. Dùng hạt cải tán bột mịn hòa với lòng trắng trứng gà rồi lấy thoa khắp mình nơi đau nhức. Lấy vải mỏng mềm hoặc lụa quấn quanh, ngày thay thuốc 1 lần, làm như vậy vài lần sẽ khỏi.

11. Chữa tiêu chảy:

Biểu hiện miệng nôn, trôn tháo, đi ngoài toàn nước, người xưa gọi là chứng hoắc loạn. Cũng có khi đi ngoài toàn nước nhưng không nôn. Lấy ít hạt cải

tán mịn, hòa với nước sền sệt đắp lên rốn sẽ ngừng nôn ói và đi ngoài.

12. Chữa tràng nhạc:

Ở hai tai hay dưới hàm nổi lên những cục hạch liên tiếp như tràng hạt. Lấy hạt cải tán nhỏ trộn đều với giấm đắp vào đến khi thấy các hạch này lặn thì ngừng.

THẢO QUYẾT MINH CHỮA NHIỀU BỆNH

*** Đặc tính:**

- Thảo quyết minh còn gọi là cây muồng ngủ, là một loại cây nhỏ, cao khoảng 40-90cm, lá kép lông chim gồm 3 đôi lá. Hoa màu vàng tươi, mọc từ 1-3 bông ở kẽ lá. Quả đậu dài và hẹp, trong chứa nhiều hạt màu nâu nhạt. Cây ra hoa vào mùa hè, có quả vào mùa thu.

- Thảo quyết minh có mọc hoang ở bờ ao, bờ ruộng bãi cỏ ven đường, ven rừng... Nhân dân ta dùng hạt làm thuốc và nấu nước uống, thu hái vào cuối mùa thu. Khi quả muồng đã chín hái đem về phơi khô, đập lấy hạt, sau đó phơi lại cho hạt thật khô, khi dùng sao vàng.

- Thảo quyết minh có vị mặn, tính bình, vào hai kinh can, thận, có tác dụng thanh can, ích thận, nhức đầu, mất ngủ, táo bón, lợi tiểu, nhuận tràng, đồng thời còn làm thuốc chữa tăng huyết áp, nhức đầu hoa mắt. Ngoài tác dụng chữa bệnh, thảo quyết minh còn được dùng làm nước uống thay trà rất phổ biến. Thảo quyết minh rang vàng pha nước uống có mùi thơm, vị ngon không kém gì trà và cà phê.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau mắt tăng huyết áp:

- Thảo quyết minh 15g
- Long đờm thảo 3g
- Hoàng bá 5g

Tất cả sắc với 400ml nước, thu 150ml nước thuốc, chia làm 3 lần uống trong ngày.

2. Chữa quáng gà:

- Cỏ dùi trống 40g
- Vỏ ngao
(nung tồn tính) 40g
- Hoa cúc 20g
- Thảo quyết minh 20g
- Phân dơi 20g

Tất cả tán nhỏ, sấy khô cho vào lọ, nút kín. Người lớn mỗi lần uống 12g. Trẻ em mỗi lần uống 4-6g, ăn với một miếng gan gà hay gan lợn.

3. Chữa chứng mất ngủ thông thường do thần kinh suy nhược, cơ thể suy yếu sinh mất ngủ:

- Thảo quyết minh	1800g
- Toan toán nhân	3000g
- Tâm sen	900g
- Mạch nha	3700g

Tất cả tán thành bột mịn, dùng mạch nha làm viên. Người lớn uống mỗi lần 6-10 viên, ngày uống 2 lần. Trẻ em giảm dần theo lứa tuổi.

RAU TẦN DÀY LÁ CHỮA CẢM CÚM

*** Đặc tính:**

- Rau tần dày lá còn có tên gọi là húng chanh, tên khoa học là *Coléus Aromaticus Benth.*

- Lá tựa hình bầu dục, dày, có nhiều lông tơ, mép lá có khía, vò lá nhẹ có mùi thơm hăng hắc dễ chịu. Vị chua chua, cay nhẹ.

*** Công dụng:**

Chữa ho, viêm họng, cảm cúm:

- Lấy 20 lá rửa sạch, thái nhỏ, chưng cách thủy với một chén nước cùng một muống nhỏ đường phèn càng tốt, đun sôi sau đó vặn nhỏ lửa cho đến khi còn nửa chén nước, cho bệnh nhân uống dần trong ngày.

RAU MÙI CHỮA LOÉT NIÊM MẠC LƯỠI

*** Đặc tính:**

- Rau mùi còn gọi là rau ngò ta, phân biệt với ngò tây (ngò gai).

- Rau mùi được gieo trồng làm rau thơm ăn sống hoặc làm gia vị trong các món ăn.

- Rau mùi có vị cay, tính ấm, không độc tiêu thực thông đại tiểu tiện, trị chứng phong tà làm đậu sởi mọc được.

*** Công dụng:**

1. Chữa loét niêm mạc lưỡi:

- Lá mùi 20g

- Lá húng chanh 20g

Tất cả rửa sạch, ngâm nước muối, nhai kỹ, nuốt nước từ từ, rất công hiệu

2. *Chữa khó tiêu, râm râm đau bụng sau khi ăn:*

- Rau mùi 1 nắm

- Vô quýt 8-10g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống khi còn ấm.

3. *Chữa chứng cạn sữa:*

Lấy 6g quả rau mùi cho vào ấm cùng 100ml nước, đun sôi khoảng 15 phút, lấy nước thuốc ra chia đều làm 2 phần uống 2 lần trong ngày.

4. *Chữa kiết lỵ:*

Lấy một vốc hạt mùi, sao thơm, tán nhỏ, mỗi lần uống 8g, ngày uống 2 lần (nếu đi lỵ ra máu thì uống kèm với nước đường, còn đi phân nhầy thì uống với nước gừng).

5. *Chữa mẩn đỏ ngứa đau ở trẻ:*

Lấy rau mùi vò nát, xát lên chỗ mẩn ngứa hoặc giã nát vắt lấy nước cốt bôi lên vùng mẩn đỏ ngứa.

6. *Làm đẹp da:*

Lấy cành, thân, lá, rễ, hoa, quả (cây mùi đã già) cho vào nồi nấu nước tắm, da dẻ sẽ trở lên mịn màng, sáng đẹp.

CÂY HẸ CHỮA CHỨNG XUẤT HUYẾT

* Đặc tính:

- Củ ọẹ có tính ấm, vị cay, có tác dụng ôn trung, hành khí, tán ứ hồi hương cứu nghịch. Lá ọẹ để tươi có tính nhiệt còn nấu chín lại có tính ôn (ấm), vị cay vào 3 kinh: can, tỳ, vị, có tác dụng ôn trung hành khí, tán độc. Hạt ọẹ có tính ấm, vị cay ngọt, vào kinh can thận bổ can, thận, tráng dương.

- Cây ọẹ ngoài công dụng làm gia vị cho món ăn còn là một dược liệu phòng, chữa rất nhiều bệnh.

* Công dụng:

1. Chữa thổ huyết, nọc huyết, mọi chứng về xuất huyết:

- Lá ọẹ 40g

- Sinh địa 20g

Lá ọẹ giã nát vắt lấy nước, sinh địa thái nhỏ tẩm với nước cốt lá ọẹ, phơi nắng cho khô, lại tẩm phơi vài lần cho thật ngấm nước lá ọẹ, sau đó cho vào cối giã nát nhuyễn, vo viên cỡ đốt ngón tay. Ngày uống 2 lần vào sáng sớm và tối trước khi đi ngủ, mỗi lần 2 viên. Sắc nước củ cải để uống với thuốc viên.

Bài thuốc 2:

- Lá hẹ 200g

- Ngó sen 200g

Dùng nấu canh ăn hàng ngày, liên tục trong 5 ngày.

2. *Chữa mụn nhọt, lở ngứa:*

Lấy củ hẹ sao tòn tnh, nghiền mịn, trộn với mỡ lợn bôi vào chỗ ngứa hoặc đắp lên mụn nhọt.

3. *Chữa mô hôi trộm:*

Lấy 200g hẹ tươi với 100g thịt rắn hấp chín thêm chút muối, ăn hàng ngày.

4. *Chữa xương cá mắc ở họng:*

- Lá hẹ 100g

- Mật ong 30ml

Đem lá hẹ giã nát trộn đều với mật ong rồi nuốt từ từ.

5. *Trị côn trùng chui vào tai:*

Lá hẹ giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào tai, côn trùng sẽ chui ra.

6. *Chữa chứng dương cường, khí tinh tự chảy:*

- Hạt hẹ 6g

- Phá cố chỉ 6g

Tất cả sắc với 3 bát nước, thu 1 bát nước thuốc, chia 3 lần uống trong ngày.

7. Chữa dương hư:

Lấy 15g hẹ tươi với 50g gạo tẻ nấu cháo ăn hàng ngày.

8. Chữa di tinh, mộng tinh, phụ nữ khí hư đới hạ:

Lấy 1kg hạt hẹ cho vào nồi đun sôi với giấm, rồi vớt ra phơi khô, tán mịn, hoàn bằng mật thành viên, to cỡ hạt đỗ xanh, ngày uống 2 lần mỗi lần, 30 viên.

9. Chữa ho:

Bài thuốc cho người lớn:

- Hái một nắm hẹ, giã nát vắt lấy nước cốt, thêm vào vài hạt muối, ngày uống 3 lần trong ngày, mỗi lần 5ml.

Bài thuốc cho trẻ em:

- Lấy lá hẹ cắt nhỏ và đường phèn hấp trong nồi cơm hoặc hấp cách thủy, sau đó cho trẻ uống dần.

10. Chữa đau bụng nhiễm lạnh ở phụ nữ có thai:

Lấy một nắm lá hẹ giã nát vắt lấy nước cốt, thêm vài hạt muối ngày uống 3 lần, mỗi lần 5ml.

11. Trị chứng co giật, nôn ra nước xanh:

Lấy một nắm hẹ và một củ gừng già nát vắt lấy nước cốt uống.

12. Chữa nôn mửa:

- Nước cốt hẹ 100g
- Sữa bò 200g
- Nước cốt gừng 25g

Tất cả trộn đều, hâm nóng uống.

13. Chữa chứng âm đạo tiết ra chất dịch ở phụ nữ:

Lấy 100g củ hẹ già nát, vắt lấy nước cốt, trộn đều với một quả trứng gà, thêm chút đường trộn đều, cho vào nồi cơm hấp chín, ăn mỗi ngày một lần, liên tục trong 5 ngày. Hoặc lấy củ hẹ vắt nước cốt hòa với đồng tiền phơi sương 1 đêm, hâm nóng, uống lúc đói.

HOA HIÊN CHỮA VÀNG DA DO TÍCH RƯỢU

*** Đặc tính:**

- Hoa hiên là một loại gia vị thường để tắm thư ần.

- Hoa hiên có vị ngọt, tính mát nên có tác dụng làm yên ngũ tạng, trừ thấp nhiệt, an thai, lợi tiểu, tán hỏa, sáng mắt, nhẹ mình.

*** Công dụng:**

1. Chữa động thai:

Lấy hoa hiên nấu canh, uống với nước sắc từ củ gai bánh (lấy 30g củ gai bánh sắc lên).

2. Chữa chứng vàng da do tích rượu:

Dùng rễ củ hoa hiên giã nhỏ, vắt lấy nước uống.

CỎ LÁ TRE CHỮA SƯNG LỢI

*** Đặc tính:**

Cỏ lá tre có vị ngọt nhạt, tính mát, được dùng như lá tre.

*** Công dụng:**

Chữa sốt nóng, sốt cao độ, mê sảng, co giật, viêm đường tiết niệu, nước tiểu đỏ, miệng lở, răng đau, lợi sưng.

- Cỏ lá tre 10-16g

- Bột thạch cao 12g

- Bột sắn dây 20g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

TÂM XUÂN CHỮA PHONG THẤP, TEO CƠ

* Đặc tính:

- Cây tâm xuân thường mọc hoang thành bụi, từng đám ở ven đường, hoa thường nở vào cuối xuân. Rễ tâm xuân được dùng làm dược liệu rất hữu ích.

- Rễ tâm xuân có vị đắng chát, tính mạnh, có tác dụng sát trùng, chữa lỵ, trừ thấp nhiệt, làm gân mạnh, chữa mụn nhọt lở ngứa.

* Công dụng:

1. Chữa phong thấp teo cơ, lưng đau gối mỏi đi lại khó khăn:

- Rễ tâm xuân	20g
- Cây vú bò	20g
- Ngưu tất	20g
- Dây chèo	20g
- Rễ thanh táo	20g
- Hà thủ ô	20g
- Cầu tích	20g

Tất cả sắc cùng 3 bát nước thu lấy một bát thuốc uống ngày 2 lần.

2. Chữa chứng kiết lỵ lâu ngày ở trẻ:

Lấy rễ tâm xuân sắc lấy nước thuốc cho trẻ uống bệnh lỵ sẽ khỏi.

3. Chữa bệnh đái tháo, tiêu khát:

Dùng một nắm rễ tầm xuân sắc lấy nước thuốc uống.

RAU NGỔ CHỮA GHẺ NGỨA

*** Đặc tính:**

- Rau ngổ thường được trồng làm rau ăn sống.
- Rau ngổ có vị cay, mùi thơm, tính mát.

*** Công dụng:**

1. Chữa ghẻ, ngứa:

Hái lá rau ngổ rửa sạch, ráo nước, giã nát, đem xoa lên vết ghẻ ngứa, rất mau lành.

2. Chữa rần cắn:

Hái 40-80g rau ngổ, sắc lấy nước uống, đồng thời giã nát, vắt nước bôi ngoài vết thương.

HƯƠNG NHU CHỮA CẢM NẮNG

*** Đặc tính:**

Hương nhu có vị cay, mùi thơm, tính ấm. Hương nhu thường được các gia đình trồng làm cây thuốc trong nhà để xông hơi khi bị cảm.

*** Công dụng:**

1. Chữa chậm mọc tóc ở trẻ:

Hái lá, ngọn hương nhu sắc lấy nước thuốc đặc trộn với mỡ lợn bôi lên đầu trẻ hàng ngày.

2. Chữa cảm nắng:

- Hương nhu 10g
- Vỏ vôi rừng 10g
- Đậu ván sao già dập 10g
- Cam thảo nướng 6g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

2. Chữa cảm sốt, nhức đầu:

Hái một nắm lá hương nhu già nhỏ, chế thêm nước sôi vắt lấy nước uống, còn bã dùng đắp lên đầu trán và hai bên thái dương.

MỘC NHĨ CHỮA BĂNG HUYẾT

*** Đặc tính:**

- Mộc nhĩ có nhiều loại và có nhiều tên gọi khác như nấm dâu, nấm cây bồ kết, nấm cây hòe, nấm cây liễu, nấm kim...

- Mộc nhĩ có vị ngọt, tính bình, hơi độc, có tác dụng ích khí, mạnh chí, nhẹ mình, làm mát và cầm máu.

*** Công dụng:**

1. Chữa đi ly ra máu:

Dùng 20g mộc nhĩ sao, tán bột, chia làm 3 lần uống.

2. Chữa bệnh trĩ lâu ngày:

Nấu mộc nhĩ ăn thường xuyên.

3. Chữa đau răng:

Hái kinh giới, mộc nhĩ, sắc lấy nước ngậm và súc miệng.

4. Chữa băng huyết và rong kinh không ngớt.

Dùng nấm dâu sao đen, tán nhỏ, mỗi lần uống vài ba thìa, ngày uống 3 - 4 lần.

5. Chữa đại tiện ra máu, táo bón:

Lấy nấm bồ kết sao tòn tính, tán nhỏ, ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần 5g.

6. Chữa đi nước tiểu đục:

Hái nấm thông nấu ăn sẽ khỏi.

7. Chữa nôn ói ra đờm:

- Hái 7 cây nấm liễu sắc lấy nước uống.

Lưu ý:

Nấm kim có vị độc gây chết người, không dùng. Không nên ăn các loại nấm lạ vì có thể gây ngộ độc nguy hiểm.

Bài thuốc giải độc do ăn nấm:

+ Uống thật nhiều đồng tiện (nước tiểu trẻ bé trai dưới 3 tuổi, chỉ lấy phần giữa không lấy phần đầu và cuối).

+ Lấy 30g vỏ giẻ hoa vàng, 30g hoa kim ngân sắc uống liên tục.

+ Dùng đất sét quấy với nước, để lắng, gạn lấy nước ở phần trên, uống thật nhiều.

CÂY ÍCH MẪU ĐIỀU KINH NGUYỆT

*** Đặc tính:**

- Là một vị thuốc có vị đắng, hơi cay, tính bình, có nhiều hữu ích với chị em phụ nữ.

*** Công dụng:**

1. Chữa huyết áp cao, đau đầu, chóng mặt, rối loạn tiền đình:

- | | |
|-----------------|-----|
| - Hạt muồng sao | 15g |
| - Dành dành | 15g |
| - Mộc thông | 15g |

Tất cả sắc lấy nước uống với 4g ích mẫu.

2. Chữa viêm loét dạ dày, tá tràng, ợ chua:

Dùng 3g ích mẫu hòa với nước cơm uống lúc đói ngày uống 2 lần.

3. Chữa lở ngứa, rôm sảy, chốc đầu, lên thủy đậu ở trẻ:

Dùng cao ích mẫu hoà loãng trong nước tắm cho trẻ hoặc hòa đặc bôi ngoài da.

4. Dùng để tránh thai:

Dùng cao ích mẫu liều cao có tác dụng thông kinh mạch, và do trong ích mẫu có độ kiềm cao làm cho môi trường tử cung không thích nghi cho việc thụ tinh, nên có thể dùng cao ích mẫu cho việc tránh thai.

Dùng 40g cao ích mẫu và 40g bột hoạt thạch chia làm 5 lần uống trước khi giao hợp 1 lần, sau khi giao hợp 1 lần, uống tiếp ngày hôm sau 3 lần.

5. Chữa kinh nguyệt sớm, vòng kinh ngắn, lượng máu nhiều:

Dùng 12g cây dành dành sắc lấy nước hòa với 4g cao ích mẫu, uống.

6. Điều trị hành kinh kéo dài, máu dính cục, màu thâm đen:

- Lá lưỡi vàng 10g

- Lá trắc bá 10g

Tất cả sao lên, sắc lấy nước uống với 4g cao ích mẫu.

7. Điều trị rong kinh, ra nhiều máu như bã huyết:

- Cỏ nhọ nồi 12g
- Lá huyết dụ 12g
- Lá trắc bá (sao) 12g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống với 3g cao ích mẫu

Bài thuốc 2:

- Muội nôi 8g
- Cao da trâu 10g

Đem muội nôi hòa với cao trâu, đun lỏng lấy nước cốt uống với 3g cao ích mẫu.

8. Điều trị khí hư bạch đới:

Bài thuốc 1:

- Lá cây bần 12g
- Lá cây vẩy 12g

Tất cả sắc lấy nước hòa với 4g cao ích mẫu. Dùng uống hàng ngày cho đến khi khỏi bệnh.

Bài thuốc 2:

- Lá bạc sao 12gr
- Rễ cỏ tranh 12rg

Đem tất cả sắc lấy nước hòa với 4gr cao ích mẫu. Dùng uống đến khi khỏi thì thôi.

9. Chữa xuống máu chân, viêm thận phù thũng ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai:

- Cỏ mã đề 16g

- Rễ cỏ tranh 16g

(hoặc mộc thông 16g)

Tất cả sắc lên uống với 4g cao ích mẫu.

LÁ BẠC HÀ CHỮA DỊ ỨNG, MÈ ĐAY

*** Đặc tính:**

Bạc hà có vị cay, tính mát, có tác dụng phong nhiệt, ra mồ hôi, giải cảm, sốt nhức đầu nôn mửa không tiêu.

*** Công dụng:**

1. Chữa dị ứng mề đay, rết cắn, kiến, ong đốt:

Dùng lá bạc hà tươi vò nát ngoài vào chỗ ngứa, đau.

2. Chữa cảm sốt nóng, nhức đầu, mắt đau sưng đỏ, nôn ọe:

- Lá bạc hà 10-15g

- Sắn dây 10-15g

Tất cả sắc với 300ml nước, bịt kín ấm, đun sôi vài phút, bắc xuống để nguội, rót 1 chén uống. Sau sắc thêm 1 - 2 nước nữa uống tiếp.

3. Giải cảm, sốt nóng không ra mồ hôi:

Uống 8 - 15 giọt tinh dầu bạc hà với nước nóng.

4. Chữa nôn mửa không tiêu:

Uống 4 - 8 giọt tinh dầu bạc hà với nước nguội; hoặc rót tinh dầu vào chén hoặc thìa rồi chiêm vào họng rồi uống tiếp nước tráng miệng.

RAU DỪA NƯỚC

*** Đặc tính:**

- Rau dừa nước thường mọc hoang ở ven các hồ, ao.

- Rau dừa nước có vị ngọt nhạt, tính mát nên có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, mát máu, giải độc chữa cảm sốt, ho khan, sưng lở...

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh đái đường cấp, viêm cầu thận cấp, đái dầm đục:

- Rau dừa nước 20g

- Tua rễ đa 20-30g

(lấy phần non rễ mọc ở cành rũ xuống)

- Tỳ giải

15-20g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống. Dùng khoảng 5 - 7 thang thì khỏi.

2. Chữa cảm sốt, ho khan, đái sền, đái dắt, nước tiểu vàng, đỏ:

Dùng rau dừa nước giã nhỏ cho thêm tý giấm, đắp ngoài chỗ đau. Đồng thời lấy rau dừa nước và vỏ bông gạo (lấy lớp trắng) mỗi vị 30g sắc uống.

THUỐC NAM CHỮA CÔN TRÙNG CẮN ĐỐT

1. Trị kiến đốt:

Dùng một trong những cách sau:

- Lá bạc hà rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào.
- Lá tần dày (húng chanh) rửa sạch, giã nát thêm chút muối đắp vào chỗ kiến đốt.

2. Trị rết cắn:

Dùng một trong những cách sau:

- Dùng tỏi bóc vỏ, giã nát, đắp vào chỗ rết cắn đau nhức sẽ tan rất mau.
- Dùng hạt hoa mào gà nhai nhỏ hoặc giã nhuyễn lấy nước cốt uống còn bã đắp ngoài.

- Hái một nắm lá rau sam rửa sạch, giã nát, đắp vào vết thương.

- Nhỏ củ cò gấu rửa sạch, gãi nát đắp vào vết thương.

- Dùng một nhúm hạt vừng nghiền nát đắp vào vết thương.

- Dùng hạt mướp đắng rửa sạch, giã nhỏ nhuyễn, thêm chút giấm vắt lấy nước ngâm nuốt từ từ còn bã đắp ngoài.

- Dùng cọng khoai môn tước bỏ vỏ giã nhuyễn, trộn với cặn dầu dừa và vôi tôi đắp vào vết.

3. Chữa ong đốt:

Dùng một trong những cách sau:

- Dùng vôi tôi bôi ngoài.

- Hái lá thanh hao rửa sạch, nhai nhỏ, đắp vào chỗ sưng.

- Hái lá rau sam rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào chỗ sưng.

- Dùng lá bạc hà tươi, rửa sạch, vò nát xát vào chỗ sưng.

- Dùng măng vôi tre, rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với ít vôi tôi đắp vào chỗ sưng.

- Giã nát củ tỏi đắp vào chỗ sưng đồng thời uống một ít rượu.

- Dùng hạt, lá quất hồng bì giã nhuyễn đắp lên chỗ đau.

- Nhỏ củ cáy dại, cắt một lát xát ngay vào chỗ đau.

- Hái lá, dây củ dây chìa vôi giã nhuyễn đắp lên chỗ đau.

4. Chữa ve cắn:

Dùng một trong những cách sau để ve tự nhả vòi ra:

- Dùng nước điều đặc chấm vào miệng ve cho ve nhả ra rơi xuống, rồi lấy vôi tôi bôi vào nơi ve cắn.

- Dùng một sợi kim loại hơi thật nóng, áp vào nơi ve cắn để nó tự nhả ra rồi lấy vôi tôi bôi vào nơi ve cắn.

- Dùng điều thuốc lá đang hút dở áp đầu nóng vào nơi ve đốt để nó tự nhả ra.

Lưu ý: Nếu không biết dứt con ve ra, răng ve gãy còn lại trong da thịt gây đau nhức có khi phát sốt. Trong trường hợp này lấy thuốc Lào Tầm với nước điều đắp vào chỗ ve cắn rồi băng lại, đồng thời dùng bài thuốc sau:

- | | |
|----------------|-----|
| - Ké đầu ngựa | 20g |
| - Cây vôi voi | 20g |
| - Cỏ chỉ thiên | 20g |

- Bồ công anh 40g

Tất cả sắc lấy nước thuốc đặc, ngày uống 2 lần.

5. Chữa đau do bọ net, sâu róm:

- Dùng tóc rối xát kỹ vào vùng da bị sâu, bọ net chạm, hoặc lấy nắm cơm nếp, tẻ, lăn đi lăn lại nơi sâu chạm để lông dính hết vào cơm, sau đó dùng rau má, lá khoai sọ, khoai lang, mỗi thứ một nắm giã nhỏ, xát vào chỗ ngứa... Hoặc lấy một nắm rau sam rửa sạch, giã nát đắp vào chỗ đau.

- Bắt con bọ net moi lấy ruột bôi vào vết sưng đỏ rất mau lành và dịu đau nhức.

NHỮNG BÀI THUỐC NAM HAY GIẢI RƯỢU

Lưu ý trước khi dùng thuốc cần cho người say uống một lượng nước, chỉ ít cũng bằng lượng rượu uống vào nhằm làm loãng nồng độ rượu trong cơ thể, giúp quá trình đào thải rượu được nhanh chóng. Sau đó tùy từng điều kiện cụ thể chọn một trong những cách sau:

Bài thuốc 1:

- Vỏ quả chanh 50g

- Vỏ quả quýt 50g

- Hoa sắn dây	25g
- Nhân sâm	10g
- Đậu khấu	10g
- Hoa đậu xanh	25g
- Muối ăn	30g

Tất cả sấy khô, nghiền bột, đựng trong bình kín dùng dần. Khi say rượu lấy 5 - 7g pha nước uống, ngày uống 3 lần.

Bài thuốc 2:

- Hoa sắn dây (hoặc củ)	10g
- Trà búp	5g
- Đậu xanh	10g

Tất cả hãm với nước sôi chia uống nhiều lần trong ngày.

Bài thuốc 3:

- Quả cau tươi (bỏ vỏ, hạt)	50g
- Cam thảo	12g
(nửa để sống, nửa sao muối).	

Tất cả hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống nhiều lần trong ngày.

Bài thuốc 4:

- Trà búp	5g
- Quất khô (thái vụn)	16g

Tất cả hãm đặc với nước sôi uống trong ngày.

Bài thuốc 5:

- Trà điệp 1 nắm
- Đậu xanh (đập vụn) 60g
- Lá long não 10g

Tất cả hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống nhiều lần trong ngày.

Bài thuốc 6:

Vỏ cam 60g rửa sạch, sấy khô, tán bột, cho uống với 6g nước ấm, nếu chưa công hiệu uống thêm vài lần.

Bài thuốc 7:

- Vỏ quýt phơi khô, lâu năm, sao thơm, tán vụn
- Mơ chua hái quả bỏ hạt, thái vụn.

Dem hai vị trên sắc nhỏ lửa với 360ml nước, sau 30 phút lọc bỏ bã, cho uống, có thể thêm chút nước gừng hoặc trà thì càng tốt.

Bài thuốc 8:

Dùng một quả chanh tươi vắt lấy nước cho uống hoặc thái lát mỏng cho ăn luôn cả quả càng tốt.

Bài thuốc 9:

Dùng 200gr lá dong rửa thật sạch, giã nát vắt lấy nước cốt cho người say uống giải rượu rất công hiệu.

CÂY NHÀ LÁ VƯỜN CHỮA CHẢY MÁU CAM

Tuỳ từng điều kiện khác nhau mà có thể dùng một trong những bài thuốc sau:

- Hái một lá xương sông vè tròn đút vào lỗ mũi đang chảy máu sẽ cầm máu ngay.

- Hái một nắm rau mã đề tươi, rửa sạch, giã nát, thêm chút nước sạch vắt lấy nước cốt uống và nằm yên trên giường, đầu gối cao, còn bả đắp lên trán.

- Hái vài lá bạc hà tươi vò nát nhét vào lỗ mũi đang chảy máu sẽ cầm máu ngay.

- Lấy một bát gạo nếp rang vàng, tán nhỏ mịn, mỗi lần uống 6 - 7g với nước giềng sạch mới mức hoặc nước đun sôi để nguội. Đồng thời dùng một tờ giấy vè thành cái ống nhỏ chấm vào bột gạo, thổi vào lỗ mũi đang chảy máu.

- Hái 16g rễ cỏ tranh, 16g lá tre, 12g thạch cao sống sắc cùng 3 bát nước, thu một bát nước thuốc uống 1 lần trong ngày.

- Hái 16g lá trắc ba sao vàng, 16g rau má, sắc với 3 bát nước thu một bát thuốc uống 1 lần trong ngày.

- Hái 16g lá dâu tằm bánh tẻ, 16g nhọ nồi, sắc với 3 bát nước thu một bát nước thuốc để nguội uống 1 lần trong ngày. Hoặc giã nát hai loại lá trên ép lấy nước cốt uống.

CHỮA MẤT NGỦ BẰNG HOA QUẢ

Hoa nhài:

Hoa nhài tính âm, vị ngọt cay, có công dụng lý khí, khai uất, an thần.

Dùng 3 - 5g hoa nhài hãm nước uống giúp ngủ tốt hơn.

Hoa biên:

*** Đặc tính:**

Hoa biên tính mát, vị ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

Lấy 15g hoa biên, 15g hoa hòe hãm nước uống thay trà, có tác dụng thanh nhiệt, an thần tốt cho những người mất ngủ do huyết áp tăng.

Quả vải:

Quả vải tính hơi âm, vị ngọt, có công dụng chủ khát, ích khí, dưỡng huyết, nhuận táo.

Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 8 - 10 quả vài khô vừa chữa mất ngủ vừa lợi trí nhớ.

Củ lạc:

Củ lạc tính bình, vị ngọt, có công dụng dưỡng huyết, bổ tỳ vị, nhuận phế, hoá đàm.

Dùng lá lạc tươi sắc uống trước khi đi ngủ giúp an thần tốt.

Quả nhãn:

Quả nhãn vị ngọt, có công dụng ích tâm tỳ, bổ khí huyết an thần.

Lấy 50g long nhãn, sắc uống hàng ngày hoặc lấy 9g long nhãn, 9g nhân táo, 15g khiếm thực sắc lấy nước thuốc uống trước khi đi ngủ.

Quả thông (tùng tử):

Quả thông tính hơi âm, vị ngọt, có công dụng tức phong, nhuận phế, hoạt trường.

Dùng 60g tùng tử, 60g bá tử nhân, 60g vùng đen sao khô tán vụn, chia làm 7 phần, mỗi ngày dùng 1 phần hãm uống thay trà.

Quả nho:

Quả nho tính bình, vị chua ngọt, có công dụng bổ khí huyết, cường gân cốt, lợi tiểu tiện.

Ngâm nho với rượu uống 10 - 20ml hàng ngày.

Hồ đào nhân:

Hồ đào nhân tính ấm, vị ngọt, có công dụng bổ thận, ôn phế, định suyễn, nhuận tràng.

Lấy 5g trái hồ đào nhân, 50g đường trắng, giã nát, cho vào nồi sắc nhỏ lửa cùng 50ml rượu vang, trong 10 phút, ngày dùng 2 lần.

Bách hợp:

Bách hợp tính bình, vị ngọt, hơi đắng, có công dụng nhuận phế, chỉ khái, bổ trung ích khí, thanh tâm an thần.

Dùng 15g bách hợp, 15g toan táo nhân, 9g viên tri sắc uống; hoặc lấy 60 - 90g bách hợp, tươi 1 - 2 thìa mật ong nấu chín, ăn trước khi đi ngủ; hoặc lấy 30g bách hợp, 30g hạt sen, 250g thịt lợn gầy hầm chín ăn trong ngày.

THUỐC NAM CHỮA CAO HUYẾT ÁP

1. Cây bạch hạc:

- Cây bạch hạc thuộc hệ ô rô - Acanthaceae, còn gọi là biển cò, cây lác, uy linh tiên, chón phôn.

- Bộ phận dùng làm thuốc là lá, thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc khô.

Bài thuốc 1:

- Lấy 5 lá rửa thật sạch, thái nhỏ, hãm với 50ml nước sôi trong 30 phút, gạn uống làm 1 lần.

Bài thuốc 2:

- | | |
|------------------------|--------|
| - Lá bạch hạc | 10-20g |
| - Rễ cây xấu hổ | 15g |
| - Lá vú sữa | 15g |
| - Cỏ màn trâu | 15g |
| - Rễ nhàu hoặc lá chìa | 10g |

Tất cả nấu với nước, uống hàng ngày.

2. Cây đỗ trọng:

- Cây đỗ trọng thuộc họ đỗ trọng.
- Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ, thân khô hay phơi.

Bài thuốc 1:

- Đỗ trọng 1kg thái nhỏ đun sôi với nước trong 6-8 giờ, chắt nước thứ nhất ra bát, đổ thêm nước đun 3-4 giờ, chắt nước thứ hai. Hòa hai nước lại đun tiếp dưới ngọn lửa nhỏ đến khi còn 250-500ml là được. Uống ngày 2-3 lần mỗi lần 15-30 giọt.

Bài thuốc 2:

- Lấy 200g đỗ trọng thái nhỏ, ngâm vào 1l rượu 30-40° trong 10-20 ngày, để càng lâu càng tốt, thỉnh

thoảng lắc đều, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 15-30 giọt.

3. Rau cần tây:

Bài thuốc 1:

Xào rau cần tây với thịt cho chín rồi ăn hàng ngày, trong bữa cơm chiều.

Bài thuốc 2:

Mỗi ngày dùng 1 cây cần tây tươi, rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước hoặc nấu uống.

4. Cây hòe:

- Cây hòe thuộc họ đậu, có tên gọi khác là hòe hoa, hòe mẽ, lải lừng.

- Nụ hòe là bộ phận làm thuốc chủ yếu, được thu hái vào tháng 5 - 7 khi nụ có màu vàng lục, phơi nắng nhẹ cho khô. Khi dùng để sống hoặc sao qua

Bài thuốc 1:

- | | |
|----------------|-----|
| - Hòe | 10g |
| - Ngó/lá sen | 20g |
| - Cúc hoa vàng | 4g |

Tất cả cắt nhỏ sắc với 200ml nước, thu lấy 50ml nước thuốc, chia làm 2 lần uống mỗi ngày.

Bài thuốc 2:

- Hạt thảo quyết minh 100g

- Hoè hoa

100g

Tất cả đem sao, tán bột, dây mịn. Mỗi lần dùng 5g hãm uống thay trà, ngày uống 2 - 3 lần.

4. Cây nhàu:

- Cây nhàu thuộc họ cà phê, còn được gọi là nhàu rừng, nhàu núi, cây ngao.

- Lấy rễ nhàu rửa sạch, tách lấy vỏ rễ, thái nhỏ, phơi khô, sao qua, sắc uống thay nước trà với liều dùng 10 - 20g mỗi ngày.

CÂY TÁO CHUA TRỊ VIÊM PHẾ QUẢN, AN THẦN

*** Đặc tính:**

Cây táo chua hay còn gọi là táo ta, cho quả nhỏ, vị chua chát, không ngọt như những loại táo lai tạo mới, nhưng lại mang đến vị thuốc công hiệu chữa trị một số bệnh phổ biến.

Lá táo chua có tác dụng long đờm, giảm ho. Hạt dùng làm thuốc an thần.

*** Công dụng:**

1. Chữa ho, viêm phế quản, long đờm:

- Lấy 50h lá táo tươi rửa sạch, nấu với 300ml nước, thu nước thuốc uống hết trong một lần. Uống

trong 3 ngày thì tác dụng rõ rệt. Đặc biệt dùng cho cả phụ nữ có thai.

2. An thần:

- Hạt táo đập lấy nhân,
(sao vàng) 10g
- Tâm sen 10g

Tất cả hãm hoặc sắc lấy nước thuốc, uống vào buổi tối, sẽ đem lại giấc ngủ nhẹ nhàng, mà khi thức dậy lại thấy sáng khoái, không mệt mỏi.

RAU NGÓT BỒI BỔ CƠ THỂ

*** Đặc tính:**

- Rau ngót được, dùng làm nguồn rau xanh phổ biến ở khắp các vùng quê, thành thị. Bời canh rau ngót ăn vào mùa hè vừa ngon, lại mát, thanh giải nhiệt.

- Rau ngót cung cấp nhiều vitamin, muối khoáng và một lượng chất đạm đáng kể so với các loại rau xanh khác. Tỷ lệ protid trong rau ngót nhiều gấp đôi so với rau muống và tương đương với một số loại đậu, như đậu cove, đậu vắn, đậu đũa. Protid trong rau ngót thuộc loại protid thực vật quý, hiếm có ở những loại rau khác.

*** Công dụng:**

- Rau ngót khi dùng nấu ăn cần tuốt bỏ cuống, lấy lá, rửa sạch, để ráo nước, vò nhẹ để khi nấu lá mềm, ngọt, không khô, cứng. Có thể chế biến món canh rau ngót với thịt băm hoặc giò sống sẽ rất ngon, bổ dưỡng. Nếu nấu với thịt thì cho thịt vào trước đun với lượng nước tùy thích, sôi kỹ thả rau vào. Còn khi nấu với giò sống thì chờ nước sôi thả giò viên nhỏ vào, khi giò nổi thả tiếp rau ngót vào, đun như. Món canh này hợp với mọi người, bình dân mà giàu chất bổ, có tác dụng bồi bổ sức khỏe.

CỦ RIỀNG CHỮA TIÊU CHẢY

*** Đặc tính:**

Cây riềng thường được nhân dân ta trồng lấy củ. Khi thu hoạch củ riềng cắt bỏ phần rễ, rửa sạch, thái nhỏ phơi khô. Khi tươi củ riềng có màu vàng nhạt, khi khô chuyển màu đỏ. Riềng là gia vị làm cho nhiều món ăn ngon hơn, đồng thời là vị thuốc kích thích tiêu hoá, giúp ăn ngon và chữa các chứng ăn khó tiêu, đầy bụng, tiêu chảy.

Một thành phần đặc biệt (có trong cả củ gừng) trong củ riềng, đó là một loại tinh dầu có thành phần chủ yếu là xincola và metylxinamat.

Theo Đông y, riềng vị cay, thơm, tính ấm, có tác dụng kích thích tiêu hoá, chữa đầy bụng, chập tiêu, đầy hơi, tiêu chảy, nôn mửa. Liều lượng mỗi ngày từ 3 - 6g dưới dạng thuốc sắc, thuốc bột hoặc rượu thuốc.

*** Công dụng:**

1. Chữa ăn uống khó tiêu, đầy hơi:

- | | |
|-------------|-----|
| - Gừng khô | 40g |
| - Riềng khô | 40g |

Tất cả tán nhỏ, hòa với mật lợn, viên thành những viên nhỏ bằng hạt ngô. Người lớn liều dùng 20 viên/ngày. Trẻ em liều dùng từ 5 - 10 viên/ngày tùy theo tuổi.

2. Chữa đau bụng, tiêu chảy do nhiễm lạnh:

- | | |
|----------------------|-----|
| - Củ riềng (sao khô) | 80g |
| - Củ gấu | 40g |

Củ gấu phải sao cho hết lông, giã dập, sau đó tiếp tục sao chế cả 2 vị này, sấy khô, tán nhỏ, rây mịn, cho vào lọ đậy kín dùng dần.

Người lớn mỗi lần uống 8g với nước trà nóng. Trẻ em tùy tuổi mỗi lần uống từ 2-6g hãm với nước sôi, lọc trong rồi cho uống.

3. *Chữa đau bụng, nôn mửa:*

Lấy 8g củ riềng và một quả đại táo, sắc với 300ml nước, thu 100ml nước thuốc, chia 2-3 lần uống trong ngày.

HẠT VỪNG CHỐNG DA KHÔ, NỨT NẾ

*** Đặc tính:**

Hạt vừng thường được dùng ăn chay, có thể giã nát kèm lạc, là món ăn dân giã gọi là muối vừng. Những nghiên cứu cho thấy hạt vừng có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe, mùi vị lại thơm ngon. Dầu trong hạt vừng giúp đem lại làn da đẹp, bóng, cường tinh, chống táo bón. Lá vừng dùng gội đầu cũng làm cho tóc bóng mượt óng ả.

*** Công dụng:**

Vừng chứa dầu thực vật thiên nhiên, sử dụng nhiều không bị ảnh hưởng gì. Những người da khô, nứt nẻ, kém đàn hồi có thể ăn vừng thường xuyên để cải thiện. Đặc biệt với người mắc táo bón ăn vừng

giúp nhuận tràng, nhẹ bụng, đem lại cảm giác khoan khoái.

Có thể ăn từ từ tăng lượng vùng để đảm bảo có tác dụng tốt. Người lớn ăn 20g vùng một ngày trong thời kỳ đầu và tăng dần lên khoảng gấp đôi. Ăn trong 4-5 tháng thường xuyên sẽ tác dụng rất tốt.

Ý DĨ CHỮA CAM TÍCH, CHẠM LỚN Ở TRÉ

*** Đặc tính:**

- Cây ý dĩ có tên khoa học là *Croix Lachryma Jobi* L. Là một loại cây thảo thuộc họ lúa (*Poaceae*), mọc thành bụi, gần giống cây ngô, cao 1-2m, thân nhẵn bóng, vạc dọc. Lá hình dải dài 10-40cm. Quả nhỏ nhẵn bóng, màu xám nhạt, một mặt phẳng, một mặt lõm dùng làm thức ăn và làm thuốc, gọi là hạt ý dĩ.

- Cây ý dĩ mọc hoang dại hoặc được trồng nhiều ở vùng rừng núi. Cuối thu đầu đông cây già chết quả chín, phơi khô lấy nhân. Do hàm lượng tinh bột, protid và lipid cao nên ý dĩ được dùng làm thực phẩm, làm thuốc. Nhiều món ăn ngon có ý dĩ như chè ý dĩ long nhãn, táo tàu, hạt sen, ý dĩ hầm thịt gà... vừa ngon vừa bổ dưỡng.

- Ý dĩ vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng bổ, mạnh tỳ vị, lợi thủy, thanh nhiệt, kiện tỳ bổ phế.

*** Công dụng:**

1. Chữa viêm ruột, phù thũng, tiêu chảy lâu ngày, tê thấp:

Liều dùng 10-30g một ngày ở dạng thuốc sắc hoặc hoàn tán.

2. Chữa trẻ em bị cam tích, gày còm chậm lớn, có giun, bụng ỏng ăn kém:

- Ý dĩ	100g
- Hạt sen	100g
- Hạt keo giậu	100g
- Hạt quân tử	80g
- Hoài sơn	100g
- Thần khúc	100g
- Trần bì	50g

Tất cả phơi khô, sao vàng, tán mịn, viên thành viên nhỏ bằng hạt đậu xanh, ngày dùng 15-20 viên.

CỦ HÀNH BỔ ÍCH TIM MẠCH

*** Đặc tính:**

Củ hành có thể chia ra 2 loại: củ hành tím và củ hành trắng. Đây là các loại gia vị, thức ăn rất thông dụng với mọi gia đình. Biết công dụng của chúng

giúp cho ta có được sự lựa chọn hợp lý, bổ ích. Củ hành được cho là vị thuốc bổ của tim. Hành có chứa Sélénium chất khoáng chống oxy hoá, hội tụ sinh tố E, phòng giữ cho các tế bào khỏi bị tấn công bởi các gốc tự do.

Hành tím phi chín vàng có mùi thơm nồng hấp dẫn hơn, chứa nhiều chất khoáng, đồng, kẽm, mangnesium.

*** Công dụng:**

Ăn 200g củ hành sống mỗi ngày sẽ tránh được sự hình thành những cục máu đông và bảo vệ những nguy cơ bệnh sinh từ mạch máu.

Hành tím có ảnh hưởng tốt đến hệ tim mạch, trong món ăn hàng ngày nên trọng dụng loại thực phẩm này, vừa tăng hương vị cho món ăn vừa là vị thuốc quý cho sức khỏe.

CÂY RÂU MÈO TRỊ VIÊM THẬN

*** Đặc tính:**

- Cây râu mèo tên khoa học là *Orthosiphon Spiralis*, thuộc họ hoa môi (*Lamiaceae*). Râu mèo có tính mát, vị ngọt, nhạt, hơi đắng, có tác dụng lợi tiểu, giải độc, tiêu viêm, trừ thấp.

- Râu mèo chứa Saponin mà chủ yếu là các orthosiphonin A,B,C,D,E; rất giàu kalium, polyalcol, mesoisoinitol, các Flaronoid chiếm 0,23% trong cây khô, Phytosterol (chất béo), đường pentoz, hexoz, glucos, acid tartric, citric, 0,65% tinh dầu...

- Hoa râu mèo có tiểu nhụy rất dài, toả ra trông giống như râu con mèo.

*** Công dụng:**

1. Chữa viêm thận mãn, viêm bàng quang, thấp khớp, thấp ngoài khớp, viêm đường ruột

- | | |
|---------------|-----|
| - Râu mèo | 40g |
| - Tỳ giải | 30g |
| - Rễ cây ý dĩ | 30g |

Cho tất cả vào ấm rồi đổ ngập nước, sắc uống trong ngày, mỗi ngày uống 2 lần. Dùng 3 tuần nghỉ 1 tuần.

2. Tiểu tiện ra máu, buốt, tiểu ra sỏi:

- | | |
|------------------|-----|
| - Râu mèo | 40g |
| - Thài lài trắng | 30g |

Tất cả sắc với 1l nước, thu 500ml nước thuốc rồi đổ thêm 1 lít nước, sắc còn nửa lít rồi thêm 6g hoa thạch (bột talc) uống trong ngày. Dùng liên tục một tuần.

3. Suy thận kèm theo hiện tượng bụng dưới đau tức:

- Râu mèo	16g
- Cây mã đề	20g
- Rễ tranh	12g
- Tô mộc	12g
- Rễ cỏ xước	16g
- Rễ cây ruột gà	12g

Tất cả dưới dạng dược liệu khô, sắc với 500ml nước, thu 150-200ml nước thuốc, chia 2 lần, uống trước bữa ăn.

4. Viêm gan siêu vi, bệnh hoàng đản, da dẻ xanh xao vàng bủng, táo bón kinh niên:

- Râu mèo	30g
- Cỏ lười rắn	30g
- Cây chó đẻ	30g
- Atiso	20g
- Cỏ mực	30g

Tất cả dưới dạng dược liệu khô, sắc với 1l nước, thu 250ml nước thuốc, uống trong ngày. Dùng 3 tuần, nghỉ 1 tuần rồi tiếp tục uống. Làm như vậy vài ba tháng.

5. Đái tháo đường:

- Râu mèo tươi	50g
----------------	-----

- Khổ qua
(dây, lá, quả non, tươi) 50g
- Cây mắc cỡ khô 6g

Dược liệu tươi rửa sạch, băm nhỏ, mắc cỡ sao vàng, cho tất cả vào ấm, sắc với 1l nước, thu 250ml nước thuốc uống trong ngày. Dùng liên tục 3 tháng, sau đó đi thử máu lại.

CÂY ĐỒ QUYÊN CHỮA NẤM TÓC

* Đặc tính:

Đồ quyên có tên khoa học là *Rhododendron Simsii* Planch, còn gọi là sơn thạch lựu, ánh sơn hồng, mận sơn hồng, báo xuân hoa, thanh minh hoa, sơn trà hoa... Dân gian thường thu hái hoa vào mùa xuân, lá vào mùa hạ và rễ vào mùa đông đem phơi khô trong bóng râm hoặc dùng tươi để làm thuốc. Trong hoa chứa nhiều anthocyanin và flavonoid, anthocyanin thường thấy nhất là cyanidin 3-glucosid và cyanidin 3,5-diglucosid. Flavanoid thường thấy nhất là azaleatin 3-fhamnóyi glcosid. Trong lá và cành non có chứa Flayonoid, coumarin, triterpen, organic acid, amino acid, tamin, phenol, stenol, cardiac, glycosid, volatil oil...; riêng lá còn chứa

cersolic acid và andromedotoxin. Hoa đỗ quyên vị chua ngọt, tính ấm, có công dụng hoà huyết, điều kinh, trừ đàm chỉ khái, khử phong thấp và làm hết ngứa, được dùng để chữa các chứng rối loạn kinh nguyệt, bế kinh, băng lậu, tổn thương do ngã, phong thấp, thổ huyết, nọc huyết... Lá có vị chua, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu chủ trị ung thũng, mụn nhọt, xuất huyết do chấn thương, dị ứng, viêm khí phế quản... Rễ vị chua ngọt, tính ấm, có công dụng hoà huyết, chỉ huyết, trừ phong thấp, giảm đau, được dùng để chữa các chứng xuất huyết, kinh nguyệt không đều, băng lậu, trĩ xuất huyết, ly, viêm khớp, thương tổn do ngã...

*** Công dụng:**

1. Viêm khí phế quản mạn tính:

- Lá đỗ quyên 30g
- Lá nhót 15g
- Diệp cá 24g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống ngày 3-4 lần.

2. Nôn ra máu, chảy máu mũi:

- Hoa đỗ quyên 15g
- Rễ đỗ quyên khô 15g

Cho hai vị thuốc trên vào ấm, đổ xâm xấp nước rồi sắc lên, chắt lấy nước uống.

3. *Chữa nấm tóc:*

Bài thuốc:

- Hoa đỗ quyên 60g
- Hoa trầu 30g

Tất cả phơi khô tán bột, trộn với dầu ròi bôi (nếu cao hết tóc ròi bôi thì càng tốt).

4. *Viêm loét dạ dày:*

- Rễ đỗ quyên 12g
- Cành lá mộc hương tươi: 15g
- Quất bì: 12g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

5. *Chữa áp xe vú giai đoạn viêm tấy:*

Lấy 15-30g rễ đỗ quyên sắc uống.

Bên ngoài dùng lá tươi và hương phụ già nát đắp vào nơi bị áp xe, bệnh rất mau lành.

6. *Viêm bạch mạch do giun chỉ:*

- Rễ đỗ quyên tươi 60g
- Giáp mê (Viburnum dilatatum Thunb) 60g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

7. *Khí huyết không đều:*

- Hoa đỗ quyên trắng: 15g
- Rễ đỗ quyên 15g

- Cây hàm ếch 15g

Tất cả sắc lấy một chén nước thuốc cho bệnh nhân uống.

8. Rong kinh:

- Rễ đỗ quyên 30g
- Kim anh tử 30g
- Tuyền phúc hoa 24g
- Tây thảo 15g

Tất cả sắc lấy nước thuốc, ngày uống 2-3 lần.

Hoặc dùng rễ đỗ quyên 30-60g sắc uống với một chút rượu vang. Hay dùng 60g hoa đỗ quyên sao rượu rồi sắc uống.

9. Chữa chứng đau bụng của sản hậu:

Lấy 30-60g rễ đỗ quyên tươi sắc uống. Ngày uống 3-4 lần.

10. Chữa chứng xuất huyết sản hậu:

Lá đỗ quyên một nắm sắc cùng với một chút rượu rồi uống.

11. Chữa rối loạn kinh nguyệt:

- Rễ đỗ quyên 15g
- Rễ bạc hà 15g
- Ích mẫu thảo 15g
- Hoa hồng 9g

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống.

Nếu có đau bụng, đau lưng và màu kinh nhợt thì dùng:

- Rễ đỗ quyên 30g
- Rễ hải kim sa 30g
- Ô dược 15g

Sắc uống trước kỳ kinh 1-2 tháng

12. Chữa chứng lòi dom:

- Rễ đỗ quyên tươi 30-60g
- Ruột già lợn 1 đoạn

Tất cả sắc, lấy nước đặc uống ngày uống 3-4 lần.

13. Chữa dị ứng:

Lấy lá đỗ quyên tươi nấu nước tắm. Dùng đến khi nào khỏi bệnh.

14. Chữa mụn nhọt và viêm loét vùng gáy (dối khẩu sang):

Lấy lá đỗ quyên và trắc bách diệp tươi giã nát, trộn với lòng trắng trứng gà và mật ong rồi đắp lên nơi bị tổn thương.

15. Ung nhọt và viêm loét phân mềm:

Lấy cành hoặc lá non đỗ quyên giã nát, đắp lên vết thương.

16. Trị vết thương do ngã:

Nếu đau nhức nhiều, dùng 1,5g hạt đỗ quyên tán bột uống với một chút rượu. Nếu có xuất huyết dùng lá đỗ quyên tươi giã đắp hoặc lá khô, tán bột rắc vào vết thương để cầm máu. Nếu bầm giập sưng tấy nhiều, dùng lá tươi và nghệ vàng lượng vừa đủ, giã nát, chế thêm một chút rượu rồi bó vào nơi tổn thương kết hợp sắc 20-30g rễ đỗ quyên lấy nước ngày uống 3-4 lần.

17. Bất tỉnh nhân sự do quá sợ hãi hoặc chấn thương cơ học:

Dùng rễ đỗ quyên bỏ vỏ thô bên ngoài, sấy khô tán bột, rồi lấy một ít thổi vào mũi người bệnh s tỉnh nhanh.

CÂY LÀNH NGẠNH CHỐNG BÉO BỤNG

*** Đặc tính:**

Cây lành ngạnh còn có tên là thành ngạnh, hoàng ngu mộc, hoàng ngu trà, cây cỏ ngọn, họ măng cụt. Cây thân mộc (gỗ), cao 10-15m. Cây mọc hoang những đồi thấp, ráo, không mọc nơi ẩm thấp, cây gai, to ở quanh gốc, gọi là ngạnh. Thân cây có màu vàng như da con con bò, gọi là hoàng ngu mộc. Non được dùng thay trà gọi là hoàng ngu trà.

hình mác, dài 12-20cm, rộng 4-5cm. Lá non có nhiều lông tơ, màu đỏ, gọi là cây đỏ ngọn. Cây có vị, ngọt, đắng, tính mát.

*** Công dụng:**

1. Trúng thử (cảm nắng, sốt):

Dùng 50g lá non nấu với 1l nước uống, có tác dụng giảm sốt, ra mồ hôi.

2. Tiêu hoá kém (đầy bụng), ăn không ngon miệng, phân nhão lỏng, chua:

Dùng 100g lá non nấu với 1l nước dùng thay nước uống hàng ngày.

3. Chóng béo bệu:

Dùng vỏ cây hoặc vỏ rễ, cắt ngắn, sao đến nóng già rồi phơi khô để dùng dần. Mỗi ngày lấy 30-40g cho vào bình tích, chế nước sôi ủ ấm, dùng uống cả ngày. Tuy nhiên, người bị chứng béo bệu phải tiết chế ăn uống và tăng vận động thể lực.

CÂY KIM ANH TĂNG SỨC TRỊ TIÊU HOÁ KÉM

*** Đặc tính:**

Cây kim anh có tên khoa học là *Rosa Laevigate*, thuộc họ hoa hồng. Là loại cây nhỏ, mọc thành bụi,

vươn rất dài chứ không phải dây leo, trông giống như cây hoa hồng. Nhiều nơi trồng làm hàng rào vừa có hoa đẹp, vừa làm thuốc được. Cây kim anh mọc hoang ở các đồi thấp ở Cao Bằng, Lạng Sơn. Đến mùa có quả già (màu vàng), người dân hái quả cho vào bao, buộc chặt, dùng gậy đập để rụng gai trên quả, sau đó bỏ đôi, cạo bỏ hết hột ở bên trong, phơi hay sấy khô để dùng hoặc bán cho các hiệu thuốc. Mỗi lá cây gồm 3 lá chét hình trứng, mép lá có hình răng cưa nhỏ, cành có nhiều gai cúp về hướng gốc. Hoa có 5 cánh màu trắng. Quả giả hình trứng, dài 1,5cm, rộng 0,6cm. Khi quả có màu vàng là lúc hái được. Trong quả giả có nhiều hạt - hạt chính là quả thật, phải cạo bỏ quả thật vì có độc. Có thể nhân giống bằng cách giâm cành như trồng cây hoa hồng hoặc bứng cây con, hoặc dùng hạt (quả thật) ươm. Quả giả dùng để làm thuốc nhiều nhất gọi là kim anh tử, có chứa nhiều vitamin A, có vị chua, ngọt, chát.

*** Công dụng:**

1. Trị chứng thận hư, di tinh, bạch đới, điều kinh:

Lấy kim anh tử và khiếm thực, hai vị bằng nhau tán bột uống hoặc làm viên, mỗi ngày uống 8-12g.

2. Tiêu hoá kém, viêm đại tràng mãn:

- | | |
|--------------|-----|
| - Kim anh tử | 12g |
| - Bạch truật | 12g |
| - Đảng sâm | 12g |
| - Phục linh | 12g |

Tất cả sắc lấy nước thuốc uống hoặc tán thành dạng bột, ngày uống 3-4 lần.

3. Thuốc tăng sức:

- | | |
|--------------|-----|
| - Kim anh tử | 40g |
| - Bạch truật | 40g |
| - Đương quy | 40g |
| - Thục địa | 20g |

Tất cả ngâm với 1l rượu 45°, mỗi ngày uống 30ml.

CÂY NHỌ NỒI

*** Đặc tính:**

Cây nhọ nồi có tên khoa học là *Felipta Prostrata*, họ lúa, ưa ẩm, ánh sáng, nhưng cũng chịu được bóng râm. Cây mọc thẳng, có nhiều cành, thân có lông cứng, cao 30-40cm, có khi tới 80cm. Lá mọc đối, có lông ở hai mặt. Cụm hoa hình đầu màu trắng ở ngọn cành hoặc kẽ lá. Hoa quả ra liên tục trong năm.

Cây nhọ nôi có chứa alcaloid ecliptin, flavonosid, caroten, nedelolacton, tamin và chất đắng. Nước sắc cỏ mực khô (cỏ nhọ nôi) làm tăng tỷ lệ prothrombin toàn phần, làm nén thành tử cung khi chảy máu. Dùng cỏ mực tươi giã nát vắt lấy nước cho trẻ em sốt cao uống, bã đắp vào lòng bàn tay, bàn chân sẽ hạ nhiệt nhanh.

*** Công dụng:**

1. Cấp cứu các trường hợp chảy máu cam, phụ nữ băng huyết, chảy máu do chấn thương hoặc bị dao chém:

Dùng 50- 100g cây nhọ nôi tươi rửa sạch, giã nát với vài hạt muối, vắt nước cho uống, bã nhét vào mũi người chảy máu cam hoặc đắp lên vết thương băng lại. Người băng huyết mỗi ngày uống nước cỏ mực 2 lần. Uống liên tục đến khi ngừng chảy máu.

2. Chữa đi tiểu ra máu:

- | | |
|----------------|------|
| - Nhọ nôi tươi | 100g |
| - Mã đề tươi | 100g |

Tất cả rửa sạch, giã nát, vắt nước cho uống. Bã cho thêm khoảng 300ml nước, đun còn 200ml, uống trong ngày.

3. Chữa thận hư, đau lưng, tóc bạc sớm:

Dùng nhọ nôi tươi rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước. Bã thêm nước vắt cho kiệt (nước 2), bỏ bã. Cô nước hai còn 1/3, cho nước 1 vào cô đến khi sền sệt, thêm

nước gừng tươi vắt (lượng vừa đủ) và mật ong loại tốt (màu trắng hoặc vàng chanh), cô đặc, làm hoàn 10g. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 hoàn, chiêu bằng nước đun sôi để nguội.

4. Chữa vết thương do dao chém hoặc chấn thương:

Nhọ nôi phơi khô, tán bột, đắp vào vết thương rồi băng lại. Kết hợp dùng hai cây nhọ nôi tươi rửa sạch, giã nát, thêm chút đường đun sôi để nguội, lọc lấy nước uống.

5. Chữa các trường hợp xuất huyết nội tạng (nôn ra máu, ho ra máu, tiêu chảy ra máu, rong kinh, băng huyết):

- Nhọ nôi 15g
- Lá trắc bách 15g

Tất cả sắc với 3 bát nước thu 1 bát nước thuốc, chia 3 lần uống trong ngày.

6. Chữa sốt xuất huyết (độ 1 và 2):

- Nhọ nôi khô 10g
(nếu tươi 50g)
- Hoa hòe 10g
- Kim ngân hoa: 10g
(kim ngân dây lá khô 30g)
- Sinh địa: 15g
- Cát căn: 15g

(nếu củ sắn dây tươi 50g)

- Rau má tươi 30g

Tất cả sắc với 1,8l nước, thu 600ml nước thuốc uống 3 lần trong ngày.

7. Toa căn bản nhuận gan, nhuận tràng, lợi tiểu, giải độc, kích thích tiêu hoá:

- Nhọ nồi khô 8g

- Cỏ màn trâu 8g

- Cam thảo nam 8g

- Rau má 8g

- Mơ tam thể 8g

- Quả ké đầu ngựa 8g

- Rễ cỏ tranh 8g

- Củ sắn 4g

- Trần bì 4g

- Gừng tươi 4g

Tất cả đun với 600ml, sôi khoảng 15 phút, gạn lấy nước uống trong ngày.

KIM NGÂN HOA TRỊ HUYẾT ÁP CAO

*** Đặc tính:**

Kim ngân hoa có tên khoa học là *Lonicera Faponica*, thuộc họ kim ngân (*Caprifoliaceae*). Kim

ngân hoa thuộc loại dây leo quấn, cành non có nhiều lông thường và lông tiết. Lá mọc đối, nguyên, hình xoan, xanh tốt quanh năm kể cả mùa đông giá rét nên nó còn có tên khác là nhẵn đông. Hoa tụ tán 2 hoa ở mỗi nách lá, vành hoa hình ống, lúc đầu màu trắng, sau chuyển thành vàng, trên xẻ thành môi môi trên 1 thùy, môi dưới 2 thùy. Hoa trổ từ tháng 4 đến tháng 8.

Kim ngân hoa mọc hoang ở rừng núi miền Bắc, độ cao từ 1000-1500m so với mặt nước biển và có thể trồng được khắp 3 miền nước ta. Cây này có thể trồng bằng cách giâm cành hoặc bằng hạt và cho leo trên giàn, vừa cho bóng mát, làm cảnh, vừa cho thuốc. Trong hoa và lá kim ngân chứa luteotin, lá chứa lonicerin, hoa chứa loganin, pinen, geraniol, acid chlorogenic, linalool, inositol. Hoa có tác dụng lợi tiểu, giải nhiệt, giải độc, lọc máu, chống nấm, chống ung bướu. Linalool có tác dụng kháng viêm, kháng sinh, trị ngứa lở, mụn nhọt, cảm cúm, tiêu chảy. Acid chlorogenic ức chế sự sinh sản của siêu vi cúm. Lonicerin có tác dụng lợi tiểu, chống co thắt cơ trơn (giảm đau bụng kinh).

Lưu ý: Hạt kim ngân không dùng được vì có độc

*** Công dụng:**

1. Trị huyết áp cao:

- Kim ngân

(dây mang lá, hoa khô) 15g

- Hoa cúc khô 12g

Tất cả sắc hoặc hãm uống thay trà hàng ngày.

2. Trị rôm sảy, mụn nhọt ngoài da:

- Kim ngân 15g

- Sài đất 20g

- Rau má 15g

- Cam thảo nam 12g

- Thổ phục linh 15g

Tất cả sắc lấy nước uống thay trà hàng ngày.

3. Chữa bội nhiễm khi bị ban đỏ (sởi):

- Kim ngân dây
mang hoa, lá tươi 30g

- Rau diếp cá tươi 30g

- Rau má 20g

Tất cả rửa sạch, giã nát, thêm ít nước vắt lấy nước cốt thoa khắp mình trẻ, bã còn lại chế nước sôi vào, thêm ít đường và muối hơi lờ lợ cho trẻ uống.

4. Chữa cảm cúm, viêm nhiễm đường hô hấp trên:

- Kim ngân hoa 12g

(hoặc dây mang lá tươi 30g)

- Sài đất tươi 20g

- | | |
|------------------------|------|
| (hoặc khô | 12g) |
| - Cành lá cối xay tươi | 30g |
| - Lá trà | |
| (hoặc bạch đàn tươi) | 15g |
| - Cỏ mực tươi | 30g |
| (hoặc khô | 12g) |
| - Cành lá cây lúc | 30g |

Tất cả cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống thay trà hàng ngày. Dùng liên tục 3-5 ngày.

5. Chữa sốt xuất huyết:

- | | |
|---------------------|------|
| - Kim ngân hoa khô | 12g |
| (hoặc dây lá tươi | 30g) |
| - Sài đất tươi | 30g |
| (hoặc khô | 12g) |
| - Lá dâu tằm tươi | 30g |
| - Cỏ mực tươi | 30g |
| - Rau diếp cá tươi | 30g |
| - Hoa hòe khô | 12g |
| - Cam thảo nam tươi | 20g |
| - Gừng tươi 3 lát | 6g |

Tất cả sắc với 1,5l nước, thu 1l nước thuốc chắt ra, thêm nửa muống cà phê (gạt bằng) muối ăn và 6 muống cà phê (gạt bằng) đường cát. Cứ mỗi g

cho trẻ uống 1 lần, số lượng tùy theo khả năng uống của trẻ.

CÂY DÂU TẦM BỘ THẬN, MẠNH GÂN

*** Đặc tính:**

- Cây dâu tằm tên Latinh là *Morus alba*, thuộc họ dâu tằm. Gọi tên dâu tằm vì lá dùng để nuôi tằm và để phân biệt với các cây khác cũng có họ tên dâu.

- Cây dâu tằm cao từ 1-3m, thân nhỏ, lá có hình tim, xung quanh lá có mép khía. Cây trồng bằng cách giâm cành, nếu đất đủ ẩm thì tỷ lệ cành sống đạt 100%. Cây ít kén đất, chỉ cần tránh bị úng là được.

- Tất cả các bộ phận của cây dâu tằm đều dùng làm thuốc để trị bệnh. Trong y học cổ truyền, các bộ phận của cây có tên gọi khác nhau: lá dâu gọi là tang diệp, cành dâu gọi là tang chi, quả dâu gọi là tang thâm, tằm gửi dâu gọi là tang ký sinh (cành lá của tằm gửi mọc trên cây dâu), vỏ rễ cây dâu đã bóc vỏ, còn lại phần trắng gọi là tang bạch bì...

*** Công dụng:**

1. Chữa hạ sốt:

- Tang diệp 50g
- Cúc hoa 12g
- Bạc hà 12g
- Liên kiều 12g

Tất cả sắc với 600 ml nước rồi uống.

2. Chữa chứng ra mồ hôi ở trẻ:

- Tang diệp 50g
- Vỏ con hào 50g
- Ma hoàng căn 8g

Tất cả sắc với 500ml nước, đun sôi độ 20 phút, bắc ra chắt lấy nước, cho trẻ uống thay nước hàng ngày.

3. Trị đau thấp khớp dạng nhiệt:

- Tang chi 50g
- Vỏ cây vông nem 50g
- Xơ mướp già 30g
- Dây kim ngân 30g

Nếu dùng một vị tang chi thì nên dùng cành già hoặc dùng 80-100g tang bạch bì. Tất cả cho vào ấm đổ xâm xấp nước, đun sôi thật kỹ, hạ nhỏ lửa đun tiếp 15 phút bắc ra chắt lấy nước uống.

4. Làm giảm ho trong các chứng hen suyễn, phế quản viêm:

- | | |
|----------------|-----|
| - Tang bạch bì | 20g |
| - Đại cốt bì | 20g |
| - Cam thảo | 4g |

Tất cả sắc với 300ml nước, thu 100ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày.

5. Bổ thận gan, mạnh gân cốt, phong thấp, đau lưng, mỏi khớp:

- | | |
|----------------|-----|
| - Tang ký sinh | 30g |
| - Độc hoạt | 20g |
| - Đỗ trọng | 12g |
| - Tục đoạn | 12g |
| - Ngưu tất | 12g |

Tất cả sắc với 300ml nước, thu 100ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày.

6. Giúp dưỡng huyết, an thai:

- | | |
|----------------|-----|
| - Tang ký sinh | 30g |
| - Tục đoạn | 12g |
| - A giao | 12g |
| - Bạch truật | 12g |

Cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy 1/3 chia 2 lần uống trong ngày.

QUẢ MƯỚP CHỮA BỆNH SỞI

* Đặc tính:

- Mướp là loại cây dây leo, thường mọc lan trên giàn, hoa nụ và quả dùng nấu canh, xào rất ngon.
- Mướp là loại rau có nhiều chất dinh dưỡng: protid, glucid, muối khoáng và nhiều loại vitamin.
- Đông y gọi mướp là "ty qua", có vị ngọt, tính bình, gọi xơ mướp là "ty qua lạc". Lá mướp có vị đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

* Công dụng:

1. Trị chứng phổi nóng gây ho, đau bụng, viêm tấy, đầu đinh, mụn nhọt:

Lấy 10g hoa mướp nấu nước uống hàng ngày; hoặc dùng hoa mướp giã nát đắp vào chỗ đau, viêm tấy, mụn nhọt.

2. Thông máu, tăng tiết sữa, nhuận tràng:

Dùng quả mướp nấu với chân giò lợn ăn.

3. Chữa trị ra máu, rong kinh, rong huyết, kiết lỵ ra máu:

Dùng xơ mướp 4-8g đem đốt tồn tính, tán bột, ngày uống 2 lần.

4. Thúc sôi chóng mọc, hạn chế biến chứng:

- Xơ mướp	20g
- Kinh giới	12g
- Bạch chỉ	12g
- Kim ngân	12g
- Cô màn trâu	8g
- Cam thảo nam	4g

Tất cả thái nhỏ, sao vàng, sắc lấy nước thuốc, ngày uống 2 lần.

CÂY SIM CHỮA ĐAU LƯNG

*** Đặc tính:**

Ở miền trung du và rừng núi nước ta, cây sim mọc hoang rất nhiều, có những vùng đồi trọc sim mọc phủ kín. Quả sim chín có màu tím sẫm, mùi thơm, vị ngọt chát.

Sim có nhiều tên gọi như: đào kim nương, cương nhâm, sơn nhâm, sơn đàn tử. Tên khoa học là *Rhodomyrtus Tomentosa* Hask. Sim có vị ngọt chát tính bình, có công dụng hoạt lạc, lạnh huyết và bổ máu. Vào mùa thu, nhân dân thường đào cả rễ, rửa

sạch, chặt nhỏ, phơi khô hoặc hái lá và quả hong khô rồi cắt trữ.

Nếu để uống, dùng lá và quả dưới dạng sắc hoặc ngâm rượu. Nếu dùng ngoài da, lấy quả và lá tươi đắp vào nơi bị đau.

*** Công dụng:**

1. Chữa đau lưng do co cứng cơ, giãn dây chằng hoặc chữa các chứng phong thấp:

- | | |
|-----------------|----------------|
| - Rễ sim | 30g (60g tươi) |
| - Ngũ da bì | 25g |
| - Kê huyết đằng | 15g |
| - Thổ phục linh | 15g |

Tất cả sắc với 500ml nước, thu 200ml nước thuốc, chia làm 2 lần uống. Mỗi ngày dùng 1 thang trên.

2. Chữa tiêu chảy do lạnh (ít khát nước, nước tiểu trong, bụng đau lâm râm, phân lỏng như nước):

- | | |
|--------------------------------|-----|
| - Nụ sim | 8g |
| - Gừng tươi
(nướng cháy vỏ) | 8g |
| - Củ sà | 12g |

Tất cả sao vàng sắc với 500ml nước, thu 200ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày.

3. Chữa bị tiêu chảy do nóng (khát nhiều, nước tiểu vàng, bụng đau quặn, hậu môn nóng rát, phân nặng mùi):

- Nụ sim 8g
- Búp chè 16g

Tất cả sắc với 500ml nước, thu 200ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày.

4. Suy nhược cơ thể sau ốm dài ngày, sau khi sinh nở, thiếu máu, mất máu:

- Quả sim chín 500g
- Dương quy 30g
- Thục địa 40g

Tất cả ngâm với 1l rượu gạo, dùng uống hàng ngày.

5. Chữa bỏng:

Sau khi rửa sạch chỗ bỏng bằng nước muối 20%, lấy lá sim giã nát, vắt nước cốt đặc bôi lên chỗ bị tổn thương; có thể đắp bã, khô miếng này đắp lên miếng khác. Hoặc dùng rễ cây sim rửa sạch, thái mỏng, sao khô đến cháy đen một nửa, rồi tán thành bột, trộn dầu vừng (mè) bôi, đắp lên vùng tổn thương.

6. Chữa ho ra máu do lao phổi:

Hái lá, nụ sim 20-30g sắc uống.

BÍ NGÔ CHỮA THIẾU SỮA

* Đặc tính:

Bí ngô còn được gọi là bí đỏ, bí ử, là một loại quả phổ biến và bổ. Bí ngô không chỉ là thức ăn mà còn là vị thuốc chữa một số chứng bệnh.

* Công dụng:

1. *Chữa hen.*

- Bí ngô tươi 500g
- Táo đỏ 15 quả
- Một ít đường đỏ.

Bí ngô gọt vỏ, táo bỏ hạt, cho nước vào nấu nhừ rồi cho đường đỏ vào ăn.

2. *Chữa sán và giun đũa:*

Rang chín 100 - 300 hạt bí ngô, bóc vỏ, nghiền thành bột, cho mật ong vào trộn đều rồi ăn. Ngày ăn 2 lần.

3. *Chữa giun kim:*

Lấy 100g ruột bí (cả hạt) giã nát, cho 50g tỏi vào nấu, ăn tỏi và uống nước canh. Mỗi ngày một lần, ăn từ 3-5 ngày.

4. Chữa thiếu sữa:

Lấy 25-30g hạt bí ngô sống, bóc vỏ, lấy nhân cho vào khăn gói lại, giã nhuyễn rồi pha nước sôi uống. Ngày uống 2 lần vào sáng, tối lúc đói. Dùng liên tục 3-5 ngày.

LỰU TÂY SÁN

*** Đặc tính:**

- Lựu là một cây vừa làm cảnh vừa có thể ăn quả. Có nhiều giống lựu, nhưng phổ biến nhất là lựu hoa đỏ và lựu hoa trắng.

- Quả lựu to bằng nắm tay, vỏ dày và cứng, trong có rất nhiều hạt nhỏ, mỏng, chứa một thứ dịch ngon ngọt được nhiều người ưa thích. Trong 100g lựu chứa 79g nước, 0,6g protit, 0,6g axit hữu cơ, 16,5g glucit, 2,5g xenluloza, cung cấp cho cơ thể 73 calo.

*** Công dụng:**

1. Tây sán dây (sán xơ mít):

Lấy 30-40g vỏ rễ (và vỏ thân lựu) cắt nhỏ, ngâm vào 750 ml nước trong 6 giờ, sắc lấy 500ml nước, bỏ bã. Uống vào buổi sáng lúc đói, chia làm 2-3 lần cách nhau nửa giờ. Hai giờ sau khi uống thuốc, dùng

một liều thuốc tẩy Magiê sulphat (chú ý không dùng thuốc tẩy dầu, có thể bị ngộ độc), sau đó nằm nghỉ, đợi lúc mót đại tiện, ngồi nhúng hẳn mông vào một chậu nước ấm để sán ra cả đầu. Trẻ em và phụ nữ có thai không được dùng thuốc này.

Ngoài tác dụng tẩy sán, vỏ rễ và vỏ thân lựu còn được dùng ngâm chữa đau răng. Vỏ thân lựu kết hợp vỏ rễ dâu mỗi thứ 20g sắc uống chữa được chứng đái dầm, đái són.

2. Chữa kiết lỵ ra máu:

- | | |
|-------------------|-----|
| - Hoa lựu | 50g |
| - Rau sam | 50g |
| - Nhọ nồi | 30g |
| - Rau má | 30g |
| - Kim ngân hoa | 30g |
| - Rễ cúc hoa vàng | 10g |

Tất cả đều dùng tươi, đem rửa sạch, cắt nhỏ, nấu với nước rồi cô thành cao lỏng, trộn với xirô với tỷ lệ 1/1.

Trẻ em 5-10 tuổi, mỗi lần uống 1-2 thìa cà phê; trên 10 tuổi uống 2-3 thìa, ngày uống 2 lần.

Người lớn mỗi lần uống 4-6 thìa cà phê, ngày uống 2 lần.

3. Chữa tiêu chảy lâu ngày:

Dùng 15-20g vỏ quả lựu sắc với 400ml nước, thu 100ml nước thuốc, thêm đường vào uống cả 1 lần trong ngày. Dùng từ 7 đến 10 ngày.

Hoặc lấy 200g vỏ quả lựu, rửa sạch, cạo bỏ màng trong, cắt nhỏ, cho vào nồi với 1l nước, đun sôi trong nửa giờ, gạn lấy nước, sau đó cho 500ml nước nữa, tiếp tục đun sôi nửa giờ, lọc lấy nước. Gộp 2 nước lại cô còn 500ml, thêm đường và chất thơm để bắc quấy và dùng được lâu. Người lớn ngày uống 4 lần mỗi lần 2-3 thìa cà phê. Dùng liên tục 7-10 ngày.

QUẤT HỒNG BÌ CHỮA HO GÀ

*** Đặc tính:**

- Cây hồng bì có tên khoa học là *Clauxena Lasnium*, thuộc họ cam quýt, là một cây ăn quả quen thuộc của nhân dân ta. Cây cao khoảng 3-5m, cành sần sùi, lá xanh to, dài khoảng 35cm, hoa màu trắng mọc thành chùm ở ngọn. Cây ra hoa vào đầu mùa hè (khoảng tháng 4), có quả vào các tháng 6-10. Quả hồng bì chín màu vàng nâu, mỏng, đường kính khoảng 1,5cm, có vị ngọt, chua, thơm ngon rất đặc biệt.

- Trong Đông y, người ta gọi quả hồng bì gần chín đem về bỏ dọc phơi nắng cho khô là quất bì hay hồng bì; rẽ cây hồng bì nạo lấy vỏ, rửa sạch, phơi khô gọi là hồng bì căn.

*** Công dụng:**

1. Chữa ho gà:

- Quất bì (hồng bì)	50g
- Vỏ rễ dâu (tang bạch bì)	50g
- Củ sả	50g
- Kinh giới	50g
- Cam thảo	50g
- Củ bách bộ	50g
- Ô mai	50g
- Cát cánh	50g
- Hạnh nhân	50g
- Bạc hà	50g

Tất cả sắc nhiều lần, lấy nước đặc thêm đường nấu thành xiro, mỗi lần uống 1-5 thìa cà phê, tùy theo tuổi và tình hình bệnh nặng hay nhẹ.

2. Chữa sốt, giải cảm nắng:

Lấy 20-30g lá quất hồng bì, phơi khô, sắc uống nóng cho ra mồ hôi.

3. Chữa đau bụng:

Lấy hạt hồng bì phơi hoặc sấy khô, tán bột, mỗi lần uống 6-10g, ngày uống 2-3 lần.

4. Chữa rắn cắn:

- Hạt hồng bì 20g
- Dây bông xanh 50g
- Lá bông vàng 50g

Tất cả dùng tươi, giã nhỏ, thêm ít nước cho vào miếng vải mỏng, vắt lấy nước dùng xoa bóp, bã đắp vào chỗ rắn cắn.

5. Phục hồi sức khỏe phụ nữ sau khi sinh đẻ.

- Vỏ thân hồng bì 30g
- Rễ sử quân 20g
- Khế chua 20g

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, sắc với 40ml nước, thu 100ml nước thuốc, chia 2 lần uống trong ngày. Dùng liên tục 3-4 ngày.

CHUỐI TRỊ CHỨNG RỤNG TÓC NHIỀU

*** Đặc tính:**

Chuối là loại cây trái phổ biến nhất nước ta, có nhiều giống chuối: chuối bom, chuối cau, chuối chà

chuối tiêu, chuối sáp, chuối sứ... Chuối cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, chứa nhiều phot pho, magnesium, potassium, sắt, calcium, hydrat carbon (tinh bột và đường), vitamin A, B, C cần thiết cho sự phát triển cơ thể, quân bình hệ thần kinh, tăng trưởng hệ xương, tăng cường sức đề kháng bảo vệ cơ thể.

Theo y học cổ truyền, chuối có vị ngọt, tính bình, bổ tỳ vị, nhuận trường, lợi tiểu. Chuối có tính hàn, người có cơ thể hàn, phổi yếu đờm nhiều, hen suyễn, sốt rét chưa khỏi hẳn không nên ăn.

*** Công dụng:**

1. Trị chứng sốt cao, phát cuồng:

Củ chuối (củ chuối tiêu: ba tiêu căn) giã nát, vắt lấy nước cốt 30ml uống trong ngày.

2. Trị chứng sạn thận, sạn mật và sạn bàng quang:

Bài thuốc 1:

Nước được lấy từ cây chuối chát sống (chuối hột) uống vào mỗi sáng một chén. Dùng liên tục từ 1-2 tháng.

Bài thuốc 2:

Quả chuối hột già hoặc mới vàng đem đốt cháy (tồn tính) tán thành bột. Uống 1 muống cà phê bột.

với 30ml rượu nếp trước bữa ăn nửa giờ. Ngày dùng 2 lần, dùng liên tục 1 - 2 tháng.

3. Hỗ trợ điều trị chứng tiểu đường:

Bài thuốc 1:

Lấy một chén nước lấy từ thân cây chuối chát, uống mỗi sáng có tác dụng ổn định lượng đường trong máu.

Bài thuốc 2:

Quả chuối hột già hoặc vừa chín, xắt mỏng, phơi khô, sắc uống thay nước trong ngày.

4. Trị chứng phong thấp:

Bài thuốc 1:

Lấy 20 quả chuối bom chín đem nướng cháy vỏ, ngâm với 3 lít rượu nếp trong 3 tháng, uống mỗi lần 30ml trước bữa ăn, ngày 2 lần.

Bài thuốc 2:

Chuối bom chín	5 quả
Chuối sứ chín	10 quả
Cam đường	2 quả
Rượu nếp	3 lít

Chuối bóc bỏ vỏ, cam để nguyên cả vỏ, tất cả đem xắt mỏng xếp chung vào lọ thủy tinh, đổ rượu nếp vào ngâm trong 3 tháng, sau đó chắt lấy rượu uống

mỗi lần 30ml trước bữa ăn, ngày uống 2 lần. Dùng liên tục từ 1 - 3 tháng.

5. Trị chứng viêm loét dạ dày:

Chuối hột giã xắt mỏng, phơi chỗ mát cho khô, sau đó đem tán bột. Uống trước bữa ăn mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng, ngày uống 3 lần. Dùng liên tục 1 - 2 tuần.

6. Trị chứng rụng tóc nhiều:

Nhựa chuối (nước trong cây chuối - ba tiêu du) bôi vào đầu mỗi ngày ngăn tóc rụng và giúp mọc lại tóc. Ngày dùng 30ml.

7. Trị chứng bong nước sôi, bỏng lửa:

Nhựa chuối bôi lên chỗ bong, bôi liên tục cho đến khi khỏi là được.

8. Trị chứng đau nhức răng:

Củ cây chuối hột đem giã nát với một ít muối và phèn chua, cho vào vải vắt lấy nước, ngậm từ 10 - 15 phút rồi nhổ ra, ngày ngậm 3 - 5 lần. Dùng liên tục 3 - 5 ngày.

9. Trị chứng lang ben, hắc lào:

Quả chuối tiêu xanh, cắt theo chiều dọc, chà xát lên vùng bị bệnh sau khi đã được rửa sạch và lau khô, làm đến khi khỏi bệnh.

10. Trị chứng trĩ ra máu:

Nôn chuối hột 15cm, đem nướng nóng, chườm vào hậu môn sau khi đã được rửa sạch và lau khô. Nếu nguội, hơ nóng lại rồi chườm tiếp, làm trong vòng 30 phút.

11. Trị chứng mụn nhọt sưng đau:

Củ chuối già già nát đắp vào chỗ mụn đau, làm liên tiếp nhiều lần.

12. Trị chứng động thai:

Dùng ống tre rỗng đâm xuyên vào cây chuối tiêu, nhựa chảy ra, hứng vào chén lấy 30ml để uống hàng ngày.

13. Trị chứng trẻ em chậm lớn (còi):

Bài thuốc 1:

Bột cóc: Cóc vàng lột bỏ da, đầu, lông, ruột, chỉ lấy mình cóc, rửa sạch, xong đem sấy khô, tán mịn.

Chuối tiêu chín, sấy khô, tán bột.

Lòng đỏ trứng hấp chín, sấy khô, tán bột.

Trộn đều 3 thứ với mật ong làm viên. Liều lượng một viên: bột cóc 10g, bột chuối 12g, bột lòng đỏ trứng 2g.

Liều dùng trẻ em:

8 - 10 tháng tuổi, ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên.

20 - 30 tháng tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 2 viên.

30 - 40 tháng tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 3 viên.

Uống liên tục từ 1 - 3 tháng.

Bài thuốc 2:

Chuối tiêu sấy khô, tán bột	200g
Thịt cóc vàng sấy khô, tán bột	100g
Vỏ quýt phơi khô, tán bột	12g
Hạt mướp hương bỏ vỏ, sao vàng, tán bột	12g
Củ sả phơi khô, tán bột	50g
Mật ong	300ml

Tất cả trộn với mật ong làm viên bằng hòn bi.
Liều dùng: Trẻ em từ 1 - 3 tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 1 viên; 4 tuổi trở lên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên.

14. Giải độc trong thực phẩm:

Quả chuối xanh thái mỏng, ăn sống chung với các loại rau sống khác, trừ được các chất độc trong rau sống hay trong thịt cá.

15. Thuốc bổ cho người già, người mới khỏi bệnh, người suy nhược cơ thể:

Bài thuốc 1:

Chuối tiêu	15 quả bỏ vỏ, tán nhuyễn
------------	-----------------------------

Hai thứ trộn chung, bỏ vào lọ kín, dùng dần. Mỗi lần uống 2 muống cà phê với nước nóng vào lúc bụng đói. Ngày uống 3 lần.

17. Trị chứng phụ nữ băng huyết:

Lấy 3 quả chuối tiêu già còn xanh, cắt bỏ vỏ cứng, ăn ngay. Nếu đang đói càng tốt.

18. Trị chứng tiêu chảy:

Lấy 1 quả chuối tiêu xanh, rửa sạch, xắt mỏng, chấm với muối ăn.

19. Hỗ trợ việc điều trị các chứng phù do suy tim, viêm thận, cao huyết áp:

Lấy 1 quả chuối tiêu chín, ăn chung với cơm mỗi bữa (chuối có tác dụng lợi tiểu, nên các bệnh nhân bị các chứng trên sử dụng rất tốt).

MỤC LỤC

Trang

A	• Lời nói đầu.....	5
•	• Rau khúc chữa hen suyễn.....	7
•	• Diếp cá chữa sưng tắc tia sữa.....	8
•	• Cây sung trị mụn nhọt.....	10
•	• Hoa cúc vàng chữa bệnh về mắt.....	12
•	• Hoa mua chữa sai khớp.....	15
•	• Cây long não và long nhãn nhục.....	18
•	• Cây hoè làm giảm Cholesterol trong máu.....	22
•	• Cây rau nhà chùa.....	25
13	• Hạt gấc chữa sung tẩy.....	26
•	• Dưa hấu khử rôm sảy.....	29
•	• Quả dâu chữa gan thận suy yếu.....	30
•	• Quả phật thủ chữa viêm gan.....	32
•	• Quả vải ngăn chứng đau buốt tinh hoàn.....	36
•	• Gừng sơn chữa băng huyết.....	37
•	• Hạt sen chống suy nhược thần kinh.....	39
•	• Mã tiền phục hồi gân cốt.....	41
•	• Hạt muồng bổ thận, sáng mắt.....	42
•	• Quả na diếp chữa sốt rét.....	44
20	• Thảo quả chữa hôi miệng.....	45
•	• Ớt cảnh chữa tê thấp.....	47
•	• Quả bơ chống đái tháo đường.....	49
•	• Củ mã thầy chữa bệnh mê đay.....	51
•	• Khoai tây chữa bệnh loét hành tá tràng.....	53
•	• Chi củ tử chữa say rượu.....	55

•	Bưởi bung và bệnh phong thấp.....	56
•	Quả đào tiên và sự trường sinh.....	58
•	Nhân quả thông chữa vầng đầu, hoa mắt ở người già.....	59
•	Hồ tiêu.....	61
31 •	Cây đẳng.....	63
•	Quả lê chữa ho.....	64
•	Đậu đỏ chữa bệnh thiếu máu.....	64
•	Ăn bạch quả khoẻ phổi.....	67
•	Củ cải chống ung thư.....	68
•	Củ sắn dây.....	70
•	Các loại sâm quý hiếm.....	71
•	Tam thất chữa thổ huyết.....	72
•	Cỏ mã đề làm sáng mắt.....	73
•	Tỏi giải độc trong máu.....	76
70 •	Củ gừng trị bệnh bạc tóc sớm.....	77
•	Cây dành dành chữa viêm gan virút.....	80
•	Cây lá giang trị bệnh sỏi và viêm đường tiết niệu.....	83
•	Đỗ tương chống bệnh về tim mạch.....	84
•	Quả dưa tươi điều hòa huyết áp.....	85
•	Cây dưa núi làm nhuận tràng, hạ sốt.....	86
•	Cây gai giúp an thai.....	87
•	Khổ sâm chữa đau bụng.....	90
•	Cây lá náng chữa bong gân.....	93
•	Hoa mộc miên chữa viêm ruột.....	95
37 •	Gấm núi chữa tê thấp, phong thấp.....	98
•	Quả cam chữa tai chảy nước vàng.....	102

•	Quả đu đủ chống viêm sưng	103
•	Quả quất chữa viêm họng.....	105
•	Cà chua chống ung thư.....	105
•	Cây kim vàng trị rắn cắn	108
•	Cây xương sông chữa tê thấp	110
•	Cúc bách nhật	112
•	Ké đầu ngựa chữa bثور cổ.....	113
•	Cây cúc áo chữa nhức gân.....	114
60 •	Rau mác chữa hôi nách	116
•	Quả bưởi chống rụng tóc, đầy bụng	117
•	Hoa cúc chữa đau mắt đỏ	118
•	Bằng lăng tía chữa hắc lآo.....	121
•	Lá sen giảm béo, tiêu mỡ.....	122
•	Cỏ chữa chữa bỏng da.....	124
•	Chua ngút tẩy giun sán	125
•	Cây trinh nữ	127
•	Cây valerian chữa đau dạ dày co thắt	127
•	Lá sung có tạt chữa gan nóng, vàng da	128
7 •	Cây sơn đậu chữa kiết lỵ	131
•	Lá kháo vàng chữa bỏng da.....	132
•	Chữa ngộ độc lá ngón.....	133
•	Cây búp giấm chữa xơ cứng động mạch	134
•	Bạch hoa xà thạch thảo và bán chi liên	135
•	Đinh hương chữa nấc, nôn mửa	136
•	Ké đầu ngựa chữa bثور cổ.....	138
•	Đậu đen bổ huyết, lợi tiểu	139
•	An tức hương chữa viêm xoang cấp tính	140

•	Đậu xanh chữa các loại trúng độc	141
80 •	Gạo nếp chữa chứng chảy máu cam	143
•	Rau cải cúc giúp tiêu hóa	146
•	Rau má chữa cảm sốt	146
•	Quả nho chữa động thai	147
•	Quả me trị viêm răng	148
•	Quả bầu trị bệnh sỏi	149
•	Hồng xiêm trị tiêu chảy	150
•	Cây chua me đất chữa sốt cao	151
•	Mẫu đơn bì chữa sưng gan	152
•	Cây duối chữa viêm gan	154
50 •	Quả cau làm cường dương	155
•	Cây si làm tan ứ máu	156
•	Đinh lăng chữa bệnh đau dạ con	157
•	Quả mận chữa khí hư bạch đới	158
•	Quả mướp đắng chữa đau dạ dày	159
•	Cây thuốc lá chữa rắn cắn	161
•	Củ ráy chữa mụn nhọt	162
•	Quả chanh chữa chướng bụng	162
•	Long nhãn bổ huyết	164
•	Hoa hồng chữa lở miệng	165
100 •	Hoa nhài chữa đau mắt đỏ	166
•	Hoa mào gà chữa băng huyết	168
•	Cây xoan trị giun chui cuống mắt	169
•	Nhót chữa thổ huyết	171
•	Sầu riêng chữa bệnh viêm gan vàng da	173
•	Búp ổi chữa bệnh bạch đới	174

	• Bồ kết chữa kinh giãn ở trẻ	175
	• Cây xương rồng chữa đau lưng, cứng xương.....	177
	• Khế trị bệnh phong ngứa	178
	• Nhân trần chữa bệnh vàng da.....	179
11	• Quả măng cụt trị tiêu chảy	180
	• Sa nhân chữa tì vị khí trệ.....	181
	• Quả dưa chuột chữa bệnh và làm đẹp.....	182
	• Cây vông trị đau thần kinh	184
	• Cây sà	187
	• Cây tía tô chống thấp khớp	189
	• Tác dụng chữa bệnh của rau cần.....	190
	• Cây đa lông	192
	• Những vị thuốc từ hạt rau cải bẹ.....	193
	• Thảo quyết minh chữa nhiều bệnh.....	198
12	• Rau tần dày lá chữa cảm cúm.....	200
	• Rau mùi chữa loét niêm mạc lưỡi	201
	• Cây hẹ chữa chứng xuất huyết	203
	• Hoa hiên chữa vàng da do tích rệu.....	204
	• Cỏ lá tre chữa sưng lợi	205
	• Tầm xuân chữa phong thấp, teo cơ.....	206
	• Rau ngổ chữa ghẻ ngứa	207
	• Hương nhu chữa cảm nắng.....	208
	• Mộc nhĩ chữa băng huyết	210
	• Cây ích mẫu chữa dị ứng, mề đay	211
13	• Lá bạc hà chữa dị ứng, mề đay	211
	• Rau dền nước.....	212
	• Thuốc nam chữa côn trùng cắn đốt.....	213

• Những bài thuốc nam hay giải rượu.....	220
• Cây nhà lá vườn chữa chảy máu cam.....	223
• Chữa mắt ngù bằng hoa quả.....	224
• Thuốc nam chữa cao huyết áp.....	226
• Cây táo chua chữa bệnh viêm phế quản, an thần.....	229
• Rau ngót bồi bổ cơ thể.....	230
• Củ riềng chữa tiêu chảy.....	231
• Hạt vừng chống da khô, nứt nẻ.....	233
• Ý dĩ chữa cam tích, chàm lớn ở trẻ.....	234
• Củ hành bổ ích tim mạch.....	235
• Cây râu mèo trị viêm thận.....	236
• Cây đỗ quỳn chữa nấm tóc.....	239
• Cây lành ngạnh chống béo bệu.....	244
• Cây kim anh trị tiêu hóa kém.....	245
• Cây nhọ nồi.....	247
• Kim ngân hoa trị huyết áp cao.....	250
• Cây dâu tằm bổ thận, mạnh gân.....	254
• Quả mướp chữa bệnh sỏi.....	257
• Cây sim chữa đau lưng.....	258
• Bí ngô chữa thiếu sữa.....	261
• Lựu tẩy sán.....	262
• Quất hồng bì chữa ho gà.....	264
• Chuối trị chứng rụng tóc nhiều.....	266

55 g

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu-Hà Nội - ĐT: (04) 8229077-8229413 - Fax: (04) 8229078

Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu-Q.3-TP. Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 9303262

PHÒNG CHỮA BỆNH NHỜ RAU-CỦ-QUẢ QUANH TA

Lương y QUỐC ĐƯƠNG biên soạn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
MAI THỜI CHÍNH

Chịu trách nhiệm bản thảo:
PHẠM ĐỨC

Biên tập: **THIỆU HOA - KIM THU**

Trình bày bìa: **HƯƠNG THỦY**

Sửa bản in thử: **KIM THU**

In 1.000 cuốn khuôn khổ 13x19 cm, tại Xưởng in NXB Văn hóa Dân tộc
Giấy phép xuất bản số: 33/97 - XB/QLXB cấp ngày 28-1-2002
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2002.

LƯƠNG Y QUỐC ĐƯỜNG (Biên soạn)

Phòng chữa bệnh nhờ

Rau- Củ- Quả



QUANH TA

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

phòng chữa bệnh nhờ rau củ



Giá: 25.000đ