

NGỌC QUẾ - BS. TRẦN THỊ SÂM

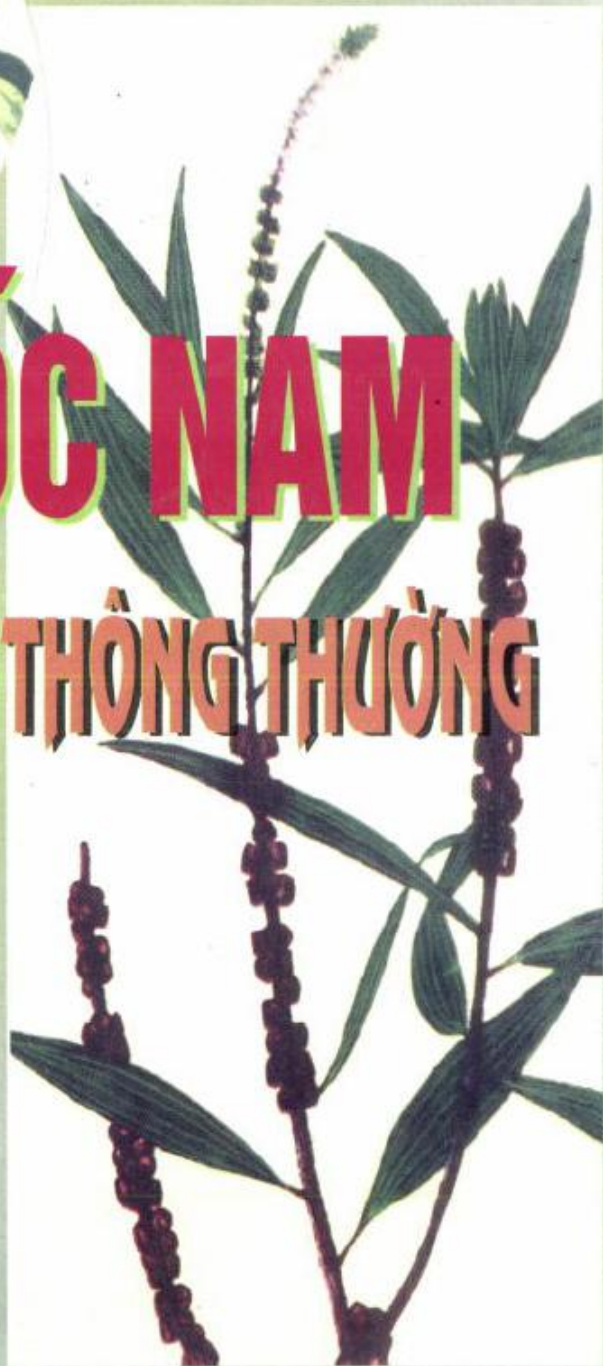


THUỐC NAM

CHỮA BỆNH THÔNG THƯỜNG



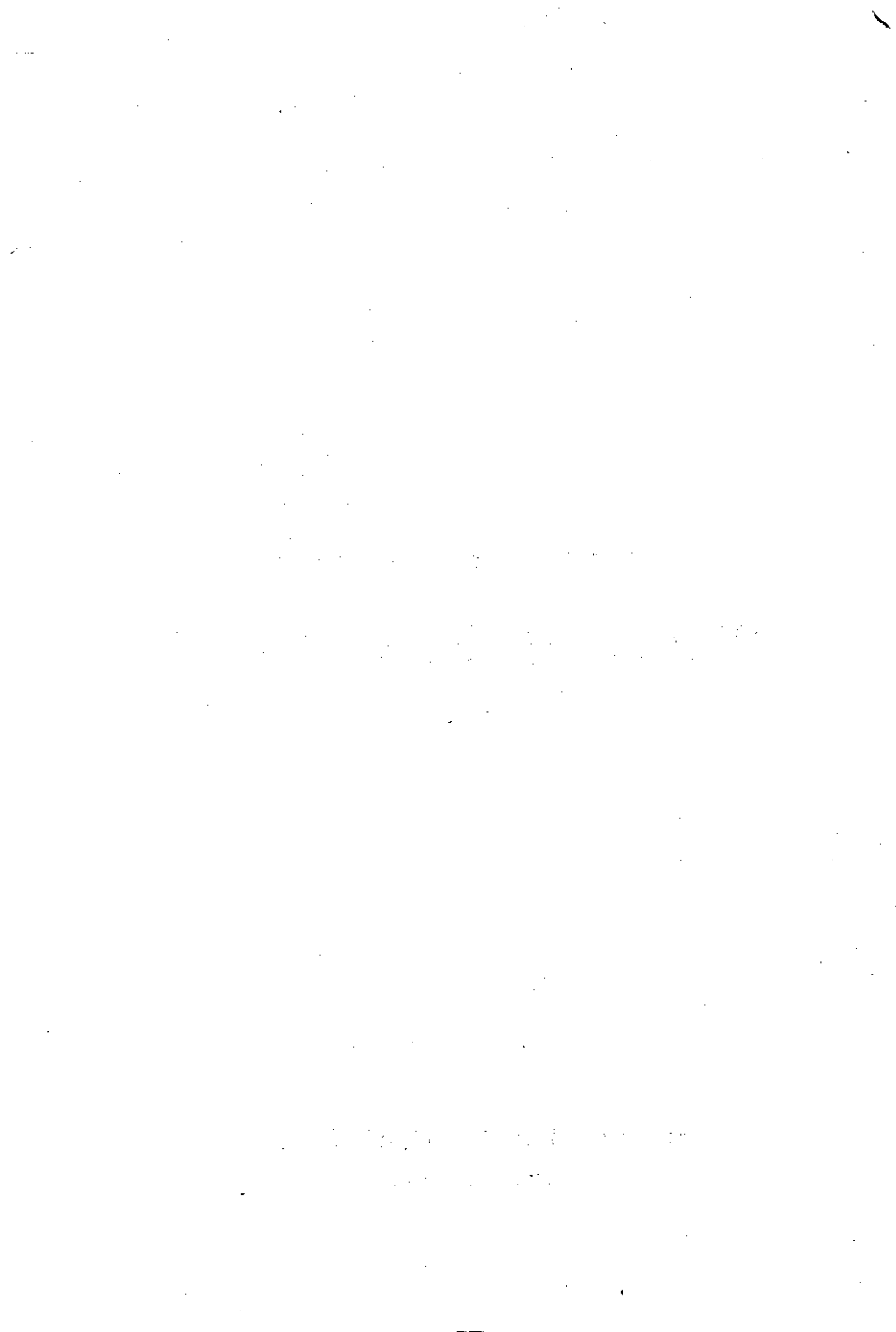
NHÀ XUẤT BẢN
NÔNG NGHIỆP



ThS. PHẠM NGỌC QUẾ
BS. TRẦN THỊ SÂM

THUỐC NAM
CHỮA BỆNH THÔNG THƯỜNG
(Tái bản)

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP
HÀ NỘI - 2004



LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Y học dân tộc cổ truyền Việt Nam đã có lịch sử từ hàng nghìn năm. Các nhà danh y Việt Nam như Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông đã để lại cho kho tàng y dược học nước ta nhiều pho sách thuốc quý, chủ yếu là sử dụng thuốc từ cây con có sẵn trong nước. Trải qua bao thời đại, kinh nghiệm và thực tiễn, nhân dân ta đã tích lũy được nhiều toa thuốc, bài thuốc có giá trị để phòng bệnh và chữa bệnh, góp phần tích cực vào công việc bảo vệ sức khỏe cho toàn dân.

Đảng và Chính phủ đánh giá rất cao vai trò của y học dân tộc cổ truyền. Chính phủ đã có Nghị quyết (số 226/CP, 19/10/1978) nêu rõ “Nước ta có nền y học cổ truyền phong phú, lại có nguồn dược liệu dồi dào từ thực vật, động vật và khoáng vật. Từ lâu Đảng, Chính phủ đã đề ra đường lối xây dựng nền y học Việt nam xã hội chủ nghĩa bằng cách thừa kế, phát huy y học dân tộc cổ truyền và kết hợp y học cổ truyền với y học hiện đại...”.

Để góp phần vào chủ trương phổ biến rộng những kiến thức khoa học kỹ thuật về nông thôn, miền núi

nhằm nâng cao hiểu biết để cải thiện đời sống, nâng cao sức khoẻ cho bà con nông dân, Nhà xuất bản Nông nghiệp cho xuất bản cuốn **“Thuốc nam chữa bệnh thông thường”**, nhằm giúp bà con tham khảo, sử dụng những cây cỏ có sẵn hoặc trồng trong vườn, ngoài đồng để chữa những bệnh thường gặp, nhất là ở những nơi xa thầy thuốc, xa bệnh viện.

Do nội dung có giới hạn, tác giả không đề cập đến phần lý luận về y học cổ truyền, không phân tích chi tiết về tính dược của mỗi cây dùng làm thuốc, mà chỉ chọn lọc và ghi lại những phương thuốc, bài thuốc, những kinh nghiệm dùng một số cây thuốc nam để tìm để chữa bệnh.

Nhà xuất bản Nông nghiệp rất cảm ơn và mong nhận được sự góp ý của bạn đọc để lần xuất bản sau sách được hoàn thiện hơn.

Nhà xuất bản Nông Nghiệp

Phần I

SƠ LƯỢC LỊCH SỬ SỬ DỤNG VÀ PHÁT TRIỂN THUỐC NAM Ở NƯỚC TA

Dân tộc Việt Nam có trên bốn nghìn năm lịch sử, có nhiều truyền thống xây dựng đất nước, đánh giặc giữ nước, phát triển văn hoá. Nhân dân ta cũng có nhiều kinh nghiệm phòng và chữa bệnh bảo vệ sức khoẻ và có một nền y học dân tộc phát triển không ngừng qua các thời đại. Nói đến y học dân tộc Việt Nam, chúng ta tự hào nhắc đến những danh y như Tuệ Tĩnh (thế kỷ XIV), Hải Thượng Lãn Ông (thế kỷ XVIII). Tuệ Tĩnh, tên thật là Nguyễn Bá Tĩnh, người xã Cẩm Vũ, huyện Cẩm Giàng, tỉnh Hải Dương ngày nay, thi đỗ tiến sĩ nhưng không làm quan, mà đi tu chuyên làm thuốc trị bệnh cứu người. Ông đã để lại cho hậu thế bộ Nam dược thần hiệu gồm 580 cây thuốc có trong nước, 3873 bài thuốc chữa 182 chứng bệnh khác nhau, bộ Hồng nghĩa giác y thư tóm tắt công dụng của 630 vị thuốc và y lý cơ bản của y học dân tộc. Tuệ Tĩnh là người nêu cao khẩu hiệu “thuốc

nam chữa bệnh cho người Việt Nam” (Nam dược trị Nam nhân). Hải Thượng Lãn Ông, tên thật là Lương Hữu Trác, quê ở xã Liêu Xá, huyện Mỹ Văn, tỉnh Hưng Yên ngày nay, văn hay võ giỏi, không chịu làm quan, quyết tâm đi sâu nghiên cứu y học, chữa bệnh cho dân. Ông đã tổng hợp những thành tựu của y học phương Đông đến thế kỷ 18, áp dụng sáng tạo vào điều kiện tự nhiên và bệnh tật ở nước ta, tổng kết và hoàn chỉnh từ lý luận đến các phương pháp chữa bệnh thành bộ sách Hải thượng y tông tâm lĩnh gồm 28 tập, chia thành 66 quyển, bao gồm các vấn đề về vệ sinh phòng bệnh, lý luận cơ sở, chẩn đoán học, bệnh học, các phương pháp luận trị, đạo đức ngành y.... Ông luôn luôn chú ý đến việc giáo dục đạo đức người thầy thuốc, tính trung thực trong nghiên cứu y học ở tập Y huấn cách ngôn, đã tìm thêm trên 300 vị thuốc mới (quyển Lĩnh nam bản thảo), tổng hợp thêm 2.854 bài thuốc kinh nghiệm và luôn khuyến khích các đồng nghiệp sử dụng các cây cỏ và các vị thuốc có trong nước để chữa bệnh. Ông đã viết quyển Vệ sinh yếu quyết diễn ca, với lời lẽ nôm na, dễ hiểu, phổ biến kinh nghiệm phòng bệnh, chữa bệnh, bảo vệ sức khỏe về các mặt vệ sinh cá nhân, vệ sinh hoàn cảnh, vệ sinh ăn uống, thí dụ:

“...Có câu: đau chóng, đỡ chày
Là vì không biết chữa ngay kịp thời
Thuốc thang sẵn có khắp nơi
Trong vườn, ngoài ruộng, trên đồi, dưới sông
Hàng ngàn thảo mộc, thú rừng
Thiếu gì thuốc bổ, thuốc công quanh mình...”
(Trích Vệ sinh yếu quyết diễn ca)

Ngoài các vị đại danh y trên, còn rất nhiều thầy thuốc giỏi nổi tiếng ở từng thời đại như lương y Nguyễn Chí Thành chữa khỏi bệnh tâm thần cho vua Lý Thần Tông (thế kỷ XII), Phạm Công Bân, làm thái y dưới thời vua Trần Nhân Tông (thế kỷ XIII), Nguyễn Đại Năng đã viết quyển châm cứu tiếp hiệu diễn ca dưới thời nhà Hồ (thế kỷ XV), Nguyễn Trục viết quyển Bảo anh lương phương chữa bệnh trẻ em bằng thuốc, châm cứu, xoa bóp thời Hậu Lê (thế kỷ XVI), Nguyễn Gia Phan đã viết cuốn Liệu dịch phương pháp toàn tập về các bệnh dịch thời Tây Sơn (thế kỷ 19) v.v...

Đến thời đại ngày nay, Chủ tịch Hồ Chí Minh là người quan tâm hơn ai hết đến vấn đề phát triển y học dân tộc, kết hợp nền y học cổ truyền dân tộc với y học

hiện đại để xây dựng một nền y học của Việt Nam. Trong thư gửi hội nghị toàn ngành y tế ngày 27 tháng 02 năm 1955, Người đã viết: Trong những năm bị nô lệ thì y học của ta cũng như các ngành khác bị kìm hãm, nay chúng ta đã độc lập tự do, cán bộ cần giúp đỡ đồng bào, giúp Chính phủ xây dựng một nền y tế thích hợp với nhu cầu chữa bệnh của nhân dân ta. Y học cũng phải dựa trên nguyên tắc khoa học, dân tộc, đại chúng... Ông cha ta ngày trước có nhiều kinh nghiệm quý báu về cách chữa bệnh bằng thuốc ta, thuốc bắc. Để mở rộng phạm vi y học, các cô, các chú cũng nên chú trọng nghiên cứu phối hợp thuốc đông và thuốc tây...".

*

* *

THUỐC NAM LÀ GÌ ?

Thuốc nam là nói chung những vị thuốc có trong nước ta bao gồm cả thực vật, động vật, nhân dân dùng để phòng bệnh, chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe.

Cây thuốc nam là cây thuốc mọc ở trong nước để phân biệt với các loại thuốc được nhập từ phương bắc (Trung quốc, Triều tiên...) hoặc được di thực từ nước ngoài về trồng ở Việt Nam. Cần nhận rõ điều này vì các lương y chẩn mạch, bốc thuốc trong đó có lẫn lộn các vị thuốc nam đã chế biến và các vị thuốc nhập từ Trung quốc vào một thang thuốc và quen gọi chung là thuốc bắc.

Nước ta có khí hậu nhiệt đới, nhiều ánh sáng mặt trời suốt bốn mùa, do đó các cây ăn quả, các loại rau, cây thuốc mọc rất tốt và giàu hoạt chất nhờ nhiều ánh sáng. Một điều thú vị là hầu hết các cây ăn quả, các loại rau, nhiều cây làm cảnh và mọc tự nhiên trong nước đều có được tính chữa bệnh. Cho nên khi cần, tìm bất cứ nơi đâu, trong vườn, ngoài đồng, trên đồi, bìa rừng cũng thấy có cây dùng làm thuốc chữa bệnh. Nếu biết được công dụng của mỗi loại cây để làm thuốc, thì nhân dân có thể tự giải quyết được nhiều

chứng hoặc bệnh thông thường, nhất là ở nông thôn, miền núi, xa trạm y tế hoặc tìm được cán bộ y tế có nhiều khó khăn.

Nên xoá bỏ định kiến thuốc nam không có hiệu lực hoặc ít tác dụng so với thuốc bắc hoặc thuốc bào chế hiện đại mà nhiều người quen gọi là thuốc tây. Thật ra, trong ngành dược học và bào chế thuốc hiện đại ở phương tây, người ta vẫn dùng các loại cây cỏ như rễ tranh, rau má, cà độc dược, nhân, gừng, nghệ, tỏi, sả, bạc hà, vỏ quýt... để điều chế thuốc.

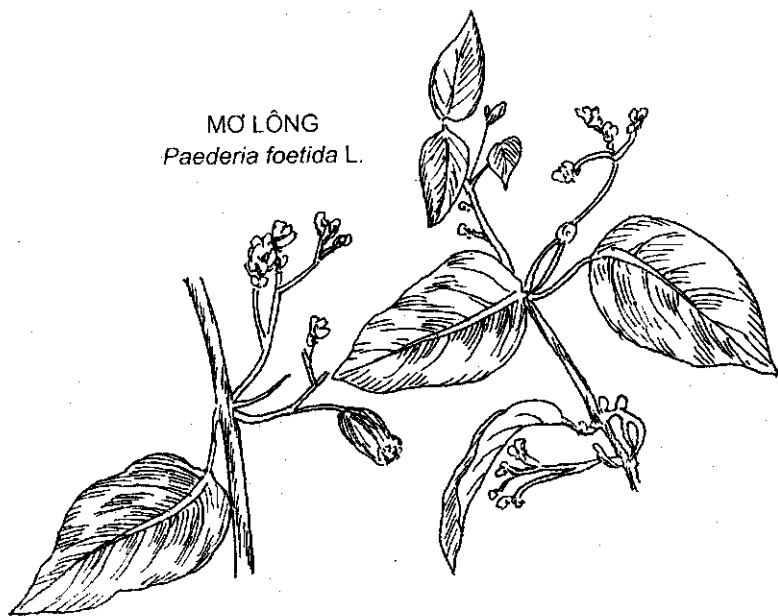
Ở nhiều nước phương tây, từ lâu đã có xu hướng khai thác thuốc từ thảo mộc và kinh nghiệm y học dân tộc các nước, vì thuốc bào chế tổng hợp từ hoá chất hay gây độc cho cơ thể và hay gây biến chứng do thuốc.

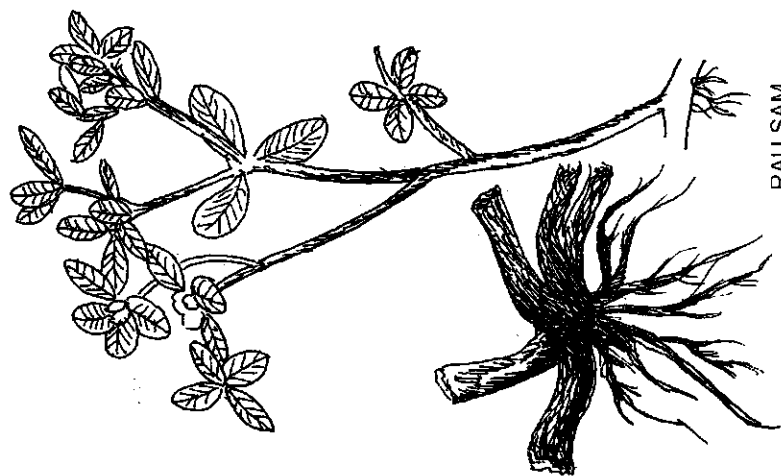
Theo y lý phương đông cũng như phương tây cơ thể người và hoàn cảnh tự nhiên và xã hội luôn luôn mâu thuẫn và thống nhất với nhau (y lý đông phương gọi là thiên nhân hợp nhất), những tác động xấu ở ngoài như thời tiết, nóng lạnh, vi khuẩn, sự kích động tinh thần... có thể gây bệnh, nhưng nếu điều chỉnh được những tác động đó hoặc sức đề kháng của cơ thể tốt thì chống lại được bệnh tật, trên cơ sở đó từ lâu người ta đã đề ra phương pháp chữa bệnh toàn diện.

Như vậy vai trò của cơ thể có tính quyết định chống lại bệnh tật: ăn được, ngủ được, tinh thần lạc quan, thì mọi chuyển hoá sinh học trong cơ thể sẽ được điều hoà và cũng dễ chuyển hoá thuốc khi uống vào cơ thể.

Trong một bài thuốc (đơn thuốc, toa thuốc) theo y học dân tộc thường gồm nhiều vị, đều là hợp chất thiên nhiên có tác dụng tổng hợp đối với cơ thể và đồng bộ, làm điều hoà tiêu hoá, kích thích ăn uống để nâng cao thể trạng kèm theo 1-2 vị chính chủ trị để chữa bệnh (người ta thường gọi là quân, thần, tá, sứ trong các vị của một đơn thuốc).

MƠ LÔNG
Paederia foetida L.





RAU SAM

Portulaca oleracea L.



SÀI DẮT

Wedelia calendulacea Less.

Phần II

35 CÂY THUỐC NAM THÔNG THƯỜNG DÙNG CHỮA BỆNH

Qua nhiều năm sưu tầm, phát triển các cây thuốc nam và qua kinh nghiệm sử dụng phổ biến những cây cỏ làm thuốc chữa bệnh của nhân dân từ lâu đời, ngành y dược nước ta đã chọn lọc 35 cây thuốc nam thông thường, có tác dụng chữa trị 7 chứng và bệnh hay gặp. Ưu thế của các cây thuốc này là ngoài các hợp chất thiên nhiên chữa bệnh thì không độc, không gây phản ứng xấu cho cơ thể, lại dễ trồng, dễ tìm ở khắp nơi. Bộ y tế đã có chủ trương cho các trạm y tế xã cả nước tổ chức vườn thuốc nam có trồng những cây thuốc nói trên, đã phối hợp với ngành giáo dục khuyến khích các trường học tổ chức vườn thực vật có trồng các cây thuốc nam nói trên để dạy môn sinh vật và môn kỹ thuật nông nghiệp cho học sinh, giáo dục ý thức tự lập, tự cường dân tộc và cũng góp phần gây quỹ cho trường bằng cách thu hái và bán những sản phẩm đó cho trạm y tế xã, phường để sản xuất thuốc. Những gia đình có đất làm vườn, nhất là ở nông thôn,

nên trồng những cây thuốc nói trên, sẵn sàng có thuốc sử dụng khi có người đau ốm, đồng thời nhiều loại còn dùng làm gia vị hàng ngày như bạc hà, húng chanh, kinh giới, tía tô...

Tuỳ theo sinh thái của từng loại cây, ta có thể trồng xen kẽ chúng ở những vị trí thích hợp. Thí dụ dây leo như kim ngân thì trồng cạnh hàng rào hoặc cho giàn leo. Loại thích ẩm nhiều như bạc hà, sài đất, mã đề...thì trồng cạnh rãnh nước, bờ ao, loại ưa bóng râm như lá lốt, hy thiêm thì trồng dưới bóng cây to; ở bờ rào, bờậu thì trồng cả gai leo, dâu tằm cho hàng rào thêm kín. Nơi ẩm thấp, lối đi ra nhà vệ sinh thì trồng sả để diệt côn trùng, ruồi muỗi...

35 cây thuốc thông thường có thể dùng chữa trị các chứng và bệnh sau:

- Chữa cảm cúm, sốt có bạc hà, kinh giới, tía tô, sả, cúc hoa, hoắc hương, hương nhu.

- Chữa ho có cam thảo dây, dâu tằm, húng chanh, mạch môn, nhót, rẽ quạt, thiên môn,

- Chữa bệnh đường ruột có cỏ sữa, địa liên, gừng, khổ sâm, mơ tam thể, mức hoa trứng, cỏ nhọ nổi, riềng.

- Chữa dị ứng, tiêu độc có bồ công anh, ké đầu ngựa, kim ngân, sài đất, sâm đại hành.

- Chữa thấp khớp có cà gai leo, hy thiêm, ké đầu ngựa, lá lốt, ngưi tất.

- Chữa bệnh phụ nữ có ngải cứu. ích mẫu.

Dưới đây, giới thiệu 35 cây thuốc nam thông thường và tác dụng chữa bệnh của mỗi cây. Chú ý các cây thuốc này thường được dùng phối hợp với các cây thuốc khác hoặc dùng riêng một loại (có phần giới thiệu các bài thuốc riêng ở mục sau):

1. Bạc hà

Đây là cây mọc hoang hoặc trồng. Hoạt chất chủ yếu trong cây bạc hà là tinh dầu có 1-1,5%, trong tinh dầu bạc hà có chất mentol từ 40-50%. Dùng cây tươi hoặc khô. Vị thơm dễ uống: tác dụng ra mồ hôi, hạ sốt, chữa cảm mạo. ăn không tiêu. Tinh dầu bạc hà còn dùng làm thuốc xoa bóp nơi sưng đau, sát trùng. Liều dùng: 6-12g ngày.

2. Bồ công anh (mũi mác, diếp đại)

Bồ công anh là cây mọc hoang khắp nơi, ở bãi trống, ruộng hoang; dùng lá tươi hay khô. Tác

dụng: tiêu độc, chữa mụn nhọt, viêm tuyến vú, vết thương nhiễm khuẩn. Liều dùng: mỗi ngày 20-30g ép lấy nước uống hoặc sắc uống.

3. Bạch đồng nữ: dùng cả cây, Tác dụng: chữa kinh nguyệt không đều, thanh nhiệt, giáng hỏa. Liều dùng: 6-12g ngày.

4. Cát căn (sắn dây): cây leo, rễ củ nhiều bột, mọc hoang hoặc trồng. Dùng củ phơi khô, cắt lát mỏng. Tác dụng: chữa cảm mạo có sốt, giải nhiệt, làm ra mồ hôi, khát nước, mụn nhọt. Liều dùng: 10-15g sắc uống, hoặc 5-10g bột sắn dây uống sống hoặc nấu chè.

5. Cúc hoa (kim cúc, hoàng cúc): cây trồng làm cảnh, lấy hoa ướp chè và làm thuốc. Tác dụng: giải cảm, chữa nhức đầu, sáng mắt. Liều dùng: 8-16g, sắc uống hàng ngày, có thể ngâm rượu uống.

6. Cam thảo dây (dây cườm cườm, dây chi chi): cây leo, mọc hoang ở rừng núi, có thể trồng làm cảnh, làm thuốc. Dùng cả dây và lá tươi hoặc phơi khô. Tác dụng: trị ho, giải cảm, giải độc. Liều dùng: 8-18g ngày, sắc uống.

7. Cà gai leo (cà vạnh, cà gai dây): cây mọc hoang hoặc trồng. Dùng cả cây và rễ tươi hoặc phơi

khô. Tác dụng: viêm đa khớp, đau lưng, viêm lợi, mủ chân răng, ho gà trẻ em. Liều dùng: 16-20g ngày.

8. Cỏ nhọ nôi (cỏ mực, kim lăng thảo): cây thảo cao đến 80cm, mọc hoang khắp nơi. Dùng toàn cây tươi hoặc khô. Tác dụng: chữa ly ra máu, mũi, cầm máu, chảy máu cam, băng huyết. Liều dùng: 12-30g ngày, giã vắt nước uống, bã đắp lên vết thương.

9. Dâu (dâu tằm): cây được trồng lấy lá nuôi tằm. Dùng lá, vỏ, rễ, cành, quả. Tác dụng: lá chữa cảm mạo, sốt nóng nhức đầu; vỏ và rễ chữa ho, viêm họng, hen phế quản; quả dâu chín chữa suy nhược cơ thể, đau lưng, táo bón, phù do suy dinh dưỡng. Liều dùng: 20g ngày.

10. Địa liên: cây cỏ sống lâu năm, mọc hoang hoặc trồng. Dùng thân, rễ, củ phơi khô. Tác dụng: chữa cảm sốt, tiêu hoá kém, đau nhức xương; củ chữa phong thấp, nhức mỏi xương. Liều dùng: 4-12g ngày.

11. Gừng (sinh khương, can khương): gừng được trồng khắp nơi ở nước ta, dùng để ăn, làm gia vị, làm thuốc. Dùng củ tươi hoặc phơi khô. Gừng tươi có tác dụng cầm nôn, tiêu đờm, chữa ho, ngoại cảm, chướng bụng khó tiêu. Gừng khô chữa đau bụng đi ngoài, cảm nặng. Liều dùng: 3g gừng khô hoặc 5g

gừng tươi. Rượu gừng bào chế theo tỉ lệ 20% gừng khô trong 1 lít rượu, ngâm 1 tuần, vắt bỏ xác, rượu màu vàng nhạt, uống mỗi lần 1 thìa cà phê.

12. Hương nhu: cây cỏ, cao gần 1m, trông làm thuốc. Dùng cả cây trừ rễ. Tác dụng: chữa cảm nắng, làm ra mồ hôi. Liều dùng: 6-12g ngày, nấu nước xông cùng với là cúc tần, lá chanh, bưởi, bạc hà, sả...

13. Húng chanh (rau tần dày lá): cây cỏ, sống lâu năm, trông làm gia vị và làm thuốc. Dùng lá tươi. Tác dụng: chữa cảm cúm (nấu nước xông cùng các lá khác), viêm họng, ho (lá tươi ngâm với muối nuốt nước hoặc giã nhỏ vắt nước uống ngày 2 lần. Liều dùng: 10-20g ngày.

14. Hoắc hương: cây cỏ, cao 40-70cm, trông ở gia đình hoặc miền núi. Dùng cả cây trừ rễ, phơi khô. Tác dụng: chữa nôn mửa, tiêu chảy, đầy bụng, cảm nắng. Liều dùng: 6-12g ngày, sắc uống.

15. Ích mẫu: dùng cả cây, Tác dụng: điều kinh, lọc máu. Liều dùng: 6-12g ngày. Thường bào chế cao ích mẫu, viên ích mẫu (80g ích mẫu, 60g nghệ đen, 40g hương phụ, 30g hương nhu, sao và tán bột thêm mật ong thành cao hoặc làm thành viên uống).

16. Kinh giới: cây nhỏ, cao 40-50cm, trồng làm gia vị và làm thuốc. Dùng cả cây và hoa. Tác dụng: cảm sốt, cúm, sởi, ngứa. Liều dùng: 4-12g ngày.

17. Kim ngân: cây leo, dài hàng mét, mọc hoang ở đồng bằng và miền núi, chỗ ẩm mát, gần nước hoặc trồng. Dùng dây và lá, hoa, phơi khô. Tác dụng: giải nhiệt, tiêu độc, trừ mẩn ngứa, rôm sảy, viêm mũi. Liều dùng: lá: 20-50g ngày; hoa khô: 6-12g ngày sắc uống hoặc hãm uống.

18. Khổ sâm: cây nhỏ, cao chừng 1m, mọc hoang hoặc trồng. Dùng lá, phơi khô. Tác dụng: chữa lỵ, viêm loét hoành tá tràng, tiêu độc, mụn nhọt. Liều dùng: 20-40g ngày, sắc uống, chữa mụn nhọt nấu nước đặc rửa.

19. Ké đầu ngựa (thương nhĩ): cây cỏ, sống hàng năm, cao 40-70cm. Mọc hoang khắp nơi, ven đường, bãi trống, bờ ruộng hoặc trồng. Dùng quả (thương nhĩ tử) và cả cây. Tác dụng: chữa phong thấp, mụn nhọt, chốc lở, viêm mũi dị ứng. Liều dùng: 10-20g sắc uống hàng ngày.

20. Lá lốt: cây cỏ, cao 20-30cm, mọc hoang ở rừng núi, chỗ ẩm mát hoặc trồng. Dùng cả cây và hoa.

Tác dụng: chữa tê thấp, đau lưng, đầy hơi, chướng bụng, giải độc. Liều dùng: 8-12g ngày.

21. Mạch môn: cây cỏ, không có thân, rễ phình thành củ, hình chùm. Dùng củ, phơi khô, khi dùng ủ mềm, bỏ lõi. Tác dụng: trị ho, tiêu đờm, sốt cao, táo bón. Liều dùng: 6-12g ngày.

22. Mơ tam thể (mơ lòng): dây leo bằng thân quấn, mọc hoang khắp nơi ở bờ bụi, hàng rào, trồng ở các vườn thuốc. Dùng lá. Tác dụng: chữa kiết lỵ, tiêu chảy. Liều dùng: 12-20g ngày. Để chữa kiết lỵ, nhân dân hay hái một nắm (khoảng 30g lá tươi), thái nhỏ, trộn với lòng đỏ trứng gà đem hấp hoặc chưng cách thủy, chia hai lần để ăn.

23. Mã đề: cây cỏ, sống lâu năm, không có thân. Mọc hoang và được trồng, chỗ đất ẩm mát. Dùng cả cây, phơi khô. Tác dụng: lợi tiểu, chữa bí tiểu tiện, giảm ho. Liều dùng: 16-20g ngày.

24. Nhót: dùng lá khô, chữa lỵ, tiêu chảy. Liều lượng: 10-20 lá khô ngày sắc uống.

25. Nghệ (nghệ vàng, uất kim): cây cỏ, cao khoảng 1m, được trồng để lấy thân, rễ làm gia vị, làm thuốc. Tác dụng: chữa đau dạ dày, nôn ra máu, vàng da. Liều dùng: 4-6g ngày. Bột nghệ khô hoà với mật

ong uống hàng ngày chữa viêm loét dạ dày. Củ nghệ giã nát, lấy nước bôi lên vết mụn đang lên da non, sẽ mất sẹo.

26. Hy thiêm (cỏ dĩ): cây cỏ, cao 30-60cm, mọc hoang ở rừng núi, chỗ ẩm và mát. Dùng cả cây phơi khô. Tác dụng: chữa phong thấp, tay chân nhức mỏi. Liều dùng: 6-16g ngày, sắc uống.

27. Ngải cứu: cây cỏ, sống lâu, cao 40-80cm, mọc hoang ở miền núi và được trồng làm thuốc. Dùng: lá và ngọn có hoa, phơi khô. Tác dụng: chữa kinh nguyệt không đều, an thai, rong kinh, đau bụng kinh. Còn dùng làm ngải để cứu các huyết. Liều dùng: 4-8g ngày, sắc uống; thường phối hợp với ích mẫu và hương phụ.

28. Ngưu tất: cây cỏ, cao khoảng 1m, trồng làm thuốc. Dùng rễ phơi hoặc sấy khô. Tác dụng: chữa phong thấp, tê mỏi, tiêu ung độc. Liều dùng: 6-12g ngày, sắc uống hay tán bột. Chế với rượu (ngâm rượu): mạnh gân cốt, bổ can thận. Chú ý: phụ nữ khi có thai không nên dùng.

29. Riềng (cao lương khương): cây cỏ, cao khoảng 1m, được trồng làm thuốc và gia vị. Dùng:

thân và củ (rễ). Tác dụng: chữa đau bụng do lạnh, ăn không tiêu, nôn mửa. Liều dùng: 4-8g ngày

30. Sả: cây cỏ, sống lâu năm, mọc thành bụi, trồng làm gia vị và làm thuốc. Dùng cả cây, có thể cất lấy tinh dầu (tinh dầu sả). Tác dụng: chữa đầy bụng ợ hơi, nôn mửa, cảm cúm do lạnh. Liều dùng 10-20g nấu nước xông chữa cảm lạnh, 6-8g ngày hoặc 3-6 giọt tinh dầu uống chữa đầy bụng, nôn mửa, cảm lạnh. Dầu sả còn có tác dụng trừ muỗi và các côn trùng.

31. Sài đất: cây cỏ, mọc bò, dài khoảng 40-50cm, mọc hoang hoặc trồng. Dùng cả cây tươi hoặc khô. Tác dụng: chữa cảm sốt, tiêu mẫn nhọt, sưng tấy, viêm họng, viêm phế quản. Liều lượng 20-40g ngày, dùng tươi, giã vắt nước uống hoặc khô thì sắc uống.

32. Sấm đại hành (tỏi Lào): cây cỏ, cao 30cm, trồng làm thuốc. Dùng củ tươi hoặc phơi, sấy khô. Tác dụng: bổ máu, an thần, tiêu độc, mệt mỏi. Liều dùng: 15-20g ngày. Có thể ngâm rượu uống.

33. Thiên môn (tóc tiên leo): cây nhỏ, mọc leo, mọc hoang ở vùng núi hoặc được trồng. Dùng củ (rễ) tươi hoặc phơi khô, khi dùng bỏ lõi, tắm rượu sấy khô. Tác dụng: chữa ho, suy nhược thần kinh. Liều dùng: 8-16g ngày, sắc uống.

34. Xạ can: dùng thân, rễ tươi hoặc phơi khô. Tác dụng: trị ho, viêm họng, sưng amidan. Liều dùng: 3-6g ngày, sắc uống.

35. Tía tô: loại rau trồng làm gia vị và làm thuốc. Dùng cả cây tươi. Tác dụng: chữa cảm cúm, ra mồ hôi, hạ khí, tích đờm. Liều dùng: 10-20g ngày, sắc uống; nhân dân dùng tía tô ăn với cháo nóng chữa cảm cúm, dùng với các cây thuốc khác để xông.



THẦU DẦU
Ricinus communis L.



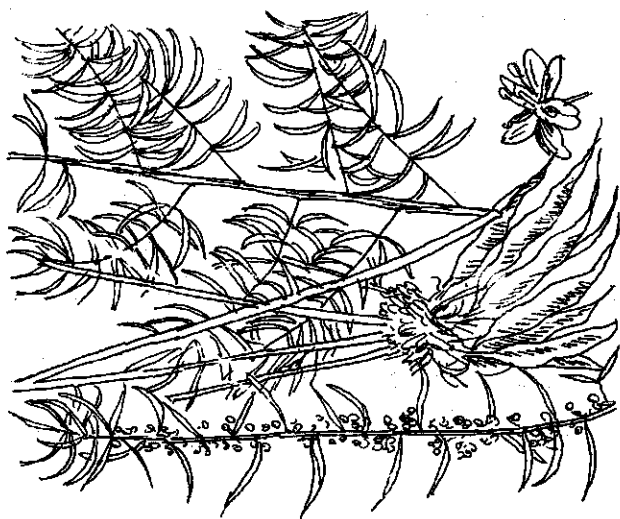
HOÀNG TINH
Polygonatum sibiricum L.



HY THIÊM
Siegesbeckia glabrescens Mak.
 Họ Cúc (Asteraceae)



SẢ
Cymbopogon citratus (L.) Pers.
 Họ Lúa (Poaceae)

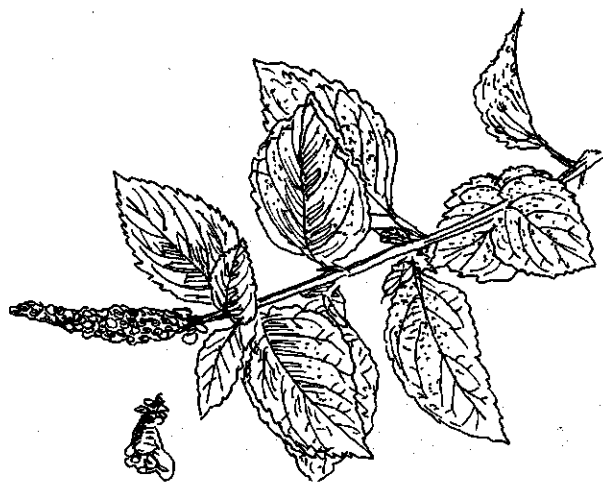


THIÊN MÔN

Asparagus cochinchinensis

(Lour.) Merl.

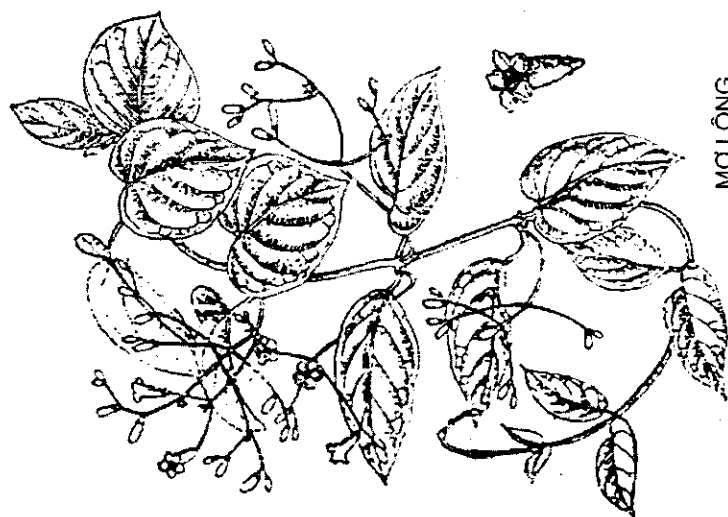
Họ Hành tỏi (Liliaceae)



TÍA TÔ

Perilla frutescens (L.) Britton

Họ Hoa môi (Lamiaceae)



MỒ LÔNG

Paederia foetida L.

Họ Cà phê (Rubiaceae)



MÃ ĐẼ

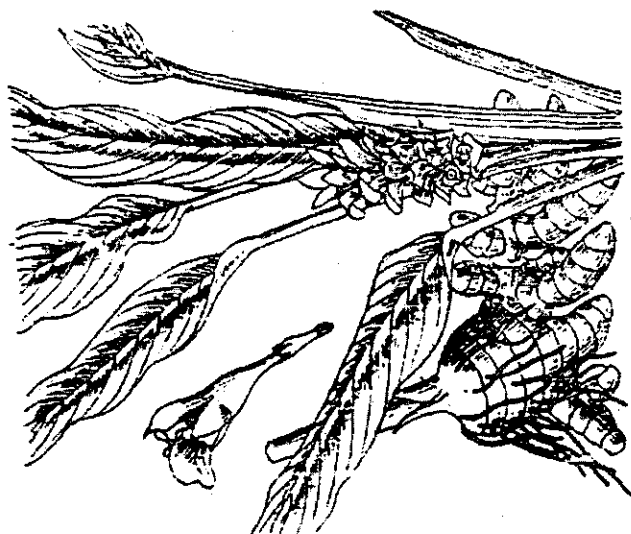
Plantago major L.

Họ Mã đề (Plantaginaceae)



NGẢI CỨU

Artemisia vulgaris L.
Họ cúc (Asteraceae)



NGHỆ

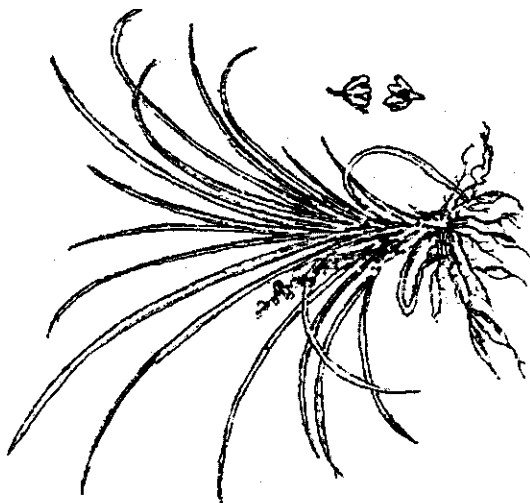
Curcuma longa L.
Họ Gừng (Zingiberaceae)



LÁ LỘT
Piper lolot C. DC.
 Họ Hồ tiêu (Piperaceae)



KHỔ SÂM
Craton tonkinensis Gagnep.
 Họ Thầu dầu (Euphorbiaceae)



MẠCH MÔN

Ophiopogon japonicus (Thunb.)

Ker. - Gawl.

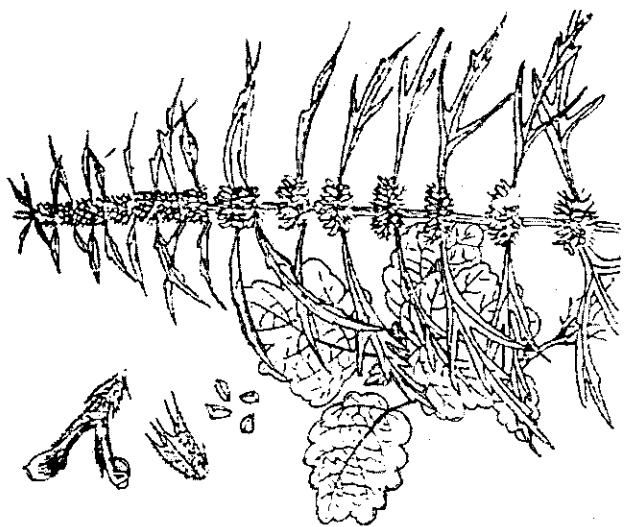
Họ Mạch môn (Haemodoraceae)



KÉ ĐẦU NGỰA

Xanthium strumarium Lin.

Họ Cúc (Asteraceae)



ÍCH MẦU
Leonurus heterophyllus Sweet
 Họ Hoa môi (Lamiaceae)

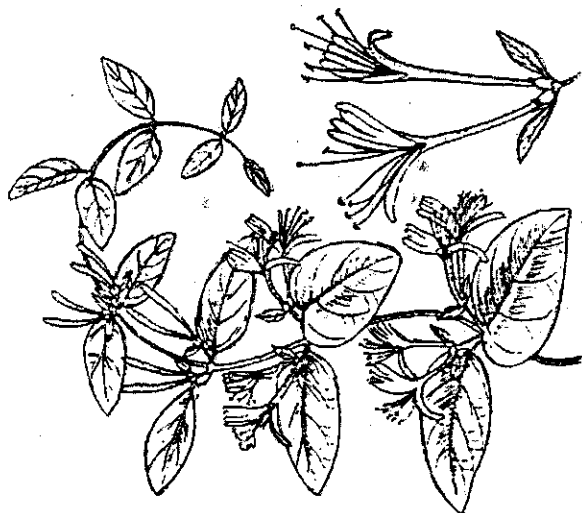


HOẮC HƯƠNG
Pogostemon cablin (Blanco)
 Benth.)
 Họ Hoa môi (Lamiaceae)



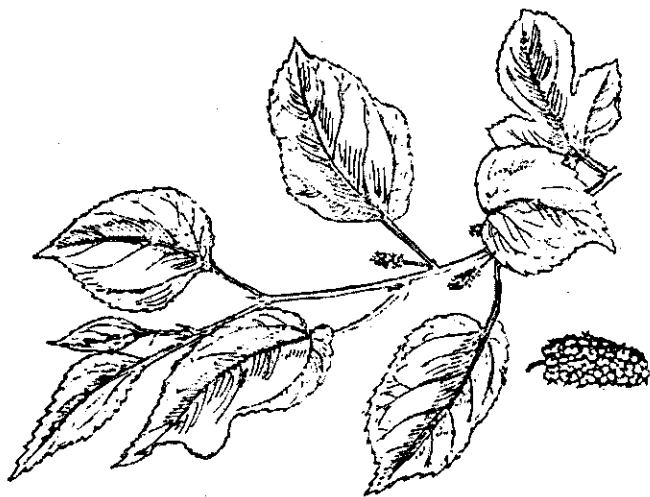
KINH GIỚI

Esholtzia cristata Willd.
Họ Hoa môi (Lamiaceae)



KIM NGÂN

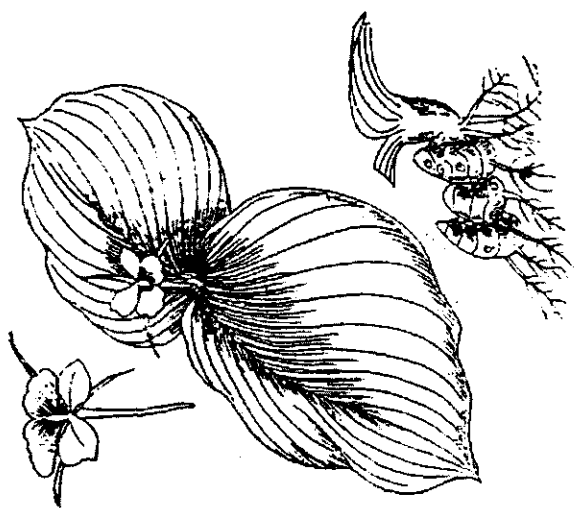
Lonicera japonica Thumb.
Họ Kim ngân (Caprifoliaceae)



DẦU TẦM

Morus acidosa Griff.

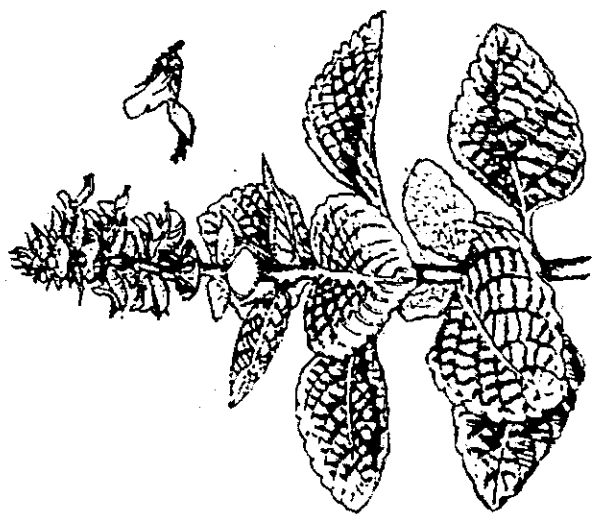
Họ Dầu tầm (Moraceae)



ĐIÀ LIÊN

Kaempferia galanga L.

Họ Gừng (Zingiberaceae)



HÚNG CHANH

Coleus amboinicus Lour.

Họ Hoa môi (Lamiaceae)



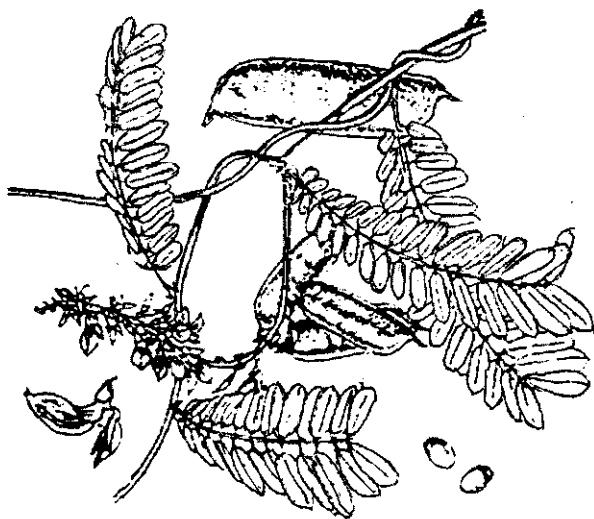
HƯƠNG NHU TÍA

Ocimum sanctum L.

Họ Hoa môi (Lamiaceae)



CÚC HOA VÀNG
Chrysanthemum indicum L.
 Họ Cúc (Asteraceae)



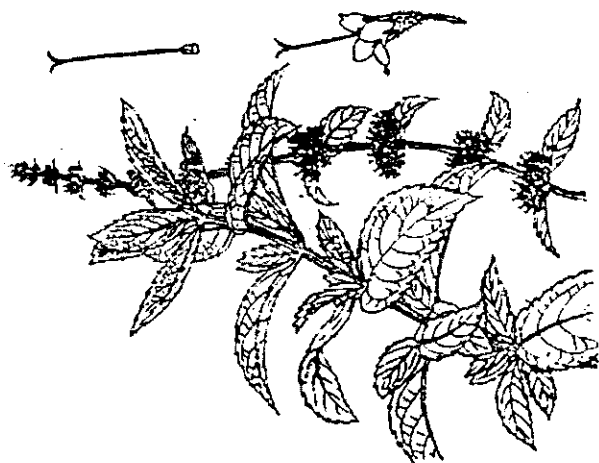
CAM THẢO DÂY
Abrus precatorius L.
 Họ Cánh bướm



CỎ NHỎ NỔI
Eclipta alba Hassk
Họ CÚC



CÀ GÀI LEO
Solanum hainanense Hance
Họ Cà (Solanaceae)



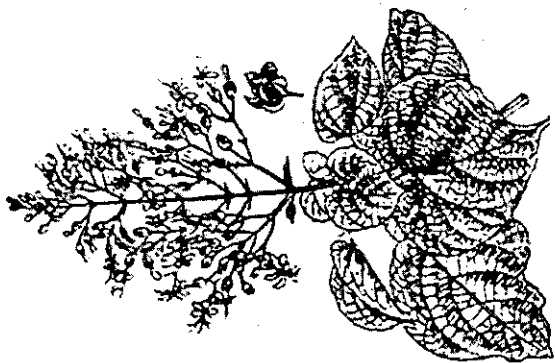
BẠC HÀ
Mentha arvensis L.
 Họ Hoa môi



BỒ CÔNG ANH
Lactuca indica L.
 Họ Cúc (Asteraceae)



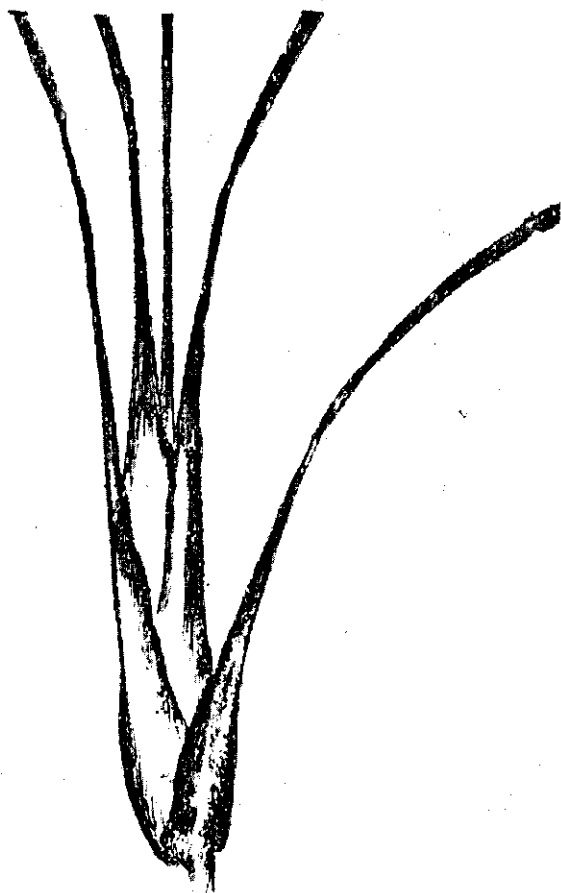
SẢN DÂY
Pueraria thomsonii Benth.
 Họ Cánh bướm



BẠCH ĐỒNG NỮ
Clerodendrum viscosum Vent.
 Họ Cỏ roi ngựa



GỪNG
Zingiber officinale Roscoe
Họ Gừng (Zingiberaceae)



SẢ
Cymbopogon citratus Stapf.
Họ Lúa (Gramineae)

MỘT SỐ BÀI THUỐC NAM CHỮA BỆNH THÔNG THƯỜNG

Toa thuốc căn bản:

Toa thuốc căn bản là bài thuốc thông dụng nhất trong y học cổ truyền được sưu tầm và phổ biến rộng rãi, vừa dùng chữa bệnh vừa phòng bệnh. Các vị thuốc nam trong toa căn bản là những cây có sẵn trong vườn, ngoài đồng ruộng, dễ tìm, không độc, chủ trị cảm lạnh (đông y gọi là cảm hàn), đầy bụng, nhuận tràng, nhuận gan, lợi tiểu, giải độc. Còn dùng với mục đích phòng cảm cúm, giải độc, kích thích tiêu hoá. Có thể dùng toa căn bản uống hàng ngày như uống trà với tác dụng phòng bệnh.

Thành phần toa căn bản gồm các vị:

- | | |
|-----------------|----|
| - Rễ cỏ tranh | 8g |
| - Rau má | 8g |
| - Lá muồng trâu | 4g |
| - Cỏ mần trầu | 8g |
| - Cam thảo nam | 8g |

- Cỏ nhọ nội 8g
- Ké đầu ngựa 4g
- gừng tươi 2-4g
- Vỏ quýt khô 4g

Cách chế biến: Gừng tươi xắt lát mỏng, phơi qua nắng dịu, các vị còn lại cắt hoặc chặt ngắn 2-3 cm. Đổ 600ml nước (khoảng 3 bát nước) đun sôi đến khi còn 1/3 (200ml). Uống 2 lần trong ngày. Nếu uống phòng bệnh hàng ngày có thể om như om trà.

Tính chất của các vị thuốc nam nói trên (theo cuốn “Dược liệu Việt Nam”, Bộ y tế) không độc, có tác dụng điều hoà ngũ tạng, khí huyết như rẽ cỏ tranh (thông tiểu, trị đái buốt), rau má (giải nhiệt, lợi tiểu), cỏ mần trầu, cam thảo nam, ké đầu ngựa (chống phong hàn, hạ sốt, giải độc), gừng, vỏ quýt (chống đầy bụng, tiêu đờm, kích thích tiêu hoá).

Trong toa căn bản, tùy cây cỏ có tại chỗ, có thể thay thế những vị sau:

- Thay rẽ cỏ tranh bằng râu ngô, râu mèo hoặc mã đề,
- Thay rau má bằng rau đắng đất, dây khổ qua hoặc lá actisô.

Các bài thuốc trị cảm cúm:

Bài 1:

Tỏi củ	6g
Lá bạc hà	10g
Lá chanh	15g
Nghệ	15g.

Sắc với 3 bát nước, còn lại 1 bát. Uống xong đắp chăn cho ra mồ hôi. Lau sạch bằng khăn khô. Uống thêm nước chanh đường để lại sức.

Bài 2:

-Lá bạc hà, -Lá kinh giới; -Lá tía tô; -Hành hoa; -Hương nhu; -Cam thảo nam; -Cỏ mần trầu; -Gừng tươi: mỗi thứ 6g. Tất cả thái nhỏ, hãm với 300ml nước sôi trong 15 phút, uống nóng.

Bài 3:

Địa liên	20g
Cát căn	30g
Bạch chỉ	50g

Phơi hoặc sấy khô, tán bột, mỗi lần uống 2-3 g, ngày uống 2-3 lần.

Bài thuốc xông chữa cảm sốt: -Lá bạc hà; -lá sả; -lá bưởi; -lá tía tô; -lá hoắc hương; -lá hương nhu: mỗi thứ một nắm, đun sôi để xông cho ra mồ hôi, sau lau mình bằng khăn khô.

Các bài thuốc chữa cảm nắng, say nắng:

Bài 1:

Rau má tươi 12g

Lá tre 12g

Lá hương nhu 16g

Sắn dây 12g (nếu là bột sắn dây: 8g)

Đổ 400ml nước, sắc còn 200ml, người lớn uống một lần, trẻ em chia uống 3-4 lần trong ngày.

Bài 2:

Củ sắn dây (tươi) 100g

Dây đậu ván tươi 100g

Hai thứ giã nát, vắt lấy nước cho uống.

Các bài thuốc chữa ho:

Bài 1:

Ho lâu ngày, nhiều đờm:

Hạt cải củ (sao thơm) 10g

Hạt tía tô (sao thơm) 10g

Hạt cải canh (sao) 4g

Tất cả sao thơm tán nhỏ, cho vào túi vải mỏng, đổ 500ml nước, sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

Bài 2: Vỏ rễ cây dâu tằm 600g

Ngâm nước vo gạo 2-3 ngày. Sấy khô vàng tán nhỏ. Uống 2 lần ngày, mỗi lần uống 1 thìa cà phê với nước cơm.

Bài 3: Trị ho cảm:

Rau tần dày lá 1 nhúm

Rau bạc hà 1 nhúm

Lá chanh 1 nhúm

Có thể thêm lá trà, vỏ quýt khô. Giã nát, thêm ít nước, vắt lấy nước, cho thêm ít nước đường cho dễ uống.

Bài 4: Trị ho và viêm họng:

Bách bộ (bỏ lõi sao vàng) 10g

Mạch môn 10g

Vỏ rễ dâu 10g

Vỏ quýt 5g

Xạ căn 5g

Cam thảo dây 5g.

Cò đặc thành dạng cao lỏng, ngày uống 3-4 lần, mỗi lần uống 1 thìa cà phê.

Bài 5: Chữa ho ra máu (khái huyết):

Lá trắc bách diệp (sao đen) 20g

Rễ xương sông 20g

Sắc với 150ml nước, khi cạn còn 50ml, cho uống nguội 2-3 lần trong ngày.

Hoặc bài thuốc:

Ngó sen (hoặc lá sen non) 20g

Rễ cỏ tranh	25g
Củ tóc tiên (bỏ lõi)	15g
Cây nhọ nồi	25g.

Sắc uống như bài trên.

Các bài thuốc chữa nôn mửa:

Bài 1. Lá bạc hà (hoặc cả cây) 10g

Hãm trong nước sôi 15 phút. Chia uống nhiều lần

Hoặc cồn (có thể tinh dầu) bạc hà: uống 1 lần 10 giọt với nước.

Bài 2. gừng tươi (giã nát) 5g

Vỏ quýt tươi (giã nát) 5g

Trà (trà búp) 10g

Đường 20g

Hãm trong nước sôi như hãm trà 15 phút, để nguội uống dần.

Các bài thuốc chữa tiêu chảy:

Bài 1: Vỏ măng cụt 10g

Gừng tươi 10g

Riềng tươi 10g.

Sắc 3 bát nước, còn lại 1 bát, uống nhiều lần trong ngày.

Bài 2:

Nụ sim 80g

Vỏ thân cây ổi 60g

Củ riềng 20g

Sắc uống như bài 1, hoặc tán thành bột uống mỗi lần 5g, ngày uống 3 lần.

Bài 3:

Hoắc hương 15g

Trần bì 15g

Búp ổi 15g

Sắc uống như bài 1 hoặc tán bột uống mỗi lần 5g, ngày uống 3 lần.

Các bài thuốc chữa kiết lỵ

Bài 1:

Cỏ nhọ nồi	10g
Rau sam	10g
Cỏ sữa lá to	10g
Lá nhót	10g
Búp ổi	10g

Sắc với 3 bát nước, còn 1 bát, uống 2-3 lần ngày.
Hoặc tán bột uống mỗi lần 10g, mỗi ngày 3 lần.

Bài 2: Chữa kiết lỵ trực trùng:

Rau sam tươi	100g
Cỏ sữa tươi	100g
Nước	600ml

Sắc còn 200ml, Uống 2 lần trong ngày. Nếu đi ngoài có máu thì thêm cỏ mực 20g và rau má 20g.

Các bài thuốc chữa mụn nhọt, tiêu độc:

Bài 1:

Bồ công anh	15g
-------------	-----

Sài đất 10g

Kim ngân 5g

Ké đầu ngựa 10g

Cam thảo đất 2g

Đun sôi với 500ml nước trong 15 phút, uống nhiều lần trong ngày thay nước uống.

Bài 2: Làm mụn nhọt đỡ đau nhức và chóng vỡ mủ:

Lá và hoa râm bụt tươi 100g. Rửa sạch, giã nát thêm vài hạt muối, đắp lên những mụn nhọt đang nung mủ, khô lại thay miếng khác. Khi nhọt vỡ mủ, dùng nước sắc rễ râm bụt để rửa.

Bài 3: Chữa ngứa, ghẻ lở:

Lá đào tươi 100g.

Đun sôi với 3 lít nước 5-10 phút, để nguội 30-40 độ, tắm liên trong 3-5 ngày. Chú ý: trong lá đào có chất độc, cho nên chỉ dùng tắm ngoài, tuyệt đối không được uống).

Bài 4:

Cỏ khước khắc 40g

Quả ké sao vàng 20g

Sắc với 400ml nước, còn 200ml chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 5:

Kinh giới 8g

Ké đầu ngựa 16g

Cỏ xước 12g

Đỗ đen sao 40g

Kim ngân 20g

Thổ phục linh 12g

Vòi voi 12g

Cam thảo dây 8g.

Sắc với 600ml nước, còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

Các bài thuốc chữa sốt xuất huyết

Bài 1:

Kim ngân 16g

Cỏ nhọ nồi 16g

Hoàng bá nam	10g
Hoa hòe (sao)	10g
Cam thảo nam	12g
Gừng khô	2g

Cho vào 800ml nước, đun sôi còn 400ml, chia uống nhiều lần trong ngày, trong 4-5 ngày liên đến khi giảm sốt. Nếu là trẻ em cho thêm 2 thìa con đường cho dễ uống.

Bài 2:

Kim ngân	12g
Sài đất	20g
Hạ khô thảo	12g
Lá cối xay (sao vàng)	10g
Cỏ nhọ nồi	20g
Rễ cỏ tranh	20g
Hoa hòe (sao)	10g
Gừng tươi	3 lát.

Cách dùng như bài 1.

Bài 3:

Bông mã đề	16g
Lá tre tươi	16g
Rau má	16g
Sắn dây	20g
Cỏ nhọ nồi	16g
Lá trắc bá	16g
Gừng tươi	3 lát.

Cách dùng như bài 1 và 2.

Các bài thuốc chữa mày đay (dị ứng):

Bài 1:

Quế chi	8g
Hạt tía tô	12g
Kinh giới	16g
Phòng phong	12g
Bạch chỉ	8g
Gừng tươi	6g

Ké đầu ngựa 16g

Ý dĩ 16g

Đan sâm 12g.

Sắc với 600ml nước còn 200ml, chia 2-3 lần uống trong ngày, uống 4-5 ngày đến khi mầy đay lặn hết.

Bài 2:

Kim ngân hoa 16g

Bèo cái 8g

Bồ công anh 12g

Xác ve sầu 6g

Ké đầu ngựa 16g

Sinh địa 12g

Kinh giới 16g

Thổ phục linh 16g

Lá dâu 16g

Mã đề 16g.

Sắc uống như bài 1.

Kèm với uống bài thuốc trên, có thể dùng lá kinh giới tươi (1 nắm), rửa sạch, đun sôi để xông phần cơ thể nổi mề đay, sau đó để nước ấm dùng nước đó tắm cả người.

Các bài thuốc chữa viêm loét, đau dạ dày

Bài 1:

Lá khôi	100g
Bồ công anh	50g
Lá khổ sâm	12g

Ba thứ phơi khô, nấu với 500ml nước như nấu nước chè, uống vào lúc đói trong một ngày. Uống thay nước chè. Uống 6-10 ngày.

Bài 2:

Trần bì	12g
Hương phụ	10g
Bồ công anh	10g
Khổ sâm	12g
Ngải cứu	8g
Nghệ vàng	10g

Tán thành bột, ngày uống 10-20g chia làm 2 lần.

Bài 3:

Nghệ 100g

Mật ong 100g

Nghệ khô hoặc tươi, tán bột ngâm vào mật ong, ngày uống 20-30g. Khi uống lắc đều.

Các bài thuốc chữa phong thấp

Bài 1:

Hy thiêm 50g

Thổ phục linh 50g

Ngưu tất 20g

Lá lốt 10g

Tán bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15g.

Bài 2: Chữa thấp khớp cấp:

Dây kim ngân 15g

Mã đề 15g

Thổ phục linh 15g

Hạ khô thảo 15g

Bồ công anh 15g

Quả ké (sao vàng) 15g

Rễ cỏ xước 15g

Lá lốt 10g

Phòng kỷ hoặc rễ gấc 10g

Tâm gửi cây bưởi, dâu hoặc mít 10g

Sắc với 600ml nước, còn 200ml, uống chia 2-3 lần trong ngày. Mỗi đợt uống 7-10 ngày. Nghỉ 10 ngày uống lại.

Bài 3:

Ý dĩ 15g

Nhân trần 15g

Dây muống 15g

Củ guột (cốt toái bổ) 15g

Cây bưởi bung 15g

Cây cà gai (bỏ lá, quả) 20g

Củ sơn thực 20g

Lá sen non hay rể dâu 20g

Hy thiêm 15g

Hạt dành dành (sao) 15g.

Sắc uống như bài 2.

Các bài thuốc an thần:

Bài 1:

Lá lạc tiên 50g

Lá vông 30g

Lá dâu tằm 30g

Ngó sen 30g

Sắc với 150ml nước. Chiều tối uống 40-50ml. Có thể thay ngó sen bằng tâm sen.

Bài 2:

Lạc tiên 400g

Lá vông 400g

Lá gai 100g

Rau má 100g

Bốn vị trên sắc với 300ml, cạn còn 100ml cho đường (khoảng 100g) nấu thêm 10 phút, ngày uống 40ml chia làm 2 lần.

Bài 3:

Nhị sen khô 6g

Hãm với 300ml nước sôi, uống thay nước chè trong ngày.

Bài 4:

Hoa thiên lý 150g

Nấu canh ăn trong ngày.

Các bài thuốc chữa hắc lao:

Bài 1: Quả chuối tiêu xanh 1 quả. Cắt ngang quả chuối xanh cho ra nhựa đen, cạo bật máu chỗ hắc lao, bôi nhựa chuối xanh vào hắc lao, mỗi ngày 1-2 lần.

Bài 2: Cây cúc lợn (còn gọi cây hôi hôi), hái một bó nhỏ (cả cành, hoa, lá). Trước khi tắm lấy nửa bó xát mạnh vào chỗ hắc lao, xát thật mạnh cho nhọt miệng hắc lao ra. Tắm xong, chờ khô người, lấy nửa bó còn lại xát một lần nữa. Cách 2-3 ngày làm lại một lần như thế. Sau 5-6 lần chỗ hắc lao khô vẩy và khỏi.

Trong thời gian chữa hắc lao áo quần thay ra phải nấu sôi để diệt nấm.

Bài 3:

Lá muống trâu 1 nắm

Muối ăn 2g

Chanh (vắt nước) 2ml (khoảng 1 thìa cà phê).

Giã lá muống trâu trước, sau cho muối và nước chanh vào giã chung, rồi vắt lấy nước. Trước khi bôi, rửa vết hắc lao kỹ bằng nước xà phòng, sau rửa lại bằng nước muối, lau khô xong bôi thuốc lên. Mỗi ngày bôi 1 lần đến khi thấy vết hắc lao thâm đen là khỏi.

Các bài thuốc chữa viêm màng tiếp hợp (đau mắt đỏ do phong nhiệt):

Bài 1:

Kim ngân hoa 16g

Chi tử 12g

Hoàng đằng 8g

Kính giới 12g

Bạc hà	6g
Lá dâu	16g
Chút chút	12g
Cúc hoa	12g

Sắc với 600ml nước, còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 2:

Kim ngân	16g
Liên kiều	12g
Chi tử	8g
Honàg cãm	12g
Bạc hà	6g
Ngưu bàng tử	12g
Cát cánh	6g.

Sắc uống như bài 1.

Các bài thuốc chữa bong gân:

Bài 1: Thuốc đắp ngoài:

Bột cúc tần 8 phần.

Bột quế chi	1, 6 phần
Bột ngải cứu	4 phần
Bột đại hồi	0, 8 phần
Sáp ong	2 phần
Dầu ve	20 phần.

Trộn đều, đắp vào nơi bị bong gân, ngày 1 lần.

Bài 2: Thuốc uống:

Ngải cứu	12g
Nghệ vàng	10g
Lá móng tay	10g
Huyết giác	12g
Tô mộc	10 g

Sắc với 600 ml nước, còn 200ml, chia uống 2 lần trong ngày.

Các bài thuốc cầm máu vết thương

Những bài thuốc dưới đây dùng để cầm máu sau khi đã sơ cứu và sát trùng vết thương chảy máu.

Bài 1:

Cây nhọ nồi 40g

Lá phèn đen 15g

(hoặc lá huyết dụ)

Sắc với 300ml nước, khi cạn còn 150ml, chia 2 lần uống trong ngày. Nếu không có lá tươi có thể dùng lá khô.

Bài 2:

Cỏ mực tươi 100g

Lọ nồi 2 thìa cà phê

Cỏ mực rửa sạch, giã nát. Lọ nồi: dùng dao sạch cạo 2 thìa cà phê trộn vào với cỏ mực. Dùng băng vết thương.

Bài 3:

Lá trầu không 5 phần

Vôi tôi (lâu năm càng tốt) 1 phần

Hai thứ giã nhỏ, trộn đều, băng vào vết thương, vừa cầm máu vừa lên da non mau.

THUỐC CHO PHỤ NỮ

Các bài thuốc điều kinh

Rối loạn kinh nguyệt.

Bài 1:

Ích mẫu	40g
Hương phụ	10g
Nghệ vàng	2g
Ngải cứu	20g
Bạch đồng nữ	20g
Đậu đen	10g.

Tán bột, hoặc làm thành viên ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 10g.

Bài 2: Có kinh trước kỳ, người mệt mỏi.

Củ gấu chế	20g
Ngải cứu sao đen	20g
Rễ vú bò	20g
Gừng nướng	8g
Bồ chính sâm sao	40g

Sắc với 300ml nước, cạn còn 150ml, uống 2 lần ngày trong 10-15 ngày.

Bài 3: Kinh nguyệt sau kỳ (chu kỳ dài hơn bình thường).

Củ gai	20g
--------	-----

Ich mẫu	20g
---------	-----

Củ gấu ché	20g
------------	-----

Lá sung	40g
---------	-----

Đậu đen	40g
---------	-----

Hà thủ ô chế	40g
--------------	-----

Sắc uống như bài trên (bài 2).

Đau bụng khi hành kinh (thống kinh)

Bài 1:

Củ gấu ché	20g
------------	-----

Trạch lan	20g
-----------	-----

Ô dược	10g
--------	-----

Ích mẫu	20g
---------	-----

Cam thảo nam	10g
--------------	-----

Nam mộc hương	10 g
---------------	------

Sắc uống như các bài thuốc trên. Uống trước khi có kinh 5-7 ngày.

Bài 2:

Nga truật	16g
Gừng khô	10g
Cam thảo	8g
Củ gấu	20g
Ich mẫu	20g
Trạch lan	16g
Quế	6g

Sắc uống như bài 1.

Có thai đau bụng: Đau bụng âm ỉ trong khi có thai.

Bài 1: Bài thuốc an thai của Hải Thượng Lãn Ông:

Củ gai (sao)	30g
Ngải cứu tươi	20g
Trứng gà	1 quả.

Cách làm: Nấu củ gai với 1 bát nước to trong 10-15 phút, sau cho ngải cứu vào đun thêm 5 phút, xong

đập quả trứng gà vào nấu chín cho thêm 1 thìa đường đỏ, ăn trứng và uống nước.

Nếu thai nhiệt gia thêm rau má 20g. Nếu khí uất gia thêm vỏ quýt 10g.

Bài 2: Bài thuận khí an thai của Hải Thượng Lãn Ông:

Củ gấu (tứ chế)	50g
Sa nhân	30g
Đậu đen sao	100g

Tán bột, uống mỗi lần 10g. Ngày uống 2-3 lần với nước sắc cây tía tô.

Thiếu sữa:

Bài 1:

Củ gấu chế	20g
Thanh bì	16g
Thông thảo	20g
Vảy tê tê sao phồng	20g

Sắc uống trong ngày. Uống 3-5 ngày liền.

Bài 2:

Vỏ bưởi	10g
Xơ mướp già	20g
Củ gấu chế	16g
Phật thủ	20g
Lá quất	10g

Sắc uống như bài trên. Uống 3-5 ngày liền.

Kinh nghiệm nhân dân: Chân giò lợn đực 1 đôi rửa sạch, thông thảo 10g, gạo nếp 100g. Hầm ăn trong ngày. Ăn như thế nhiều ngày.

Viêm tuyến vú tắc sữa:

Bài 1:

Cây cúc tần	20g
Kim ngân	20g
Xơ mướp già	20g
Bồ công anh	30g
Phật thủ	12g

Sắc với 400ml nước, còn 200ml uống 2-3 lần trong ngày.

Bài 2: Thuốc bôi tại chỗ:

Mang tiêu (tán bột) 50g

Mật ong vừa phải.

Hoà mật ong với mang tiêu (tán bột) bôi chỗ viêm tấy, ngày nhiều lần.

THUỐC CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TUỔI GIÀ

Tăng huyết áp:

Bài 1:

Hoa hòe	12g
Ngưu tất	12g
Tang ký sinh	12g
Câu đằng	12g
Trạch tả	12g
Sa tiền	12g
Thảo quyết minh	12g
Lá vông	12g

Sắc với 600ml nước, đun cạn còn 200ml. chia 2 lần uống trong ngày. Uống 10 ngày, nghỉ 10 ngày, uống lại.

Bài 2: Hoa cúc, hoa hòe, chè tươi mỗi thứ 10g. Tất cả cho vào ấm, đổ 400ml nấu sôi, ủ 10 phút uống hàng ngày thay nước uống.

Hạt củ trắng 10g

Bán hạ chế 8g

Cam thảo dây 8g

Gừng 8g

Sắc uống ngày 1 thang. Có thể dùng mỗi đợt 7-10 thang.

Chú ý: Người bị viêm phế quản mạn cần:

- Tránh nơi ẩm thấp, tránh lạnh và gió lùa,
- Bỏ hút thuốc lá, thuốc lào.

Thoái khớp

Bệnh khớp do thoái hoá hoặc hoại tử tại sụn khớp, không có viêm sung.

Bài thuốc:

Tục đoạn 12g

Ba kích 12g

Cẩu tích 12g

Ngưu tất 12g

Thổ ty tử 12g

Đỗ trọng 12g

Tắc kè 10g

Sắc ngày uống 1 thang. Mỗi đợt có thể uống 7-10 thang.

THUỐC CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM

Ho thường:

Thường trẻ hay bị ho vào mùa đông-xuân, khi thời tiết lạnh và ẩm, do viêm phế quản.

Bài 1:

Hoa khế 10g

Hoa đu đủ đục 10g

Lá tía tô 10g

Đường phèn 5g.

Rửa sạch, bỏ vào bát với 200ml nước, đun cách thủy. Uống hàng ngày 2-3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê.

Bài 2:

Hoa hồng trắng	10g
Hạt chanh	10g
Quả quất chín	10g

Tất cả rửa sạch cho vào bát cùng với ít đường hoặc mật ong, đem hấp cơm trong vòng 15 phút. Lấy ra nghiền nát, để nguội. Cho trẻ uống làm 3 lần trong ngày. Dùng 3-5 ngày.

Bài 3:

Rễ củ chóc	150g
Vỏ quýt khô	150g
Vỏ rễ dâu	150g
Cát cánh	100g
Ô mai	100g
Lá chanh	100g
Lá táo	100g
Cam thảo dây	100g
Đường	200g

Củ chóc, vỏ quýt, rễ dâu, cát cánh đem phơi và sấy khô, tán bột. Ô mai bóc lấy cùi, giã nhuyễn. Lá chanh, lá táo, cam thảo dây sắc với 400ml nước còn 100ml. Đương nấu thành si-rô. Tất cả trộn đều làm thành viên 0,5g. Trẻ tùy tuổi: ngậm 5-15 viên mỗi lần; 4-5 lần trong ngày.

Bài 4:

- Lấy củ cải (chọn củ già) rửa sạch, cho vào cối giã nát, cho vào mảnh vải màn, vắt lấy nước khoảng 50ml, thêm vào 1-2 thìa đường, đánh tan đường. Uống từng thìa cà phê thuốc, uống hết trong ngày. Làm 2-3 ngày là khỏi.

Bài 5:

- Lá xương sông (hoạt lộc thảo) 1 nắm, rửa sạch, thái nhỏ, bỏ vào chén, thêm 2-3 thìa cà phê đường. Bỏ tất cả vào chén cho vào nồi cơm hấp đến khi cơm chín thì lấy ra, để nguội. Cho trẻ uống nửa đến 1 thìa cà phê nước lá xương sông. Uống khoảng 2 ngày là khỏi. Không có lá xương sông thì dùng lá húng chanh. Cách làm cũng như lá xương sông.

Bài 6: Chữa ho gà:

Trần bì 1 nắm, rửa qua sau đó vớt ngay lên, phơi ở chỗ râm. Sau thái nhỏ. Trộn trần bì với mật gà, ầm đều

là vừa. Sao để sợi trần bì tẩm khô đến dòn, nghiền bột. Khi uống trộn nửa thìa cà phê bột trần bì với nửa thìa đường, pha ít nước sôi, đun cách thủy 5 phút. Cho trẻ uống mỗi lần 1 thìa cà phê nước thuốc đó, uống 4 lần ngày.

Bệnh sởi

1. Khi sởi mới mọc cho trẻ uống bài thuốc sau:

Lá diếp cá	15g
------------	-----

Cây nọc sởi	15g
-------------	-----

Kim ngân hoa	15g
--------------	-----

Sắn dây	15g
---------	-----

Sắc với 200ml nước, còn 100ml, uống 2 lần trong ngày. Hoặc bài thuốc sau:

Hành trắng	20g
------------	-----

Lá tía tô tươi	20g
----------------	-----

Hai thứ giã nát hoà 100ml nước, gạn lấy nước uống.

2. Muốn sởi mọc đều: lấy hạt mùi tàu 10g giã dập hạt, trộn với ít rượu, sau cho vào mảnh vải xát vào người của trẻ.

3. Sau khi sôi đã mọc và đã bay mà có sốt nóng thì chữa theo bài dưới đây:

Lấy 1 nắm rễ cỏ tranh, băm nhỏ, cho vào nấu như nấu nước uống, uống khoảng nửa đến 1 ấm là khỏi.

Quai bị (viêm tuyến tai)

Bài 1: Cây hoa gạo (mộc miên)

- Lấy dao để vỏ cây hoa gạo một miếng to, dày bằng bàn tay. Cạo lớp vỏ thô ở ngoài lấy lớp vỏ thịt ở trong đem băm vụn cho vào nồi đổ khoảng 300ml nấu sôi khoảng 15 phút, xong cho thêm 2-3 thìa đường, để nguội cho uống làm nhiều lần trong ngày. Uống 2-3 ngày là khỏi.

Bài 2: Lấy 9g rễ xạ can băm nhỏ cho vào ấm sắc và uống như bài 1. Tác dụng không bằng cây hoa gạo.

Bài 3: Lấy khúc cuối của cây mướp cách 1m từ dây mướp đến quả mướp (chú ý mướp già) thái vụn, phơi khô, nghiền bột. Lấy 10g bột mướp hoà nước sôi cho uống 2-3 lần ngày.

Phồng dạ:

Bài 1: Thuốc bôi ngoài: lấy rau sam và lá bỏng (hoặc lá xuyên tâm liên, hoặc lá cây chàm) giã lấy nước để bôi lên các nốt phồng dạ.

Bài 2: Thuốc uống trong:

Kim ngân hoa 16g

Sài đất 16g

Kinh giới 16g

Thổ phục linh 16g

Cho 400ml nước sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày. Uống xa bữa ăn.

Nếu phỏng dạ kèm theo ho thì cho thêm mạch môn (đã rút lõi) 8g, cái cánh 8g, cam thảo 6g.

Bài 3: Nếu phỏng dạ kèm ho và sốt cao:

Huyền sâm 8g

Hoạt thạch 8g

Kim ngân hoa 10g

Thổ phục linh 8g

Cam thảo nam 6g.

Sắc với 400ml nước, còn 200ml, để nguội. Uống 2 lần ngày.

Chú ý: Phỏng dạ là bệnh do virút, không có thuốc chữa đặc hiệu. Khi nốt phỏng dạ vỡ ra, nếu không giữ

sạch sẽ để bị nhiễm khuẩn (lên mủ). Phải giữ vệ sinh thân thể cho trẻ thật tốt, khi tắm cho trẻ không được chà xát, kỳ cọ các nốt phỏng da.

Đái dầm

Bài 1:

Rau ngót 30g

Rau bầu đất 30g.

Hai thứ rửa sạch, vò qua, nấu với bầu dục lợn thành canh, ăn trong bữa ăn hàng ngày.

Bài 2:

Quả vải khô 10 quả

Đường kính 10 g.

Bỏ vỏ quả vải và chỉ lấy cùi vải cho vào chén, đổ đường vào, thêm một ít nước, nấu sôi 10 phút, để nguội. Cho trẻ ăn cả cái lẫn nước. Ngày ăn một lần trong vài ngày.

Dạ dề (khóc đêm):

Bài 1:

Hạt hồ tiêu 6 hạt

Lá ngải cứu 6 lá

Hành già 2 củ.

Ba thứ giã nát cho thêm vài hạt cơm nóng và đắp vào rốn đứa trẻ. Ngày đắp 1 lần, làm vài lần là khỏi.

Bài 2: Lấy vỏ trứng gà ấp 2-3 vỏ, rang vàng, nghiền thành bột cho 2-3g vào cháo khi cho trẻ ăn hàng ngày.

Viêm thận cấp

Bài 1:

Rễ cỏ tranh 60g

Hạt mã đề sao 30g

Sắc đặc cho uống 2 ngày có hiệu quả với điều kiện uống thuốc sớm khi mới bị viêm thận.

Bài 2:

Kim ngân hoa 15g

Bạch mao căn 30g

Sa tiền tử (sao vàng) 30g

Sắc đặc cho uống như bài 1.

Bài 3:

Bí đao (1 khúc khoảng 100g)

Một chén gạo nếp

Nấu thành cháo loãng, cho trẻ ăn nhạt không muối.

Tẩy giun

Bài 1:

Hạt quả giun (sử quân tử)	120g
---------------------------	------

Mộc hương	80g
-----------	-----

Hạt cau già	160g
-------------	------

Hạt bìm bìm	100g.
-------------	-------

Hạt quả giun sao vàng, tán nhỏ. Hạt bìm bìm sao qua. Mộc hương, hạt cau để sống. Sấy khô cả 4 vị, tán nhỏ. Sau dùng nước hồ loãng luyện thành viên bằng hạt đậu xanh, phơi khô, bảo quản trong lọ kín. Cách dùng: uống vào buổi sáng sớm lúc chưa ăn gì, uống liền trong 3 buổi sáng với liều như sau (không phải uống thuốc tẩy):

- Trẻ 3-5 tuổi: mỗi sáng uống 3g.

- Trẻ 5-6 tuổi: mỗi sáng uống 4g

- Trẻ 7-8 tuổi: mỗi sáng uống 6g

- Trẻ 9-12 tuổi:mỗi sáng uống 8g
- Trẻ 13-15 tuổi:mỗi sáng uống 10-12g.

Bài 2:

Hạt quả giun	40g
Hạt gấc	12g
Hạt ngút rừng	40g

Hạt quả giun và ngút rừng sao vàng. Hạt gấc ép dầu bỏ đi. Tất cả tán thành bột, chia thành gói 4g. Cách dùng: đem thuốc trộn với 1 quả trứng gà, hấp cơm ăn ngày 2 lần. Uống 3 ngày liền, theo liều lượng như sau (không phải uống thuốc tẩy):

- Trẻ 1-3 tuổi: ngày uống 1-2 gói.
- Trẻ 4-6 tuổi: ngày uống 2-3 gói.
- Trẻ 7-12 tuổi: ngày uống 3-4 gói.

Bài 3: Hạt trám bầu, lấy từ quả già, nướng qua rồi kẹp vào chuối chín cho trẻ ăn buổi sáng lúc đói. Tùy tuổi dùng từ 5-10 hạt. Dùng 3 ngày liền.

Bài 4: Tẩy giun kim.

Rau sam 50g, để tươi, rửa sạch, giã nhỏ với ít muối, rồi vắt lấy nước cốt, uống vào buổi tối trước khi

ngủ trong 3 ngày liền. Có thể thêm ít đường cho trẻ dễ uống.

Hoặc lấy lá non răng cưa và hạt chua ngọt, mỗi thứ 50g, phơi hoặc sấy khô, tán bột, trộn với mật ong làm thành viên 1g. Ngày uống 6-12 viên với nước ấm theo tuổi. Uống 3 ngày liền. Bài thuốc này, ngoài tẩy giun kim còn tẩy cả sán.

Cam tích

Theo y học dân tộc cam tích là chứng trẻ gây còm, xanh xao, rối loạn tiêu hoá, chán ăn, bụng to nổi gân xanh.

Bài 1: Rau sam tươi 60g, rửa sạch, băm vụn đem hầm với nước gan gà (1 bộ) cho ăn cả nước lẫn cái, trong ngày.

Bài 2: Rễ thạch xương bồ 10g.

Băm vụn nấu lấy nước thật đặc (vài chén) cho uống ít một, nhiều lần trong ngày, mỗi lần 1 thìa cà phê. Uống trong 5 ngày.

Bài 3:

Đậu ván trắng 100g

Ý dĩ 100g

Hoài sơn	100g
Hạt sen	100g
Đảng sâm	100g
Nhục đậu khấu	30g
Sa nhân	20g
Mạch nha	30g
Trần bì	20g.

Tất cả phơi khô, tán bột, trộn với mật ong làm thành dạng cốm hoặc viên. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6-8g.

Bài 4:

Bạch chỉ nam	50g
Bạch chỉ bắc	30g
Sử quân tử	16g
Liên nhục	6g
Mạch nha	5g
Ý dĩ	5g
Thần khúc	5g

Son tra

4g.

Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, tán thành bột mịn. Cách dùng: hoà bột thuốc với nước cháo hoặc nước cơm, đun sôi, rồi cho trẻ ăn. Ngày dùng 2 lần, theo liều lượng sau:

- Trẻ 5-6 tháng tuổi: mỗi lần dùng 4g.
- Trẻ 2-3 tuổi: mỗi lần dùng 6g.
- Trẻ 4-6 tuổi: mỗi lần dùng 8g.

Bài 5:

Củ mài	100g
Hạt sen	50g
Biển đậu	50g
Gạo nếp	30g.

Gạo nếp rang vàng, củ mài, hạt sen, biển đậu sấy khô. Tất cả tán thành bột. Dùng nước cháo đặc luyện viên bằng hạt đậu xanh phơi khô. Mỗi lần uống 10 viên, ngày uống 3 lần với nước sôi để nguội.

Bài 6:

Ý dĩ	100g
Hạt sen	50g

Cháy cơm

30g

Mật ong

30ml.

Ý dĩ, hạt sen sấy khô tán thành bột. Cháy cơm chọn loại vàng ngon, gọt bỏ hết cơm, phơi khô, đem rang tán bột, luyện với bột ý dĩ, hạt sen bằng mật ong thành viên bằng hạt đậu đen, phơi khô. Mỗi lần uống 5 viên, ngày uống 3 lần với nước sôi để nguội.



RIÊNG

Alpinia officinarum Hance
Họ Gừng (Zingiberaceae)

Phần III

GIỚI THIỆU MỘT SỐ CÂY, QUẢ LÀM THUỐC PHỔ BIẾN NHẤT

Trong y học dân tộc có rất nhiều cây, rau, hoa quả vừa dùng để ăn, để làm gia vị, vừa dùng làm thuốc. Dưới đây, chúng tôi sưu tầm và giới thiệu một số cây, quả được dùng phổ biến qua kinh nghiệm của nhân dân lâu đời để làm thuốc phòng bệnh, chữa bệnh hoặc bổ dưỡng cơ thể. Đa số các cây, quả này đã được y học hiện đại xác nhận tính chất bổ dưỡng của chúng, nhiều nước trên thế giới cũng sử dụng.

Tỏi - một dược thảo kỳ diệu

Tỏi đã được nhiều nước biết đến để làm thuốc từ xa xưa ở Ai cập, La mã, Hy lạp, Trung quốc. Tỏi là loại gia vị dùng hàng ngày trong các bữa ăn.

Ngày nay Tổ chức y tế thế giới (TCYTTG) đã công nhận giá trị làm thuốc của tỏi. Trong tỏi có 2 chất quan trọng: phitonicid là kháng sinh thực vật có tác dụng diệt một số vi khuẩn và hoạt tính màu vàng

giúp làm tiêu chất béo dưới dạng côletxtêron bám vào thành mạch máu gây xơ mỡ động mạch. TCYTTG đã xác định tối chữa 4 nhóm bệnh:

- Thấp khớp (sung khớp, vôi hoá các khớp, mỗi xương khớp)

- Tim mạch (huyết áp thấp, huyết áp cao, hở van tim, ngoại tâm thu)

- Phế quản (viêm phế quản, viêm họng, hen phế quản)

- Tiêu hoá (ăn khó tiêu, ợ chua, viêm loét tá tràng dạ dày).

Đến 1983, các nhà nghiên cứu Nhật bản bổ sung thêm 2 nhóm bệnh nữa là:

- Trĩ nội, trĩ ngoại

- Tiểu đường.

Nói chung rất nhiều nhà khoa học ở nhiều nước đã ca tụng tác dụng kỳ diệu của tỏi trong phòng bệnh và chữa bệnh. Ở Trung quốc có phương pháp chữa bệnh đau dạ dày bằng cách uống tỏi tươi giã nát ngâm với rượu là một phương pháp dân gian có từ hơn 5000 năm trước.

Giới thiệu tóm tắt vài công thức pha chế tỏi làm thuốc:

Rượu tỏi:

Tỏi khô 50g, bóc vỏ, thái nhỏ, cho vào lọ sạch. Đổ vào 100ml rượu trắng (loại 45 độ như rượu Lúa mới của ta). Nút chặt lọ, ngâm 10 ngày, thỉnh thoảng lại lắc lọ. Rượu sẽ chuyển màu vàng đến ngày thứ 10 thì có màu vàng nghệ. Cách dùng: Mỗi lần 40 giọt pha với ít nước. Ngày uống 2 lần: sáng trước khi ăn sáng và tối trước khi ngủ. 50g tỏi uống trong 20 ngày thì hết. Làm tiếp tục để uống nhiều tháng, nhiều năm. Người không uống được rượu hoặc kiêng rượu vẫn uống được vì mỗi lần uống 40 giọt là một lượng rượu không đáng kể. Tác dụng của rượu tỏi: phòng ngừa và chữa được các bệnh đã nói ở trên.

Nhiều người đã áp dụng bài thuốc rượu tỏi này, đều công nhận có hiệu quả cao, nhất là phòng ngừa tốt cảm cúm, rối loạn tiêu hoá...

Chữa ho có đờm: 10g tỏi khô ngâm 50ml rượu trắng ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 giọt, pha với nước đường.

Chữa cảm cúm: 2 g tỏi khô hoặc 4 g tỏi tươi, nấu cháo gạo, ăn nóng, sau đó đắp chăn cho ra mồ hôi. Nước tỏi nhỏ mũi chữa ngạt mũi, viêm niêm mạc mũi.

Chữa ung nhọt, áp xe viêm tấy: Giã dập tỏi tươi đắp vào chỗ nhọt, áp xe không quá 15 phút mỗi ngày, làm trong 2-3 ngày. Không đắp lâu quá 15-20 phút vì dễ bị bỏng da.

Hành

Hành là gia vị trong bữa ăn hàng ngày, dùng lá và củ. Hành củ có tác dụng tăng cường chức năng của tuyến bài tiết và giảm táo bón, tăng lực. Hành củ dùng làm thuốc ra mồ hôi, lợi tiểu, chữa cảm sốt, nhức đầu. Ở Ấn độ người ta còn dùng hành như một gia vị tăng khả năng tình dục.

Thành phần hoá học trong hành có phi-tin, axit malic, alynsunfit, tinh dầu.

Công dụng của hành (cả củ và lá): làm thuốc kích thích thần kinh, tăng tiết dịch vị, sát trùng đường ruột. Khi cảm mạo nhức đầu, ngạt mũi dùng hành giã nát, thêm nước sôi vào rồi xông, hoặc cho vào cháo nóng để ăn. Ngày dùng 30-60g hành củ tươi.

Bài thuốc chữa cảm mạo, nhức đầu, ngạt mũi: 30g hành củ tươi, 10g gừng sống, 10g chè hương, 300ml nước, đun sôi và giữ sôi 15 phút, uống khi đang nóng, sau đắp chăn cho ra mồ hôi.

Cháo giải cảm: Nấu cháo loãng, khi cháo còn đang nóng cho thêm 3 củ hành sống, 3 lát gừng tươi, 10g tía tô, thêm ít muối, có thể thêm 1 quả trứng gà, ăn lúc cháo còn nóng.

Nghệ

Củ nghệ không những là gia vị quý mà còn là vị thuốc hay được nhiều nước công nhận. Trong chế biến thực phẩm nghệ còn dùng nhuộm màu các thức ăn. Từ xưa, các cụ đã dùng nghệ làm thực phẩm bổ dưỡng khí huyết cho phụ nữ sau sinh để như xôi nghệ, thịt lợn, thịt gà nấu nghệ...Phân tích các thành phần trong củ nghệ thấy có các hoạt chất chính là chất màu curcumin 3%, tinh dầu 1-5%, lipit, glucit, canxi...Gần đây trong vài công trình nghiên cứu khoa học trên thế giới, người ta đã chú ý chất curcumin trong nghệ có tác dụng huỷ diệt tế bào ung thư vào loại mạnh với cơ chế phá huỷ từng bước (apoptosis), nghĩa là làm vô hiệu hoá và ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư mới mà không ảnh hưởng đến các tế bào lành tính.

Ngoài tác dụng chống ung thư, bột nghệ còn giúp phòng ngừa, chữa trị các thương tổn bên trong hệ tiêu hoá, giúp hàn gắn các vết loét trong dạ dày, hoành tá tràng, đại tràng, thiếu năng gan mật, góp phần loại bỏ cöletxtêron máu, điều hoà huyết áp, bảo vệ hồng cầu, làn da hồng hào, tăng lực.

Nghệ được dùng làm thuốc cho phụ nữ sau sinh đẻ, đau bụng, bế kinh, các thương tích bị ứ huyết, chướng bụng, tích kết, viêm loét dạ dày, vàng da, làm thuốc bôi ngoài giúp chống lên da non và chống sẹo.

Có rất nhiều bài thuốc có vị nghệ, nhưng chỉ sưu tầm một số bài thuốc có nghệ đơn giản (không kết hợp với nhiều vị thuốc khác), đã được nhiều người dùng có kết quả:

- Dùng nghệ 1-6g dưới dạng bột hoặc sắc chia làm 2-3 lần uống trong ngày chữa bệnh đau dạ dày, vàng da, phụ nữ đau bụng sau khi sinh đẻ.

- Phụ nữ đẻ xong thiếu máu: lấy 500g gạo nếp, vo sạch, hong khô, lấy vài củ nghệ giã nhỏ, thêm nước, gạn bỏ bã rồi ngâm nếp. Đem ngâm nước nghệ, ngày vớt ra phơi, liên tục trong 5-7 ngày, sau đó phơi khô. Rồi đem rang lên (rang mỗi lần đủ ăn 2-3 ngày), ăn như bỏng, có thể thêm đường tùy thích.

- Chữa chứng đổ máu cam, thổ huyết: củ nghệ thái mỏng, phơi khô, tán bột, ngày uống 6-8g.

- Chữa táo bón: bột nghệ trộn với nhựa mủ của cây vú bò vừa đủ để làm thành viên bằng hạt táo nhỏ, người lớn ngày uống 3 viên, trước bữa ăn. Ngày uống 1-2 lần.

- Chữa cảm lạnh, nghẹt mũi: dùng nghệ khô đốt lên hít lấy khói sẽ làm thông mũi.

- Bột nghệ phối hợp với mật ong làm thuốc chữa viêm loét dạ dày, liều dùng 3-6g ngày.

- Chữa bỏng: dùng nghệ tươi giã nhỏ, vắt lấy nước trộn với dầu vừng (hoặc dầu lạc, dầu sỏ), nấu sôi lên, để nguội, bôi lên vết bỏng 1-2 lần ngày.

Bên Ấn độ nhân dân dùng nghệ làm thuốc bổ và lọc máu bằng cách trộn bột nghệ với đường cát hoặc mật ong, pha với nước sôi để uống. Họ còn dùng bột nghệ hoà vào sữa ấm ngày uống một ly (một ly sữa ấm pha một thìa cà phê bột nghệ), uống liền trong một tháng để chữa suy nhược thần kinh.

Củ cải

Củ cải là loại rau củ làm làm thức ăn, nhưng lại là vị thuốc tốt dùng chữa bệnh. Trong củ cải có nước

(93%), đường, muối khoáng (canxi, photpho, sắt, mangan...), các vitamin nhóm B, vitamin C, vài loại axit amin. Trong y học cổ truyền, củ cải dùng chữa các bệnh đường hô hấp (ho, hen suyễn, đau tức ngực, khản tiếng, ho ra máu), bệnh tiêu hoá (ợ chua, đau vùng thượng vị, nôn, ăn không tiêu, táo bón, viêm lở miệng), bệnh đường tiết niệu (tiểu rất buốt, đục), huyết áp cao, tiểu đường.

Sau đây là một số bài thuốc theo kinh nghiệm nhân dân ta thường dùng:

- *Cao củ cải tươi chữa ho, đau tức ngực, ho ra máu*: có thể dùng 2-3 củ cải, giã lấy nước, thêm ít muối, dùng để uống. Hoặc nấu củ cải tươi 1kg, sinh địa tươi 1kg, lê tươi 1kg, mạch môn tươi 500g, gừng tươi 500g. Nấu sôi 30 phút, vắt lấy nước, nấu lại lần hai, lấy hai nước nhập lại cô thành cao, rồi cho thêm a giao 500g, đường phèn 500g, mật ong 500g. Nấu thành cao đặc đổ vào lọ. Ngày uống 2 lần sáng và chiều, mỗi lần 2 muỗng canh.

- *Trị hen suyễn*: Củ cải trắng sao giòn, tán nhỏ, ngào đường mía, viên bằng hạt ngô, cho vào lọ dùng dần. Mỗi lần uống 40-50 viên với nước ấm.

- *Viêm họng, viêm khí quản cấp*: Củ cải 500g, quả trám 250g, sắc uống.

- *Khản tiếng, mất tiếng*: Củ cải tươi giã vắt nước, gừng tươi giã lấy nước trộn lẫn nhau, ngâm uống. Thêm nước giá đậu xanh càng tốt. Có thể làm mứt củ cải dùng ngâm.

- *Tiểu đường*: Củ cải tươi 200g, gạo tẻ 50g, gạo nếp 50g. Củ cải gọt vỏ, thái sợi, cho vào cháo nấu nhừ, ăn nóng, ngày 2 lần. Dùng trong 3-4 ngày liền.

- *Bí tiểu tiện, đau tức bàng quang*: Củ cải tươi 200g, hành tây 100g, gạo tẻ 50g. Gạo nấu cháo, khi cháo nhừ sẽ cho củ cải, hành tây vào, thêm gia vị. Ăn nóng ngày 2 lần vào lúc đói.

- *Rối loạn tiêu hoá (đau bụng, nôn, tiêu chảy)*: Củ cải 150g, cà rốt 150g, xương sườn lợn 200g chặt khúc ngắn. Ninh như xương lợn với muối, cho hai thứ vào sau, ninh tiếp 10 phút. Ăn kèm rau cải cúc đã hấp chín. Ăn trước khi ăn cơm.

- *Chữa kiết lỵ*: Củ cải trắng lấy vài củ ép lấy nước, thêm một ly nước, đem sắc, hoà thêm ít đường để uống.

- *Trừ đàm tích, kích thích tiêu hoá*: Dùng cải củ muối thành dưa, ăn với các món ăn. Nên ăn khi dưa củ cải còn trắng giòn, gọi là ăn xổi mới có tác dụng tốt.

Rau má

Rau má khá quen thuộc với nhiều người, thường dùng như một loại rau ăn, làm nước giải khát, giải độc. Y học cổ truyền xem rau má là thuốc thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, lợi sữa, chữa khí hư, bạch đới, lý, viêm họng. Y học hiện đại cũng đã chiết từ rau má các chất dùng làm thuốc chữa liên se, thuốc giảm cân. Trong 100g rau má có 419mg kalioclorua và chất quercetin tác dụng lợi tiểu, chất barahmosid và thankunosid tác dụng an thần nhẹ, có flavonoid chống xơ mạch, chất asiaticosid có tính chất tái sinh mô. Các dược sĩ ở Pháp chiết từ rau má các sinh chất để bào chế thuốc mỡ làm lành vết loét, chống lên se, loét, chế thuốc giảm béo, phòng chống giảm trí nhớ.

Tác dụng cụ thể nhất là thanh nhiệt, giải độc, cải thiện chức năng gan, giúp chống xơ gan do rượu, viêm gan mạn tính, chống táo bón. Dùng rau má chữa bệnh rất đơn giản: có thể ăn thay rau hàng ngày, giã nát trộn với nước uống giải nhiệt, lợi tiểu. Trong miền nam, rau má được xay làm nước giải khát được nhiều người ưa thích.

Chữa đau bụng, tiêu chảy: rau má tươi cả cây 40g, rửa sạch ăn sống hoặc giã nát trộn với 100ml nước sôi để nguội, vắt bỏ bã, cho thêm một ít muối, uống trong ngày.

Chữa rôm sảy, ngứa: rau má tươi, rửa sạch, ăn như rau hàng ngày hoặc giã nát, vắt lấy nước, thêm ít đường để uống.

Với tác dụng tốt như vậy nên các gia đình có vườn nên trồng một ít rau má để dùng. Rau má dễ trồng, nhất là nơi đất nhiều mùn, ẩm ướt như ven rãnh nước, bờ sông, kênh, suối.

Rau muống

Có lẽ rau muống là món rau ăn quen thuộc và phổ biến nhất từ thành thị đến nông thôn ở nước ta, nhưng ít người biết đến giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh của nó. Trong 100g rau muống tươi có 92g nước, 3, 2 g đạm, 2, 5g glucit, 1g chất xơ, các muối khoáng (canxi, photpho, sắt), các vitamin nhóm B, caroten, vitamin PP và vitamin C. Chất đạm trong rau muống gồm đủ 10 loại axit amin cần thiết cho dinh dưỡng như lysin, methionin, tryptophan, leucin, valin ... Theo y học cổ truyền rau muống có tính mát, vị ngọt, có tác dụng giải độc, nhuận tràng, thông tiểu tiện, chống táo bón, chống đái dầm.

Sau đây là một số bài thuốc từ rau muống được tổng hợp từ kinh nghiệm dân gian:

- *Chữa táo bón*: Uống nhiều nước luộc rau muống và ăn rau muống hàng ngày tránh được táo bón.

- *Chảy máu cam*: Lấy cuống rau muống giã nát, thêm chút đường hoặc mật ong, hoà nước sôi để nguội để uống, một lát sau máu sẽ cầm.

- *Ngộ độc rượu, say sấn*: Lấy rau muống sống 100g, giã vắt lấy nước, cho uống nhiều lần đến khi tỉnh rượu hoặc giảm say sấn.

- *Mụn nhọt lâu đầy miệng, chậm lên da non*: Ăn nhiều rau muống luộc, xào hàng ngày sẽ thúc đẩy quá trình liền da và lên da non.

- *Chữa đau dạ dày, ợ chua, đắng miệng*: Rau muống 20g, rau má 20g, rau sam 16g, cỏ mực 20g, vỏ quýt 12g. Sắc với 500ml nước, cạn còn lại 250ml, chia làm 2 lần, uống trong ngày, lúc đói.

Cải bắp

Cải bắp nguồn gốc được trồng ở xứ lạnh, di thực vào nước ta, lúc đầu trồng ở vùng khí hậu mát như Tam đảo, Sapa, Đà Lạt. Sau chuyển dần xuống đồng

bằng và nay thì trồng được khắp nơi. Cải bắp có nhiều loại màu trắng xanh, màu tím, có loại cuộn chặt, có loại cuộn lỏng...Phổ biến nhất ở ta là loại lá ngoài xanh, lá trong trắng, cuộn chặt hình hơi tròn.

Ngoài việc dùng làm rau ăn, cải bắp được cả đông y và tây y công nhận là vị thuốc có giá trị. Với y học cổ truyền cải bắp vị ngọt, tính hàn, có tác dụng hoà huyết, thanh nhiệt, trừ đàm thấp, chỉ khát, bổ tì vị, mát dạ dày, giải độc, lợi tiểu. Do tính mát, nên nhân dân khi luộc cải bắp ăn thường cho vào vài lát gừng.

Dưới đây là vài cách sử dụng cải bắp làm thuốc:

- *Chống suy nhược thần kinh, lo âu, hồi hộp*: trong khi điều trị bệnh thần kinh, cho bệnh nhân ăn nhiều cải bắp hàng ngày và uống nước luộc cải bắp có tác dụng tốt.

- *Giảm đau nhức*: chữa các chứng đau nhức như thấp khớp, thống phong, đau thần kinh tọa, ép cải bắp lấy nước uống, bã đắp vào chỗ đau.

- *Phòng và chữa tiểu đường*: cải bắp có tác dụng giảm quá trình đồng hoá glucit và giảm đường huyết. Nếu ăn cải bắp hàng ngày (100g/ngày) có thể phòng và chữa tiểu đường týp II.

- *Chống béo phì*: cải bắp có tác dụng ngăn glucit chuyển thành lipit. là một trong các nguyên nhân gây béo phì. Mặt khác cải bắp lại nghèo năng lượng (100g cải bắp chỉ cung cấp 50 calo), do đó nếu ăn hàng ngày sẽ có tác dụng chống dư cân. .

- *Giảm các bệnh tim mạch*: cải bắp có tác dụng làm hạ côletxtêron máu, giảm nguy cơ xơ vữa động mạch và thiếu năng mạch vành, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não. Ăn và uống nước luộc cải bắp hàng ngày.

- *Chống bức xạ có hại của các máy phát tia xạ* dùng hàng ngày như tivi, máy tính, lò vi ba..., máy soi chụp X-quang, máy chiếu tia trị liệu.

- *Giúp các vết loét chóng lành*: nhất là các vết loét trong đường tiêu hoá như dạ dày, ruột. Nếu kết hợp nước ép bắp cải với vitamin U thì hiệu quả điều trị càng cao. Các nhà khoa học ở nhiều nước đã chứng minh nước ép bắp cải sẽ tạo một lớp màng nhầy trong dạ dày, vừa có tác dụng che chở, vừa có tác dụng tái tạo niêm mạc dạ dày.

- *Cầm máu*: Trong trường hợp chảy máu chân răng do thiếu vitamin C.

- Phòng chống ung thư: là một công trình nghiên cứu hơn 30 năm qua về tác dụng của cải bắp trong phòng chống các loại ung thư (Viện đại học New York, Viện đại học John Hopkin, Viện ung thư Hoa kỳ) đã thấy cải bắp có thể:

- Ức chế các chất sinh ung thư (nội sinh) trong cơ thể người,

- trung hoà các chất ngoại lai sinh ung thư để tổng ra ngoài cơ thể,

- bảo vệ màng tế bào, chống lại sự phân hoá vô tổ chức, hạn chế sự phát triển của ung thư.

Kết quả nghiên cứu của Viện đại học Johns Hopkin cho thấy kết quả: cho súc vật thí nghiệm đã gây ung thư ăn cải bắp nhiều ngày, kết quả giảm 90% ung thư so với lô chứng không cho ăn cải bắp.

Nếu mỗi tuần ăn 2-3 lần cải bắp sẽ giảm thiểu nguy cơ mắc ung thư dạ dày, phổi, thanh quản, thực quản, bàng quang, tiền liệt tuyến, hậu môn.

Bí ngô

Bí ngô còn được gọi là bí đỏ, bí rợ, nam qua. Phân tích thành phần trong bí ngô thấy:

Trong 100g bí ngô có nước 89g, đạm 1, 33g, glucit 8, 3g, lipit 0, 1g, các muối khoáng như sắt, canxi, vitamin A, nhóm B, C, PP. 100g bí ngô chỉ cho 34 calo. Trong bí ngô có caroten, chất tiền vitamin A, khi ăn vào cơ thể dưới tác dụng của men lipase của tụy, caroten chuyển thành vitamin A. Vì vậy dùng bí ngô nấu canh (bí ngô nấu với đậu xanh, lạc giã dập, thêm gia vị) ăn thường xuyên tuần vài lần, sẽ giúp trẻ mau lớn, bảo vệ mắt, trẻ khoẻ nhờ tác dụng chống oxy hoá của tiền vitamin A. Bí ngô dùng làm thuốc bổ não vì giàu caroten, lecithin, kali (429mg/100g bí ngô) và nhiều yếu tố vi lượng khác.

Hạt bí ngô là vị thuốc tẩy sán dây có hiệu quả. Khi dùng thì bóc hết vỏ cứng bọc ngoài hạt, giữ nguyên màng xanh ở trong, Người lớn dùng 100g nhân, giã nhỏ, trộn với mật hoặc sirô ăn vào buổi sáng, lúc bụng đói, rồi nằm nghỉ. Sau 3 giờ, uống 1 liều thuốc tẩy muối, rồi đi ngoài vào chậu nước ấm, nhúng hẳn mông vào chậu nước.

Trong hạt bí ngô có nhiều axit béo và các vitamin là hoạt chất nuôi dưỡng tế bào não, chống lão hoá. Nhân dân dùng hạt bí ngô rang để ăn trong những khi đình đám. Nhưng nên chú ý là đừng ăn nhiều trên

200g, vì có thể gây tiêu chảy do tác dụng tẩy của hạt bí ngô và say thuốc.

Ngô và râu ngô

Ngoài việc dùng làm lương thực, nhất là ở miền núi nước ta, ngô còn được xem là vị thuốc. Đặc biệt râu ngô chữa được nhiều bệnh. Trong râu ngô có các chất phytosterol, glucose, lactose, peroxydase,, dầu béo, resin, axit malic,, axit citric, vitamin K...có tác dụng thúc đẩy tiết mật, kích thích tiêu hoá, tăng nhanh đông máu. Râu ngô trong y học dân tộc được dùng nhiều. Sau đây là một vài cách sử dụng ngô và râu ngô làm thuốc:

- *Cháo ngô*: ngô non bào, ninh với gạo và khoai mài, dùng cho người bị tiểu đường suy dinh dưỡng.

- *Cháo ngô non cà rốt*: ngô non 100g, cà rốt 3 củ vừa ninh như cả hai thứ. Nấu ngô sôi trước 60 phút rồi mới cho cà rốt vào. Dùng ngày 2 lần cho trẻ biếng ăn, tiêu hoá kém, đầy bụng.

- *Dầu ngô*: ngô ép thành dầu ăn như dầu vừng, dầu lạc. Dùng dầu ngô chữa viêm nha chu. Dầu ngô chứa nhiều vitamin E có tác dụng chống oxy hoá, chống lão hoá.

- *Bí tiểu tiện*: Râu ngô 30g, xa tiền tử 15g, tiểu hồi hương 3g. Sắc lấy nước uống ngày một thang.

- *Đái dầm, đau buốt*: râu ngô khô, lõi bắp ngô khô, mỗi thứ 60g (nếu dùng tươi thì phải 120g) nấu nước uống hàng ngày thay trà.

- *Tăng huyết áp*: râu ngô khô 30g, hoa cúc 3 g, nấu thành nước uống hàng ngày thay trà.

- *Tiểu đường*: râu ngô khô 20g, cắt ngắn đun sôi với nước uống hàng ngày thay trà.

Uống nhiều ngày.

Vùng

Vùng là loại cây lương thực được dùng phổ biến từ xưa làm thực phẩm như các cây có dầu khác (lạc, cây họ đậu...). Vùng còn gọi là mè, hồ ma, có loại vàng nhạt, hơi nâu và đen. Trong 100g vùng có 45-55% lipit, 20-22% đạm, một số axit amin như lysin, methionin, leusin, tryptophan, valin và các muối khoáng. Vùng đen chứa nhiều dầu hơn các loại vùng khác. Dầu vùng chứa nhiều axit béo chưa no, không có côletxtêron là chất gây xơ mỡ động mạch. Vùng dùng làm thức ăn, làm bánh kẹo có chất lượng dinh dưỡng cao. Vùng đen xát nhỏ nấu chè ăn có vị béo

thơm, chống táo bón. Ở Nhật bản, năm 1940, bác sĩ Sakurazawa Nyoichi giới thiệu một phương pháp thực dưỡng ăn vùng với cơm gạo lứt (gạo còn vỏ cám), gọi là phương pháp Ohsawa để nâng cao thể lực phòng bệnh và kéo dài tuổi thọ.

Theo y học dân tộc, vùng, nhất là vùng đen, có tác dụng nhuận tràng, dưỡng huyết, bổ gan thận, lợi sữa. Một vài cách dùng vùng đen phòng chữa bệnh như sau:

- *Chữa táo bón, bổ nội tạng, tăng dinh dưỡng:* dùng 1 thìa cà phê dầu vùng, đánh đều với 1 lòng đỏ trứng gà, uống vào buổi sáng, trong 2-3 tuần.

- *Chữa bỏng lửa:* bôi dầu vùng lên chỗ bị bỏng, xong đắp gạc sạch lên chỗ bỏng. Có thể lấy vùng sống nghiền nát đắp vào chỗ bỏng.

- *Bài thuốc chữa cao huyết áp:* Vùng đen, hà thủ ô, ngư tất mỗi vị 100g, tán nhỏ thành bột, thêm mật ong vừa đủ làm thành viên bằng hạt ngô. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 gam, lúc đói.

- *Bài thuốc chống lão hoá của Tuệ Tĩnh (thế kỷ 14):* vùng đen, lá dâu non, mật ong.

Lá dâu non 600g hái lúc mặt trời chưa mọc, rửa sạch rồi sấy khô hoặc phơi khô, tán bột. Vừng đen 300g, xát tróc vỏ ngoài, đồ 9 lần và phơi 9 lần, sau tán bột. Cả 2 thứ bột trộn với mật ong vừa đủ làm thành viên bằng hạt ngô. Mỗi ngày uống 100 viên chia làm 2- 3 lần, uống lúc đói. Bài thuốc này gọi là “phù tang bảo chí đơn” có tính bổ dưỡng, ngăn ngừa lão hoá các tế bào.

Quả dâu

Quả dâu (dâu tằm) là vị thuốc trong y học dân tộc, ở Châu Âu, người ta cũng dùng làm thuốc từ thế kỷ 16. Theo đông y quả dâu chín có vị ngọt chua, vào hai kinh can thận có tính bổ âm chữa mất ngủ, bệnh tăng huyết áp, nuôi dưỡng khí huyết, nhuận tràng, làm da tươi, tóc đen mượt, bổ can trừ phong, lợi ngũ tạng, thông khí huyết, giải độc, nâng cao tuổi thọ. Dân Châu Âu dùng quả dâu chữa các bệnh suy nhược, mệt mỏi, táo bón, mất ngủ, sốt nóng, tiểu đường. Sau đây là vài cách dùng trái dâu chín tím để phòng chữa bệnh theo y học dân tộc và kinh nghiệm dân gian:

- Dâu chín ngâm đường làm nước giải khát, giải nhiệt rất được dùng phổ biến.

- *Chữa mất ngủ*: quả dâu tươi 60g (hoặc khô 30g), sắc uống ngày 2-3 lần.

- *Chữa táo bón*: nấu cao dâu. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20g.

- *Chữa chứng ho lâu ngày*: quả dâu chín 150g, lá dâu 150g, vùng đen 100g, đường phèn 100g. Nấu thành cao, ngày uống 3 lần, mỗi lần 15g.

- *Chữa say rượu*: cho uống nước dâu tươi hoặc nước dâu ngâm sẵn.

- *Chữa tiểu đường*: quả dâu 1kg, gạo nếp 500g, men rượu 2g, ủ thành men rượu. Ăn khai vị trước mỗi bữa ăn hàng ngày.

- *Chữa tóc bạc sớm*: quả dâu 30g, sinh địa 30g, đường phèn 15g, nghiền nhuyễn. Uống mỗi lần 3-5g, ngày uống 2 lần. Hoặc nấu cao quả dâu pha uống hàng ngày.

- *Chữa viêm khớp dạng thấp*: quả dâu 100g, cành dâu 150g, tâm gửi cây dâu 100g, rượu 500ml. Ngâm trong vòng 1 tuần-10 ngày. Mỗi ngày uống 20-30ml.

- *Chữa viêm gan*: quả dâu tươi 500g, bột củ ấu 50g, mật ong 30ml. Quả dâu ép lấy nước đun cô cạn

bột, bột củ ấu hoà ít nước, trộn nhuyễn 3 thứ rồi nấu chín. Ngày uống 2-3 lần.

- *Điều trị bệnh mạch vành*: quả dâu 30g, câu kỷ tử 30g, gạo nếp 15g. Nấu nhuyễn, uống ngày 1 lần . Mỗi ngày uống một thang.

- *Chữa đau ngực*: quả dâu 30g, mộc nhĩ 20g, ô mai 3g. Sắc kỹ, uống ngày 2 lần

- *Chữa chứng co giật sau khi sinh đẻ*: quả dâu chín 30g, cùi nhãn 30g, đẳng sâm 30g. Nghiền nát 3 thứ, sắc đặc. Uống với nước đun sôi để nguội, ngày 3 lần, mỗi lần 3g.

- *An thần, bổ can thận, sáng mắt, đen tóc*: quả dâu tươi 1kg, Nấu 2 nước, cô đặc Mật ong cho vào cao đun sôi. Để nguội cho vào lọ, ăn hàng ngày. Mỗi lần 1 thìa canh., có thể hoà với nước.

Lựu

Lựu còn có tên thạch lựu, bạch lựu, có nhiều giống (hoa đỏ, hoa trắng, hoa vàng) vừa là cây ăn quả, vừa trồng làm cảnh và là cây dùng làm thuốc. Trong y học dân tộc người ta dùng vỏ cây, cành, quả, rễ. Lựu chứa chất tanin với tỉ lệ 28% ở rễ, 10-25% ở vỏ cây, thân

cành. Chủ yếu dùng làm thuốc tẩy sán, chữa tiêu chảy, kiết lỵ.

- *Tẩy sán dây (không cần uống thuốc tẩy)*: Vỏ rễ lựu 40g, rễ chút chút 8g, hạt cau khô 4g. Vỏ rễ lựu ngâm nước 3 giờ, thái nhỏ cho thêm 500ml nước, sắc cùng với rễ chút chút, hạt cau, đến khi cạn còn 200ml. Đêm trước nhìn đói, sáng sớm hôm sau uống nước sắc này chia 2-3 lần trong 1 giờ. Xong nằm nghỉ đến khi buồn đi ngoài thì đi, đặt mông vào chậu nước ấm để sán ra hết. Chú ý: vỏ rễ lựu là chất có độc nên phụ nữ có thai và trẻ em không được dùng.

Cách thứ 2: Vỏ thân cây lựu hoặc rễ lựu 40g, cắt nhỏ, ngâm vào 750ml nước trong 6 giờ, sau đó sắc lấy 500ml. Lọc bỏ bã. Cách uống như bài trên, nhưng 2 giờ sau khi uống thuốc, uống một liều thuốc tẩy magie sulfat (không dùng thầu dầu vì có thể ngộ độc).

- *Chữa kiết lỵ, tiêu chảy ra máu*: hạt lựu 50g, rau sam 50g, nhọ nồi 30g, rau má 30g, kim ngân hoa 30g, rễ cúc áo hoa vàng 10g. Tất cả dùng tươi, rửa sạch, cắt nhỏ, sắc với hai ba lần nước sôi, cô thành cao lỏng trộn với xirô tỉ lệ 1/1. Trẻ em 5-10 tuổi, mỗi lần uống 1-2 thìa cà phê, trên 10 tuổi uống 2-3 thìa, người lớn 4-6 thìa cà phê thuốc. Ngày uống 2 lần.

- *Chữa tiêu chảy kéo dài*: vỏ quả lựu 200g, rửa sạch, cạo bỏ màng trong, cắt nhỏ nấu với một ít nước trong 30 phút. Gạn lấy nước, rồi thêm 500ml nước nữa, tiếp tục đun sôi 30 phút nữa. Lọc, gộp cả 2 nước lại, cô còn 500ml. Thêm đường. Người lớn uống ngày 4 lần, mỗi lần 2-3 thìa cà phê, uống trong 7-10 ngày.

Cà-rốt

Cà rốt là loại rau củ được cả tây y và đông y đánh giá rất cao từ lâu đời nay. Người La mã xưa gọi cà rốt là “nữ hoàng của loại rau”, ở Nhật bản cà rốt được xếp hàng đầu trong bảng rau củ nên dùng thường xuyên (trường phái Osaoa).

Về giá trị dinh dưỡng trong cà rốt người ta chú ý nhất là beta caroten, khi vào cơ thể chuyển thành vitamin A. Nói chung cà rốt có nhiều tác dụng tốt:

- Giúp tăng trưởng cho trẻ bị còi xương, chậm lớn.

- Tác dụng tiêu hoá nhờ chất pectin làm điều hoà nhu động ruột, hạn chế phát triển vi khuẩn đường ruột, hút các chất độc trong ruột, chất nhầy, chất axit, tái tạo niêm mạc bị thương, bù đắp lượng kali bị mất khi tiêu chảy. Với trẻ suy dinh dưỡng nên cho ăn mỗi ngày nửa đến một củ cà rốt dưới dạng luộc chín, nghiền bột, nấu cháo...

- Tác dụng miễn dịch do caroten khử gốc tự do chống nhiễm khuẩn, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

- Tác dụng với mắt vì vitamin A giúp tăng thị lực, phòng bệnh quáng gà, phòng chứng khô mắt dẫn đến mù loà ở trẻ em.

- Beta-caroten có tác dụng bảo vệ và tăng cường phân biểu mô trên da và niêm mạc, giúp da tươi nhuận, tóc óng mượt.

- Làm hạ đường huyết, phòng bệnh tiểu đường.

- Chống sự tích lũy cöletxtêron gây xơ cứng động mạch ở người lớn và chống béo phì.

- Ăn nhiều cà rốt, chất caroten có tác dụng ngăn ngừa ung thư, nhất là ung thư biểu mô ở phổi, ống tiêu hoá, tiết niệu.

Theo y học dân tộc cà rốt có tác dụng bổ khí huyết, yên ngũ tạng, tăng cường tiêu hoá, thanh nhiệt, giải độc. Nhân dân thường chữa ho bằng cà rốt 150g, đại táo 15 quả, sắc uống 5 ngày liền, ngày uống 2-3 lần.

Mỗi ngày mỗi người ăn 1-2 củ cà rốt là vừa. Ở Mỹ người ta đóng hộp nước cà rốt bán làm thực phẩm dinh dưỡng.

Đậu nành

Về giá trị dinh dưỡng khó có loại rau củ nào so sánh kịp với đậu nành. Sách báo y học đã nói nhiều về tác dụng dinh dưỡng của nó. Đậu nành chứa 25-45% protein, 20% dầu, các muối khoáng trong đó photpho gấp 2 lần trong thịt, axit amin trong đó lexitin 2%, các vitamin, đặc biệt là vitamin E có lượng cao gấp 4-5 lần cá, trứng, thịt. Vitamin E chống oxy hoá tế bào, hạn chế sự sinh sản những chất độc do quá trình oxy hoá tạo nên, giúp phòng chống nhiều bệnh, chống lão hoá.

Khoa học dinh dưỡng đã kết luận đậu nành là một thực phẩm hoàn thiện, đầy đủ các chất dinh dưỡng cần cho cơ thể phát triển, ngang với thịt, cá, sữa hoặc còn tốt hơn. Khoảng 60g đậu nành dùng trong một ngày cũng đủ cung cấp cho một người các chất đạm và axit amin cần cho cơ thể hàng ngày. Vì thế hầu khắp thế giới người ta sử dụng đậu nành làm thực phẩm dưới nhiều dạng và hình thức chế biến khác nhau như sữa đậu nành, dầu đậu nành, bơ đậu nành, bột đậu nành, nước giải khát v. v... Hải Thượng Lãn Ông nói nhiều về tác dụng bồi bổ sức khoẻ của đậu nành và các cách chế biến thực phẩm từ đậu nành. Các nhà tu hành và nhiều người chuyên ăn chay mà vẫn đảm bảo đủ chất

dinh dưỡng cho sự phát triển của cơ thể. Có nơi trong nước ta gọi đậu nành là đậu tương vì từ đậu nành chế biến ra tương là một món ăn độc đáo của Việt Nam. Như vậy, đậu nành không những là thực phẩm quý mà là vị thuốc bổ dưỡng giá trị cao.

Chuối

Có lẽ chúng ta quá quen thuộc với chuối nên nhiều khi không chú ý đến công dụng làm thuốc của nó. Có nhiều loại chuối khác nhau như chuối tiêu, chuối tây, chuối hột, chuối cau v. v..., nhưng nói chung chuối đều có tác dụng chữa bệnh và bồi dưỡng cơ thể.

- Chuối là loại quả chứa nhiều chất dinh dưỡng: trong chuối, glucit chiếm 20%, là chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động. Chuối chứa vitamin B, C, E và các chất khoáng như canxi, magie.

- Chuối là trái cây có tác dụng an thần, điều này ít người chú ý. Chuối có hoạt chất tạo điều kiện hấp thụ tốt chất đường, trung hoà được các axit độc hại cho việc tiêu hoá, tạo sự sáng khoái cho cơ thể. Chất serotonin làm giảm tác động của các kích thích (stress).

- **Chuối** là thức ăn chống mệt mỏi tốt do glucit và xenluloza tạo năng lượng, giúp cơ bắp hoạt động có hiệu quả, bớt mỏi mệt.

Y học dân tộc ghi chép về tác dụng của chuối tiêu là chỉ khát, nhuận phế, thanh tì, hoạt trường, giải say rượu. Sau đây giới thiệu một số bài thuốc thường dùng chuối tiêu:

- *Bí đại tiện*: chuối tiêu 2 quả, bỏ vỏ, cho đường phèn vào, hấp cách thủy ăn 2 lần ngày trong vài ngày liền.

- *Tăng huyết áp*: cuống quả chuối tiêu 400g (nếu cuống khô chỉ cần 25g), táo tàu 15g, cho nước nấu cô đặc, ăn ngày 3 lần. Hoặc lấy cuống quả chuối tiêu nấu nước uống hàng ngày thay trà.

- *Chữa ho*: rễ cây chuối tiêu tươi 200g, giã nát, vắt nước, nấu chín, thêm chút muối uống hoặc dùng chuối tiêu chín vàng, bỏ vỏ, cắt thành khúc, thêm chút đường phèn và nước, hấp cách thủy trong 1 giờ rồi ăn.

- *Chữa kiết lỵ*: hoa chuối tiêu 50g, giã nát hoà với nước sôi, thêm chút đường để uống.

- *Loét dạ dày*: mỗi ngày trước khi ăn cơm, ăn một quả chuối tiêu, chuối tiêu chưa chín kỹ càng tốt.

- *Sa tử cung*: hoa chuối tiêu (chọn thứ hoa tàn rụng xuống hãy dùng) rửa sạch, sao vàng tồn tính, nghiền vụn, uống với nước sôi ngày 2 lần, mỗi lần một thìa canh. Hoặc rễ cây chuối tiêu 60g, nấu nước uống hàng ngày.

- *Thiếu máu ở trẻ dưới 1 năm tuổi*: chuối tiêu thật chín, nghiền nát, cho trẻ ăn, ngày 30-50g (khoảng 1 quả).

- *Chảy máu mũi*: lấy vỏ 3 quả chuối tiêu chưa chín hẳn, nấu cách thuỷ với đường phèn để ăn.

Những rau quả có tác dụng chống ung thư

Các nhà nghiên cứu dinh dưỡng có nhận xét là một số ung thư liên quan đến chế độ ăn. Do đó có thể dùng chế độ ăn hợp lý làm cho ung thư phát triển chậm hoặc có thể giảm phát triển của ung thư, nhờ ngăn cản quá trình oxy hoá trong tế bào. Một trong những chất chống oxy hoá là beta caroten có trong rau quả như cà rốt, củ cải đỏ, khoai lang, rau dền, dưa hấu...Người ta đã nghiên cứu và nêu một số thực phẩm có chứa các chất chống ung thư như sau:

- *Cà chua*: sắc tố lycopene làm cà chua chín đỏ (có cả trong dưa hấu) là chất chống oxy hoá tốt. Nếu

lượng lycopene trong đường huyết thấp có nguy cơ mắc ung thư cao gấp 5 lần so với người có lượng lycopene cao.

- *Rau xanh*: các loại rau xanh như rau diếp, xúp lơ,, rau dền...chứa nhiều beta carotin, folate và lutêin đều là chất chống oxy hoá. Rau màu càng xanh càng có nhiều chất chống oxy hoá. Nên chú ý ăn rau sống là tốt nhất, nếu nấu càng chín càng giảm tác dụng vì các chất chống ung thư bị sức nóng phá huỷ.

- *Các gia vị có mùi hăng cay*: như tỏi, hành củ có chất sulfur đẩy mạnh hoạt động của thực bào và tế bào lymphô-T tăng hệ miễn dịch cơ thể chống tế bào ung thư hoá.

- *Trái cây chua*: GS Herbert Pierson khuyên ăn cam, chanh, nho càng nhiều càng tốt, vì các loại quả đó có khả năng trung hoà những tác nhân gây ung thư, nhất là ung thư tụy. Một nghiên cứu ở Thụy điển cho thấy những người ăn cam, chanh, nho hàng ngày giảm nguy cơ mắc ung thư tụy xuống còn 1/2 đến 1/3 so với bình thường.

- *Đậu nành*: đậu nành có ít nhất 5 hoá chất ngăn ngừa ung thư phát triển và các hoá chất làm chậm quá trình phát triển và phân bào của ung thư.

Cháo thuốc chữa bệnh

Kinh nghiệm trong nhân dân cũng như chỉ dẫn của y học dân tộc cho thấy khi ốm đau thường dùng các loại cháo vừa dễ tiêu hoá với người ốm vừa có tác dụng chữa bệnh. Sau đây là vài loại cháo hay được sử dụng:

- *Cháo đậu xanh, sắn dây*: Đậu xanh 50g, bột sắn dây 50g, gạo 50g. Lấy gạo đãi sạch nấu với 1 lít nước, khi gần chín cháo, hạ lửa nhỏ, hoà bột sắn dây với nước cho vào nồi cháo, nấu thêm 5 phút là được. Công dụng: thanh nhiệt, giải độc, tiêu thử lợi thủy, ra mồ hôi, đỡ khát nước.

- *Cháo đậu nành*: đậu nành 50g, gạo 50g, đường hoặc muối vừa đủ tùy thích. Hai thứ nấu thành cháo, sau cho đường hoặc muối. Ăn nóng vào sáng và tối hàng ngày. Công dụng: bổ, nhuận táo, dùng cho người bị xơ vữa động mạch, tăng lipit máu, tăng huyết áp, trẻ ho lâu không khỏi.

- *Cháo bột ngô*: bột ngô 50g, gạo 50g. Dùng nước nguội hoà đều bột ngô. Gạo vo sạch cho vào nồi, nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo sôi, cho bột ngô hoà nước vào, đun nhỏ lửa thành cháo loãng. Ăn nóng vào buổi sáng. Công dụng: giảm mỡ, giảm áp, dùng cho

người bị xơ mỡ động mạch, mỡ máu cao, nhồi máu cơ tim.

- *Cháo cà rốt*: dùng 400g cà rốt tươi, rửa sạch, cạo vỏ, sau đó giã hoặc xay nhỏ (hoặc cho 40g bột cà rốt khô) . Lấy 300g gạo nấu chín với 1 lít nước thành cháo loãng, khi cháo chín lọc qua vải màn hoặc rây thưa lấy nước cháo. Cho cà rốt vào nước cháo nấu chín, sau nêm chút muối vừa ăn. Cho trẻ ăn nước cháo cà rốt ngày 6-8 bữa, mỗi lần 80g-100g. Nếu trẻ còn bú mẹ thì vẫn cho bú bình thường, nhưng ngày đầu cho ăn 80% cháo cà rốt, 20% bú mẹ, ngày thứ hai 60% cháo cà rốt, ngày thứ ba 40%, ngày thứ tư 20% cháo cà rốt.

Công dụng: cháo cà rốt trị tiêu chảy cho trẻ nhỏ vì nó bù được lượng nước và điện giải mất đi, đồng thời làm giảm nhu động ruột, hút chất nhầy và độc tố của vi khuẩn. Có thể dùng cho người lớn.

Phần IV

SƠ LƯỢC VỀ BÀO CHẾ THUỐC NAM

Y học dân tộc rất xem trọng việc bào chế các vị thuốc, vì kinh nghiệm cho thấy rằng, nếu không chế biến đúng cách, vị thuốc sẽ giảm tác dụng dược lý của nó, thậm chí có thể mất tác dụng. Vì vậy mục đích của việc bào chế là để làm thay đổi tính năng của vị thuốc, để làm giảm hoặc loại trừ độc chất của vị thuốc, để loại bỏ tạp chất và bảo quản vị thuốc sử dụng được lâu hơn.

Sau đây chỉ giới thiệu sơ lược vài cách chế biến thuốc nam thông thường:

1. **Sao:** là cho vị thuốc tiếp xúc trực tiếp hoặc gián tiếp với lửa, để thuốc khô, sém vàng hoặc cháy đen. Muốn sao thì dùng chảo gang hoặc nồi rang bằng đất nung đốt nóng, dùng đũa to bằng tre để đảo dược liệu thái mỏng hoặc cắt nhỏ. Có nhiều cách sao:

- Sao vàng: mặt ngoài của thuốc có màu sém vàng, thường vị thuốc có mùi thơm, bớt tính hàn. Khi sao lửa phải nhỏ, sao lâu.

- Sao vàng hạ thổ: quét sạch nền đất, trải miếng vải hay giấy mỏng, để úp được liệu đã sao vàng xuống, đập lại khoảng 10-15 phút cho nguội. Sao vàng hạ thổ để lấy lại thăng bằng âm dương cho vị thuốc.

- Sao vàng sém cạnh: mặt ngoài sém cạnh, trong ruột vẫn như cũ. Cách sao này áp dụng cho các vị thuốc chua hoặc tanh lợ quá.

- Sao đen: dùng lửa to, chảo thật nóng, cho được liệu vào đảo đều tới khi bên ngoài cháy đen, bỏ ra trong ruột còn vàng là được.

- Sao tồn tính: là sao cháy đen đến 70% được liệu mà vẫn chưa thành than, như trắc bạch diệp sao tồn tính mới có tác dụng cầm máu. Sao tồn tính dùng lửa to, chảo thật nóng, cho được liệu vào đảo đều đến khi khói lên nhiều, mang ra khỏi lửa, úp vung lại để nguội.

2. **Tẩm sao:** là cách dùng một chất lỏng khác như rượu, nước muối, nước gừng tẩm được liệu cho ngấm từ 2-4 giờ rồi mới đem sao. Số lượng chất lỏng từ 50-200ml cho

1 kg được liệu, sau khi tẩm rồi sao cho đến khi vàng khô.

- Tắm rượu: dùng rượu trắng 35-45 độ để tắm, trộn với dược liệu để 2-3 giờ rồi sao vàng, để làm bột tính hàn thêm tính ấm, dẫn thuốc đi lên các bộ phận của cơ thể, phát tán ra ngoài (thăng đề).

- Tắm muối: dùng nước muối 20% tắm, rồi sao vàng để làm cho vị thuốc có vị mặn hướng cho thuốc đi vào thận.

- Tắm gừng: dùng gừng tươi rửa sạch, giã dập với ít nước, vắt lấy nước, trộn vào dược liệu để ngâm khoảng 1 giờ, sau đem sao vàng. Thường dùng từ 50-100g gừng tươi cho 1kg dược liệu để làm giảm tính hàn và tăng thêm tác dụng kích thích tiêu hoá của thuốc, làm ấm tỳ vị và dẫn thuốc vào phế, tỳ, vị.

- Tắm dấm: dùng dấm ăn, tắm xâm xấp dược liệu độ 1-2 giờ, rồi sao sém cạnh. Tắm dấm sao để tăng cường dẫn thuốc vào can, tăng thêm tác dụng của thuốc.

- Tắm mật: dùng mật mía loãng (1 phần mật + 1 phần nước) trộn với dược liệu để ủ từ 4-6 giờ, đem sao vàng cạnh (sao chậm). Tắm mật để làm giảm tính đắng, tăng thêm tính ôn bổ, nhuận phế của thuốc.

- Tắm nước tiểu: lấy nước tiểu trẻ con dưới 5 tuổi (trẻ khỏe mạnh, không có bệnh tật), bỏ nước đầu và

cuối, tắm từ 12-48 giờ rồi mới sao vàng. Số lượng nước tiểu dùng là 5% so với lượng dược liệu. Tắm nước tiểu sao vàng để tăng sự dẫn thuốc vào máu và giáng hoả. Đôi khi tắm với nước tiểu, hương phụ, nga truật.

- Tắm nước đậu đen hoặc nước cam thảo: lấy 100g đậu đen hoặc cam thảo cho một lít nước đun sôi 1 giờ, gạn lấy nước đem tắm với dược liệu, tỷ lệ tắm là 10-12% so với dược liệu. Tắm nước đậu đen, nước cam thảo để giảm độc tính của các vị thuốc có độc (giải độc), cho thuốc êm dịu, đỡ kích ứng.

Tắm nước gạo: dùng nước gạo đặc mới vo 5-10% so với dược liệu. Dược liệu thái thành phiến tắm nước gạo để ủ một đêm, sấy khô rồi sao vàng cạnh. Mục đích làm bớt tính nóng hoặc độc của vị thuốc.

Tắm hoàng thổ : dùng đất sét phơi khô, tán bột, lấy 100g bột cho vào 1 lít nước đun sôi, khuấy đều. Dùng nước này tắm với dược liệu theo tỷ lệ 40-50% so với dược liệu để 2-3 giờ, rồi sao vàng. Mục đích làm giảm bớt tính nóng của vị thuốc, dẫn thuốc vào tỳ (tỳ thuộc thổ). Thường tắm hoàng thổ sao đối với các dược liệu có tinh dầu như bạch truật.

BẢN ĐỐI CHIẾU VỀ CÂN LƯỜNG THUỐC

Cần biết khi sử dụng thuốc nam vì nhiều khi không chỉ định bằng đo lường theo cách chung (kg hoặc g).

A/ Về cân (trọng lượng):

1 kg = 1000 g tương đương trọng lượng 1 lít nước.

1 cân (16 lạng) = 37g (thường lấy 40g).

1 tiền hoặc 1 đồng cân = 3, 7 g (thường lấy 4g = 1/10 lạng ta).

Một nắm tay (1 vốc tay) = khoảng 20g lá khô hoặc 50g lá tươi.

Một chét tay (sét tay) = độ nửa nắm người lớn hoặc khoảng 10g lá khô hoặc 25g lá tươi.

Một nhúm (bốc giữa 3 ngón tay) = 5g loại lá tươi hoặc 2g lá khô.

Một xúc đồng tiền = 1g bột thuốc (ước lượng).

Một phân = 1/10 đồng cân (hoặc tiền) = 0, 4g.

Một ly = 1/100 đồng cân = 0, 04g.

Về lượng (đong):

1 phân khối (ml) = 20 giọt.

1 lít = tương đương 1.000 phân khối (1.000ml).

Thìa (muỗng) cà phê = bằng 5 ml hoặc tương đương 5g thuốc.

Thìa canh = bằng khoảng 15ml hoặc tương đương 15g thuốc.

Chén hạt mít (chén mắt trâu) sức chứa khoảng 20ml-25 ml.

Chén uống nước = trung bình có sức chứa bằng 50-80ml.

Bát (chén) ăn cơm = trung bình có sức chứa bằng 200-250ml.

Quy định liều lượng thuốc trẻ em so với người lớn

Trẻ em 1-6 tháng = $1/20$ liều người lớn (trừ thuốc có độc tính không dùng).

Từ 7-12 tháng tuổi = $1/15$ liều người lớn.

Từ 1-3 tuổi = $1/6$ đến $1/10$ liều người lớn

Từ 4-6 tuổi = $1/4$ liều người lớn.

Từ 7-10 tuổi = $1/2$ liều người lớn.

Từ 11-15 tuổi = $2/3$ liều người lớn.

Từ 16 tuổi trở lên = liều người lớn.

MỤC LỤC

Lời Nhà xuất bản

3

Phần I. SƠ LƯỢC LỊCH SỬ SỬ DỤNG VÀ PHÁT TRIỂN THUỐC NAM Ở NƯỚC TA

Phần II. 35 CÂY THUỐC NAM THÔNG THƯỜNG DÙNG CHỮA BỆNH

1. Bạc hà	15
2. Bồ công anh (mũi mác, diếp đại)	15
MỘT SỐ BÀI THUỐC NAM CHỮA BỆNH THÔNG THƯỜNG	41
Toa thuốc căn bản	41
Các bài thuốc trị cảm cúm	43
Các bài thuốc chữa cảm nắng, say nắng	44
Các bài thuốc chữa ho	45
Các bài thuốc chữa nôn mửa	47
Các bài thuốc chữa tiêu chảy	47
Các bài thuốc chữa kiết lỵ	49
Các bài thuốc chữa mụn nhọt, tiêu độc	49
Các bài thuốc chữa sốt xuất huyết	51
Các bài thuốc chữa mày đay (dị ứng)	53
Các bài thuốc chữa viêm loét, đau dạ dày	55
Các bài thuốc chữa phong thấp	56
Các bài thuốc an thần	58

Các bài thuốc chữa hắc lao	59
Các bài thuốc chữa viêm màng tiếp hợp	60
Các bài thuốc chữa bong gân	61
Các bài thuốc cầm máu vết thương	62
THUỐC CHO PHỤ NỮ	64
Các bài thuốc điều kinh	64
Đau bụng khi hành kinh (thống kinh)	65
Có thai đau bụng: Đau bụng âm ỉ trong khi có thai.	66
Thiếu sữa	67
Viêm tuyến vú tắc sữa	68
THUỐC CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TUỔI GIÀ	70
Tăng huyết áp	70
Viêm phế quản mạn tính	71
Thoái khớp	72
THUỐC CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM	73
Ho thường	73
Bệnh sởi	76
Quai bị (viêm tuyến tai)	77
Phồng dạ	77
Đái dầm	79
Dạ đề (khóc đêm)	79
Viêm thận cấp	80
Tẩy giun	81
Cam tích	83

Phần III. GIỚI THIỆU MỘT SỐ CÂY, QUẢ LÀM THUỐC PHỔ BIẾN NHẤT

Tỏi - một dược thảo kỳ diệu	87
Hành	90
Nghệ	91
Củ cải	93
Rau má	96
Rau muống	97
Cải bắp	98
Bí ngô	101
Ngô và râu ngô	103
Vùng	104
Quả dâu	106
Lựu	108
Cà-rốt	110
Đậu nành	112
Chuối	113
Những rau quả có tác dụng chống ung thư	115
Cháo thuốc chữa bệnh	117

Phần IV. SƠ LƯỢC VỀ BÀO CHẾ THUỐC NAM

Bản đối chiếu về cân lường thuốc	123
Quy định liều lượng thuốc trẻ em so với người lớn	124

Chịu trách nhiệm xuất bản

NGUYỄN CAO DOANH

Phụ trách bản thảo

BÍCH HOA- HOÀI ANH

Trình bày bìa

ĐỖ THỊNH

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

6/167 Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội

ĐT: (04) 8 521940 - 8 523887 Fax: (04) 5 762767

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

58 Nguyễn Bình Khiêm, Quận I, TP Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 8 297157 - 8 294521 Fax: (08) 9 101036

In 1000 bản, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng in NXB Nông nghiệp.
Giấy phép số 278/91 XB-QLXB do Cục Xuất bản cấp ngày 5/2/2004.
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2004.