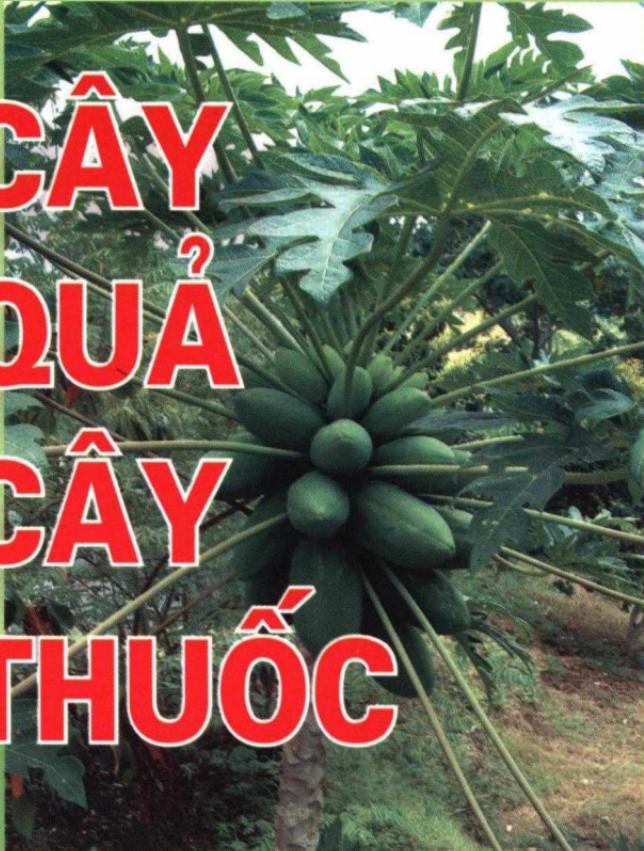


BỘ Y TẾ
VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

CÂY
QUẢ
CÂY
THUỐC



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BỘ Y TẾ
VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

CÂY QUẢ
CÂY THUỐC

(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2005

PHẦN CÂY THUỐC

Chủ biên:

TTUT. LY. DSCK_{II}. Nguyễn Đức Đoàn

Tham gia biên soạn:

DSCK_I. Lê Thị Cảnh Khuê

BSCK_I. Tô Văn Nại

LY. Nguyễn Đinh Cẩm

PHẦN XOA BÓP - DAY ĂN

Chủ biên:

BSCK_{II} Phạm Hưng Cường

Tham gia biên soạn:

BSCK_I. Tô Văn Nại

BSCK_I. Nguyễn Thị Thành

BSCK_I. Nguyễn Thị Nhinh

BSCK_{II}. Phạm Đinh Hoà

Hiệu đính:

TTUT. LY. DSCK_{II}. Nguyễn Đức Đoàn

BSCK_{II}. Tô Văn Sáng

CÙNG BẠN ĐỌC

(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)

Cuốn sách "Hướng dẫn sử dụng cây thuốc gia đình - xoa bóp - day ấn tự chữa bệnh tại cộng đồng" ra đời đến nay đã qua 4 lần tái bản.

Cuốn sách ngày càng được đông đảo cán bộ và nhân dân tìm đọc và đã trở thành nhu cầu cần thiết đối với cộng đồng.

Tiếp thu ý kiến góp ý về nội dung cuốn sách và thê theo yêu cầu các địa phương cùng đông đảo bạn đọc, Vụ Y học cổ truyền và Nhà xuất bản Y học tiếp tục cho tái bản lần thứ 5. Trong lần tái bản này chúng tôi in cuốn sách thành một bộ gồm 4 cuốn có nội dung riêng biệt, với tên gọi mới:

- 1. Cây hoa cây thuốc.**
- 2. Cây rau cây thuốc.**
- 3. Cây quả cây thuốc.**
- 4. Xoa bóp - Day ấn.**

Trong nội dung mỗi cuốn sách đều có kèm theo hình ảnh giới thiệu các: Cây, hoa, quả để bạn đọc dễ nhận dạng, tránh nhầm lẫn trong sử dụng. Các cuốn sách được in lần lượt trong cùng một thời gian để sớm giới thiệu với bạn đọc.

Hy vọng cuốn sách tiếp tục là cảm nang trong bảo vệ sức khoẻ của mọi gia đình và của cộng đồng.

Chúng tôi mong tiếp tục nhận được những ý kiến góp ý bổ sung của bạn đọc gần xa để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn.

Hà Nội, tháng 5 năm 2005.

Vụ trưởng Vụ Y học cổ truyền

BSCK. PHẠM HƯNG CỦNG

CÂY QUẢ CÂY THUỐC

CÂY VỪA ĂN QUẢ VỪA LÀM THUỐC

1. BƯỞI

Tên khác: Bòng - Mắc phúc (Tày)- Co phúc (Thái Mường)- Hựu Thực - Kroth thlong (Khơ me) - Malephuc (Lào).

Cách trồng: Vào mùa xuân lấy hạt hay chiết cành trồng vào một hố to đồ nhiều mùn, phân, lèn chặt gốc.

Bộ phận dùng: Lá tươi, vỏ quả khô và nước ép múi bưởi tươi.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.
- Quả thu hái vào mùa thu gọt lấy vỏ, càng mỏng càng tốt, phơi trong râm đến khô.

Công dụng:

- Lá bưởi tươi sát khuẩn dùng chữa cảm cúm.
- Vỏ quả khô chữa ăn uống không tiêu đầy bụng, đau bụng, ho.
- Múi bưởi tươi ăn nhuận tràng; nước ép múi bưởi chữa tiêu khát (dái tháo), thiếu sinh tố C.
- Hạt bưởi chữa đau dạ dày.

Liều dùng:

Lá tươi 50 - 100g, phối hợp với các lá thơm khác.

Vỏ quả khô 12 - 16g/ngày.

Múi bưởi tươi 100 - 200g/ngày.

Nước ép múi bưởi tươi 100 - 200ml/ngày.

Hạt bưởi 50 - 100g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1

Chữa cảm cúm, nhức đầu, sốt ho, sổ mũi, ngạt mũi, không ra mồ hôi.

Lá bưởi	50g
Lá hương nhu	20g
Lá sả	20g
Lá tre	20g

Tất cả dược liệu cho vào nồi đổ nước ngập lá, lấy lá chuối bít kín miệng nồi, đun sôi 5 phút, dùng để xông.

Chú ý khi xông: Người bệnh dùng chăn chùm kín người và nồi nước; rạch lá chuối từ từ cho hơi nóng bốc lên vừa phải, để phòng bị bỏng, xông khoảng 10 phút. Khi mồ hôi ra nhiều thì thôi, mở chăn ra từ từ và dùng ngay khăn mặt khô lau hết mồ hôi, tránh gió lùa. Không được xông khi người bệnh yếu, mồ hôi ra nhiều.

Bài 2.

Chữa đầy bụng (ăn uống không tiêu, đau bụng).

Vỏ bưởi khô sao vàng thơm	12g
Vỏ quýt sao thơm	12g
Gừng tươi	3 lát

Sắc với 200ml nước, lấy 100ml, chia 2 lần uống trong ngày, uống lúc nóng.

Bài 3.

Chữa viêm loét dạ dày, hành tá tràng.

Hạt bưởi để cả vỏ cứng 100g

Rửa sạch hạt bưởi cho vào 1 cốc thuỷ tinh to, rót vào 200ml nước sôi, đậy kín ủ nóng trong 2-3 giờ. Hạt bưởi sẽ tiết ra chất nhầy làm cho cốc nước đặc sánh như cháo đặc, gạn bỏ hạt lấy nước thêm 1 thìa đường đủ ngọt uống sau bữa ăn 2 giờ. Ngày uống 1 lần.

Hàng ngày làm và uống liên tục như trên đến khi hết đau thì thôi. Thường uống như vậy từ 5 - 7 ngày người bệnh dễ chịu và hết đau.

2. CAM

Tên khác: Mắc cam (Tày) - Cam chanh - Cam thực.

Cách trồng: Chiết cành đem trồng vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi, quả tươi và vỏ quả khô.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.
- Quả thu hái vào cuối thu, đầu mùa đông.

Công dụng: Lá và vỏ quả kích thích tiêu hoá, mạnh tỳ vị, tiêu đờm; quả nhuận tràng, mát dạ dày, chỉ khát sinh tân dịch.

Liều dùng:

- Lá hay vỏ quả: 8 - 12g/ngày.
- Quả tươi: ngày 1 - 2 quả hay 50 - 100 ml nước ép.

BÀI THUỐC ÚNG DỤNG

Bài 1.

Kích thích tiêu hoá, mạnh dạ dày, tiêu đờm dài.

Lá hay vỏ cam (cạo bỏ cùi trắng)	12g
Vỏ quýt (cạo bỏ cùi trắng)	8g
Vỏ bưởi (cạo bỏ cùi trắng)	8g

Tất cả sao vàng thơm, tán bột mịn, ngày uống 1 - 2 thìa cà phê (trẻ em có thể trộn vào nước cháo cho ăn) chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa háo khát, mệt mỏi, táo bón.

Quả cam tươi 1-2 quả.

Đem ép lấy nước uống trong ngày.

3.CAU

Tên khác: Bình lang - Tân lang - Sơn bình lang - Gia bình lang - Mạy làng (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng quả vào mùa xuân.

Thu hái, chế biến: Vào mùa thu chọn những buồng cau già chín hái lấy quả, bóc phơi tách riêng hạt và vỏ quả phơi khô.

Công dụng:

- Hạt cau chữa viêm ruột, lỵ, chữa sán.
- Vỏ quả cau dùng chữa chậm tiêu, đầy bụng, phù thũng, ỉa chảy.

Liều dùng:

Hạt cau khô	0,5-4g ngày.
Vỏ quả cau chín phơi khô	8-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa phù thũng, bụng đầy trướng khó thở, tiểu tiện ít.

Vỏ quả cau (đại phúc bì)	12g
Vỏ rễ dâu (tang bạch bì)	12g
Vỏ quýt (trần bì)	12g
Vỏ gừng (khương bì)	12g

Sắc với 300ml nước, còn 200ml, chia uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa viêm ruột, lỵ

Hạt cau khô	1 hạt
Rộp thân cây ổi	6g

Thái nhỏ hạt cau trộn với rộp thân cây ổi, sắc với 100ml nước, còn 50ml chia làm 2-3 lần uống trong ngày.

Bài 3.

Chữa sán sơ mít (phôi hợp với hạt bí ngô)

Hạt cau tươi	25g
Nhân hạt bí ngô	50g

Sáng sớm lúc còn đói chưa ăn gì uống tất cả 1 lần 50g hạt bí ngô đã tán thành bột. Sau 2 giờ uống nước sắc hạt cau (25g hạt cau sắc với 300ml nước, lấy 200 ml nước thuốc). Nằm nghỉ, khi buồn đi đại tiện thì ngồi vào chậu nước ấm 37° C, đi đại tiện liền một mạch không nghỉ để tránh đứt mất phần đầu con sán còn sót lại. Cần kiểm tra lại xem phần đầu con sán đã ra chưa. Nếu đầu sán còn sót lại thì 5 - 6 tháng sau phải tẩy lại.

Ghi chú: nhân hạt bí ngô sống phải còn màng lụa xanh bên ngoài mới có tác dụng tẩy sán. Tuỳ tuổi và sức khoẻ liều lượng trong bài thuốc có thể dùng gấp đôi.

4. CHANH

Tên khác: Mác chanh (Tày) - Chanh thực - Đắng thực.

Cách trồng: Thông thường trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, lá, rễ.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc khô.

Công dụng:

- Quả chanh ho, giải khát.
- Rễ chanh chữa ho có nhiều đờm dãi.
- Lá chanh chữa trẻ em bụng đầy trướng.

Liều dùng:

Dịch quả chanh	10 - 20g/ngày, dạng nước ngọt.
Lá, rễ	6 - 12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Dùng quả chanh muối ngâm nhiều lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa bí tiểu tiện, giải nhiệt

Chanh quả	1 quả
Nước đun sôi để nguội	400ml

Vắt dịch quả chanh vào nước thêm đường uống nhiều lần trong ngày.

Bài 3.

Chữa trẻ em bí đái, bụng đầy trướng

Lá chanh non già đắp lên rốn trẻ em.

Bài 4.

Chữa ho, suyễn có nhiều đờm dãi, trẻ em hen phế quản, ho gà

Rễ chanh sao	12g
Vỏ rễ dâu tằm mật sao	12g
Vỏ bưởi (cạo bỏ cùi trắng) sao	12g

Tất cả cho sắc với 200ml nước, lấy 100ml chia uống trong ngày (trẻ em cho thêm ít đường cho dễ uống).

5. CHÔM CHÔM

Tên khác: Lôm chôm - Vải thiều (miền Nam) - Xe môn (Cam pu chia).

Cách trồng: Được trồng nhiều ở Nam Bộ bằng cách chiết cành hay bằng hạt.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quả chín vào tháng 5 – 7 dương lịch, bóc vỏ quả, tách lấy áo hạt ăn tươi hay sấy khô làm thuốc.

Công dụng: Vỏ quả dùng chữa ỉa chảy, ly, sốt.

Liều dùng: 12-16g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ỉa chảy, ly.

Vỏ quả chôm chôm khô 2-3 quả thái nhỏ, cho 200ml nước sắc còn 100ml. Chia 2 lần uống trong ngày.

Chú ý: Một số người ăn phải chôm chôm chín ủng, thối, giập nát, có thể bị ngộ độc. Khi ngộ độc xuất hiện các triệu chứng: Người nôn nao, nổi mề đay, đau bụng dữ dội, nôn mửa, ỉa chảy, khó thở, hạ huyết áp... Người bị ngộ độc phải đưa ngay đến bệnh viện để theo dõi điều trị. Vì vậy không nên ăn những quả khi thấy chất lượng có những biến đổi khác thường.

6. CHUỐI HỘT

Tên khác: Chuối lá- chuối tây - Chuối chát - Chuối sứ - Ba tiêu.

Cách trồng: Trồng bằng cây non, nơi đất có nhiều mùn ẩm.

Bộ phận dùng: Quả xanh và chín.

Thu hái, chế biến: Quả xanh hoặc chín thái phơi sấy khô tán bột.

Công dụng:

- Quả xanh chữa rối loạn tiêu hoá.
- Quả chín bồi bổ cơ thể, kích thích tiêu hoá, giải khát.

Liều dùng:

Bột quả xanh	16-20g/ngày.
Bột quả chín	40-60g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Phòng bệnh rối loạn tiêu hóa

Quả xanh 2-3 quả.

Tước vỏ ngoài, thái lát mỏng, ăn kèm với các gia vị khác trong bữa ăn.

Bài 2.

Kích thích tiêu hóa, chống suy dinh dưỡng trẻ em

Bột chuối hột chín 20-40g

Lòng đỏ trứng gà 1 quả

Hai thứ trộn đều, đánh nhuyễn thêm 200ml nước sôi quấy tan uống một lần lúc đói.

7. DÂU TÂM

Tên khác: Cây dâu - Tâm tang - Tang thụ.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân dài 20-30cm vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, cành, rễ, quả, tầm gửi cây dâu, con sâu dâu (nằm trong thân cây dâu), tổ bọ ngựa trên cây dâu.

Thu hái, chế biến:

- Lá dùng tươi thu hái quanh năm. Dùng khô hái lá bánh té phơi trong râm đến khô.

- Rễ dùng khô: Đào lấy rễ rửa sạch, tước láy phần vỏ bỏ lõi cứng, phơi, sấy khô.

Công dụng:

- Lá dâu chữa sốt cao, làm ra mồ hôi, làm sáng mắt, hạ huyết áp.
- Cành dâu: Có tác dụng trừ phong thấp, mình mẩy đau nhức, chân tay co quắp.
- Vỏ rễ dâu dùng chữa: Ho, trướng bụng, phù thũng.
- Quả dâu chữa: Người huyết hư, tai ù, mắt mờ, tóc bạc sớm.
- Tầm gửi cây dâu làm thuốc: Mạnh gân cốt, an thai, ra sữa.
- Sâu dâu làm thuốc bổ chữa trẻ em gầy yếu biếng ăn.
- Tổ bọ ngựa trên cây dâu chữa: Trẻ em đái dầm, người lớn di tinh, đái dắt.

Liều dùng:

Lá dâu	16-20g/ngày
Cành dâu	18-20g/ngày
Vỏ rễ dâu	12-18g/ngày
Tầm gửi cây dâu	12-20g/ngày
Sâu dâu	3-4 con/ngày
Tổ bọ ngựa trên cây dâu	6-12g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt cao (xem vị sắn dây bài 1 và 2 trang 61)

Bài 2.

Chữa ho có nhiều đờm dãi, ho lâu năm (xem vị chanh bài 4 trang 12)

Bài 3.

Chữa động thai đau bụng

Tầm gửi cây dâu (Tang ký sinh)	40g
Lá ngải cứu (Ngải diệp)	20g
Củ gai	20g

Thêm 500ml nước, sắc lấy 200ml, chia uống nhiều lần trong ngày.

Bài 4.

Chữa đau lưng, mắt mờ, tai ù, tóc rung và bạc sớm, mất ngủ, đi梦tong tinh

Quả dâu chín đen	1kg
------------------	-----

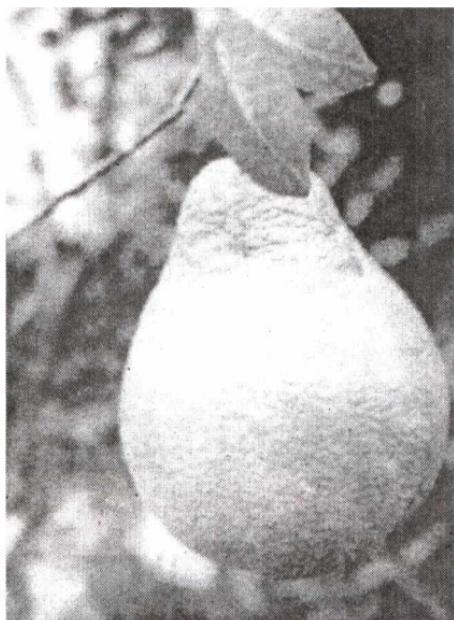
Gói bằng vải mành vắt lấy nước đem cô nhỏ lửa thành cao mềm. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5-10ml. Cũng có thể đem quả dâu chín rửa sạch, để ráo, dội qua nước sôi cho vào lọ sạch thêm đường, ngâm thành xirô, pha nước uống 1-2 lần trong ngày.

Bài 5.

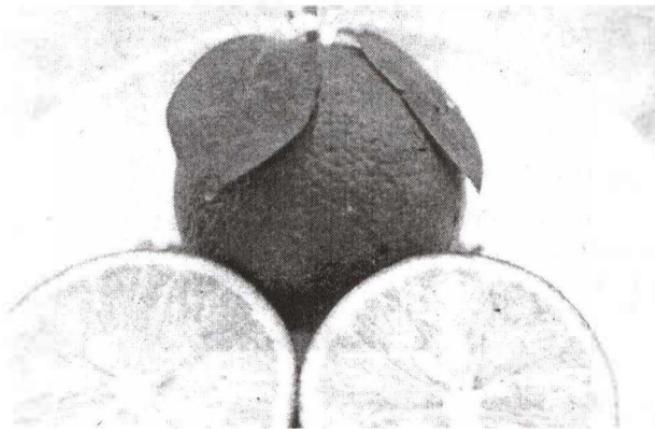
Chữa trẻ em gầy yếu biếng ăn

Sâu dâu sông	3-4con
--------------	--------

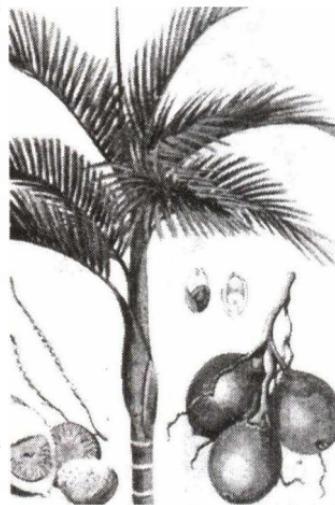
Đem nướng hoặc sấy khô tán bột cho trẻ ăn trong ngày, ăn liền trong 2-3 tuần lễ.



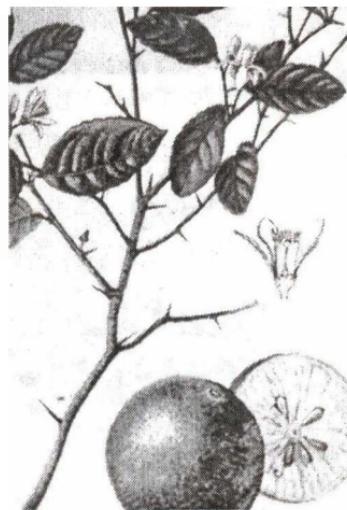
1. BƯỞI



2. CAM



3. CAU



4. CHANH



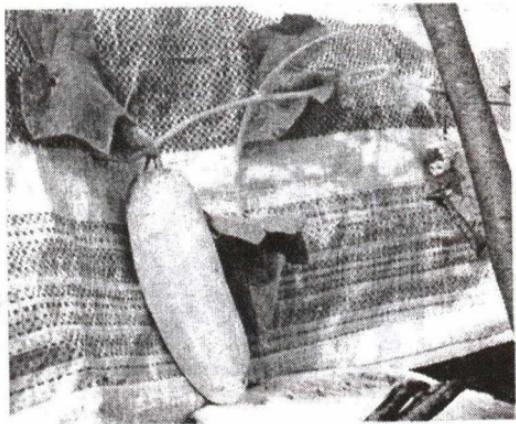
5. CHÔM CHÔM



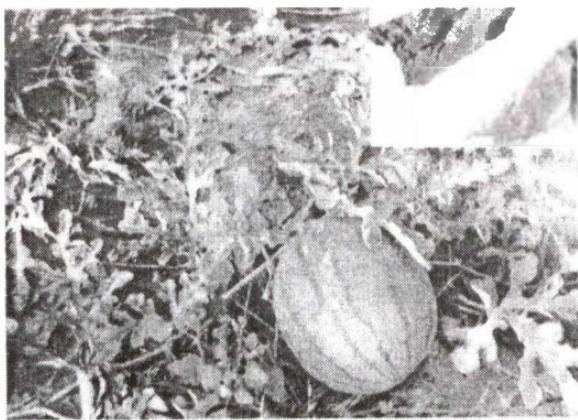
6. CHUỐI HỘT



7. DÂU TẦM



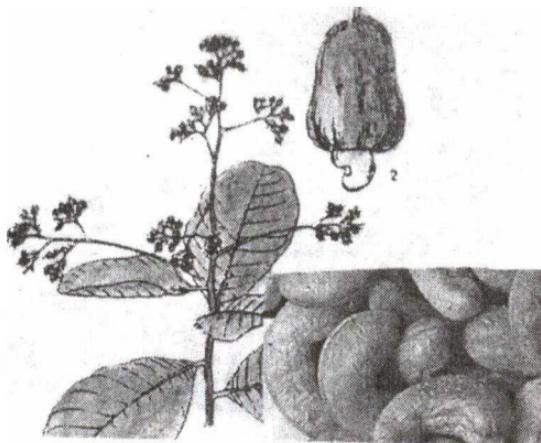
8. DỨA CHUỘT



9. DƯA HẦU



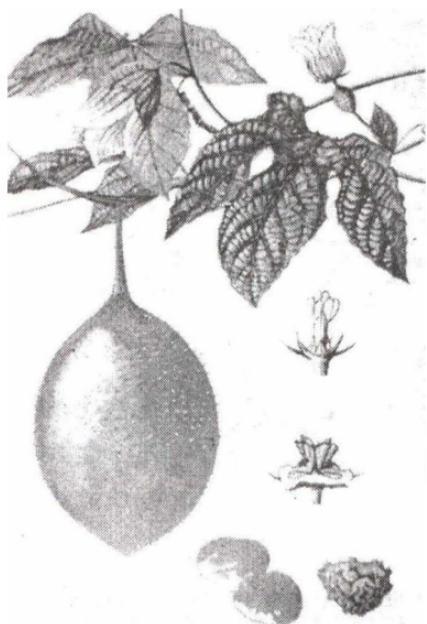
10. ĐÀO



11. ĐÀO LỘN HỘT



12. ĐU ĐỦ



13. GÁC



14. HỒNG QUẢ



15. HỒNG BÌ



16. HỒNG XIÊM

8. DƯA CHUỘT

Tên khác: Dưa leo - Hồ qua - Hoàng qua - Tra rắc (Campuchia) - Qua nu (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt tươi neri đất thịt cát nhiều màu, làm giàn cho leo.

Bộ phận dùng: Quả, lá.

Thu hái, chế biến:

- Quả còn xanh non dùng tươi.
- Lá bánh tẻ tươi giã nát vắt lấy nước.

Công dụng:

- Quả tươi: Dùng giải nhiệt, lợi tiểu, làm mỹ phẩm.
- Lá tươi: Dùng làm thuốc gây nôn. Liều dùng: Tuỳ ý không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Mỹ phẩm chữa tàn nhang, da xù xì, vết nhăn nẻ môi
Dưa chuột xanh non 1 - 2 quả

Thái lát mỏng đắp xát lên da mặt hàng ngày đến khi da đẹp lại thì thôi.

Bài 2.

Chữa da bị mẩn đỏ
Dưa chuột xanh non 1 - 2 quả

Ép lấy nước thoa lên nơi da mẩn đỏ nhiều lần trong ngày.

Bài 3.

Thuốc gây nôn

Lá dưa chuột tươi 1 nắm (50-100g)

Rửa sạch giã hoặc vò nát vắt lấy nước uống, uống vào sẽ nôn ra.

9. DƯA HẤU

Tên khác: Dưa đở - Tây qua - Thuỷ qua - Hạ qua - Qua lường (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt nòi đất thịt pha cát nhiều màu.

Bộ phận dùng: Quả, hạt, vỏ quả giữa.

Thu hái, chế biến: Quả thu hái khi chín, ăn tươi. Hạt thu nhặt khi ăn quả, phơi khô. Vỏ quả giữa (cùi) thu nhặt khi ăn quả, cạo bỏ hết lớp vỏ xanh và thịt đở, phơi hay sấy khô.

Công dụng:

- Thịt đở dưa hấu bổ và mát, giải nhiệt, giải khát, lợi tiểu, chữa say rượu.
- Hạt rang ăn, hay dùng làm nguyên liệu chế bánh kẹo.
- Cùi chữa đái buốt, vàng da, cảm sốt huyết áp cao, phù thũng.

Liều dùng: Cùi 50-100g/ngày.

Thịt đỗ: Tuỳ ý không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đái buốt, phù thũng vàng da, huyết áp cao.

Vỏ quả giữa dưa đỗ (cùi): 60g

Thái nhỏ cho vào 500ml nước, đun sôi trong 15 phút, uống thay nước trà trong ngày.

Bài 2.

Chữa cảm sốt, háo khát (giải nhiệt), say rượu:

Thịt dưa đỗ 500g

Ép lấy nước uống, có thể thêm ít đường.

10. ĐÀO

Tên khác: Mác tào (Tày) - Táo đông - Đào rừng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, hoa, quả, quả lép, nhựa, nhân hạt.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.
- Hoa chọn ngày nắng ráo hái hoa phơi khô để dùng (không dùng hoa cũ để quá 1 năm).

- Quả tươi thu hái vào mùa hè (từ tháng 6-7) dùng phần thịt để ăn còn hạt đậm lấy nhân phơi khô. Quả lép (là quả đào còn non, xanh tự khô héo còn dính trên cành) hái lúc khô ráo, phơi khô.

Công dụng:

- Lá đào: Nấu nước tắm chữa ghẻ, lở ngứa.
- Quả đào: Bổ khí, ăn ít có tác dụng làm da dẻ mịn màng hồng hào, ăn nhiều thì phát nhiệt, đổ mồ hôi.
- Quả đào lép: Sát khuẩn tiêu độc chữa ung nhọt.
- Đào nhân (nhân hạt đào): Tác dụng hành huyết thông huyết ú.
- Đào hoa: Chữa phù thũng táo bón.
- Nhựa cây đào (đào giao): Tác dụng hành huyết trừ phong, làm cho đậu sỏi đang hâm có thể mọc lại, giải khát, giải nhiệt, thông chứng đái rất.

Liều dùng:

Lá đào tươi	50 - 100g/ngày
Hoa đào	5 - 8g/ngày
Quả đào lép (đào nô)	4 - 8g/ngày
Quả đào	3 - 4 quả/ngày
Nhân hạt đào	6 - 8g/ngày
Nhựa cây đào (đào giao)	6 - 8g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ngứa, ghẻ, lở

Lá dào tươi

100g

Cho vào 3 lít nước đun sôi trong 5 phút, thêm nước lạnh pha ấm khoảng 35-40° C, tắm. Tắm liền trong 3-5 ngày (chú ý trong lá dào có chất độc nên khi dùng phải cẩn thận không cho vào mắt và không được uống).

Bài 2.

Làm da dẻ mịn màng, hồng hào, nhuận đẹp.

Đào bắt đầu chín tuy theo quả to, nhỏ ăn 2-3 quả trong ngày, ăn sau bữa ăn.

11. ĐÀO LỘN HỘT

Tên khác: Điếu - Quả điếu - Macadơ - Swai chanti (Campuchia) - Giả như thụ.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành trên vùng đất pha cát, khí hậu nhiệt đới.

Bộ phận dùng: Quả và hạt, gôm của cây già.

Thu hái, chế biến:

Đào lộn hột là một cây có giá trị kinh tế cao.

- Phần cuối quả phình ra nhân dân gọi là quả (quả giả). Trên thị trường gọi là táo Cagiу, dùng tươi hay đóng hộp.
- Phần quả thật, nhân dân gọi là hạt Điếu, trên thị trường gọi là hạt giẻ Cagiу hay hạt điếu.

Công dụng:

- Quả giả là phần cung cấp Vitamin C. Đem ép lấy nước cho lên men thành một thứ rượu nhẹ có tác dụng lợi tiểu, xúc miệng chữa viêm họng, nhâm nháp chống nôn mửa.
- Quả (hạt) bổ tỳ vị nhuận tràng.

Liều dùng: Tuỳ ý, không hạn chế liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa tiêu chảy ra máu:

Quả (hạt)	3-5 hạt
-----------	---------

Đốt cháy đèn (tồn tính) tán nhỏ hoà với 100ml nước sôi để nguội l้าง gạn bỏ cặn lấy nước trong uống.

12. ĐU ĐỦ

Tên khác: Mắc hung (Lào)- Phiên mộc - Thủ đủ - Máclâu (Tày) - Lô hong phle (Khơ me).

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng: Lá, hoa (đực), quả, nhựa và rễ.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm.

Công dụng:

- Lá tươi dùng nấu nước, rửa các vết lở loét hoặc các vết thương.
- Hoa đực dùng chữa ho viêm phế quản khản tiếng.

- Quả xanh dùng chữa vết tàn nhang trên mặt.
- Quả chín có tác dụng bôi bổ giúp tiêu hoá các chất đậm.
- Nhựa dùng chữa chai chân và hột cơm.

Liều dùng:

Quả chín	100-200g/ngày
Quả xanh, nhựa, lá dùng ngoài tuỳ ý.	
Hoa đu đủ đực	6-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho khản tiếng

Hoa đu đủ đực tươi	12g
Đường phèn	50g

Hoa đu đủ tươi sao vàng thơm, đem đun cách thuỷ với đường phèn (không có đường phèn dùng đường kính cũng được) chia uống dần trong ngày.

Bài 2.

Chữa tàn hương mặt

Đu đủ xanh	50g
Nước sôi để nguội	250ml

Đem giã nhỏ đu đủ xanh, cho nước vào nghiền kỹ, lọc bỏ bã lấy nước thoa lên mặt nhiều lần trong ngày; làm như vậy đến khi vết tàn hương (tàn nhang) hết thì thôi.

Khi dùng cần xoa thử ít một nếu không rộp da thì dùng tiếp; nếu rộp da thì phải pha loãng bằng nước sôi.

Bài 3.

Chữa chai chân và mụn cơm

Rửa sạch vết chai chân hay mụn cơm, dùng kim sạch khêu nhẹ vết chai hoặc mụn cơm, sau đó lấy nhựa đu đủ bôi lên băng lại. Nhựa đu đủ sẽ ăn mòn vết chai chân hoặc mụn cơm.

13. GÁC

Tên khác: Mộc biệt tử - Mộc tất tử - Mắc khẩu (Tày) - Ma khẩu (Thái) - Mộc miết -Mộc miết đằng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt (dùng hạt đã đồ xôi) hay giâm đoạn thân vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Dầu gác và nhân hạt gác, rễ gác.

Thu hái, chế biến:

- Quả: Từ tháng 8 đến tháng 2 năm sau. Thu hái những quả gác chín. Ngày nắng ráo bóc gác lấy hết hạt còn bọc trong màng đỏ phơi khô. Sau đó tách lấy màng đỏ để riêng chế dầu gác, còn hạt đen phía trong tiếp tục đem phơi khô.
- Rễ: Sau khi thu hái hết quả, cắt dây, đào lấy rễ rửa sạch thái mỏng phơi khô.

Cách chế biến dầu gác:

Màng đỏ hạt gác 200g

Dầu lạc hay dầu dừa hoặc dầu cám 500ml

Cho màng hạt gác đã phơi khô vào dầu đun nhỏ lửa ở nhiệt độ 60-70° C đến khi màu đỏ của màng hạt gác chuyển sang màu vàng nhạt thì gạn lấy dầu, để nguội đóng vào chai màu nhỏ để bảo quản được lâu.

Trường hợp không có các dầu trên có thể dùng mỡ lợn.

Công dụng:

- Dầu gác: Được dùng làm thuốc bổ dưỡng cho trẻ em chậm lớn, còi xương, suy dinh dưỡng; chữa mụn nhọt và vết thương lâu lành; chữa bệnh quáng gà, khô mắt.
- Rễ gác: Chữa đau nhức khớp xương.
- Nhân hạt gác chữa: Phụ nữ sưng vú, mụn nhọt, tiêu ứ huyết trong trường hợp ngã bị thương.

Liều dùng:

- Nhân hạt gác: 1 nhân nướng chín uống trong ngày, dùng ngoài tuỳ ý.
- Rễ gác 12-16g/ngày
- Dầu gác 10-20 giọt/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa trẻ em chậm lớn, dùng cho phụ nữ có thai và đang nuôi con, vết thương lâu lành, bệnh về mắt...

Dầu gác, ngày dùng 10-20 giọt chia làm 2 lần trước bữa ăn.

Bài 2.

Chữa phụ nữ sưng vú, đau vú hoặc mụn nhọt...

Nhân hạt gác 4-5 nhân

Rượu trắng 40° 30ml

Giã nhỏ nhân hạt gác trộn đều với rượu đắp lên nơi sưng đau.

Bài 3.

Chữa khớp xương sưng đau

Rễ gác 12g

Rễ lá lốt 12g

Cây mā đê 8g

Rễ cỏ xước 8g

Tất cả sao vàng sắc với 300ml nước, lấy 200ml chia làm 2 lần uống trong ngày.

14. HỒNG QUẢ

Tên khác: Thị đế - Thị đình - Mác hồng (Tày).

Cách trồng: Được trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả hồng tươi hay khô (mứt hồng), tai hồng khô.

Thu hái, chế biến: Tháng 9-10 hái quả chín có màu vàng hay đỏ sẫm để tươi (hồng thị) hay phơi khô (thị sương), khi ăn thu lấy tai (thị đế) phơi khô.

Cách chế thị sương: Dùng quả hồng đã chín ép cho bẹp lại, ngày phơi nắng, đêm phơi sương, đến khô cho vào lọ đậy kín sẽ lên men trắng như sương, gọi là thị sương.

Công dụng:

- Quả hồng chín tươi hay khô có tác dụng bổ dưỡng, hạ huyết áp, tiêu đờm.
- Tai hồng chữa ho, náu, đái đêm.

Liều dùng:

- Quả hồng	2-3 quả/ngày
- Thị đế	6-8g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa huyết áp cao (giai đoạn đầu); bổ ngũ tạng; ho đau cổ họng; khô cổ họng; xót dạ dày - ruột.

Thị sương 2-3 quả

Chia 2-3 lần ăn trong ngày

Bài 2.

Chữa đầy bụng náu

Tai hồng sao vàng 6g

Vỏ quýt (trần bì) sao vàng 6g

Thanh bì sao vàng 6g

Gừng tươi 8g

Sắc với 100ml nước, còn 50ml chia 2 lần uống trong ngày.

15. HỒNG BÌ

Tên khác: Quất hồng bì - Quất hoàng hồng bì - Hoàng bì - Mác mặt (Tày).

Cách trồng: Trồng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, rễ và lá.

Thu hái, chế biến: Tháng 6-8 hái quả bắt đầu chín, bỏ dọc phơi khô. Vào mùa thu đào lấy rễ rửa sạch tách lấy vỏ, bỏ lõi phơi khô.

Công dụng: Chữa ho, sốt khát nước.

Liều dùng: Ngày dùng 10-30g, dạng thuốc sắc.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho, sốt viêm họng, viêm amidan

Quả hồng bì 12g (3-4 quả)

Quả quất 14g (1-2 quả)

Mật ong, đường phèn hoặc đường kính trắng đủ dùng.

Cho tất cả quả hồng bì và quả quất vào trong 1 bát nhỏ thêm mật ong hay đường phèn đem hấp cơm hay đun cách thuỷ sôi trong 15 phút, dùng trong ngày.

Bài 2.

Chữa ho, ho gà

Vỏ rễ hồng bì sao thơm 20g

Rễ chanh sao thơm	12g
Vỏ quýt lâu năm thơm	12g
Vỏ rễ dâu sao thơm	12g

Sắc với 300ml nước, còn 100ml chia uống trong ngày.

Bài 3.

Dùng gội đầu cho sạch gầu

Lá quất hồng bì	50g
Lá sả	20g

Nấu nước gội đầu.

16. HỒNG XIÊM

Tên khác: Sabôchi - Sabôchê - Sacôchê.

Cách trồng: Phổ biến là trồng bằng chiết cành. Vào mùa xuân đào hố sâu 60-70 cm, đường kính 50-70 cm đổ đầy phân mùn và đất tơi xốp, đặt vầng hồng xiêm chiết cành xuống vùi chặt, tưới nước.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ thân.

Thu hái, chế biến: Mùa quả hái lấy quả còn xanh thái mỏng phơi khô, thu hái vỏ thân vỏ cành vào mùa thu tách lấy những đoạn vỏ phơi khô.

Công dụng: Quả hồng xiêm chín bổ tỳ, vị. Quả xanh và vỏ thân có tác dụng chữa: ỉa chảy, rối loạn tiêu hoá.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ÚNG DỤNG

Bài 1.

Chữa rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy

Hồng xiêm khô 12g

Rộp ổi khô 8g

Sắc với 200ml nước, lấy 100ml chia uống trong ngày.

Bài 2.

Kích thích tiêu hoá, bồi bổ tỳ, vị

Hồng xiêm chín 2-3 quả ăn trong ngày, ăn lúc đói.

17. HỒ TIÊU

Tên khác: Cổ nguyệt - Hạt tiêu - Tiêu.

Cách trồng: Vào mùa xuân đem giâm cành hay gieo hạt cho leo vào những cọc tựa (bằng gỗ hay bằng gạch xây).

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Há quả vào lúc thấy chùm quả xuất hiện một số quả đỏ hay vàng, phơi khô.

Công dụng: Dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá, chữa đau bụng lạnh đầy trướng, nôn mửa.

Liều dùng: 2-3 gam.

BÀI THUỐC ÚNG DỤNG

Chữa rối loạn tiêu hoá, đau bụng lạnh, đầy bụng

Hồ tiêu sao thơm tán giập 2g

Tai hồng sao vàng 6g
Sắc với 100ml nước, lấy 50ml chia uống 2 lần trong ngày.

18. KHẾ

Tên khác: Dương đào - Ngũ liễm - Ngũ lăng.

Cách trồng: Trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, hoa và quả.

Thu hái, chế biến: Dùng tươi. Thu hái quanh năm.

Công dụng: Dùng chữa dị ứng, lở loét, lở sơn sưng đau, làm nước giải khát, trừ các mùi hôi tanh.

Liều dùng: Không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Bài 1.

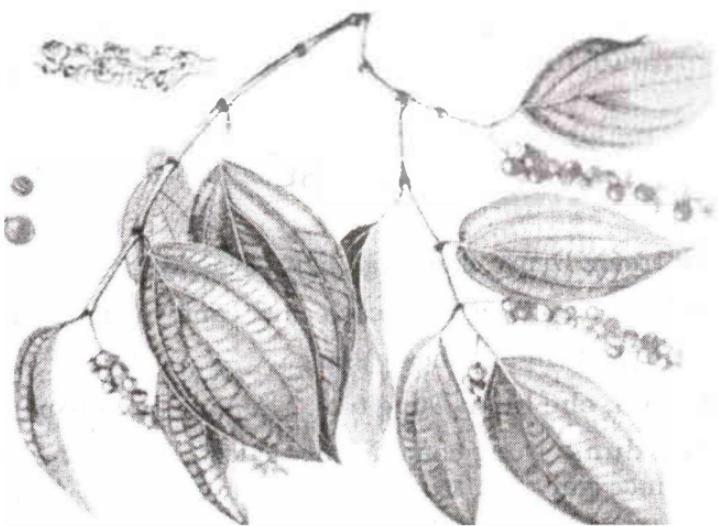
Chữa lở sơn, dị ứng, mẩn ngứa, sưng đau
Lá khế (cả cành non và hoa) 100-200g
Nước 4-5lít

Dun sôi trong 15 phút, xông và tắm, lá xát lên nơi mẩn ngứa, lở loét.

Bài 2.

Chữa khát háo và bệnh chảy máu chân răng viêm lợi.
Nước ép quả khế chua 50ml
Nước ép quả cam 50ml

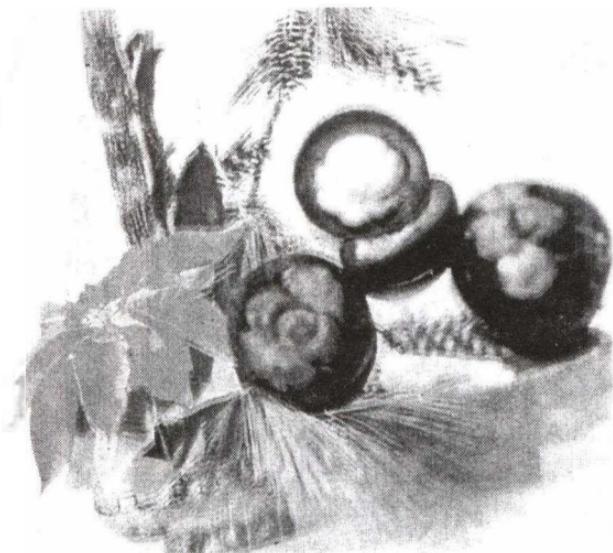
Thêm đường đủ ngọt uống trong ngày.



17. HỒ TIÊU

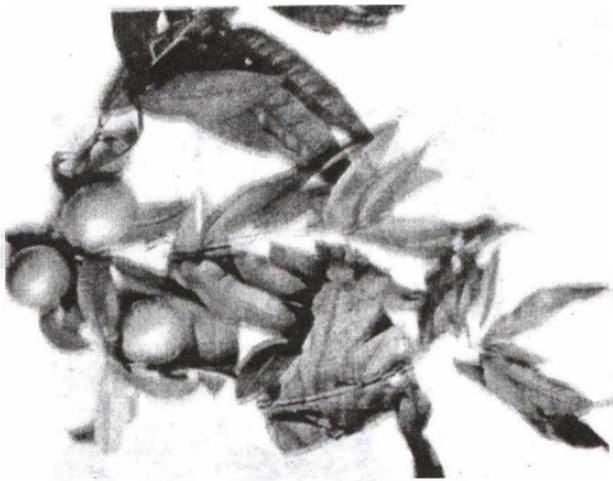


18. KHẾ



19. MĂNG CÚT

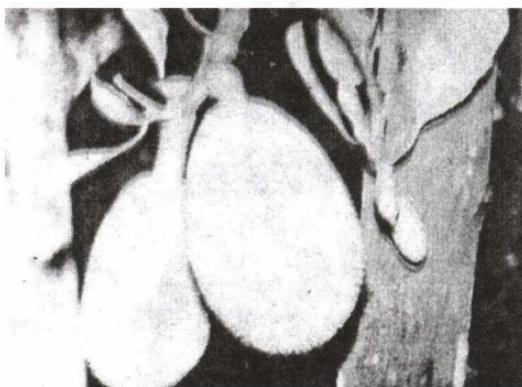
20. MÂN



21. MÍA



22. MÍT

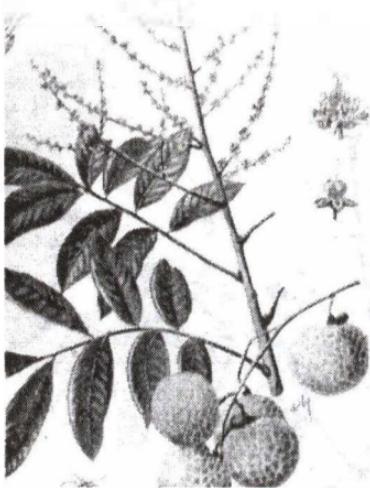


23. MO

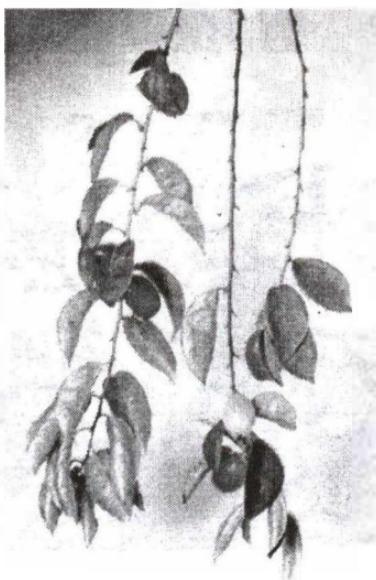


24. NA

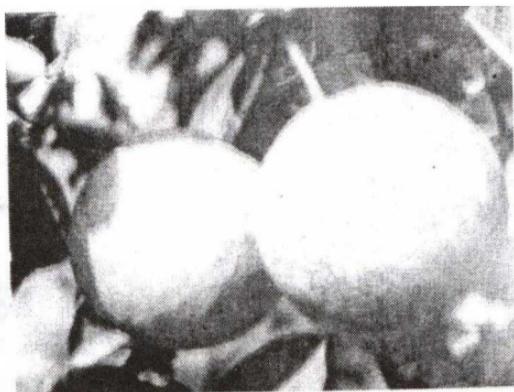
25. NHÃN



26. NHÓT



27. ỎI



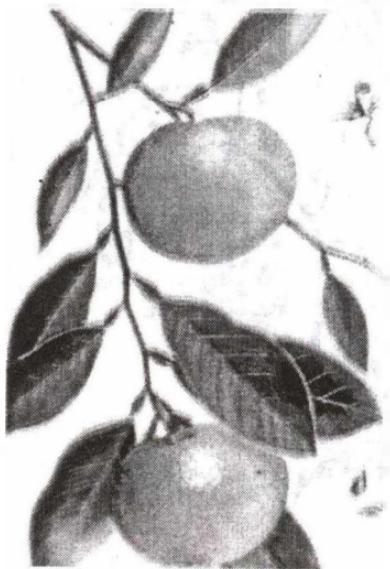
28. ỚT



29. QUẤT



30. QUÝT





31. SẮN DÂY



32. SẦU RIÊNG

19. MĂNG CỤT

Tên khác: Sơn trúc tử - Măng.gút - Staniê.

Cách trồng: Trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ quả.

Thu hái, chế biến: Vào mùa quả chín hái quả chín tách riêng áo và hạt, vỏ quả phơi khô.

Công dụng: Áo hạt măng cụt chín mát bő. Vỏ quả sát khuẩn, làm săn niêm mạc cầm đi ỉa.

Liều dùng: Vỏ quả khô 25-30g/ngày, dùng dạng nước sắc.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Chữa ỉa chảy

Vỏ quả măng cụt khô 20g

Rộp cây ổi khô hay vỏ thân cây ổi 12g

Thêm 300ml nước sắc lấy 100ml chia uống 2 lần trong ngày.

20. MẬN

Tên khác: Cây lý - Lý - Mác mặn (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và nhân hạt.

Thu hái, chế biến: Hái quả ăn khi quả chín vào các tháng 5-7, thu lấy hạt, rửa sạch, phơi khô. Khi dùng đập lấy nhân hạt.

Công dụng:

- Quả mận có tác dụng điều trung, chữa nóng âm i.
- Nhân hạt có tác dụng hành huyết.

Liều dùng:

Quả tươi	50-60g/ngày
Nhân hạt	12-20g/ngày

Chú ý: Miền Nam gọi quả mận là quả Doi (miền Bắc) không phải quả này.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa bế kinh, làm thuốc thông kinh nguyệt

Nhân hạt mận (Lý tử nhân)	20g
Nhân hạt đào (Đào nhân)	12g
Củ nghệ (Uất kim)	12g
Nghệ đen (Nga truật)	12g

Thêm 300ml nước, sắc lấy 100ml chia làm 2 lần uống trong ngày (uống tới khi có kinh trở lại thì thôi).

21. MÍA

Tên khác: Cam giá - Co ỏi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng đoạn ngọn thân, từ tháng 12 đến tháng 2 năm sau, vào những nơi đất pha cát nhiều màu.

Bộ phận dùng: Thân cây.

Thu hái, chế biến: Trồng được 11-12 tháng thì chặt lấy cây tươi, cắt thành từng khúc ngắn 2-3cm, chẻ 2 hay chẻ 4 dùng.

Công dụng: Mía có tác dụng bồi dưỡng, giáng hoả, trừ phiền nhiệt, hết khát, tiêu đờm, hoà tỳ vị, hết nôn.

Liều dùng: Không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Chữa ăn vào nôn ra hoặc sánh ăn chiêu nôn hay ngược lại tôi ăn sánh nôn.

Nước mía ép 200ml

Nước gừng 10% 25ml

Trộn lẩn nhấp dần trong ngày.

22. MÍT

Tên khác: Bà la mật - Mắc mị (Tày) - May mi (Lào, Thái) - Khnor (Khơ me).

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá non, quả non, quả chín.

Thu hái, chế biến:

- Lá thu hái quanh năm.

- Hải quả mít lép non (meo mít) vào mùa mít ra hoa quả, phơi khô hoặc dùng tươi.

Công dụng: Cùi mít chín ăn ít, có tác dụng bồi dưỡng trừ khát. Quả mít non lép và lá mít có tác dụng lợi sữa, chữa phụ nữ sinh con ít sữa, an thần, hạ huyết áp.

Liệu dùng:

Cùi mít chín	200-300g/ngày
Meo mít, lá mít	20-30g/ngày

BÀI THUỐC ÚNG DỤNG

Chữa phụ nữ sinh con ít sữa:

Lá mít non hay meo mít tươi	30g
Lá chè tươi	50g

Nấu nước uống hàng ngày, thay nước chè.

23. MƠ

Tên khác: Mai - Hạnh - Mác mòi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt, đánh cây non hoặc chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Hoa, quả, nhân hạt, dịch ép quả.

Thu hái, chế biến: Vào tháng 3-4 quả mơ chín, hái về tẩy mỏng tránh giập nát để chế ô mai, bạch mai, hay xirô mơ.

- *Cách chế ô mai:* Chọn quả mơ chín (vàng xanh) đem ngâm vào nước tro bếp nửa ngày rồi cho vào sọt nhỏ lót lá chuối tiêu đem treo trên gác bếp sông khói cho khô đen dùng dần.

- *Cách chế ô mai muối:* Chọn quả mơ mới chín, đem ngâm vào nước muối thật mặn, ngày phơi, đêm ngâm liên tục trong 10 ngày đêm, muối ngấm vào quả mơ kết tinh thành một lớp màng trắng đem phơi thật khô đóng vào lọ dùng dần.

- **Cách chế xirô mơ:** Chọn những quả mơ chín vàng không giập nát, rửa sạch, dội qua nước đun sôi, để nguội cho vào lọ. Cứ một lớp mơ, 1 lớp đường, lớp trên cùng cho thật nhiều đường. Đậy nắp lọ cho kín. Mơ ngâm đường như vậy sau 5-7 ngày nước trong quả mơ tiết ra làm tan hết đường, lại tiếp tục cho thêm đường quấy đều (thường 1 kg quả cho 1 kg đường) đậy kín để dùng pha nước giải khát, dùng dần trong mùa hè.

Công dụng: Mơ có tác dụng giải khát sinh tân; chữa ho suyễn lâu ngày, lỵ, ỉa chảy lâu ngày do tỳ vị hư.

Liều dùng: 3-6g/ngày (bỏ hạt dùng thịt).

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa người mệt, háo khát

Quả mơ chín và đường (hoặc xirô mơ). Pha nước uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 150-200ml.

Bài 2.

Chữa ho viêm họng

Ô mai (lấy thịt bỏ hạt)	6g
Vỏ rễ dâu tằm mật sao thơm	12g
Cam thảo dây	6g

Thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày.

24. NA

Tên khác: Māng câu - Māng câu ta - Phan lệ chi- Mác na (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt ở nơi đất cao nhiều mùn ẩm mát và tơi xốp. Thường trồng bằng cách ươm hạt.

Bộ phận dùng: Lá, quả chín và hạt.

Thu hái, chế biến: Lá tươi thu hái quanh năm. Vào tháng 8-11, hái quả chín ăn, thu lấy hạt phơi khô dùng dần.

Công dụng: Quả na chín có tác dụng bồi bổ khí huyết, kiện tỳ nhuận táo. Lá có tác dụng chữa sốt (vừa nóng vừa rét).

Hạt na dùng trừ cháy, rận, rệp.

Liều dùng:

Quả chín	1-2 quả/ngày
----------	--------------

Lá	12-16g/ngày
----	-------------

Hạt dùng ngoài không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt (vừa nóng vừa rét)

Lá na bánh té	16g (20 lá)
---------------	-------------

Rửa sạch, thái nhỏ đun sôi với 100ml nước: Uống trước khi lên cơn sốt 1-2 giờ. Trẻ em tùy tuổi dùng liều ít hơn. Uống 3-4 ngày liền.

Bài 2.

Trừ cháy, rận, rệp.

Hạt na giã nhỏ nấu với nước đem gội đầu hay giặt quần áo, chăn màn, dội lên chiếu, giặt giường, đem phơi khô.

Chú ý: Nước nhén hạt na có độc không được để chảy hay dây vào mắt.

Miền Nam có loại quả cũng có tên là Măng cầu nặng tới 2-3 kg, không dùng quả này.

25. NHÃN

Tên khác: Long nhän - Lệ chi nô - Á lệ chi - Mác nhän (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt nẩy đất phù sa ẩm mát. Trồng vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Cùi của quả phơi hay sấy khô.

Thu hái, chế biến: Quả thu hoạch vào các tháng 7-8. Chọn ngày nắng ráo hái cả chùm để cả vỏ đem nhúng vào nước sôi độ 1-2 phút lấy ra đem phơi hay sấy ở nhiệt độ 50-60⁰ C. Phơi sấy đến khi lắc quả thấy kêu lóc cóc thì bóc vỏ tách lấy cùi, bỏ hạt và tiếp tục đem phơi hay sấy cho đến khi sờ không dính tay là được.

Chú ý: Khi nhúng nước sôi không được đeo nút vỏ quả. Khi phơi sấy cùi nhän phải che đậy tránh ruồi nhặng.

Công dụng: Long nhän dùng chữa các chứng hay quên, mất ngủ, hồi hộp, sợ hãi, hốt hoảng.

Liều dùng: 16-20g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa thần kinh suy nhược, an thần, mất ngủ; bồi bổ tâm tỳ.

Long nhãn	120g
Lá dâu (bánh tẻ)	80g
Hạt sen	120g
Củ mài (Hoài sơn)	80g
Đậu ván trắng (biển đậu)	80g

Lá dâu, hạt sen, củ mài, đậu ván trắng sao thơm tán nhỏ. Long nhãn nấu cao đặc trộn với bột làm thành viên tẽ (10-20g) ngày uống 1-2 viên trước khi ngủ.

Chú ý: Khi làm tẽ, khô quá có thể thêm mật ong hay nước đường hay mật cho khôi bột vừa dẻo không dính tay.

26. NHÓT

Tên khác: Cây lót - Hồ đồi tử - Mác lót (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay giâm cành vào mùa xuân ở nơi đất ẩm mát, nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Lá, rễ và quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dùng tươi hay phơi khô.

Công dụng: Lá, rễ, quả nhót.

Dùng chữa ho hen, mụn nhọt, cảm sốt.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho, hen suyễn

Lá và rễ nhót khô	16g
Lá và rễ táo	12g
Hạt cải củ (La bạc tử)	6g
Hạt cải canh (Bạch giới tử)	6g

Thêm 200ml nước sắc uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa mụn nhọt ghẻ lở

Rễ nhót nấu nước tắm hàng ngày.

27. ỔI

Tên khác: Ủi - Phan thạch lựu - Phiên thạch lựu - Mác
Ổi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành.

Bộ phận dùng: Lá non, quả, vỏ thân.

Thu hái chế biến: Thu hái quanh năm, phơi khô hay tươi.

Công dụng: Dùng chữa ỉa chảy.

Liều dùng: 16-20g/ ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ỉa chảy

Búp ổi non hoặc rộp ổi (vỏ thân khô)	16g
Hồng xiêm khô	12g
Gừng tươi	3 lát

Cho vào 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày.

28. ỚT

Tên khác: Lạt tiêu - Ớt tàu - Ớt chỉ thiên - Ớt chỉ địa - Mác phát (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, lá.

Thu hái, chế biến: Lá tươi thu hái quanh năm. Quả thu hái vào các tháng 5-8, phơi sấy khô.

Công dụng: Dùng chữa đau lưng, đau khớp.

Liều dùng: Dùng ngoài không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đau nhức khớp xương (xoa ngoài da)

Quả ớt chín khô	100g
Rượu trắng 45°	1000ml

Ngâm trong 7 ngày. Dùng bông thấm rượu ớt xoa lên nơi đau nhức và xoa bóp nhẹ.

Bài 2.

Chữa rắn, rết cắn

Lá ót tươi 100g

Rửa sạch, giã nhở đắp vào nơi bị rắn cắn, ngày đắp 1-2 lần cho đến khi hết đau nhức (thường 15-20 phút là hết đau và sau 2-3 giờ là khỏi hẳn).

29. QUẤT

Tên khác: Hoàng quả - Kim quảt.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân ở nơi ẩm mát, đất nhiều mùn cưa xốp.

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Vào mùa quả chín từ tháng 9 đến tháng 2 năm sau. Quả chín hái về có thể làm thành mứt quả hay xirô quả để dùng dần.

Công dụng: Dùng làm thuốc giải khát, chữa ho.

Liều dùng: 15 -30g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ho trẻ em

Quả quất 2-3 quả

Đường phèn 30g

Hấp cách thuỷ sôi trong 20 phút cho trẻ uống trong ngày. Không có đường phèn dùng đường kính cũng được.

30. QUÝT

Tên khác: Quyết - Hoàng quyết - Cam quát - Quýt xiêm
- Quýt thực - Mác lìu (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, vỏ quả, hạt.

Thu hái, chế biến:

- Quả xanh tự nhiên rụng, thu nhặt phơi khô.
- Quả chín thu hái vào các tháng 9-10. Bóc lấy vỏ phơi khô.
- Hạt thu nhặt sau khi ăn hay ép múi lấy dịch, phơi khô.

Công dụng:

- Dịch quả có tác dụng bồi dưỡng, tiêu khát.
- Vỏ quả dùng chữa tức ngực, đầy bụng không tiêu, nôn mửa, ỉa chảy, ho lâu năm có nhiều đờm (vỏ quả quýt để gác bếp càng lâu năm càng tốt).
- Hạt quýt được dùng chữa tinh hoàn sưng đau.
- Quả quít xanh dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá, chữa nôn mửa (do khí nghịch), vú sưng đau.

Liều dùng: 6-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đầy bụng, ăn uống không tiêu, ỉa chảy do tỳ hư

Vỏ quýt sao thơm	12g
Vỏ bưởi sao thơm	12g

Gừng tươi 3 lát

Thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml chia 2 lần uống trong ngày. Uống lúc nóng.

Bài 2.

Chữa ho suyễn nhiều đờm, tức ngực khó thở

Vỏ quýt (Trần bì) 12g

Vỏ rễ dâu (Tang bạch bì) 12g

Xa tiền 12g

Mía chè nhỏ 100g

Thêm 300ml nước, sắc lấy 100ml nước thuốc chia uống nhiều lần trong ngày.

31. SẮN DÂY

Tên khác: Cát căn - Củ săn dây - Sắn cơm - Phấn cát căn - Cam cát căn.

Cách trồng: Cắt lấy đoạn thân dây già chừng 0,8 -1m, cuộn tròn lại vùi xuống hố có nhiều phân mùn vào mùa thu đông và đầu mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi, củ phơi khô hoặc bột săn dây.

Thu hái, chế biến: Từ cuối mùa thu (tháng 10) đến giữa mùa xuân (tháng 3-4) đào lấy củ rửa sạch, cạo bỏ hết lớp vỏ giấy, cắt khúc dài 15-20cm (củ to bỏ đôi) phơi khô. Nếu dùng bột thì đem củ giã nhỏ hoặc mài trên một miếng sắt tây có đục nhiều lỗ hoà vào nước, để lắng, gạn lấy tinh bột, lọc đi lọc lại nhiều lần để lấy được tinh bột mịn, phơi khô dùng dần.

Công dụng: Sắn dây dùng trong trường hợp sốt khát nước, nhức đầu, lỵ sởi ban mới mọc.

Liều dùng: 12 - 20g

BÀI THUỐC ÚNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm mạo, sốt cao nhức đầu miệng khát họng đau ho

Sắn dây	20g
Lá dâu	10g
Kinh giới	12g
Bạc hà	6g
Cúc hoa	4g
Cam thảo dây	12g

Thêm 300g nước, sắc lấy 200ml chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa trẻ em sốt cao (giải nhiệt)

Cát căn	20g
Cam thảo dây	12g

Sắc với 200ml nước, còn 100ml cho trẻ uống trong ngày.

Bài 3.

Chữa háo, ban sởi

Bột sắn dây	10g
Nước sôi để nguội	200ml

Hoà bột sắn dây vào nước quấy đều, thêm ít đường đùi ngọt uống. Ngày uống 2 lần.

32. SẦU RIÊNG

Tên khác: Thu ren (Khơ me) - Durio.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành.

Bộ phận dùng: Lá, vỏ quả, rễ.

Thu hái, chế biến: Lá, rễ thu hái quanh năm.

- Quả thu hái vào các tháng 8 - 10, bỏ lấy vỏ quả phơi khô.

Công dụng:

- Quả chín ăn có tác dụng kích thích sinh dục.

- Lá, rễ và vỏ quả được dùng chữa sốt, vàng da viêm gan, ỉa chảy.

Liều dùng: 12 - 16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa vàng da

Lá, rễ hoặc vỏ quả sầu riêng	12g
Quả dành dành (Chi tử)	12g
Rễ cỏ tranh	8g
Cam thảo dây	12g

Sắc với 300ml nước, còn 200ml chia uống 2-3 lần trong ngày.

Bài 2.

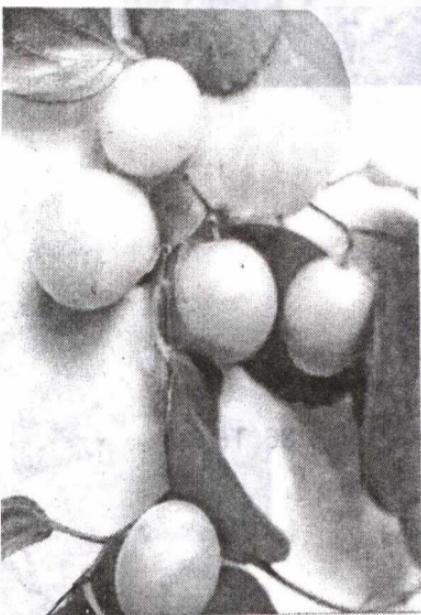
Chữa ỉa chảy

Vỏ quả sầu riêng	20g
Vỏ quả măng cụt	40g

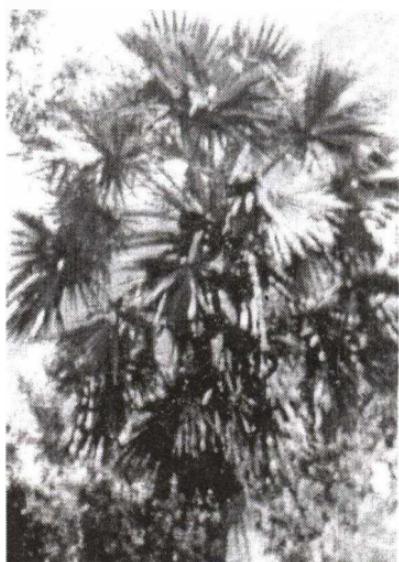
Sắc với 400ml nước, còn 200ml chia uống trong ngày.



33. SẤU



34. TÁO



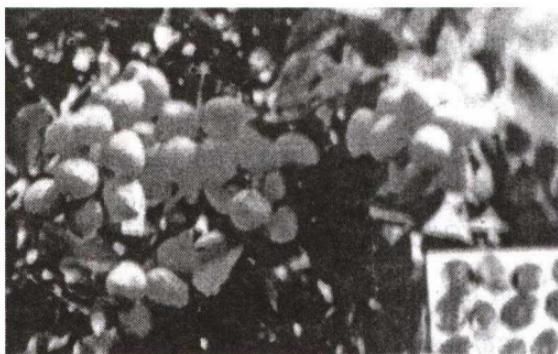
35. THỐT NỐT



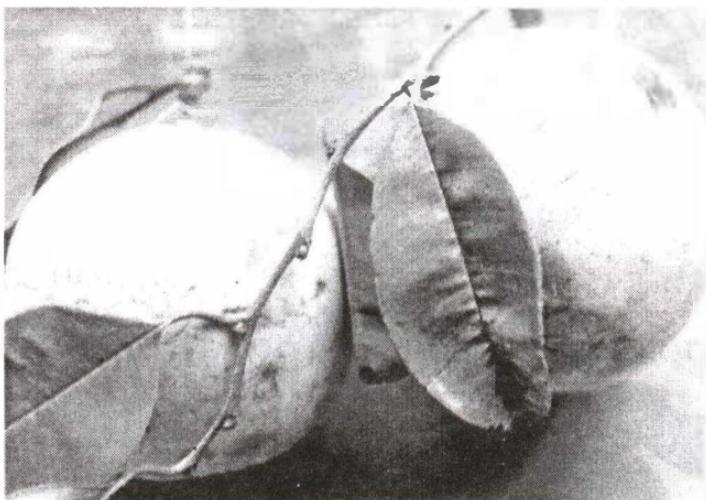
36. TRÁM



37. TRÂU CỔ



38. VÁI



39. VÚ SỮA

33. SÂU

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quả vào tháng 7-8. Quả xanh già gọt lấy thịt, bỏ hạt, phơi sấy cho khô, có thể làm mứt hoặc ô mai sấu (Sấu tẩm nước gừng và muối).

Công dụng: Chữa ho, viêm họng, giải khát.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Thịt quả sấu 3 - 5 quả

Ngâm với ít muối, ngâm, nuốt dần trong ngày.

Bài 2.

Giải nhiệt, giải khát.

Sáu tươi hay khô 3 - 5 quả

Thêm 1000ml nước, đun sôi kỹ, thêm đường cho đủ ngọt, uống hàng ngày.

Chú ý: Miền Nam không có quả sấu có thể thay bằng quả cóc cũng chế biến như trên.

34. TÁO

Tên khác: Táo chua - Táo ta - Táo giai.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, rễ quả, nhân quả.

Thu hái, chế biến:

- Lá, rễ thu hái quanh năm.
- Quả thu hái vào các tháng 2-3, dùng chế toan táo nhục và táo nhân.
- + *Chế biến toan táo nhục:* Chọn quả táo chín vàng đều (tránh giập nát, đem phơi hay sấy ở nhiệt độ 60-65° C

đến khi da nhăn nheo, dùng dao bỗ tách bỏ hạt, tiếp tục phơi hoặc sấy đến khô. Chú ý : Tránh ruồi nhặng.

+ *Chế biến táo nhân*: Hạt táo được tách khỏi thịt đem xay giập ra lấy nhân phơi khô. Khi dùng đem sao đen.

Công dụng:

- Toan táo nhục chữa tỳ hư không muốn ăn, tâm phiền mất ngủ, hay sợ hãi.
- Toan táo nhân để sống chữa chứng ngủ nhiều, sao đen chữa chứng mất ngủ.

Liều dùng:

- | | |
|------------|-------------|
| - Táo nhục | 25-35g/ngày |
| - Táo nhân | 15-20g/ngày |

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa hen suyễn, ho gà

Lá táo	60g
Lá nhót	60g
Lá chanh	60g

Tất cả sao vàng sắc với 600ml nước, chắt lấy 200ml chia làm 2 lần uống trước bữa ăn 1 giờ. Uống liền trong 2-4 tuần.

Bài 2.

Suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ

Thịt quả táo khô (Toan táo nhục)	12g
Nhân hạt táo (Toan táo nhân) sao đen	16g

Quả dâu (Tang thầm)	16g
Long nhãn	16g
Cho sắc với 400ml nước, chắt lấy 100ml uống trước khi đi ngủ.	

35. THỐT NỐT

Tên khác: Th-nốt (Campuchia). Maktankok (Lào) - Thốt lốt.

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Cây chịu được cả khô cạn và úng ngập, sống lâu hàng trăm năm.

Bộ phận dùng: Cuống cụm hoa, nước cụm hoa, rễ và cây thốt nốt non.

Công dụng: Chữa sốt, lợi tiểu, nhuận tràng, giải độc, háo khát (giải khát).

Liều dùng:

Cuống cụm hoa	100g/ngày
Rễ	15-20g/ngày
Nước cụm hoa	200-500ml/ngày

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt (kèm theo viêm tấy, sốt rét, lách to)

Cuống cụm hoa	100g
---------------	------

Thái mỏng, thêm 600ml nước. Đun sôi trong 15 phút chia uống nhiều lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa táo bón, giải độc, trị háo khát (giải khát).

Nước cụm hoa 200-500ml

Chia uống trong ngày

Cách lấy nước cụm hoa: Chiều tối cắt 1 đoạn đầu hoa bằng đốt ngón tay, buộc ống nhựa vào chỗ cắt, để suốt đêm, nước sẽ chảy ra (khoảng 1 lít).

Bài 3.

Chữa vàng da, tiêu tiện khó

Thốt nốt non hoặc rễ thốt nốt 50-60g

Thái nhỏ, thêm 400ml nước, sắc còn 200ml chia 2 lần uống trong ngày.

36. TRÁM

Có hai loại: Trám trắng và trám đen. Y học dùng quả trám trắng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng:

- Quả trám trắng.
- Nhựa cây trám trắng, nhựa cây trám đen.

Thu hái, chế biến:

- Quả thu hoạch vào tháng 9-10 phơi khô trong bóng mát hoặc quả tươi luộc qua tách bỏ hạt tẩm muối làm ô mai trám.

- Nhựa tráms lấy bằng cách đẽo thân và rẽ nỗi trên mặt đất của những cây đã có quả. Nhựa được dùng làm hương (nhang), cất tinh dầu và chế colophan trám.

Công dụng: Quả tráms trắng dùng chữa ho, viêm họng, giải khát, chữa say rượu, ngộ độc cá.

Liều dùng: Ngày 3-5 quả hoặc có thể hơn.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Quả tráms khô hoặc ô mai tráms 5 quả
Ngậm nhai nuốt dần.

Bài 2.

Chữa ngộ độc do ăn phải cá độc

Tráms khô 5 quả

Cho 200ml nước, đun sôi 15 phút, chia 3 lần uống trong ngày, uống nóng.

37. TRÂU CỔ

Tên khác: Cây xộp - Vẩy ốc - Xộp xộp - Bị lệ - Sộp.

Cách trồng: Cây mọc hoang nhưng cũng được trồng bằng đoạn thân dây leo.

Bộ phận dùng: Lá, cành và quả.

Thu hái, chế biến:

Lá, cành thu hái quanh năm.

Quả thu hái vào các tháng 8-9, hái về bô dọc phơi khô.

Công dụng: Có tác dụng bổ dưỡng kích thích tiêu hoá, chữa di tinh, liệt dương, đau lưng, chân tay tê mỏi, phụ nữ ít sữa.

Liều dùng: 15- 30/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Bổ thận, chữa di tinh, đau lưng chân tay tê nhức mỏi

Quả sôp 1000g

Quả kim anh 500g

Nấu kỹ với nước, lọc bỏ bã nấu thành cao mềm, ngày uống 5-10g.

Chú ý: Nếu không có quả kim anh, chỉ dùng một vị Trâu cổ (cả quả, cành, lá) nấu thành cao dùng cũng rất tốt.

Bài 2.

Chữa bà mẹ mất sữa

Quả trâu cổ 30g

Gạo nếp 100g

Móng chân giò lợn 2 cái nướng phồng.

Nấu cháo cho sản phụ ăn hàng ngày, ăn tối khi sữa về nhiều.

38. VÀI

Tên khác: Lê chi - Tu hú.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và hạt.

Thu hái, chế biến: Quả vải thu hái vào tháng 5-6, dùng ăn tươi hay sấy khô như long nhãn.

Công dụng:

- Cùi quả vải có tác dụng dưỡng huyết, làm hết phiền khát, nặng đầu. Ăn nhiều đẹp nhan sắc, làm cho sởi, đậu mọc dễ dàng.
- Hạt vải dùng chữa ỉa chảy trẻ em, chữa âm nang sưng đau, hòn dái sưng đau.

Liều dùng:

Cùi quả vải khô 16-20g/ngày

Hạt vải 8-12g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đậu sởi không mọc

Cùi vải: 16g sắc với 100ml nước uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa hòn dái sưng đau

Hạt vải 8g

Hạt quýt 8g

Hạt thì là (Tiểu hồi hương) 4g

Các vị sao thơm, thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày. Uống liên tục đến hết sưng đau thì thôi. Khi uống có thể thêm ít đường cho dễ uống.

39. VÚ SỮA

Tên khác: Caimitiê - Mác nầm (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hoặc chiết cành. Trồng nơi đất có nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Quả chín, vỏ cây phơi khô.

Thu hái, chế biến: Quả chín hái về, nắn cho quả mềm ra (làm cho lớp thịt tiết ra chất sữa), sau đó bô đôi dùng thia xúc ăn. Có thể nắn cho quả mềm ra, khoét quanh cuống một lỗ rồi mút.

Công dụng: Bồi bổ cơ thể, kích thích tiêu hoá.

Liều dùng: Vỏ cây 10 -20g.

BÀI THUỐC ỦNG DỤNG:

Bồi bổ kích thích tiêu hoá

Vỏ cây vú sữa khô	20g
-------------------	-----

Thái nhỏ thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml chia 2 lần uống trong ngày xa bữa ăn.

Hoặc quả vú sữa chín 1-2 quả.

Ăn tráng miệng sau bữa hàng ngày.

MỤC LỤC

CÂY QUẢ - CÂY THUỐC

	<i>Trang</i>		<i>Trang</i>
1. Bưởi	5	21. Mía	49
2. Cam	7	22. Mít	50
3. Cau	8	23. Mơ	51
4. Chanh	10	24. Na	53
5. Chôm chôm	12	25. Nhãn	54
6. Chuối hột	13	26. Nhót	55
7. Dầu tầm	14	27. Ổi	56
8. Dưa chuột	25	28. Ót	57
9. Dưa hấu	26	29. Quất	58
10. Đào	27	30. Quýt	59
11. Đào lộn hột	29	31. Sắn dây	60
12. Đu đủ	30	32. Sầu riêng	62
13. Gác	32	33. Sáu	66
14. Hồng quả	34	34. Táo	67
15. Hồng bì	36	35. Thốt nốt	69
16. Hồng xiêm	37	36. Trám	70
17. Hồ tiêu	38	37. Trâu cỗ	71
18. Khế	39	38. Vải	72
19. Măng cụt	48	39. Vú sữa	74
20. Mận	48		

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

CÂY QUẢ - CÂY THUỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản
HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập: DS. LÊ MINH NGUYỆT
Sửa bản in: DS. LÊ MINH NGUYỆT
Trình bày bìa: CHU THUỶ LINH
Kt vi tính: NGUYỄN TRẦN SAN

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xưởng in Nhà xuất bản Y học.
Giấy phép xuất bản số: 741-13/XB-QLXB ngày 10/01/2005.
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2005.

Tìm đọc:

- ❖ *Cây hoa - Cây thuốc*
- ❖ *Cây rau - Cây thuốc*
- ❖ *Cây hoa chữa bệnh*
- ❖ *Cây thuốc gia đình*

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Địa chỉ: 352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội

Điện thoại: 04.7625934 - 7627819 - Fax: 84.4.7625923

E-mail: xuatbanyhoc@netnam.vn

MS 61 – 619
 13 - 2005
YH - 2005

GIÁ: 11.000Đ