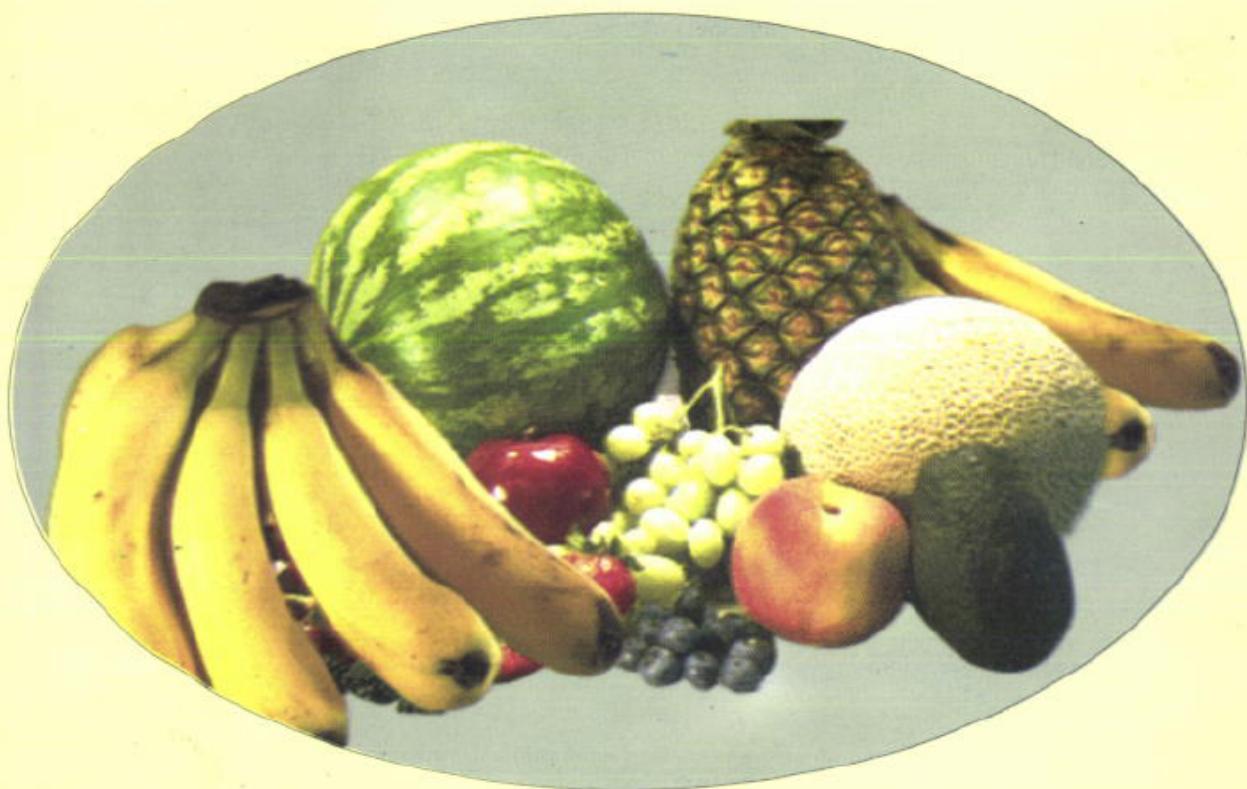


THANH HƯƠNG
Biên soạn



HOA QUẢ DINH DƯỠNG và VỊ THỰC



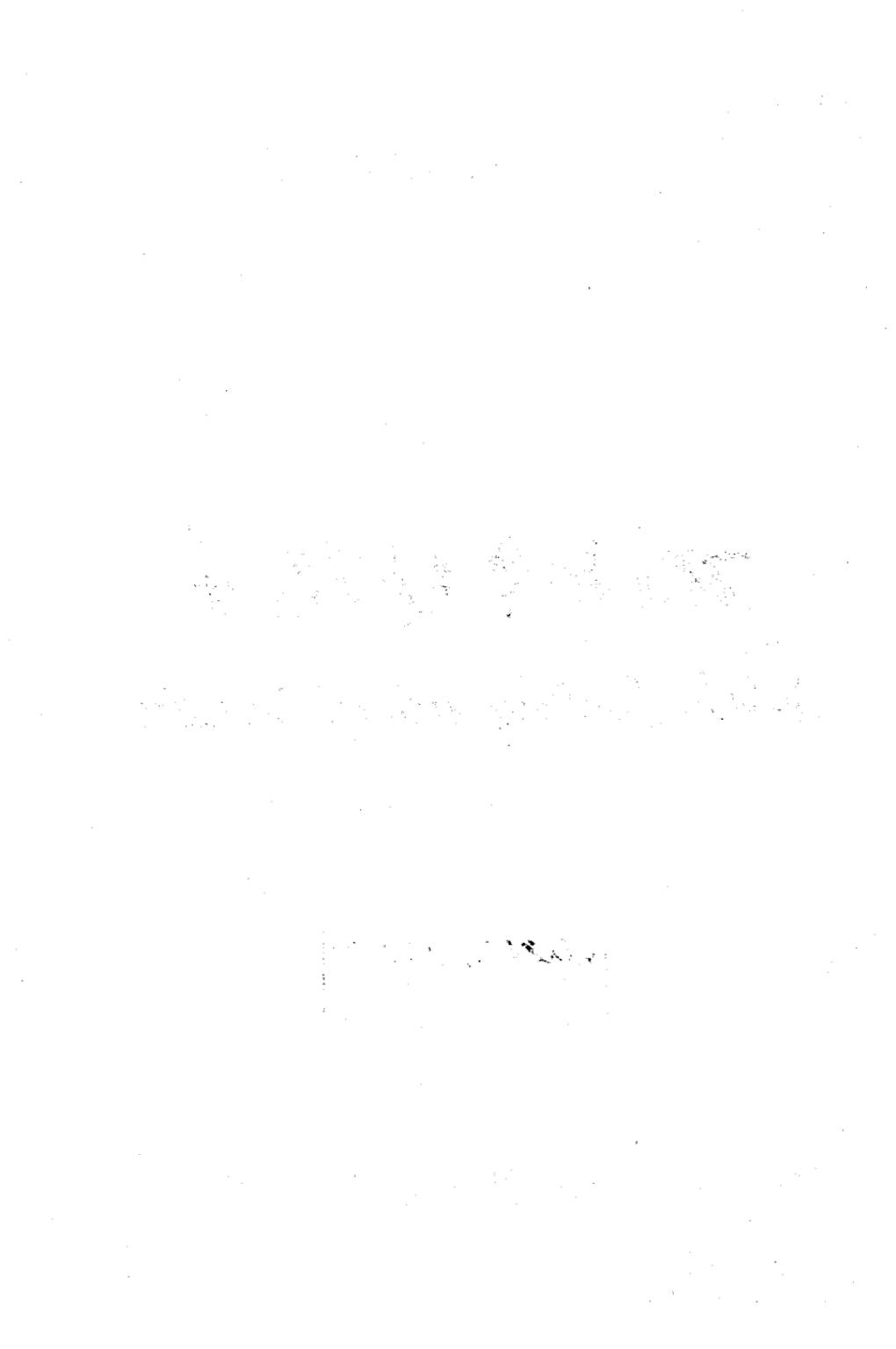
NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

**HOA QUẢ DINH DƯỠNG
VÀ VỊ THUỐC**

THANH HƯƠNG - Biên soạn

HÓA QUÁI
dinh dưỡng và vị thuốc

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA - 2005



LỜI GIỚI THIỆU

Việt Nam là đất nước nhiệt đới với rất nhiều loại hoa thơm, quả ngọt... Các loại quả là thực phẩm quen thuộc, cung cấp nhiều loại Vitamin, khoáng chất, các chất kháng sinh, các chất thơm... Các loài hoa không chỉ góp phần làm sạch, đẹp môi trường mà còn góp phần nâng cao đời sống tinh thần cho con người.

Hoa quả không chỉ mang lại giá trị dinh dưỡng, mà chính hoa quả đó còn là những vị thuốc giúp phòng, chữa nhiều bệnh thông thường.

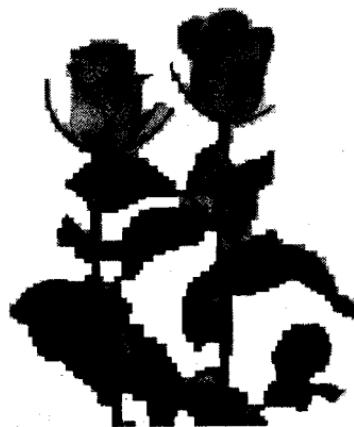
Cuốn sách **Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc** giới thiệu tới bạn đọc cách phối hợp các loại hoa quả ăn hàng ngày để chữa một số bệnh thường gặp, vừa góp phần bảo vệ sức khoẻ vừa an toàn mà không gây tổn kém.

TÁC GIẢ

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

PHẦN I

CÁC LOÀI HOA DINH DƯỠNG VÀ VỊ THUỐC CHỮA BỆNH



HOA ACTISÔ

Cây actisô được trồng nhiều nhất ở tỉnh Lâm Đồng. Cả cây actisô đều có thể dùng làm thuốc.

Hoa actisô có tác dụng tốt đối với cơ thể, giúp tăng lực, kích thích ăn ngon, lợi tiểu, giúp cơ thể giải độc, bảo vệ gan, thận..

Bài thuốc từ hoa actisô:

+ Giúp tiêu hoá tốt:

Hoa actisô: 50g

Khoai tây: 100g

Cà rốt: 50g

Xương sườn lợn: 15g

Xương sườn lợn rửa sạch, chặt miếng, ướp gia vị cho nước vào ninh nhừ. Sau đó hoa actisô, khoai tây, cà rốt rửa sạch, cắt miếng cho vào ninh cùng xương, để cho thật nhừ khoai tây và cà rốt, rồi đem ăn có thể ăn với cơm, bánh mì, bún...Ngày ăn một lần.

+ Thuốc cho bệnh nhân đái đường:

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Hoa acatisô: 50g

Ý dĩ: 50g

Lá lách lợn: 150g

Hoa actisô, ý dĩ giã nhỏ, lá lách lợn rửa sạch thái miếng, cho tất cả vào bát to, cho gia vị vào trộn đều đem hấp cách thuỷ. Ngày ăn một lần. Cần ăn liên tục trong 10 ngày, nghỉ 5 ngày sau đó ăn tiếp.

CÂY HOA CÚT LỢN

Còn có tên gọi là cây hoa ngũ sắc, cây cỏ hôi, cây hoa ngũ vị.

Cây hoa cút lợn là loại cây mọc hoang ở khắp nơi trên đất nước ta. Là một loại cây nhỏ, sống hàng năm, thân có nhiều lông nhỏ mềm, cao khoảng 25-50cm. Lá mọc đối ba cạnh, mép lá có răng cưa, hai mặt đều có lông, mặt dưới của lá có màu nhạt hơn. Hoa nhỏ, màu tím, xanh. Quả màu đen có 5 sống dọc.



Hoa quả đinh dưỡng và vị thuốc

Nhân dân ta thường dùng cây cút lợn làm thuốc chữa bệnh phụ nữ bị rong huyết sau khi sinh nở: Hái chừng 30 -50g cây tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước uống trong ngày. Uống trong 3-4 ngày.

Chữa viêm xoang dị ứng: Hái cây cút lợn tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, dùng bông tẩm nước này nhét vào lỗ mũi bị đau.

Cây cút lợn nấu cùng bồ kết làm nước gội đầu rất sạch gầu và bóng tóc.

HOA CÚC VÀNG

Còn gọi là kim cúc, hoàng cúc, cúc hoa, dã cúc, khổ ý.

Là loại cây cỏ, sống từ 1-3 năm, cao 20-50cm, thân nhẵn, có khía rãnh, lá mọc so le, mép khía rãng. Hoa màu vàng, mọc ở kẽ lá hoặc đầu cành.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Trồng bằng đoạn thân dài, vào khoảng tháng 5-6 dương lịch.

- + *Thu hoạch*: Ngắt hoa, nén cho bớt nước rồi phơi khô để dùng dần.
- + *Công dụng*: Giải nhiệt, giải độc, an thần.
- Giải nhiệt: Uống nước hoa cúc
- An thần, hạ huyết áp nhẹ: Mỗi ngày dùng 10-15g hoa cúc khô nấu nước uống.
- Có thể dùng hoa cúc để ướp chè hoặc pha luôn với chè để uống.

HOA DÂM BỤT

Là loại cây nhỏ, cao khoảng từ 1-2m. Lá đơn mọc cách, có lá kèm, phiến lá khía răng cưa. Hoa to, mọc đơn độc, màu đỏ. Đài hoa gồm 5 lá dài, màu lục, dính vào nhau. Tràng 5, rời nhau, phiến rộng, mỏng hép. Bộ nhị đơn thể gồm nhiều nhị dính liền nhau thành một ống dài mang những bao phấn chỉ có một ổ phấn. Năm lá nõn dính nhau thành một bầu thượng 5 ô, mỗi ô chứa hai dây noãn. Vòi nầm dài trong ống nhị, đầu nhụy có 5 núm. Quả là một nang.

Dâm bụt có ở nhiều nước Đông Nam Á. Ở nước ta, dâm bụt được trồng ở hầu khắp các tỉnh để làm cảnh và làm hàng rào.

Đến nay vẫn chưa có tài liệu nghiên cứu nào công bố thành phần hoá học của dâm bụt.

Theo kinh nghiệm trong dân gian. Nhân dân ta thường dùng lá và hoa tươi già nhỏ cùng một ít muối đắp lên những nơi bị mụn nhọt đang mưng mủ. Mụn nhọt sẽ đỡ nhức và nhanh khỏi hơn.

Vỏ rễ cây dâm bụt sắc với nước dùng để chữa bạch ly, bạch đới khí và để rửa mụn nhọt.

HOA ĐẠI

Cây đại được trồng làm cảnh ở hầu hết các vùng ở nước ta, nhất là trước cổng hay trong khuôn viên của các ngôi đình, chùa. Là loại cây to, sống lâu năm. Lá to, gân lá nổi rõ, màu lá xanh đậm. Cụm hoa mọc ở đầu cành, hoa có màu trắng, tâm hoa màu vàng, mùi thơm, cánh hoa dày, thường là năm cánh. Hoa đại được dùng làm thuốc chữa bệnh. Theo Đông y, hoa đại có vị ngọt, tính bình, tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, nhuận tràng, bổ phổi, hạ huyết áp... Tuy nhiên không dùng hoa đại cho người suy nhược toàn thân, phụ nữ có thai.

Một số bài thuốc từ hoa đại:

+ Thuốc chữa lị:

Hoa đại khô: 10g

Rau sam: 10g

Lá mơ khô: 15g

Ba vị trên cho nước sắc uống trong ngày, chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 50ml, uống trong ba ngày.

Thanh Hương - kiêm soan

+ Chữa ho:

Hoa đại: 5g

Cam thảo đất: 10g

Vỏ rễ dâu: 10g

Vỏ rễ dâu cạo bỏ lớp vỏ ngoài, thái nhỏ, tẩm mật sao thơm.

Hoa đại, cam thảo đất và vỏ rễ dâu đã sao sắc cùng nhau, uống trong ngày, chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 60ml.

+ Chữa đầy bụng

Hoa đại: 10g

Gừng: 5g

Trần bì: 10g

Sơn tra: 5g

Sắc uống trong ngày, chia làm ba lần.

+ Nước uống cho người cao huyết áp

Hoa đại: 10g

Râu ngô: 20g

Sắc uống trong ngày, uống liên tục trong nhiều ngày.

HOA ĐÀO

Cây đào là một cây nhỏ, cao khoảng 3-4m, da thân cây nhẵn. Trên thân cây thường có nhựa dùn ra ngoài. Lá đơn, mọc so le, có cuống ngắn, hình mác. Phiến lá dài, mép lá có răng cưa, khi vò lá có mùi hắc. Hoa màu hồng nhạt, 5 cánh, 8 nhị màu vàng. Quả hình cầu, đầu nhọn có một ngán lõm vào chạy dọc theo quả. Bên ngoài vỏ quả đào có lớp lông mịn, khi chín có những đám đỉ.



Tại nước ta đào được trồng nhiều nhất ở các tỉnh phía Bắc như: Lào Cai, Cao Bằng, Lạng Sơn, Hà Giang.

Quả đào có chứa nhiều vitamin A, B, đặc biệt là vitamin C có nhiều ở sát miến của vỏ trái đào.

Đào còn chứa nhiều muối khoáng rất cần thiết và rất hữu ích: Phot pho, calcium, clor, kẽm. Đào có tính lợi tiểu và nhuận trường nhẹ. Giúp vào việc bài tiết các chất bẩn. Có ích trong trường hợp trị bệnh có máu trong nước tiểu. Nó giữ nguyên tinh chất kiềm cho máu, và kích thích nhẹ các tuyến. Ngoài ra, đào còn giúp cho sự tiêu hoá và rất có ích đối với những người có bệnh kém tiêu.

Hoa đào rụng có thể dùng để pha trà hay chế biến nước xirô có tác dụng nhuận trường và an thần đối với trẻ em. Để pha trà, người ta có thể dùng một nhúm nhỏ cánh hoa tùy theo lứa tuổi, bỏ hoa vào nước sôi, sau đó pha vào một ít đường. Để chế xirô người ta ngâm 100g hoa tươi hay 40g hoa khô trong một lít nước, ít nhất là 12 giờ. Sau đó đun sôi trong lửa dịu, lọc và ép kỹ. Thêm vào một lượng đường tương đương rồi đặt lên lửa đun lại. Để sôi nhẹ nhàng đến lúc hơi sắc lại, dùng tùy theo lứa tuổi, buổi sáng bụng đói hay chiều tối trước khi đi ngủ.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Hoa đào còn có tác dụng rất tốt trong trị bệnh ho gà. Mỗi ngày chỉ dùng 3 hoặc 4 lần nước trà hoa đào chế theo cách nói trên.

Lá đào thường được nấu nước dùng tắm ghẻ, ngứa, nhưng cần chú ý liều vừa dùng vì trong lá đào có chất gây độc.

Hạt đào đập lấy nhân phơi hoặc sấy khô (gọi là đào nhân) có tác dụng chữa ho, dùng làm thuốc điều kinh, cầm máu sau khi sinh.

Một số bài thuốc từ hoa đào:

+ Chữa phù:

Hoa đào: 10g

Diếp cá: 12g

Rau má: 10g

Râu ngô: 10g

Cho tất cả vào ấm sắc uống trong ngày, chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 60ml.

+ Chữa táo bón:

Hoa đào: 15g

Mật ong: 10ml

Cho cả hai vào bát, hấp cách thuỷ khoảng 10 phút, lấy ra pha thêm nước sôi để nguội, chắt lấy 200ml chia làm ba lần uống trong ngày.

HOA GẠO

Cây gạo là loại cây thân gỗ, to và cao. Hoa màu đỏ, mọc thành chùm, hoa nở trước khi cây ra lá mới.

Hoa gạo được dùng làm thuốc chữa bệnh. Thường thu hái hoa vào mùa xuân, rửa sạch, thái nhỏ phơi khô để dùng. Theo Đông y khi dùng chỉ lấy phần cánh hoa. Hoa gạo có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, chữa viêm ruột, kiết lỵ, chữa thiếu máu, suy nhược cơ thể.

Một số bài thuốc từ hoa gạo

+ Chữa kiết lỵ:

Hoa gạo: 15g

Kim ngân: 15g

Cỏ gà: 10g

Sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần mỗi lần khoảng 50ml, uống trong 3-5 ngày.

+ Bổ máu:

Hoa gạo: 250g

Hoa quả định đường và vị thuốc

Gạo nếp: 150g

Đậu đen: 50g

Mật ong: 50ml

Hoa gạo rửa sạch, phơi khô, tán bột. Gạo nếp, đậu đen sấy khô, tán bột. Tất cả trộn đều với mật ong, viên lại bằng hạt ngô rồi phơi khô. Uống ngày hai lần mỗi lần 10 viên.

HOA HẸ

Hẹ là loại cây thân thảo, được trồng để lấy rau ăn. Hoa màu trắng, mọc thành tán ở đầu cành dài 20-30cm. Hoa hẹ được dùng làm thuốc khi bắt đầu nở, thu hái phơi khô để dùng.



Theo đông y, hoa hẹ có vị chua, cay, thơm, tính ấm, có tác dụng tốt cho khí, cầm máu.

Một số bài thuốc từ hoa hẹ

+ Chữa đau lưng, gối đau mỏi do thận yếu:

Hoa hẹ: 50g (lấy cả cuống hoa)

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Duôi lợn (hoặc đuôi bò): 1 cái

Hoa hẹ, đuôi lợn làm sạch, cho cả hai vào bát nấu cách thuỷ cho nhừ, khi ăn cho thêm gia vị và 20ml rượu. Ngày ăn một lần, cần ăn trong khoảng từ 7-10 ngày.

Hoa hẹ: 50g

Chim cút: 1 đôi

Chim cút làm sạch, cho hẹ và chim cút vào hầm cách thuỷ, khi ăn cho thêm gia vị và 20ml rượu ngon. Ngày ăn một lần.

+ Chữa kiết lỵ:

Hoa hẹ: 15g

Rau sam: 10g

Lá mơ lông: 15g

Tất cả rửa sạch, nấu như canh, ăn cả nước lỗn cái, ăn trong khoảng 7-10 ngày.

HOA HIÊN

Hao hiên được trồng làm cảnh ở nhiều nơi trên đất nước ta. Hoa hiên là loài cây thân thảo cao khoảng 1m. Hoa to, màu vàng, hình phễu, mọc 5-6 bông trên một cành hoa, phân nhiều nhánh.

Hoa của cây hoa hiên được thu hái, dùng làm thuốc chữa bệnh. Khi thu hái chỉ lấy nụ chưa nở, phơi trong bóng râm.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Theo đông y, hoa hiên có vị ngọt, tính mát, có tác dụng làm yên ngũ tạng, lợi tiểu, an thai, giúp ăn ngon, ngủ tốt...

Một số bài thuốc từ hoa hiên

+ Chữa đái dắt:

Hoa hoa hiên: 8g

Mã đề: 10g

Rau diếp cá: 12g

Rau má: 15g

Tất cả cho vào ấm, thêm nước sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống liên tục trong khoảng từ 3-5 ngày.

+ Đại tiện ra máu:

Hoa hoa hiên: 10g

Ngải cứu: 12g (sao cháy)

Rau diếp cá: 5g

Cỏ nhọ nhồi: 10g (sao cháy)

Sắc uống trong ngày, một ngày chia 3 lần.

HOA HÒE

Hoa hòe là loài cây thân gỗ, cao khoảng 5-6m, thân cành nhẵn, màu lục nhạt, có điểm chấm trắng. Lá kép. Hoa nhỏ màu trắng hoặc vàng, mọc thành chùm ở đầu cành. Quả hoè thắt eo ở khoảng giữa các hạt, quả khi già có màu nâu đen, có khoảng 2-5 hạt, hạt hình bầu dục, hơi dẹt, màu đen bóng.

Hoa và quả hoè được dùng làm thuốc.

Theo đông y, hoa hoè có vị đắng, nhạt, mùi thơm, tính bình, có tác dụng hạ nhiệt, cầm máu, hạ huyết áp, chữa chảy máu cam...

Quả hoè có vị đắng, tính mát, có tác dụng hạ nhiệt, cầm máu, bổ não, hạ huyết áp...

Một số bài thuốc từ hòe:

+ **Chữa đi ngoài ra máu**

Hoa hòe: 15g (sao cháy)

Rau diếp cá: 12g

Địa du: 10g (sao đen)

Tất cả các vị trên cho vào ấm, thêm nước sắc

Hoa quả định đường và vị thuốc

kỹ uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần 60ml, uống liên tục trong khoảng 5-7 ngày.

+ Thuốc chữa đau choáng váng

Hoa hoè: 15g (sao vàng)

Hạt muồng muồng: 12g (sao thơm)

Thuốc sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 60ml.

+ Chữa sốt xuất huyết

Hoa hoè: 12g

Cỏ mực: 10g

Hạt muồng muồng: 15g (sao thơm)

Sắc uống trong ngày, mỗi ngày 3 lần, cần uống 3-5 ngày.

+ Chữa huyết áp cao

Hoa hoè: 9g

Hạ khô thảo: 6g

Đỗ trọng: 15g

Mã đề: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần trước khi ăn.

HOA HỒNG

Cây hoa hồng mọc thành bụi, được trồng làm cảnh. Hoa to, màu sắc tùy từng loại có màu trắng, vàng, đỏ, hồng, có mùi thơm, hoa nhiều nụ. Hoa hồng được trồng ở nhiều nơi để làm cảnh. Tuy nhiên hoa hồng còn được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo Đông y hoa hồng có vị ngọt, tính ấm, có tác dụng hoạt huyết, điều kinh, tiêu viêm, tiêu sưng, chữa kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh... Không dùng hoa hồng làm thuốc cho phụ nữ có thai.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Một vài bài thuốc từ hoa hồng:

+ Thuốc chữa kinh nguyệt không đều

Hoa hồng: 8g

Ích mẫu: 10g

Hương phụ: 5g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần uống 60ml, cần uống 5 thang trước kỳ kinh một tuần.

+ Thuốc chữa đau bụng kinh

Hoa hồng: 8g

Ngải cứu: 10g

Ích mẫu: 10g

Nghệ vàng: 8g

Cho bốn vị thuốc trên vào ấm sắc uống hàng ngày, mỗi ngày uống ba lần, cần uống liền 3-5 ngày trước kỳ kinh.

+ Thuốc chữa ho cho trẻ em:

Hoa hồng trắng: 2 bông to

Đường phèn: 15g

Lá húng chanh: 10g

Thanh Hương - kiêm soan

Hoa hồng và lá húng chanh rửa sạch, cho vào hoa hồng, lá húng chanh và thêm đường phèn vào hấp cách thủy, hấp trong vòng 10-15 phút, chắt lấy nước chia làm ba lần cho trẻ uống trong ngày, uống liên tục trong 2-3 ngày.

+ Thuốc chữa lở mồm:

Bột hoa hồng: 30g

Rượu: 50ml

Mật ong: 30ml

Cho bột hoa hồng vào rượu đun sôi đến khi đặc lại, cho mật ong vào trộn đều, để nguội, bôi vào chỗ đau.

+ Thuốc chữa băng huyết

Hoa hồng: 15g

Ngải cứu: 40g (sao cháy)

Tầm gửi cây dâu: 30g

Đường đỏ: 15g

Các vị thuốc trên tán thành bột mịn, mỗi lần uống 15g với nước đường đỏ pha, cần uống mỗi lần cách nhau 2 tiếng.

HOA HƯƠNG NHU TÍA

Hương nhu tía mọc hoang và cũng được trồng ở trong các vườn thuốc. Hương nhu tía thuộc cây thân thảo, hình vuông, mọc đứng, thân cành màu tía có lông mịn. Hoa mọc thành chùm ở đầu cành, hoa màu tím hoặc trắng, có mùi thơm. Hoa hương nhu tía được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Hoa hương nhu tía có vị cay, tính ấm, có tác dụng tán hàn, lợi niệu, chữa cảm nắng, đau đầu...Hương nhu là một trong những vị thuốc trong nồi nước xông chữa cảm.

Một số bài thuốc từ hoa hương nhu tía

+ Chữa ỉa chảy mùa hạ

Hoa hương nhu tía: 10g

Tía tô: 8g

Mộc qua: 10g

Vỏ dộp ổi: 8g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống nóng.

+ Chữa đau đầu biếng ăn

Hoa hương nhu tía: 10g

Bạch truật: 8g

Bạch chỉ: 5g

Sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

+ **Thuốc xông chữa cảm nắng không ra mồ hôi:**

Hoa hương nhu tía

Lá chanh

Lá bưởi

Cỏ mần trầu

Lá súng

Lá đuôi

Lá cúc tần

Lá mần tươi

Lá đại bi

Lá sả

Lá tre

Mỗi thứ từ 5-15g cho vào nồi đun sôi, cho người bệnh xông ra mồ hôi khắp người.

HOA HƯỚNG DƯƠNG

Hương dương là loài cây thân thảo, sống lâu năm. Hoa hương dương ra hoa vào mùa xuân. Cụm hoa đầu lớn, vòng ngoài của hoa hình lưỡi, hoa màu vàng.

Theo đông y, hoa hương dương có vị ngọt, tính bình, có tác dụng hạ huyết áp và giảm đau, chữa đau đầu, đau răng, đau bụng...

Một số bài thuốc từ hoa hương dương

+ Chữa huyết áp cao

Hoa hương dương: 60g

Râu ngô: 30g

Đường đỏ: 10g

Hoa hương dương và râu ngô cho cùng nước sắc lấy 200ml, cho đường vào quấy đều chia làm ba lần uống trong ngày, cần uống ba đợt, mỗi đợt 10 ngày, giữa các đợt cần nghỉ là 5 ngày.

+ Thuốc chữa đau răng

Hoa hương dương: 50g

Lá nhăn: 30g

Thanh Hương - kiên soan

Vỏ đại: 20g

Hoa hướng dương, lá nhăn rửa sạch, vỏ nhăn cạo bỏ vỏ ngoài, tất cả đem sấy khô, tán thành bột, cho vào chõ đau ngày 3-5 lần, lượng thuốc mỗi lần bằng hạt ngô.

+ Sốt rét

Hoa hướng dương: 60g

Hà thủ ô: 50g

Thuốc sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần, uống nóng trước khi lên cơn sốt 3 giờ. Uống liên tục trong nhiều ngày (khoảng một tuần – 10 ngày).

HOA KINH GIỚI

Cây kinh giới là loại cây thân thảo, được trồng hầu khắp các vườn rau của gia đình để làm gia vị.

Hoa kinh giới nhỏ, không có cuống, màu tím nhạt. Cây kinh giới vừa là loại gia vị quen thuộc trong các bữa ăn vừa có công dụng làm thuốc chữa bệnh.



Thanh Hương - kiêm soan

Theo đông y, hoa kinh giới có vị cay, tính hơi nóng, có tác dụng làm ra mồ hôi, lợi tiểu, chữa ho, chảy máu cam, lưu thông khí huyết...

Một vài bài thuốc ứng dụng từ hoa kinh giới.

+ Chữa cảm mạo, phòng hàn, phát sốt

Hoa kinh giới: 20g

Bạch chỉ: 10g

Bạc hà: 5g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

+ Chảy máu cam

Hoa kinh giới: 15g

Cỏ nhọ nồi: 10g

Hoa kinh giới và cỏ nhọ nồi rửa sạch, phơi khô, sao đen, sắc lấy nước uống ngày 3 lần.

+ Viêm mũi dị ứng

Hoa kinh giới: 12g

Hoa kim ngân: 10g

Hoa hương nhu: 10g

Ba loại hoa trên rửa sạch, sắc uống trong

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

ngày chia làm ba lần.

+Chữa cảm

Hoa kinh giới tươi: 20g

Gừng tươi: 10g

Hoa kinh giới và gừng tươi giã nhỏ, thêm nước ấm lọc lấy 100ml nước đặc để uống, phần bã thêm rượu đánh gió toàn thân.

HOA, QUẢ KHẾ

Khế là loại cây thân gỗ, to cao khoảng 10-12m, lá kép lông chim, phiến lá chét hình trái xoan nhọn. Cụm hoa ngắn, mọc thành chùm ở nách lá, hoa hình cầu, có màu hồng hay tím. Quả khế to, cắt ngang có hình ngôi sao năm cánh. Cây khế được trồng khá phổ biến ở nước ta để lấy quả ăn và làm thuốc chữa bệnh.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Theo đông y, quả khế có vị chua ngọt tính mát, tác dụng trừ phong, giải nhiệt, chữa khát nước, sát trùng.

Một số bài thuốc từ khế:

+ Nỗi mề đay:

Lá khế tươi rang héo xát chà lên chỗ ngứa nhiều lần trong ngày.

+ Ho khan hoặc có đờm:

Hoa khế: 30g

Nước gừng

Hoa khế phơi héo, tắm nước gừng sao, sắc uống thay nước hàng ngày.

+ Rửa vết thương:

Nấu nước lá khế rửa vết thương hàng ngày.

+ Viêm họng cấp tính:

Bài thuốc thứ nhất: Lá khế 1 nắm lớn rửa sạch, giã nát với một ít muối, vắt nước cốt uống.

Bài thuốc thứ hai:

Quả khế tươi: 120g

Nghệ tươi: 20g

Muối: 5g

Nghệ tươi và khế rửa sạch ép lấy nước, cho muối vào quấy đều chia làm nhiều lần ngâm trong ngày, ngâm liên tục trong 2-3 ngày.

+ Giải phong giải cảm:

Khế tươi 2-3 quả nướng, vắt lấy nước uống.

+ Chứng thận hư, kém tinh khí:

Lấy hoa khế sắc uống, phối hợp với các vị thuốc bổ thận.

+ Chữa lang ben

Quả khế: 100g

Củ riềng: 100g

Thuốc lào: 50g

Muối ăn: 30g

Khế, riềng rửa sạch, cho lᾶn thuốc lào và muối ăn vào giã nhỏ, cho vào lọ kín miệng, thêm 200ml rượu ngâm hai ngày, dùng bông thấm nước thuốc đᾶ ngâm bôi vào chỗ bị lang ben.

Quả khế có thể ngâm nước muối để dành.

HOA MÀO GÀ

Cây mào gà thân thảo, được trồng ở khắp các nơi trên đất nước ta. Cây mào gà chủ yếu được trồng làm cảnh. Hoa mào gà có màu đỏ, trắng, hoặc vàng.

Hoa mào gà còn được dùng làm thuốc chữa bệnh

Theo đông y, hoa mào gà có vị ngọt, tính mát, có tác dụng tiêu viêm, cầm máu, chữa sốt ở trẻ em, trĩ ra máu, đái ra máu...



Bài thuốc từ hoa mào gà

+ Chữa ho ra máu

Hoa mào gà: 9g

Rau má: 15g

Đan sâm: 10g

Cỏ nhọ nồi: 12g (sao cháy)

Hoa mào gà, rau má rửa sạch, cho cỏ nhọ nồi đã sao cháy vào ấm sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

+ Rong kinh

Hoa mào gà: 16g

Ích mẫu: 100g

Ngải cứu: 50g

Các vị thuốc sao cháy, tần thành bột, mỗi lần uống 5g, ngày uống ba lần, uống liên tục 5-7 ngày.

+ Đι tiểu ra máu

Hoa mào gà: 16g

Rau má: 15g

Rễ cỏ tranh: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống liên tục 3-5 ngày.

HOA NHÀI

Nhài là loài cây thân gỗ nhỏ, mọc thành bụi. Cụm hoa mọc ở ngọn cành, hoa thưa có màu trắng, thơm về đêm. Cây hoa nhài thường được trồng làm cảnh ở nhiều nơi trên đất nước ta.

Theo đông y, hoa nhài có vị cay, ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, chữa ngoại cảm phát sốt, đau bụng ỉa chảy, dùng nước sắc rửa mặt trừ mụn làm đẹp da mặt...

Các bài thuốc từ hoa nhài

+ Thuốc chữa ỉa chảy

Hoa nhài: 6g

Chè xanh: 10g

Thảo quả: 3g

Vỏ dộp ổi: 3g

Sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần, uống liên tục 2-3 ngày.

+ Chữa mất ngủ

Hoa nhài: 6g

Tâm sen: 8g

Hoa nhài và tâm sen hãm với nước sôi, uống nhiều lần trong ngày, cần uống liên tục 5-7 ngày.

HOA THIÊN LÝ

Cây thiên lý là loại dây leo được trồng làm cảnh, bò trên giàn tạo bóng mát, lá và hoa dùng nấu canh ăn vừa mát vừa bổ.

Hoa thiên lý có mùi thơm, vị ngọt, là loại rau ăn bổ dưỡng. Hoa thiên lý thường được hái vào lúc sáng sớm dùng để xào nấu canh với nhộng, tôm, thịt, cá là những món ăn ngon được ưa chuộng từ xa xưa.

Ngày nay các nhà nghiên cứu đã chứng minh được trong hoa thiên lý rất giàu kẽm, là chất cần thiết cho bộ máy sinh dục nam.

Toàn bộ cây thiên lý đều có thể dùng làm thuốc.

Bài thuốc từ cây hoa thiên lý:

+ Trị giun kim:

Theo kinh nghiệm dân gian, nhân dân ta còn dùng lá thiên lý để trị giun kim: Lá hoặc hoa thiên lý 40g nấu canh ăn hàng ngày (dùng 7 ngày trở lên).

Hoa quả định đường và vị thuốc

Hoặc có thể dùng bài thuốc sau:

Hoa thiên lý: 30g

Rau sam: 20g

Lá đinh lăng: 25g

Sắc uống trong ngày, mỗi ngày chia làm ba lần,
cần uống liên tục trong 3 ngày.

+Lời dom:

Lá thiên lý 50g nhai nuốt, bã đắp vào hậu
môn. Nếu không nhai được thì cho vào cối giã
nát rồi đắp.

+Hoa thiên lý còn dùng chữa đái buốt, đái
dắt, đái ra máu hay nước tiểu có cặn. Cách dùng:
10 - 20g rễ thiên lý sắc uống từ 5 - 7 ngày.

+Chữa mất ngủ:

Hoa thiên lý: 30g

Hoa nhài: 10g

Tâm sen: 15g

Sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, cần
uống liên tục từ 3-5 ngày.

HOA TRINH NỮ

Còn gọi là cây mắc cỡ, cây xấu hổ, là loại cây mọc trườn trên mặt đất, có ở khắp mọi nơi trên đất nước ta. Đặc điểm của cây là khi ta chạm vào, lá liền khép lại.

Cây trinh nữ thường được dùng làm thuốc lợi tiểu, an thần, gây ngủ, hạ huyết áp. Thân và rễ cây trị nhức mỏi, sỏi thận, sốt dai dẳng.

Theo kinh nghiệm dân gian, người ta dùng cây trinh nữ chữa các chứng bệnh:

+ Trị huyết áp cao, đái tháo đường

Trinh nữ cả cây khô: 6g.

Cây râu mèo khô: 20g.

Khổ qua (mướp đắng) khô: 20g

Trinh nữ phơi khô, sao vàng rồi cho khổ qua, râu mèo và một lít nước, sắc còn 3/4 dùng uống trong ngày.

+ Trị mất ngủ, suy nhược cơ thể:

Trinh nữ khô: 12g sao vàng.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Lá sen: 20g.

Lạc tiên khô: 1 ít.

Cho cả ba loại vào ám sắc uống sau bữa cơm chiều. Dùng trong vòng một tuần. Nếu dùng dài ngày thì giảm lượng trinh nữ xuống còn 6g.

+ Bài thuốc trị bệnh huyết áp thấp:

Lá cây vú sữa, rễ và cây xấu hổ (cây trinh nữ), rễ hay lá bạch hạc, lá mít, mỗi thứ một nắm. Nấu nước uống hàng ngày.

Theo ý kiến của các dược sĩ cây trinh nữ là loại cây thuốc tốt, tuy nhiên khi dùng phải cẩn trọng về liều lượng và thời gian. Thường không nên vượt quá 12g/ngày. Nếu dùng dài ngày không nên dùng quá 6g/ngày.

HOA VỐI

Cây vối thuộc loài thân gỗ, to, cao khoảng 5-7m, nhiều cành. Lá hình luôi mác nhọn. Hoa gần như không có cuống, mọc thành cụm. Hoa vối được dùng pha nước uống khi chưa nở hoa (trà nụ vối) và được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Hoa vối có vị đắng chát, hơi ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, sát trùng, giúp tiêu hóa tốt, chữa ỉa chảy, các bệnh ngoài da...

Bài thuốc từ hoa vối

+Chữa ỉa chảy:

Nụ vối: 15g

Nụ ổi: 10g

Vỏ lựu: 8g

Cho cả ba vị thuốc trên vào ấm, sắc uống trong ngày, mỗi ngày chia làm ba lần.

+Chữa lị:

Nụ vối: 15g

Lá mơ lông: 12g

Cỏ sữa: 8g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống lúc đói, mỗi lần uống khoảng 60ml.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

PHẦN II

CÁC LOẠI QUẢ DINH DƯỠNG VÀ VỊ THUỐC CHỮA BỆNH



QUẢ BÍ NGÔ

Quả có vị ngọt, tính ám. Bổ thận kinh, điều hoà tỳ vị, nhuận tràng, bổ khí lực.

Công dụng:

Dùng bí thường xuyên trị được bệnh nhức đầu, suy nhược thần kinh, táo bón. Người đang bị rối loạn tiêu hoá không nên ăn. Quả bí dùng để nấu canh, nấu chè.

Hạt bí ngô thường được nhân dân rang ăn vào những dịp liên hoan, lễ tết... Tác dụng chữa sán tuy không mạnh bằng đương xỉ đực nhưng không gây độc với cơ thể.

Bài thuốc từ quả bí ngô

+ Chữa táo bón:

Một miếng bí, khoai lang một củ, nấu chè với đường, ăn càng nhiều càng tốt.

+ Đau đầu:

Lấy một quả bí khoét bỏ ruột cho vào một nửa bơ đậu xanh đổ ngập nước, đậy vung kín, nấu thật bở. Vài ngày lại ăn một bữa như vậy.

QUẢ BÍ ĐAO

Có vị ngọt, tính hơi lạnh, lợi tiểu, tiêu sưng tấy, giải nhiệt, tiêu khát, tiêu viêm.

Công dụng:

Trị ung nhọt, vết thương lâu liền (cắt lá đắp hoặc lấy ruột đắp).

Sốt ban: Ngâm bí đao trong nước 6 tháng, cho lên men, tan hết, lăng xuống đáy, lấy nước trong uống lưng bát (bệnh hàn, tiêu chảy không dùng được).

Phụ nữ sau sinh hay khát nước: Lấy một quả bí đao loại nhỏ nướng qua, cho vào cối giã nát, bọc vải màn, vắt lấy nước, thêm ít muối rồi uống.

QUẢ BÀNG

Cây bàng thân gỗ, cao 10 đến 15m, cành phát triển thành tán tròn. Lá to mọc chụm ở đầu cành. Hoa nhiều mọc ở nách lá, màu vàng. Quả hình thoi, nhẵn, đẹp, hai bên có ria hép, dài 4-5cm, rộng 3-4cm, dày 1-2cm, quả khi chín có màu vàng đỏ, có xơ, nhân màu trắng chứa nhiều dầu. Quả bàng chín và nhân bàng ăn được, ngoài ra còn dùng chữa bệnh.

Theo Đông y, quả bàng có vị ngọt, tính ám, tác dụng chữa hen, đi ngoài ra máu, sâu răng...

Một số bài thuốc từ quả bàng:

+ Thuốc chữa di ngoài ra máu:

Nhân hạt quả bàng: 15g

Rau diếp cá: 10g

Lá huyết dụ: 10g

Lá rau má: 10g

Lá mơ lông: 8g

Lá huyết dụ sao cháy, cùng các vị thuốc sắc uống trong ngày, chia làm ba lần mỗi lần uống

Nhà quả dinh dưỡng và vị thuốc

60ml, uống liên tục trong vòng 3-5 ngày.

+ Thuốc chữa sâu răng:

Quả bàng: 80g

Lá nhăn: 50g

Lá lốt: 30g

Muối ăn: 10g

Muối ăn rang vàng, các vị thuốc khác sấy khô, tất cả đem tán thành bột mịn. Hàng ngày tra thuốc vào chỗ đau 2-3 lần.

QUẢ BẦU

Cây bầu là cây thân leo có tua cuốn, phân nhánh, thân phủ nhiều lông mềm, màu trắng. Hoa đơn tính màu trắng, cuống dài 15-20cm. Quả bầu mọng màu xanh nhạt hoặc đậm, có hình dạng khác nhau, tròn, dẹt, dài, thẳng hoặc thắt eo. Thịt quả trắng. Hạt nhiều, màu trắng, dẹt. Quả bầu được nhân dân quen dùng làm món ăn luộc, xào, nấu canh. Ngoài ra quả bầu còn được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Quả bầu có vị ngọt, tính lạnh, tác dụng giải nhiệt, giải độc, lợi tiểu, chữa đái dắt, đái đường... Hạt bầu còn có công dụng chữa lợi răng sưng đau, chân răng lở ngứa...

Một số bài thuốc từ quả bầu

+ **Thuốc chữa đái dắt:**

Quả bầu: 50g

Rau má: 30g

Rễ cỏ tranh: 20g

Râu ngô: 10g

Tất cả cho vào ấm sắc nước uống trong ngày,

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

mỗi ngày chia làm ba lần.

(Nếu không có râu ngô, có thể thay bằng rau diếp cá hoặc bông mā đê).

+ Thuốc chữa táo bón;

Quả bầu: 50g

Khoai lang: 50g

Đường đỏ: 30g

Thuốc sắc uống trong ngày, chia làm ba lần, uống liên tục trong 5 ngày.

+ Thuốc chữa bí tiểu tiện:

Quả bầu: 200g

Hành củ: 5 củ (dùng cả lá lắn rẽ)

Hai vị trên sắc cùng nhau, uống trong ngày, chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 60ml.

QUẢ BỒ KẾT

Bồ kết là loại cây thân gỗ, to, cao khoảng 5-10m, có nhiều cành, ở thân mọc lên nhiều cụm gai cứng, nhọn. Lá kép lông chim, phiến lá chét nhỏ, Hoa mọc thành chùm ở nách lá hay đầu cành. Quả bồ kết hình dẹt, cứng khi chín có màu nâu đen, trong quả có nhiều hạt. Quả bồ kết được thu hái vào khoảng tháng 9 - tháng 11, phơi khô để dùng. Ở nước ta, quả bồ kết thường được dùng để đun nước gội đầu rất sạch và mượt tóc.

Tuy nhiên quả bồ kết còn được dùng làm thuốc chữa bệnh. Theo Đông y, quả bồ kết có vị cay, mặn, tính ôn, có tác dụng thông khíếu khứ đờm. Hạt bồ kết có vị cay, tính ôn, có tác dụng thông đại tiện, sát trùng, chữa trúng phong, cấm khẩu, phong tê thấp... Thuốc dạng bột làm từ bồ kết không dùng cho phụ nữ có thai, trẻ em dưới 5 tuổi.

Một số bài thuốc từ quả bồ kết:

+ **Thuốc chữa sâu răng**

Quả bồ kết: 3 quả

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Vỏ cây nhãn: 10g

Vỏ cây đại: 10g

Quả bồ kết bỏ hạt, sao vàng cùng các vị thuốc khác, tán bột, hàng ngày bôi vào chỗ răng sâu, ngày 2-3 lần.

+ Chữa quai bị:

Quả bồ kết: 10g

Lá đại: 20g

Giấm ăn: 2 thìa

Quả bồ kết bỏ hạt, bồ kết và lá đại giã nhỏ, cho giấm ngâm khoảng 6 giờ, dùng bồn thâm nước thuốc đắp vào chỗ đau. Ngày thay thuốc một lần.

+ Chữa lở ngứa:

Bồ kết: 150g

Rau sam: 100g

Bồ kết sấy khô tán bột, rau sam rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước cho vào bột bồ kết, trộn đều, bôi vào chỗ bị lở ngứa, ngày bôi khoảng 3-5 lần.

QUẢ BƠ

Cây bơ thân gỗ cao khoảng từ 10 – 15m. Lá soan. Hoa mọc thành cụm dày đặc, nhỏ, màu xanh lục hay vàng, dài, có lông mịn. Quả mọng, lớn, hình trứng, màu lục hay màu mận tía, khi chín thịt quả mềm, màu vàng lục, có một hạt to.

Theo Đông y quả bơ có vị ngọt, bùi, tính mát, nhiều chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá, làm cân bằng thần kinh, chống sự tăng axít của nước tiểu, giúp phục hồi sức khỏe, an thai, phục hồi khả năng lao động sau những ngày lao động mệt nhọc, chữa và ổn định dạ dày, gan, mật.

Một số bài thuốc từ quả bơ

+ **Thuốc chữa đau dạ dày:**

Quả bơ: 300g

Nghệ vàng: 150g

Mật ong: 50ml

Lấy thịt quả bơ hấp chín, sấy khô, nghệ vàng phơi khô, tán thành bột mịn, dùng mật ong luyện thành viên khoảng bằng hạt ngô, phơi khô. Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên, uống với nước sôi để nguội.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

+ Bài thuốc giúp cân bằng thân kinh:

Quả bơ: 200g

Hoa nhài: 50g

Mật ong: 30g

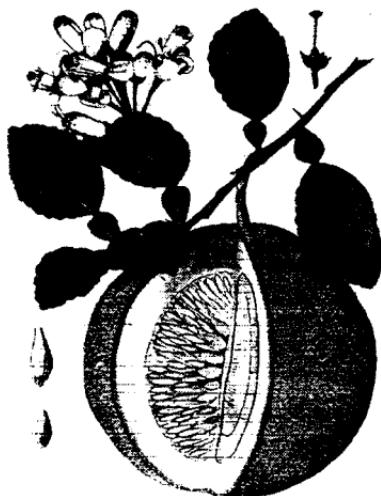
Thịt quả bơ hấp chín, sấy khô, hoa nhài phơi khô, cả hai thứ tán thành bột mịn, trộn mật ong viên thành từng viên khoảng bằng hạt ngô. Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên, uống với nước sôi để nguội.

QUẢ BƯỚI

Có nơi còn gọi là bòng.

Bưởi là loại cây cao, to khoảng từ 10-13m, vỏ thân màu vàng nhạt. Cành có gai dài, nhọn. Lá hình trứng. Hoa đều, mọc thành chùm, màu trắng, có mùi thơm. Quả hình cầu to, vỏ dày, màu quả bưởi tùy theo từng giống.

Bưởi được trồng ở khắp nơi trên đất nước ta. Nhiều địa phương có giống bưởi nổi tiếng như: Đoan Hùng - Phú Thọ, Phúc Trạch - Quảng Bình... Người ta trồng chủ yếu để lấy quả ăn, lấy hoa ướp thơm thức ăn, bánh hoặc cất nước hoa.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Lá bưởi còn được dùng làm thuốc, thường chỉ dùng lá tươi. Ngoài ra vỏ quả bưởi và hạt cũng được dùng trong một số trường hợp.

Trong hoa lá, vỏ quả đều chứa tinh dầu.

Trong trái bưởi có axit citric (9%), đường (14%), tiền vitamin A, B1, và rất nhiều vitamin C. Những chất đắng và chất dầu dễ bốc hơi, có tác dụng tốt đối với phổi và dạ dày. Trong vỏ hạt bưởi có nhiều pectin. Hạt bưởi có dầu béo.

Công dụng:

Bưởi giúp ăn ngon, kích thích tiêu hoá, trị được bệnh ăn kém tiêu, vì tăng cường sự tiết mật và tiết dịch vị. Bưởi có thể giúp chữa một vài bệnh như: Ho, bệnh tiêu khát, bệnh hoại huyết (do thiếu vitamin C).

Ăn bưởi vào buổi sáng lúc đói có tác dụng lợi tiểu và tẩy độc. Giúp lọc máu, thải những chất bẩn và độc ở thận và gan.

Khi ăn bưởi chúng ta không nên ăn cùng đường vì đường sẽ làm giảm những tác dụng tốt.

+ Vỏ bưởi chứa tinh dầu, có tác dụng chữa ăn không tiêu, đau bụng, ho. Lượng dùng từ 4-12g trong ngày (sắc uống).

+ Vỏ hạt bưởi có chứa nhiều pectin, được dùng làm thuốc cầm máu và dùng chải tóc, tạo nếp cho tóc.

+ Hoa bưởi dùng chế nước thơm, là hương liệu để làm bánh, nấu chè.

+ Lá, hoa bưởi đều có chứa tinh dầu, trị chốc đầu ở trẻ em. Hạt bưởi đã bóc vỏ cứng, xâu vào dây thép, đốt thành than rồi nghiền thành bột bôi lên chỗ bị chốc cũng trị khỏi trong vòng từ 3-6 ngày.

+ Lá bưởi tươi thường được dùng nấu với nhiều lá thơm khác để xông chữa cảm cúm, nhức đầu: Dùng lá bưởi, lá sả, hương nhu, lá tre, rửa sạch nấu kỹ đem xông. Nhưng nếu hái lá nhiều có thể gây hại cho hoa và quả.

+ Bị ngã, sưng đau có thể dùng lá bưởi non nướng chín xoa bóp, hoặc đắp vào chỗ sưng đau.

+ Chữa chốc đầu ở trẻ em:

Hạt bưởi bóc bỏ vỏ cứng bên ngoài, xâu vào

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

sợi thép, đốt cho cháy thành than. Nghiền nhở. Rửa chổ dầu bị chốc thật rạch bằng nước ấm, thấm cho khô, sau đó bôi bột hạt bưởi lên. Ngày bôi 1-2 lần.

+ Chữa ho:

Vỏ bưởi: 30g

Đường phèn: 30g

Cả hai đem hấp cách thuỷ, chắt lấy nước chia làm hai lần uống trong ngày.

CỦ CẢI TRẮNG

Cải củ còn gọi là củ cải trắng. Người ta thường dùng phần chính của cây tức là phần rễ mà ta quen gọi là củ cải. Phần lá non cũng dùng để làm rau ghém và nấu canh như rau cải.

Theo kết quả phân tích cứ trong 100g củ cải có 93,5g nước, 0,6g protein, 0,1g chất béo, các loại đường là 5,3g chủ yếu là các loại đường dễ hấp thu.

Công dụng:

Củ cải dùng nấu nước uống hoặc nấu canh với tỏi có công dụng thanh nhiệt ở dạ dày và phổi. Những người thấy miệng khô và đắng, đại tiện táo bón thì chỉ cần ăn một đến hai bữa củ cải xào tỏi là khỏi ngay hiện tượng trên.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Nước ép từ củ cải có tác dụng chống nấm và phòng ngừa việc hình thành sỏi mật.

Củ cải chữa bệnh:

+ Dùng làm thuốc trị lao phổi ho ra máu:

Củ cải: 300g

Mật ong: 150g

Phèn chua: 10g

Nước: 400ml

Cho củ cải vào nồi đun cùng với nước cho sôi, đến khi còn khoảng 100ml thì gạn lấy nước bỏ bã. Cho phèn chua và mật ong vào nước này khuấy thật đều, đun sôi chia làm ba lần uống trong ngày trước khi ăn.

+ Dùng làm thuốc trị sỏi mật:

Củ cải: 400g

Mật ong: 100g

Củ cải gọt vỏ cắt từng miếng dài khoảng 6cm, đem tẩm vào mật ong, rồi đem sấy khô trên lửa hoặc than. Trong khi sấy lưu ý không để củ cải cháy. Ăn củ cải sấy khô và uống nước muối loãng.

+ **Khát nước khô miệng** thì uống khoảng một lít nước cốt củ cải.

+ **Dùng trị chứng chảy máu cam:** Giã củ cải vắt lấy nước cốt, cho thêm một ít rượu vào đun nóng rồi dùng nước này nhỏ vào mũi.

+ **Mất tiếng không nói được:** Lấy củ cải và gừng tươi giã nát vắt lấy nước uống.

+ **Dùng chữa ngoài:** Trị chứng tụ máu do bị ngã thì lấy củ cải và lá giã nát đắp vào vết đau.

+ **Lở loét khoang miệng do nhiệt:** Súc miệng bằng nước cốt của củ cải giã nát, ngày súc miệng nhiều lần sẽ nhanh khỏi.

+Trị bệnh đái đường:

Củ cải tươi: 250g

Gạo lùn: 100g

Củ cải tươi rửa sạch, cắt nhỏ, nấu với gạo lùn đã vo sạch.

+ **Người cao tuổi bị viêm phế quản mãn** có thể dùng một số bài thuốc sau:

Củ cải trắng: 250g

Đường phèn: 60g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Mật ong vừa đủ, một bát con nước. Sắc đến khi còn nửa bát con nước, ăn củ cải và uống nước. Mỗi ngày hai lần vào buổi sáng và buổi tối.

+ Nếu trẻ nhỏ bị ho:

Lấy củ cải thái thành miếng nhỏ mỏng thả vào ngâm trong nước đường vài ngày. Mỗi lần lấy ra một thìa nhỏ, pha thêm nước nóng cho trẻ uống.

QUẢ CAM

Cây cam thân gỗ nhỏ, phát triển nhiều cành có ít gai. Lá to, khi vò có mùi thơm. Hoa đơn hoặc chùm mọc ở nách lá, màu trắng. Quả to gần hình cầu khi non có màu xanh, lúc chín có màu vàng hay hơi đỏ, thường được thu hoạch vào tháng 10- tháng 12.

Cam có nhiều loại, loại nào cũng mát và bổ. Cam rất giàu sinh tố và các chất cần thiết cho cơ thể, nhất là những người ăn uống khó tiêu, những người mắc bệnh cước, phù. Nước cam bổ máu, có tác dụng giải độc, lợi tiểu dùng cho những người bị sốt xuất huyết, rất thích hợp với người đau gan, đau dạ dày. Lứa tuổi nào ăn cam cũng tốt, người nào hay bị rối loạn tiêu hoá thì nên ăn cam thật chín bằng cách ép lấy nước uống.

Công dụng: Vỏ cam có tác dụng trị bệnh đờm tích, ho có đờm, người mệt mỏi, sốt khát nước. Vỏ cam gọt bỏ mu trắng, thái nhỏ, sao vàng, thêm một chút muối giúp dã rượu.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Người bị chảy máu chân răng, khô miệng:
Cam, khế vắt lấy nước, hòa chung với đường
uống.

Các bài thuốc từ cam:

+ Thuốc chữa ho

Vỏ quả cam: 15g

Lá rẽ quạt: 5g

Hạt cải củ: 3g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba
lần, mỗi lần 60ml, uống lúc nóng.

+ Giúp tiêu hóa tốt

Nước quả cam: 50ml

Đường phèn: 15g

Gừng tươi: 2g

Gừng tươi giã nhỏ, dùng nước sôi để nguội lọc
lấy 50ml nước gừng, cho đường phèn và nước
cam vào quấy đều, uống ngày một lần, uống liên
tục 10 ngày.

QUẢ CHANH

Cây chanh là loài cây thân gỗ nhỏ, cao 3-4m, phát triển nhiều cành, có gai nhọn. Lá nhỏ, khi vò có mùi thơm, mép lá có răng cưa nhỏ. Hoa chanh nhỏ có màu trắng, mọc ở nách lá. Quả có hình cầu hơi dài, màu lục, khi chín màu vỏ hơi vàng, chứa nhiều nước và hạt.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Quả chanh vị chua, tính mát, thanh nhiệt, tiêu thực, sáng mắt, sát trùng. Nước chanh hạ nhiệt, kích thích tiêu hoá và giải độc say nắng rất nhanh.

Vỏ quả chanh có vị đắng, the, mùi thơm, tính lạnh, tác dụng thanh nhiệt, thông khí, tiêu đờm, tiêu thực, chữa cảm sốt, nhức đầu, ho có đờm, chữa đầy bụng, nôn ợ..

Công dụng:

Cũng như nước cam, nước chanh rất cần cho người bị sốt xuất huyết.

Nước chanh còn có tác dụng hấp thụ các Ion Canxi và sắt được dùng để chữa suy dinh dưỡng, còi xương, thiếu máu cho trẻ em bằng cách vắt nước chanh vào sữa hoặc uống nước chanh tươi. Người bị phong thấp, sỏi bàng quang, táo bón uống nước chanh tươi hàng ngày rất tốt.

Đối với người bị đau dạ dày, hay ợ chua không nên ăn nhiều chanh.

Khi bị viêm họng lấy chanh tươi thái mỏng, trộn muối vừa mặn, ngâm nuốt dần.

Lá chanh nên dùng tươi (khi có hoa không nên hái lá). Lá có vị đắng, the, vị thơm, giải

Thành phần - kiêm soạn

nhiệt, tán độc, tiêu thực. Lá chanh dùng khi bị tức ngực khó thở, đau mắt, nhức đầu, phụ nữ bị tắc tia sữa.

Rễ chanh có vị đắng, the, mùi thơm, có thể lấy rễ rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, trị bệnh ho, tiêu đờm, nhẹ đau sáng mắt, ăn kém, trị rắn cắn.

Vỏ chanh tươi hoặc khô trị cảm sốt, nhức đầu, ho đờm, tức ngực, đau bụng.

+Bài thuốc cho người bị viêm họng:

Lá chanh: 4g

Me đất: 5g

Cam thảo dây: 6g

Tô mộc: 8g

Gừng sống: 3 lát

Đổ hai chén nước, sắc còn một chén. Uống ngày hai lần, mỗi lần nửa chén.

+Bài thuốc chữa khản cổ:

Chanh: 1 quả

Muối ăn: 1/2 thìa cà phê

Lấy chiếc đũa cắm vào nùm quả chanh, lấy đũa ra, cho muối vào, sau đó lại cắm đũa vào vị

Hoa quả định đường và vị thuốc

trí cũ, nướng quả chanh trên than hồng, khi vỏ chanh chín vàng là được. Vắt lấy nước để ngâm, ngày ngâm 5-6 lần.

+ Chữa tưa lưỡi:

Chanh: 1 quả

Mật ong: 2ml

Vắt nước chanh vào mật ong, quấy đều dùng bông sạch bôi nước mật ong chanh đó vào mồm trẻ, ngày 4-5 lần.

+ Chữa nôn oẹ:

Vỏ quả chanh: 30g

Gừng tươi: 15g

Muối ăn: 5g

Các vị thuốc già nhỏ, chia làm nhiều lần để ngâm trong ngày, cần ngâm kỹ, nuốt từ từ nước và bã thuốc.

QUẢ CAU

Cây cau hình trụ cao 10-15m, lá mọc chum ở ngọn cây. Lá to xẻ lông chim, có bẹ to ôm lấy thân cây. Cụm hoa lớn phân nhánh, hoa đực có mùi thơm và mọc ở trên, hoa cái mọc ở dưới. Quả cau hình trứng khi non có màu xanh, lúc già có màu ngà, trong quả cau có hạt tròn. Nhân dân ta quen dùng quả cau để ăn trầu.



Theo đông y, vỏ quả cau có vị ngọt, hơi the, tính ấm, có tác dụng thông khí hành thuỷ. Hạt quả cau có vị cay, đắng, chát, tính ấm, có tác dụng sát trùng, trừ giun sán, kích thích tiêu hoá, chữa ỉa chảy, chốc đầu.

Hoa quả dính đường và vị thuốc

Hái quả cau già bóc bỏ hạt phơi khô. Khi dùng ngâm nước một đêm, ủ mềm, thái, hoặc giã nát, không được sao. Quả cau rừng có tác dụng tốt hơn cau vườn.

Công dụng:

+ Sốt rét:

Phối hợp với thường sơn, mỗi thứ 10g sắc uống.

+ Trị giun sán, cầm máu:

Tán bột để rắc hoặc nước sắc đặc đắp ngoài.

+ Chữa chốc đầu:

Hạt cau: 30g

Mật lợn: 10ml

Hạt cau phơi khô, tán bột, cho mật lợn vào trộn đều. Rửa sạch chỗ bị chốc bằng nước chè đặc, sau đó bôi thuốc lên trên. Ngày bôi một lần.

+ Tẩy giun

Hạt cau: 15g

Vỏ lựu: 9g

Hạt bí đỏ: 9g

Các vị thuốc giã nát, cho vào ám sắc lấy 200ml nước chia làm ba lần uống trong ngày.

QUẢ CÀ CHUA

Thuộc loại cây thảo, sống theo mùa. Cà chua có nguồn gốc ở Châu Mỹ, hiện nay cà chua được trồng ở hầu hết các châu lục để làm thức ăn.

Quả cà chua chứa nhiều vitamin A (19mg/100g), vitamin B1(0,6mg/100g), vitanmin B2 (0,04mg/ 100g), vitamin BP (0,5mg/ 100g), vitamin C (38mg/ 100g), vitamin K, P....

Quả cà chua mặc dù có giá trị dinh dưỡng thấp nhưng được rất nhiều người dùng làm thức ăn dưới dạng tươi hay nấu chín, nước ép cà chua là một loại nước giải khát tươi ở nhiều nước, còn dùng dưới dạng tương, nước sốt, nấu canh...

Nhờ chứa nhiều vitamin A mà cà chua có tác dụng bảo vệ mắt và da, tái tạo tế bào (giữ gìn nét tươi trẻ), điều hoà huyết áp. Nhờ vitamin B và C, cà chua quân bình được những chất dinh dưỡng và hoạt động điều hoà của hệ thần kinh, tăng sức đề kháng trong cơ thể, chống những bệnh nhiễm trùng.

Vitamin K chống xuất huyết, góp phần tạo

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

nên huyết cầu.

Những người đau khớp, bị gút, viêm thận, sỏi túi mật đều có thể chữa trị bằng cà chua.

Cà chua nên dùng sống, chỉ ăn riêng nó hoặc cho ăn chung với sà lách, với các loại khoai tây, khoai lang nấu chín. Thêm vào các loại bột nhồi, cà chua trung hoà sự lên men của tinh bột, làm cho sự tiêu hoá của tinh bột được dễ dàng.

Không nên nấu cà chua với dầu, bơ hay mỡ mà chỉ nên nấu cà chua với nước của chính nó, trên lửa nhỏ là được.

Để thấy rõ tác dụng bổ ích của cà chua, phải dùng nó trong thời gian khá dài, trung bình khoảng 3 tuần. Trong 3 tuần này, nên ăn cà chua vào buổi sáng. Trưa và tối, nên ăn 2 hay 3 quả cà chua trước khi vào bữa. Rồi cứ cách 3 đến 4 ngày, lại dành một ngày chỉ ăn toàn cà chua.

Những người không ăn được cà chua nhiều, có thể dùng nước cà chua để thay thế. Hàng ngày, dùng một ly nước này trước mỗi bữa ăn.

Công dụng :

Nước cà chua dùng để giữ gìn da mặt tươi trẻ, bởi vì nó có tác dụng làm biếu bì sinh hoạt

Thanh Hương - kiêm soạn

tốt và gột rửa những chấm đen cũng như những vết bẩn thường khác trên da.

Lá cà chua làm muỗi tránh xa. Chỉ cần treo vài nhánh ở nơi nào đó, có thể xua đuổi muỗi.

Trong trường hợp bị sâu bọ đốt, có thể dùng lá cà chua vò nát rồi chà xát nơi bị đốt.

Hoa quả dính đường và vị thuốc

QUẢ CÀ GAI

Cây cà gai thân thảo, nhô cao 0,5 – 1m, có lớp lông dày vàng, có nhiều gai. Lá to, chia thùy. Cụm hoa mọc ở nách lá, màu xanh lam. Quả mọng, nhô màu vàng hay màu lục nhạt, hạt dẹt vàng. Quả được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo đông y, quả cà gai có vị đắng, cay, tính ấm, có tác dụng tiêu thũng giảm đau, chữa viêm khớp, đau răng...

Bài thuốc từ quả cà gai:

+ Thuốc chữa sâu răng

Hạt quả cà gai: 50g

Vỏ cây đại: 30g

Rượu: 100ml

Hạt quả cà gai và vỏ cây đại giã nhỏ cho vào rượu ngâm, sau một ngày lấy bông sạch thấm rượu thuốc đặt vào chỗ răng đau.

CÀ RỐT

Người ta cho rằng cà rốt vốn có nguồn gốc từ Pháp, nhưng hiện nay được trồng phổ biến ở khắp các Châu. Đầu tiên cây cà rốt chỉ được dùng làm cây thực phẩm, nhưng ngày nay cà rốt còn được sử dụng như một cây làm thuốc và là nguồn nguyên liệu Provitamin A.



Củ cà rốt có thể dùng tươi hoặc phơi sấy khô.

Trong củ cà rốt có chứa: 85 -89% là nước; chất đạm 1-1,87%; chất béo 0,02 -0,08%, gluxit, xenluloza... Gần đây các nhà nghiên cứu còn chiết xuất từ cà rốt một chất insulin thực vật có khả năng làm giảm 1/3 đường trong máu.

Cà rốt được dùng làm món ăn ngon và tốt cho sức khoẻ. Ngoài công dụng làm thức ăn, cà rốt

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

được dùng chữa bệnh ỉa chảy ở trẻ em. Lấy 50g bột cà rốt khô hoặc 500g cà rốt tươi, đun sôi với 1 lít nước. Trong những ngày đầu trẻ em bị ỉa chảy mỗi ngày cho ăn 100 - 150ml/kg thể trọng. Những ngày sau có thể cho ăn kèm với sữa mẹ hay sữa bò với lượng giảm dần.

Tinh dầu cà rốt được dùng trong công nghiệp chế biến rượu, ngoài mùi thơm ngon, tinh dầu cà rốt còn cho vị dịu ngọt. Tinh dầu cà rốt còn được dùng trong kỹ nghệ nước hoa.

Quả cà rốt được dùng làm thuốc thông tiểu, điều kinh.



QUẢ CÀ PHÊ

Cà phê là loại cây thân gỗ nhỏ, mọc thành bụi, nhánh ngang, lá to dài, thông xuống. Cụm hoa mọc ở nách lá, có màu trắng thơm. Quả hạch, lúc non có màu xanh, khi chín có màu đỏ, thường có hai hạt. Quả cà phê cho hạt làm nước giải khát và làm thuốc chữa bệnh.

Quả cà phê có vị đắng, chát, tính ấm, có tác dụng kích thích thần kinh, làm tăng hoạt động của tim, lợi tiểu, kích thích tiêu hóa. Cà phê dùng nhiều có thể gây say, người cao huyết áp, phụ nữ có thai, trẻ em không nên dùng.

Một số bài thuốc từ cà phê:

+ Chữa tiêu hoá kém

Bột hạt cà phê: 10g

Đường đỏ: 5g

Cà phê pha phin lọc, thêm đường đỏ uống ngày hai lần, uống trước khi ăn 30 phút, không nên uống trước khi đi ngủ.

+ Thần kinh mệt mỏi

Bột cà phê: 15g

Đường trắng: 5g

Cà phê pha phin lọc, thêm đường trắng, uống ngày hai lần, buổi sáng và buổi trưa.

QUẢ CHUỐI

Chuối chứa rất nhiều phốtpho, sắt và những hyđrat carbon. Trong chuối có vitamin A và các vitamin B, C – những vitamin đặc biệt cần trong dinh dưỡng, trong phát triển quân bình hệ thần kinh, trong tăng trưởng của xương và bảo vệ cơ thể chống lại bệnh tật.

Thông thường người ta dùng chuối tươi nguyên quả, tuy nhiên chuối khô cũng là thức ăn bổ dưỡng vì giữ nguyên được tất cả những ưu điểm của chuối tươi chín cây.

Công dụng:

Theo y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian, chuối có vị ngọt, bổ tỳ vị, nhuận tràng và lợi tiểu. Chuối xanh có tác dụng cầm tiêu chảy, chỉ cần ăn sống 1 quả chấm với muối. Chuối chín là thức ăn tốt cho người tiêu hoá kém, cao huyết áp, hoặc bị phù do suy tim, viêm thận.

Cây chuối có vị ngọt, chát, tính lạnh, giúp giải nhiệt, lợi tiểu, cầm máu. Cây chuối con cắt

ngang, bỏ vỏ ngoài, giã nhỏ, đắp để cầm máu vết thương.

Người tiêu hoá kém, dùng chuối thay một phần cơm trong bữa ăn rất tốt. Chuối cũng cần cho những người bị phù do suy tim, viêm thận, cao huyết áp, lợi tiểu.

Ăn chuối thường xuyên trị được bệnh thổ huyết hoặc đái đường.

Quả chuối xanh thái từng lát mỏng xát lên chỗ bị hắc lào liên tục nhiều lần sẽ khỏi.

QUẢ DÀNH DÀNH

Dành dành là loại thân gỗ nhỏ, phân nhiều cành, cao 1-2m. Lá mọc đối, cuống ngắn, hoa đơn mọc ở đầu cành, màu trắng, rất thơm, cuống có sáu cạnh. Quả dành dành hình bầu dục, mang lá dài tồn tại ở đỉnh, có 6-7 rãnh dọc thân quả, thịt quả màu vàng da cam. Hạt dẹt.

Quả dành dành được dùng làm phẩm màu trong thực phẩm, làm thuốc chữa bệnh.



Thanh Hương - kiêm soan

Quả dànèh dànèh có vị đắng, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu viêm, chữa mất ngủ, chữa tiểu tiện ra máu, viêm thận phù thũng...

Bài thuốc từ quả dànèh dànèh

+Chữa tiểu tiện ra máu:

Quả dànèh dànèh: 9g

Lá hắc bá: 9g

Sinh địa: 15g

Rễ cỏ tranh: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần. Uống liên tục trong khoảng 3-5 ngày.

Hoặc có thể dùng:

Quả dànèh dànèh: 10g

Cam thảo: 3g

Rễ cỏ tranh: 10g

Cho ba vị thuốc trên vào ấm sắc uống trong ngày, chia làm ba lần.

+Thuốc cho người bị viêm kết mạc:

Quả dànèh dànèh: 9g

Hoa cúc vàng: 9g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Cam thảo: 6g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, cần uống 5-7 ngày.

+ Chữa mất ngủ:

Quả dànèh dànèh: 30g

Đậu đen: 25g

Quả dànèh dànèh sao thơm, đậu đen sao cháy sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống liên tục 3-5 ngày.

+ Chữa bí tiểu tiện:

Quả dànèh dànèh: 8g

Rễ cỏ tranh: 10g

Quả cối xay: 4g

Cam thảo: 4g

Các vị thuốc trên giã dập, sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần uống khoảng 60ml nước thuốc.

QUẢ DÂU

Quả dâu vị chua, ngọt, tính mát, bổ can thận, dưỡng huyết, trừ phong, nhuận tạng phủ, thông đại tiểu tiện.

Quả dâu chín là món ăn ngon, đồng thời là vị thuốc rất có giá trị.

Quả dâu phơi khô ướp với đường, rượu làm xirô giải khát rất bổ.

Công dụng:

Trị thiếu máu, khát nước và sốt do thiếu tâm dịch: Quả dâu chín giã dập, ngâm vào mật ong, ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g trước bữa ăn.

Trẻ em rụng tóc, ở chân tóc có nấm trắng bám từng mảng. Lấy một nấm dâu chín cho vào lọ, đậy kín, phơi nắng 7 ngày, dâu vừa ra, dùng nước đó xát lên đầu thường xuyên sẽ khỏi. Trước khi xát nên gãi cho bong ra.

Bệnh người già đau lưng, mỏi gối, táo bón, thiếu máu: Lấy quả dâu, cỏ nhọ nồi và đậu đen sao chín tán bột làm hoàn.

Bệnh âm hư huyết kém, nóng, khát nước, hoặc hạch ở cổ: Quả dâu giã nhỏ, trộn thành cao với mật, ngày uống 3 lần mỗi lần 8g với nước sắc cây thảo khô uống nhiều rất tốt.

QUẢ DÂU TÂY

Cây dâu tây ít được trồng ở nước ta do điều kiện khí hậu. Những năm gần đây, dâu tây cũng đã bắt đầu được trồng ở nước ta. Dâu tây là loài cây thân thảo, mọc bò lan trên mặt đất. Lá kép. Hoa trắng, hình chén. Quả mọng, khi chín có màu đỏ.

Quả dâu tây có vị ngọt, chua se, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, chữa sỏi tiết niệu, dùng làm rượu bổ.

+Rượu bỗ

Quả dâu tây: 500g

Táo tầu: 500g

Rượu ngon: 1500ml

Quả dâu tây nhặt hết cuống, rửa kỹ cho thật sạch, để ráo nước, cho vào túi vải mỏng buộc chặt miệng túi. Cho túi vải đựng dâu tây vào bình cùng táo tầu. Rượu hâm nóng cho vào bình ngâm táo tầu và dâu tây, cần đậy chặt miệng bình. Sau khoảng 20 ngày, lấy túi dâu tây ra vắt kỹ, bỏ bã. Tiếp tục ngâm táo tầu thêm 60 ngày nữa, bỏ táo

Thanh Hương - kiêm soạn

tầu ra uống rượu, ngày uống một lần mỗi lần 30ml trước khi ăn tối.

+ Chữa sỏi tiết niệu

Quả dâu tây: 30g (quả gần chín)

Kim tiền thảo: 10g

Rẽ cỏ tranh: 8g

Quả cối xay: 10g

Cho tất cả các vị thuốc trên vào sắc cùng nhau, ngày uống một thang chia làm ba lần, cần uống liên tục trong 10 ngày.

QUẢ DÚA

Cây dứa thân thảo, ngắn. Lá cứng, dài, mép có gai. Hoa mọc từ thân, phía trên có chùm lá nhỏ. Hoa dứa màu tím dính liền nhau. Quả mọng kép, có màu vàng khi già, ngoài vỏ có nhiều gai.

Ở nước ta cây dứa được trồng nhiều ở các vùng trung du, đồi núi. Quả dứa ăn được và dùng làm thuốc chữa bệnh.

Quả dứa có vị ngọt, chua, mùi thơm dễ chịu, tính bình, có tác dụng giải khát, giúp tiêu hoá nhanh, nhuận tràng, chữa rối loạn tiêu hoá, trị bệnh đái đường, sỏi bàng quang, sốt do nhiệt, cao huyết áp.

Công dụng:

+Chữa đái đường:

Gốc rễ dứa rửa sạch, xắt lát phơi khô sao vàng hạ thổ khoảng 1 năm lớn. Đổ vào 3 chén nước sắc còn một chén uống, thay nước uống tiếp

Thanh Hương - kiêm soạn

cho đến khi nhạt nước. Uống liên tục như vậy 3 tháng.

+Sỏi bàng quang:

Lấy một quả dứa khoét cuống, phèn chua bắc ngón tay cái cho vào lỗ khoét bịt kín lại nướng cháy vỏ. Đem gọt vỏ vắt lấy nước cốt uống. Cách 3 ngày uống một quả vài lần sẽ khỏi. Hoặc rẽ dứa 30g xắt nhỏ sao, lá kim tiền thảo 25g, rửa sạch cho vào ấm đỗ 3 chén nước sắc còn 1 chén uống ngày 2 lần, mỗi lần nửa chén. Uống khoảng 3 ngày đến một tuần, đi tiểu sẽ ra sỏi.

+Huyết áp cao:

Dứa thật chín, nướng cho cháy vỏ. Gọt vỏ ăn ngày 1 trái, ăn 4 ngày.

+Sốt do cảm nhiệt, thương hàn:

Nôn lá dứa 40g giã nát, vắt nước cốt uống.

+Người bị bệnh thận:

Rẽ cây dứa 30g cắt nhỏ sao, kim tiền thảo. Đỗ vào ba chén nước, sắc còn một chén, chia làm hai lần uống trong ngày.

+Chữa sỏi thận:

Quả dứa: 400g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Trứng gà: 1 quả

Quả dứa nướng cháy ép lấy nước, đập trứng gà vào quấy đều, để bớt nóng uống ngày hai lần.

+Chữa đầy bụng:

Quả dứa: 200g

Gừng: 5g

Trần bì: 3g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần uống 60ml nước thuốc.

QUẢ DÚA DẠI

Còn gọi là dứa gai, dứa gỗ. Dứa dại từ lâu đã được dùng làm thuốc trị nhiều bệnh khác nhau.

Cây dứa dại nhỏ, phân nhánh ở ngọn, cao từ 2 - 4m. Hai bên mép lá có gai nhọn. Cây dứa dại có quả và hạt.

Bộ phận dùng làm thuốc của cây dứa dại là lá, quả, hạt và rễ.

Công dụng:

Theo y học cổ truyền thì lá cây dứa dại có vị đắng, cay, thơm có tính kích thích diệt khuẩn. Dùng chữa trị các chứng cảm mạo, nhức đầu, thấp khớp, ghẻ lở do nhiệt, ngộ độc. Liều dùng thường từ 20g – 30g dưới dạng sắc uống hoặc phối hợp với các vị thuốc khác cùng công dụng.

Rễ dứa dại có vị ngọt nhạt, tính mát có tác dụng giải nhiệt, giải độc, tiêu viêm, lợi tiểu và làm ra mồ hôi. Thường dùng chữa cảm phát sốt, viêm thận, nhiễm khuẩn đường tiết niệu. Liều dùng từ 15g – 30g dưới dạng sắc uống.

Hoa quả dưa dại và vị thuốc

Quả dứa dại có tác dụng trị bệnh lị, giải nhiệt, giải độc và trị ho. Liều dùng từ 30g – 100g sắc nước uống.

Ngoài tác dụng làm thuốc chữa bệnh, người ta còn dùng chồi non của dứa dại, hoặc phần gốc trắng và mềm của cuống lá để làm rau ăn như ăn nõn dừa.

Dứa dại còn được nhân dân một số nơi trồng làm hàng rào vì lá có gai và hoa dứa có mùi thơm. Lá dứa dại còn dùng dệt chiếu và túi.

QUẢ DỪA

Cây dừa thân trụ to, cao khoảng từ 15 –20m, thân nhẵn. Lá to, có bẹ to ôm thân và một trực to mang nhiều lá chét, bẹ lá khi già rụng xuống để lại sẹo to trên thân cây. Buồng hoa mọc ở nách lá, lúc đầu ở trong một mo dày. Trong buồng hoa đực ở trên, hoa cái ở dưới, hoa đực màu vàng, hoa cái lớn hơn hoa đực. Quả khô gồm ba lớp vỏ, một hạt to.

Cây dừa được trồng phổ biến ở nước ta, quả dừa cho nước để uống giải khát rất tốt, cùi quả dừa được dùng để ăn và làm thuốc chữa bệnh.

Theo đông y cùi dừa có vị ngọt, béo, tính bình, tác dụng ích khí, nhuận tràng, lợi tiểu, chữa phong thấp.

Nước dừa có vị ngọt, tính mát, có tác dụng tiêu khát, trị say nắng, chữa sỏi tiết niệu.

Vỏ và sọ dừa vị đắng, tính bình, có tác dụng cầm máu mũi, giảm đau nhức.

Một số bài thuốc từ quả dừa:

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

+Chữa lở ngứa

Vỏ quả dừa: 30g

Ké đầu ngựa: 10g

Kim ngân: 15g

Rễ cỏ tranh: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần mỗi lần uống 60ml.

+Chữa chảy máu cam

Vỏ sọ dừa: 100g

Rau má: 100g

Ngải cứu: 100g

Rau má, ngải cứu sao vàng, vỏ sọ dừa sao cháy thành than, các vị trên đều tán bột, mỗi lần uống 3g, ngày uống ba lần với nước sắc lá trắc bách diệp (30g lá trắc bách diệp sắc lấy 300ml nước chia làm ba lần uống với thuốc).

QUẢ DƯA CHUỘT

Còn có tên gọi khác là dưa leo.

Là loại cây mọc bò, toàn thân có lông. Thân có nhiều cành, có góc. Lá mang cuống, phiến lá có từ 3-5 thuỳ hình hơi ba cạnh, mép có lông đứng. Hoa đơn tính, màu vàng, mọc 2-3 bông ở nách lá. Quả hình thuôn dài, hình trụ hoặc hơi ba cạnh, nhẵn hoặc hơi có bướu nhỏ, có thể dài 10 -36cm, quả có màu lục hoặc lục vàng nhạt, vàng hay vàng nâu. Quả có nhiều hạt hình trứng, màu trắng, dai, bóng.

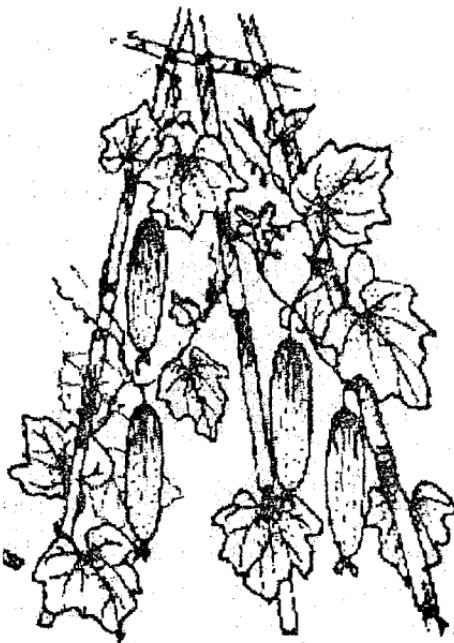
Dưa chuột được trồng ở khắp các tỉnh trong nước ta. Còn thấy trồng ở nhiều nước nhiệt đới cũng như ôn đới. Dưa chuột dùng làm rau ăn hoặc chế mỹ phẩm. Có thể hái quả dưa chuột từ khi quả còn xanh non để ngâm dấm.

Quả dưa chuột chứa tới 95-97% là nước, 0,8% protit, 3%gluxit, 0,7%xenlulo...Ngoài ra dưa chuột còn chứa vitamin A, B1, B2, PP, C.

Hoa quả dưa chuột và vị thuốc

Vỏ dưa chuột có vị đắng do chứa colocynthine.

Hạt dưa chuột chứa một chất gọi là hypoxanthine có tác dụng trừ giun.



QUẢ DƯA BỞ

Cây dưa bở mọc bò trên mặt đất, sống hàng năm, toàn thân phủ một lớp lông ngắn. Lá to, cuống dài. Hoa có màu vàng, có hoa cái hoa đực riêng biệt. Quả to, có nhiều hình dạng khác nhau, phần lớn vỏ quả có sọc vàng xanh, thịt quả màu vàng ngà, mềm, thơm, vị ngọt mát, hạt nhỏ màng màu trắng. Quả dưa bở dùng để ăn, làm nước giải khát và làm thuốc chữa bệnh.

Quả dưa bở có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng giải nhiệt, thông khí, lợi tiểu, chống say nắng mùa hè, chữa thấp khớp, mất ngủ, táo bón... Nhưng cần chú ý, người viêm ruột, đái đường không được dùng.

Hạt quả dưa bở có vị ngọt, tính hàn, có tác dụng tiêu ứ, thanh phế nhuận tràng, chữa ho khan, đại tiện táo bón...

Bài thuốc từ dưa bở

+Chữa mất ngủ:

Quả dưa bở: 200g

Hạt sen: 100g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Hoa nhài: 20g

Đường trắng: 25g

Hoa nhài cho nước vào đun kỹ, chắt lấy 300ml nước, hạt sen giã nhỏ, quả dưa bở bỏ lớp vỏ mỏng thái nhỏ. Cho dưa bở và hạt sen vào nước hoa nhài đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi hạt sen chín cho đường vào trộn đều, đường tan hết là được, mỗi ngày ăn một lần.

+ Chữa táo bón:

Hạt quả dưa bở: 10g

Khoai lang: 30g

Đường đỏ: 10g

Hạt quả dưa bở và khoai lang giã nhỏ, cho 250ml nước vào đun nhỏ lửa, khi khoai chín cho đường vào quấy đều, nên ăn vào lúc sáng sớm khi mới ngủ dậy, cần ăn liên tục 5 buổi sáng.

QUẢ DƯA HẤU

Là loại cây cỏ sống hàng năm, mọc bò, thân có lông nhát là ở ngọn và các đốt. Lá xẻ thùy, tua cuốn có 2-3 nhánh. Hoa đơn tính, cùng gốc, màu vàng, to. Hoa đực mọc đơn, dài hình chuông, có tràng và nhị. Hoa cái có dài, tràng giống hoa đực, 3 nhị lép dạng chi, bầu dưới, vòi nhụy ngắn, 3 đầu nhụy hình thận dày. Quả hình cầu hoặc hình trứng, vỏ nhẵn bóng, màu lục đen, thịt quả màu đỏ rất nhiều nước. Hạt dẹt, màu đen nhạt.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Dưa hấu được trồng ở khắp các nơi trên đất nước ta và ở nhiều nước nhiệt đới khác. Dưa hấu được trồng chủ yếu để lấy quả ăn. Ngoài ra hạt cũng được thu nhặt để làm thực phẩm.

Dưa hấu là thứ giải khát rất bổ và mát, vị ngọt, tính lạnh, được dùng làm thuốc giải cảm nắng, tiêu khát, lợi tiểu, giải nhiệt ở phổi và dạ dày.

Công dụng:

Ăn dưa hấu chữa được say nắng, bí tiểu tiện, ngộ độc rượu. Tuy nhiên ăn nhiều không có lợi.

Vỏ quả dưa hấu có vị ngọt hơi đắng, tính mát, có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu, chữa sốt khát nước, đi tiểu ít, đái dắt. Vỏ quả dưa hấu còn được dùng để muối dưa chua, cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng.

Dưa hấu mát và bổ, vỏ dưa hấu còn chữa được bệnh lở loét ở môi, mép, lưỡi, chỉ cần đốt, tán bột rắc lên.

Hạt dưa hấu có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng hạ huyết áp, tăng sinh lực, chữa đau lưng, trị giun sán. Hạt dưa hấu rang vàng, tán bột là món ăn thích hợp nhất cho người đi kiết.

Thanh Hương - kiêm soạn

Một số bài thuốc từ dưa hấu:

+Chữa cảm sốt, dầu vàng, mắt hoa, nhiều mồ hôi:

Vỏ dưa hấu 20g, hoa hay cành kim ngân 20g, trúc diệp 10g, cho thêm 500ml nước đun sôi khoảng 15 phút, chia 3 lần uống trong ngày.

+ Chữa đái dắt:

Thịt quả dưa hấu: 100g

Lá diếp cá:30g

Lá diếp cá rửa sạch, để ráo nước, cho thịt quả dưa hấu vào cùng giã, lọc lấy nước uống, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần khoảng 100ml.

Đau bụng tiêu chảy không nên ăn dưa hấu.

ĐẬU NÀNH

Còn gọi là đậu tương, đại đậu.

Là loại cây thảo, sống hàng năm, có thân mảnh, toàn thân có lông. Lá mọc cách có ba lá chét hình trái xoan, gần mũi nhọn, không đều ở gốc. Hoa trắng hay tím xếp thành chùm ở nách. Quả hình liềm, có nhiều lông mềm màu vàng, quả thắt lại giữa các hạt. Hạt có màu vàng rơm nhạt.

Trong hạt đậu nành chứa hầu hết các loại Vitamin như: B1, B2, PP, A, D, K....Riêng trong giá đậu nành có tỉ lệ Vitamin C khá cao.

Trong nhóm Vitamin B, đậu nành chứa lượng Vitamin B1 gấp 3 lượng Vitamin trong sữa bột và trong bột những loại hạt đậu khác chứa tinh bột. Lượng Vitamin B2 có ít hơn trong sữa bột khoảng 1/3 nhưng lại gấp 6 lần so với một số loại đậu khác

Tỷ lệ prôtit và lipit trong đậu nành vượt xa thịt. Đậu nành chứa 35 - 40% protit, thịt chỉ

chứa 15- 20%, đậu nành chứa 15 - 20% lipit, thịt chỉ chứa từ 1 - 4%.

Trong đậu nành có khoảng 15 - 20% chất gluxit. Như thế, đậu nành là một thức ăn tạo hình (hay xây dựng) bậc nhất (do protit), tiêu hoá mạnh và đồng thời là một thức ăn đem lại sinh lực, sản sinh ra năng lượng.

Đậu nành với tính chất đặc biệt bổ dưỡng – chỉ nên dùng ở mức độ vừa phải, như một thức ăn bổ sung, chứ không thể như một thức ăn chính để thay thế lúa gạo, hoặc lúa mì được.

Trong đậu nành có rất nhiều loại muối khoáng và vitamin B1, B2, vitamin E, BP. Lượng B1 trong đậu nành nhiều gấp 3 lần lượng B1 trong sữa bột và trong các loại đậu khác. Lượng B2 ít hơn sữa bột 1/3 nhưng lại gấp 6 lần so với các loại đậu khác. Vitamin C không có trong hạt, chỉ có trong giá đậu nành. Tiền vitamin A và D chỉ xuất hiện khi hạt mới chín và sau đó bị những men ôxy phá huỷ.

Như thế, ngoài chức năng tạo hình và sinh năng lượng, đậu nành còn đem lại những chất khoáng và sinh lực cho cơ thể.

Hóa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Đậu nành là một thức ăn rất cần thiết cho trẻ chậm phát triển, những người bị bệnh đái đường, phong thấp, gút, do giá trị dinh dưỡng cao, ít gluxit sinh glycogen. Người ta dùng đậu nành nguyên hạt hay đã làm thành bột. Nếu dùng bột thì tránh không nên dùng những thứ đã bị hút hết chất dầu, vì như thế nghĩa là đã mất những chất béo cũng như các vitamin hoà tan trong dầu.

Đáng lưu ý, sữa đậu nành chứa rất nhiều chất dinh dưỡng và nhiều loại acid amin giống như sữa bò. Với đậu nành, ta có thể làm được nhiều món ăn vừa ngon vừa rất bổ dưỡng. Người ta còn dùng đậu nành để làm tương, làm bột dinh dưỡng, làm sữa đậu nành.

ĐẬU COVE.

Đậu cove giàu muối khoáng và chứa tiền chất vitamin A và vitamin C. Vì thế có khả năng giúp tái tạo thể lực, bảo vệ mắt, tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp ích vào sự chuyên hoá các thức ăn. Nên biết đậu cove là thức ăn giàu năng lượng vào bậc nhất nhờ những chất hydro carbon và chất diệp lục nơi nó. Đậu cove giúp thoát nước, nhất là cho thận



Nhờ đặc tính lợi tiểu. Ăn đậu cove thường ngày trong những bữa ăn suốt cả tháng giúp trị bệnh phong thấp, bệnh gút, sạn nước tiểu. Người ta có thể dùng đậu cove sống hoặc đã hấp chín, nếu nấu chín thì phải nấu với rất ít nước và dùng luôn cả nước đó. Những người bị suy yếu tim, thận nên dùng đậu cove.

ĐẬU ĐEN

Vị ngọt, tính bình, bổ thận, bổ gan, bổ huyết, trừ được phong nhiệt. Đậu đen thường được dùng làm thuốc bổ dưỡng hoặc giải độc.

Đậu đen rất cần cho những người thận yếu hư, suy nhược khi cảm nặng, thiếu máu.

Một số bài thuốc từ đậu đen:

+ Đái dắt:

Đậu đen 15g, hạt sen 15g, rau má, lá mã đê, sắc đặc uống thay nước chè.

Đậu đen 20g, bông sứ 15g. Hai thứ sao qua, đổ ngập nước, sắc cạn còn một nửa thì uống. Nếu tiểu tiện ra nhiều máu thì đậu đen để sống và cho thêm 0,8g trắc bá điệp sao đen.

+ Kiết lỵ:

Đậu đen rang cháy tán bột, trộn với muối rang, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 40g với nước rau má tươi sắc đặc.

+ Đại tiện ra máu:

Đậu đen, củ mài, đồng lượng sao vàng tán bột chung với quế chi 10g, đại hồi 10g. Hàng ngày, sáng dậy và tối đi ngủ xúc một chén con khuấy nước sôi uống, có thể pha thêm đường cho dễ uống.

ĐẬU XANH

Còn gọi là lục đậu.

Là loại cây thảo sống hàng năm, mọc đứng, ít phân nhánh, cao khoảng 50-60cm, lá có 3 lá chét, lá chét hình trái xoan, ba cạnh, màu lục sẫm, có lông nháy. Hoa màu vàng hoặc lục, quả nở ngang hình trụ, có lông rỗi nhẵn, có đầu nhọn ngắn.

Cây đậu xanh được trồng ở khắp nước ta, lấy hạt chủ yếu làm thực phẩm. Tuy nhiên, ngoài công dụng thực phẩm, hạt đậu xanh và vỏ hạt được dùng làm thuốc.

Theo đông y, hạt đậu xanh có vị ngọt, tính mát, không độc, có tác dụng thanh nhiệt, mát gan, giải độc tốt. Vỏ hạt đậu xanh vị ngọt, tính nhiệt không độc, có tác dụng giải nhiệt độc, sáng mắt...

Bài thuốc ứng dụng từ đậu xanh:

+ Khi bị tiêu chảy, nôn mửa:

Đậu xanh rang vàng 100g, muối rang 10g, hạt tiêu 50g. Tán bột trộn chung cho đều cát kín

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

vào lọ. Người lớn mỗi lần uống 7g, cách nhau 3 giờ.

+ Say rượu:

Nấu cháo đậu xanh để gần nguội cho ăn liền vài bát. Hoặc nhai một nắm lá sống thật kỹ rồi nuốt, sẽ tỉnh say rượu.

+ Người bị bệnh tiểu đường:

Nấu cháo đậu xanh ăn hàng ngày, hoặc bí ngô nấu canh, xào ăn hàng ngày. Đậu phụ cũng là món ăn hàng ngày rất tốt đối với người bị đái đường.

+ Chữa say nắng:

Đậu xanh 100g, vo sạch cho vào nồi, đổ ngập nước đun sôi qua, chắt lấy nước để nguội rồi uống. Chú ý: Nếu nấu kỹ quá nước sẽ đục, tác dụng sẽ kém đi.

+ Tăng huyết áp:

Đậu xanh: 100g

Gạo tẻ để lâu ngày: 100g

Cho gạo và đậu xanh vào nấu cháo, ăn hàng ngày.

Thanh Hương - kiên soan

+ Phụ nữ sau khi sinh thiếu sữa cho con bú:

Đậu xanh: 100g

Đường đỏ: 20g

Sắc với nước uống, uống thay nước trà trong ngày.

+ Viêm niệu đạo:

Giá đậu xanh 500g, giã vắt lấy nước, thêm chút đường trắng vào uống.

ĐẬU ĐỎ

Đậu đỏ có vị ngọt chua, tính bình không độc, có công dụng chữa trị các chứng mụn lở, đau buốt cơ thể, bệnh tả, ...

Đậu đỏ dùng làm món ăn chín rất bổ dưỡng và chống đói.

Một số bài thuốc từ cây đậu đỏ:

+ Bệnh đái ra máu:

Lấy một nắm đậu đỏ, tán nhỏ thành bột, mỗi lần uống 5-7g với nước sôi, uống trong vài ngày.

+ Trị bệnh trĩ:

Đậu đỏ: 300g

Giárn: 1/2lít

Đậu đỏ nấu chín phơi khô, tẩm giấm vào và phơi tiếp cho khô, liên tục như vậy cho đến khi hết giấm, phơi cho thật khô rồi tán nhỏ, chia làm nhiều phần, mỗi phần khoảng 10g. Mỗi ngày uống ba lần.

QUẢ ĐU ĐỦ

Cây đu đủ thuốc thân thảo, sống lâu năm. Đu đủ được trồng để làm gỏi, nấu canh, muối dưa góp, nấu với xương thịt chóng nhừ. Đu đủ lá to chia nhiều thùy, quả to, không có hình dáng nhất định, quả khi chín có màu vàng, vàng đỏ, nhiều hạt, khi quả non hạt màu trắng, khi quả già hạt có màu đen. Hoa đu đủ màu trắng vàng, chia hoa cái, hoa đực, mọc ở nách lá.



Hoa đu đủ được dùng làm thuốc chữa bệnh. Theo Đông y hoa đu đủ có vị ngọt, đắng, tính ấm, khi dùng làm thuốc thường lấy hoa đu đủ đực.

Quả xanh non, vị đắng ngọt, tính bình, tiêu thực, tiêu đình mụn, tẩy ký sinh trùng đường

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

ruột. Quả chín thì nhuận tràng, bổ tỳ vị, giúp tiêu hoá các chất đạm động vật.

Một số bài thuốc từ đu đủ:

+ Phụ nữ đẻ thiếu sữa:

Lấy vài quả đu đủ non, thái nhỏ, nấu với chân giò hoặc đậu phụng già nhỏ.

+ Loét dạ dày:

Du đủ xanh nấu với thịt gà, ăn cách nhặt trong hàng tuần liền.

+ Trị giun kim:

Sáng dậy nhặt đói, ăn vài miếng đu đủ chín, liên tục 3-4 ngày.

+ Bài thuốc dành cho người bệnh tim từ đu đủ:

Du đủ vừa chín, gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng nấu với đường phèn ăn buổi sáng lúc còn nóng.

+ Bài thuốc trị viêm họng:

Hoa đu đủ đực: 20g

Vỏ quýt: 12g

Gừng tươi: 6g

Thanh Hương - kiêm soan

Hoa đu đủ sao vàng, vỏ quýt cao xơ tráng sao muối. Tất cả chưng với mật ong, lấy nước ngâm nuốt dần.

+ Chữa ho:

Hoa đu đủ đực: 30g

Rễ dâu: 10g

Cam thảo đất: 15g

Rễ dâu lấy phần nằm trong đất, có màu vàng, cao bở vỏ ngoài, bở lõi, tẩm mật sao thơm. Cho cùng với hoa đu đủ và cam thảo đất sắc lấy 150ml, chia làm ba lần để uống trong ngày.

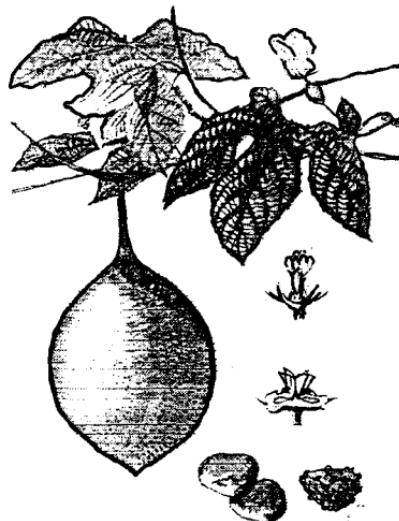


QUẢ GẤC

Cây gác là một loại thuộc họ bầu bí, thường thấy mọc hoang và trồng ở khắp nơi, rất phổ biến ở nước ta.

Là một loại cây quý, một loại đặc sản của nước ta và là một sản phẩm hiếm trên thế giới.

Trong quả gác có nhiều vitamin A, vì vậy gác vừa dùng làm món ăn bồi bổ cơ thể vừa làm thuốc rất tốt.



Thanh Hương - kiêm soạn

Lớp màng màu đỏ trong quả gấc chín chứa 30-35% dầu béo hay còn gọi là dầu gấc. Dầu gấc màu đỏ cam, vị thơm, dùng để ăn và làm thuốc. Thành phần chính của dầu gấc là chất tiền sinh tố A. Khi vào trong cơ thể chất này sẽ chuyển thành 2 phân tử vitamin A, do tác dụng chất men trong gan, vitamin A này rất cần thiết trong cơ thể người, có tác dụng phòng và chữa được nhiều bệnh ở các lứa tuổi khác nhau.

Gấc ra quả theo thời vụ, hơn nữa quả gấc chín không để được lâu nên cần phải chế biến dầu gấc để dùng dần. Trước hết ta bóc quả gấc chín lấy hết hạt (cả màng) phơi khô hoặc sấy ở nhiệt độ 60-70 độ cho đến khi màng gấc se lại sờ không dính tay. Bóc màng ra khỏi hạt, tiếp tục phơi khô hẳn rồi cắt nhỏ hoặc say nhỏ để chế biến dầu. Phương pháp chế biến dầu như sau: Cho mỡ hoặc dầu lạc vào chảo đun nóng khoảng 60-70 độ rồi cho màng gấc đã phơi khô xay nhỏ vào. Đảo luôn tay cho đều và giữ nguyên nhiệt độ này. Sau đó bắc ra đảo đều thêm một lúc nữa. Dầu, mỡ nguội hẳn gạn lọc lấy dầu mỡ bỏ bã. Có thể cho dầu này vào chai lọ dùng dần.

Rễ gấc: Vị đắng, tính mát, trị phong thấp.

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Nhân hột: Vị ngọt, tính lạnh. Sát trùng tiêu sưng tấy.

Dầu gác chữa các bệnh sau:

- + Dùng cho trẻ em chậm lớn, kém ăn, sút cân.
- + Dùng chữa bệnh mắt bị khô dẫn đến loét giác mạc.
- + Dùng chữa bệnh quáng gà ở người lớn.
- + Dùng chữa vết thương mau lành, chóng lên da non, chữa các vết bỏng loét.

Liều dùng dầu gác là 1-2ml dầu nguyên chất một ngày đối với người lớn. Đối với phụ nữ có thai và trẻ em cần dùng 2-3ml chia làm hai lần uống trước bữa ăn trưa và tối hoặc trộn với cơm, xôi để ăn.

Ngoài màng gác ra, hạt gác cũng được dùng để chữa bệnh:

Bị viêm họng: Mài hạt gác với nước, xoa cổ họng bên trong và bên ngoài.

Bị quai bị, sưng vú: Mài hạt gác với dấm thanh xoa nhiều lần.

Thanh Hương - kiêm soạn

Bị phong thấp, nhức mỏi: Sắc rẽ gác uống nhiều lần.

Gác là một loại cây dễ trồng, sống khoẻ và rất phù hợp với khí hậu đất đai nước ta. Khi trồng chỉ cần tránh những nơi hay bị úng nước, còn thường thì chỗ nào cũng trồng được, cây phát triển rất mạnh mà không đòi hỏi một điều kiện đặc biệt nào. Tuy nhiên nơi phù hợp với gác nhất là những nơi đất nhẹ, đất phù sa, đất cát pha. Khi trồng nên bón thêm các loại phân sễ làm cho cây khoẻ và sai quả.

QUẢ HỒNG

Cây hồng có nguồn gốc từ Nhật Bản và Trung Quốc, cây được trồng ở nhiều nơi để lấy quả ăn và làm thuốc. Có nhiều giống hồng: Hồng ngâm là loại quả chín phải ngâm nước để khử đi chất chát mới ăn được. Hồng chín là loại khi chín cây dùng ăn ngay.

Cây hồng còn có tên là thị đinh, là một loại cây ăn quả và cũng là cây thuốc. Vỏ thân cây hồng có chứa nhiều chất tamin được dùng làm thuốc nhuộm. Trong dân gian thân và vỏ rễ hồng được dùng làm thuốc cầm máu: Thân và vỏ rễ hồng thái nhỏ, phơi khô lấy 40-60g sắc với nước, còn 100ml chia uống làm hai lần trong ngày.

Qua phân tích thành phần các chất dinh dưỡng trong quả hồng chín thì thấy có đường với tỉ lệ rất cao 14-20% và các muối sắt, canxi, phốt pho, vitamin A, B, C. Trong quả hồng xanh có chứa phần nhiều là tamin và chất shibuol (hỗn hợp của axit galic và phlorolacinol). Hỗn hợp chất này có tác dụng hạ huyết áp.

Quả hồng có vị ngọt, chát, tính bình.

Công dụng:

Chữa các chứng tiêu chảy, trĩ, ho có đờm...

Quả hồng khô sắc nước uống trị nắc cụt, nếu nắc cụt thuộc hàn thì phải thêm đinh hương.

Quả hồng hái quả chín, bóc vỏ, moi hột, ép dẹp, ngày phơi nắng, đêm phơi sương cho trong ngoài đều khô, bỏ vào hũ đợi khi ngoài mặt nổi màu trắng lấy ra phơi khô. Trị các chứng suy nhược, suy dinh dưỡng. Trị chứng ăn vào nôn ra (hồng khô 3 quả giã nát ngâm với rượu uống).

Hồng dùng chữa bệnh tiêu chảy: Lấy quả hồng xanh giã nát, cho thêm chút nước sôi để nguội rồi gạn lấy nước uống.

Dùng làm thuốc bổ chữa suy nhược, háo khát, ho có đờm: Lấy quả hồng chín mới hái, gọt bỏ vỏ, bóc tai, phơi nắng hoặc sấy khô, ép dầu cho bết rồi ngâm rượu uống, liều dùng từ 15 – 25g một ngày.

Quả hồng khô cho vào dung dịch mật ong và váng sữa, đem đun sôi nhỏ lửa trong vòng từ 5-10 phút. Để nguội ngày ăn từ 3 – 5 quả vào lúc đói rất bổ dưỡng.

Tai hồng dùng để chữa bệnh:

Hoa quả định đường và vị thuốc

Tai hồng là phần lá đài khô xác tồn tại khi quả hồng chín. Dùng chữa chứng nấc: Lấy tai hồng sao vàng, tán bột, uống với một ít rượu, hoặc kết hợp với đinh hương, gừng sắc uống làm nhiều lần trong ngày.

QUẢ HỒNG XIÊM

Cây hồng xiêm thân gỗ, màu xám cao 10-15m, nhiều cành. Lá mọc gần nhau ở cuối cành. Hoa đơn độc, cuống có lông. Quả mọng, thịt quả có màu nâu nhạt, hạt dẹp màu đen.

Cây hồng xiêm được trồng khá phổ biến để lấy quả ăn và dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo đông y, quả hồng xiêm có vị ngọt chát, tính mát, có tác dụng bổ mát, nhuận tràng, khi quả chín chữa táo bón lợi tiểu. Quả hồng xiêm xanh dùng giải độc, chữa ỉa chảy.

Bài thuốc từ quả hồng xiêm

+ Thuốc chữa táo bón:

Quả hồng xiêm chín: 3 quả

Mật ong: 10ml

Hồng xiêm chín gọt vỏ, bỏ hạt cắt miếng, cho mật ong và hồng xiêm vào cùng nhau đem hấp cách thuỷ, chia làm ba lần ăn trong ngày.

+ Chữa ỉa:

Quả hồng xiêm xanh: 2 quả

Quả ổi xanh: 2 quả

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Gừng tươi: 3g

Quả hồng xiêm cắt miếng, cho vỏ ổi và gừng tươi vào cùng sắc lấy nước uống, chia làm ba lần uống trong ngày trước khi ăn, cần uống liên tục 2-3 ngày.

CÂY HỒ TIÊU

Cây tiêu là một loại cây đặc sản của vùng Đông Nam Á. Nước ta có diện tích trồng tiêu khá lớn, đặc biệt là miền Đông Nam Bộ và Tây Nguyên. Cây tiêu trồng xen với các loại cây công nghiệp khác đã giúp cho đời sống kinh tế của nhiều hộ gia đình phát triển khá.

Hạt tiêu có vị cay, đắng, nóng và nhiệt, có độc nhẹ. Có công dụng chính: Ôn trung, hạ khí, trị cảm hàn, tiêu đờm, giải độc, trị đầy bụng, buồn nôn.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Khi ăn hạt tiêu nhiều làm ảnh hưởng nhẹ ~~tối~~ huyết áp và làm tim đập nhanh hơn, tuy nhiên sau một lúc lại trở lại bình thường.

Hạt tiêu: Trị bụng lạnh đau (uống với rượu), trị hàn lị có đờm hoặc có máu, ăn không tiêu.

Thổ tả, bụng lạnh đau:

Hồ tiêu 30g, riêng tươi 30g, chè hương 30g. Rửa sạch, giã nhuyễn ngâm với hai phần lít rượu ngon cỡ 2 tuần. Trẻ con uống 1 nửa thìa cà phê, người lớn uống 1 thìa cà phê, cách 1 giờ uống một lần.

Hồi hộp, đau tim, làm việc mệt:

Hạt tiêu sọ 2g, đậu xanh 20g. Tán mịn trộn đều ngày uống 2 lần mỗi lần 2g.

Nhức răng:

Tiêu sọ 2g, gừng khô 2g, sao qua tán mịn, xỉa vào răng.

Bướu cổ:

Lá tiêu giã nát với tí muối đắp vào. Lá kim ngân rửa sạch nấu uống thay nước.

QUẢ KHA TỬ

Kha tử còn có tên gọi là chiêu liên. Cây kha tử mọc hoang và được trồng ở một số tỉnh miền Nam nước ta, là một loài cây thân gỗ, cao khoảng 15-20m, lá mọc đối, cuống ngắn. Hoa mọc ở đầu cành hoặc kẽ lá thành bông nhỏ màu trắng, mùi thơm. Quả hình trứng, hai đầu nhọn, có năm cạnh dọc, dài 3-5cm, đường kính 2-3cm, vỏ màu nâu nhạt, hột cứng, thịt dày. Trong thịt quả kha tử có tanin 51,3% gồm các acid glic, egalic, có tác dụng kháng khuẩn, trị các bệnh nhiễm khuẩn như viêm họng đỏ, tiêu chảy, khản tiếng.

Theo đông y quả kha tử có vị chua chát, đắng; khi ăn vào các kinh phế, đại tràng có tác dụng: sạch phổi trừ ho, trị phế hư, ho hen, khản tiếng, cầm tiêu chảy, chữa viêm ruột, tiêu ra máu.

Cách dùng:

+ Chữa viêm họng đỏ hoặc ho, khản tiếng:

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Bổ quả kha tử ra làm bốn, lấy từng miếng cho vào miệng ngâm 10 phút sau nhấm nhẹ cho bong miếng hạt, bỏ đi. Tiếp tục ngâm và nuốt từng chút nước. Ngâm một ngày khoảng 2-4 quả, bỏ bã. Kết hợp uống các vitamin tăng sức đề kháng: Vitamin A, Vitamin C.

Trong gia đình nên mua sẵn 100g kha tử để trong lọ khô, sạch, đậy kín, để phòng chứng ho, viêm họng, ho, tiêu chảy do nhiễm khuẩn thức ăn.

QUẢ MUỐP

Muốp là một loại cây dây leo màu lục nhạt. Lá to, mép lá có răng cưa. Hoa màu vàng, hoa đực mọc thành chùm, hoa cái mọc riêng từng cái. Quả hình thoi, khi quả chín già, vỏ ngoài, hạt bị tróc hết còn lại xơ cứng, dai, không bị nước làm mục hỏng.

Muốp được trồng ở khắp nơi trên đất nước ta, thường chỉ để lấy quả nấu ăn, rất ít được dùng làm thuốc.

Có hai loại muốp là muốp hương và muốp trâu. Quả muốp vị ngọt, tính bình, mát huyết, giải độc, lợi tiểu, thông huyết mạch.

Hàng ngày ăn canh muốp nấu với lạc hoặc vừng giã nhỏ, giúp phụ nữ mới sinh nhiều sữa.

Lá muốp vò nát, xát lên chỗ ngứa hoặc nước ăn chén vài lần sẽ khỏi.

Một số bài thuốc từ muốp:

+ **Chữa băng huyết**

Cuống quả muốp: 20g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Rẽ cỏ tranh: 10g

Lá huyết dụ: 15g

Cỏ nhọ nồi: 10g

Thân ngải cứu: 15g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần 60-70ml nước thuốc.

+ Thuốc lợi sữa:

Quả mướp non: 100g

Móng giò: 300g

Quả mít non: 50g

Gạo nếp: 50g

Móng giò làm sạch, cho mướp, mít và gạo nếp vào ninh nhừ, thêm gia vị cho vừa, ăn cả nước và cái.

QUẢ MƯỚP ĐẮNG

Cây mướp đắng là loại cây thân leo nhờ tay cuốn, mọc hàng năm. Lá mọc so le, phiến lá chia làm 5-7 thùy. Hoa đực, hoa cái mọc riêng lẻ, thụ phấn nhờ côn trùng. Hoa mọc ở nách lá, cánh hoa màu vàng nhạt. Quả hình thoi, màu xanh lục, trong quả có hạt dẹt.

Quả xanh: Vị đắng, tính lạnh, giải nhiệt, trừ phiền, thanh tâm, sáng mắt, giảm đau.

Hạt: Vị đắng ngọt, tính ấm, bổ khí tráng dương, tiêu độc.

Lá: Trị vết thương sưng tấy, nốt trĩ đau (phơi khô, tán bột, mỗi lần 12g hòa với rượu uống, lá tươi giã nát đắp ở ngoài. Trị rắn cắn (nhai lá nuốt nước, bã đắp).

Hoa: có vị đắng, thơm, tính hàn, có tác dụng chữa lỵ, bệnh đường ruột, bệnh đau dạ dày, giải nhiệt.

Một số bài thuốc từ mướp đắng

+ **Chữa đầy bụng, khó tiêu**

Hoa quả dính đường và vị thuốc

Hoa mướp đắng: 15g

Vỏ quýt: 10g

Sơn tra: 12g

Ba vị thuốc trên cho cùng nhau vào ám sắc uống trong ngày, ngày chia làm ba lần, uống lúc nóng, sau khi ăn.

+Thuốc chữa lị:

Hoa mướp đắng: 15g

Quả hồng xiêm: 5g

Hoa ổi: 10g

Lá mơ tam thể: 12g

Lá rau sam: 10g

Hoa mướp đắng, hoa ổi, lá mơ và lá rau sam rửa sạch, cho hồng xiêm vào cùng bốn vị thuốc trên sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần, cần uống liên tục 3-5 ngày.

+Chữa đau dạ dày

Hoa mướp đắng: 150g

Nghệ vàng: 100g

Mai mực: 30g

Mật ong: 50ml

Thanh Hương - kiêm soạn

Hoa mướp đắng, nghệ vàng và mai mực rửa sạch, sấy khô, tán bột, dùng mật ong trộn đều viên lại thành viên bằng hạt ngô, phơi khô. Mỗi lần uống 10 viên với nước sôi để nguội.

+ Chữa viêm họng

Hạt mướp đắng: 30g

Lá rề quạt: 15g

Cam thảo: 10g

Tất cả các vị trên sấy khô, tán thành bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để nguội.

+ Thức uống cho bệnh nhân tiểu đường:

Người bị bệnh tiểu đường có thể dùng quả mướp đắng tươi nấu canh, hấp ăn, hoặc có thể thái nhỏ quả mướp, phơi khô hãm uống như nước trà hàng ngày.

QUẢ MÍT

Là loại cây to, cao có thể cao tới 30m. Lá đơn, dày. Hoa đơn tính cùng gốc. Cụm hoa cái mọc ngay trên thân hoặc trên cành. Quả to, dài khoảng 30-60cm, quả có nhiều gai ngắn. Quả chín có màu hơi vàng hoặc xanh lục. Thịt quả chín có màu vàng, vị ngọt, thơm, nhiều hạt.

Mít được trồng ở hầu hết các tỉnh của nước ta. Chủ yếu được trồng để lấy quả ăn. Quả non có thể luộc làm rau ăn, hạt mít ăn được (có thể luộc hoặc nướng). Gỗ cây mít là loại gỗ quý, màu vàng, không mọt, thường được dùng để tạc tượng.

Trong múi mít khô có chứa 11-15% đường, một ít tinh dầu mùi thơm, 1,60% protit, 1-2% muối khoáng, vitamin C và B2...

Trong hạt mít có chứa 70% tinh bột, 5,2% protit, 0,62 % chất béo, 1,4% muối khoáng. Ngoài ra trong hạt mít còn có chất men úc chế tiêu hóa trong ruột nên ăn hạt mít nhiều dễ bị đầy hơi.

Mít không những được trồng để lấy quả ăn mà lá mít còn được dùng làm thuốc lợi sữa cho trâu, bò, dê.

Phụ nữ mới đẻ ít sữa có thể dùng lá mít nấu uống. Ngày uống 30-40g lá tươi.

Người ta còn dùng lá mít chữa ỉa chảy, táo bón, ăn không tiêu.

QUẢ MƠ

Là loại cây nhỏ, cao khoảng từ 4-5m. Lá mọc so le, có cuống phiến lá hình bầu dục, nhọn ở đầu, mép lá có hình răng cưa. Ra hoa vào cuối mùa đông, hoa có 5 cánh, màu trắng hoặc màu hồng, mùi thơm. Quả chín vào tháng 3-4, quả hình cầu, màu vàng xanh, trong có nhiều thịt và một hạt.

Mơ chủ yếu mọc hoang nhiều nơi ở nước ta, diện tích trồng mơ trong nhân dân chưa nhiều, chỉ tập trung ở một vài nơi.

Quả mơ được thu hái vào khoảng tháng 3-4. Tùy theo mục đích sử dụng mà mỗi nơi có cách chế biến mơ khác nhau.

Cách ngâm ô mai muối: Quả mơ hái về, phơi cho héo, dùng muối xát đều, sau đó bỏ vào vại sành muối (không đổ nước), muối 3 ngày thì vớt ra, phơi cho tái rồi lại cho vào vại muối lần thứ hai trong một ngày đêm, sau đó mang phơi thật khô.

Chế rượu mơ: Mơ chín rửa sạch, để ráo nước,

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

cho vào bình đậy kín. Cứ một cân mơ thêm 1lít rượu nồng độ 50%. Ngâm trong thời gian một tháng trở lên. Gạn lấy rượu này, còn bã thì thêm vào một lít rượu mới. Lại tiếp tục ngâm 1 tháng trở lên. Sau khi gạn hết rượu, những quả mơ còn lại có thể ướp muối làm ô mai.

Tác dụng của quả mơ:

- Nước quả mơ pha đường có tác dụng làm cho những người làm việc ở nơi nóng, khô đở khát nước, giảm lượng mồ hôi, giảm lượng nước uống, giảm lượng muối mất đi do mồ hôi trong quá trình lao động.

Ô mai mơ được dùng để ngâm làm thuốc chữa ho, trừ đờm.

Rượu mơ dùng làm rượu bổ giúp cho ăn ngon, đỡ khát nước. Có thể pha rượu mơ với đường thành nước uống giải khát.

QUẢ NHÃN

Khi nhãn chín, hái đem về dùng tươi rất bổ, có giá trị dinh dưỡng cao, cung cấp được nhiều năng lượng cho cơ thể. Tuy nhiên quả nhãn có mùa, vì thế để có thể sử dụng được bất cứ lúc nào, người ta chế biến làm long nhãn như sau: Nhãn chín hái nguyên cả chùm, loại bỏ những quả kém phẩm chất rồi nhúng vào nước sôi khoảng từ 1-2 phút. Không nên nhúng lâu vì vỏ sẽ bị nứt. Sau đó để nguyên cả chùm đem phơi khô. Ban ngày phơi ngoài nắng, đêm sấy nhẹ ở nhiệt độ 50-60°C cho đến khi lắc quả nhãn nghe thấy tiếng kêu lóc cóc thì đem bóc bỏ vỏ, bỏ hạt, lấy cùi đem phơi khô hoặc sấy cho khô hẳn.



Hoa quả dính đường và rị thuốc

Cùi nhăn phải được làm sạch sẽ, đảm bảo vệ sinh, khi phơi phải che đầy bằng vải màn hoặc lồng kính để tránh bụi bẩn và ruồi nhặng. Cùi nhăn làm khô hẳn bằng phương pháp sấy là tốt nhất. Long nhăn tốt là những miếng cùi dày, khô bóng, có màu vàng cánh gián hoặc nâu đen, mềm, dẻo, sờ không dính tay, có mùi thơm mát, vị ngọt sắc. Thông thường là 1kg long nhăn thì cần 80 – 100 kg quả nhăn tươi.

Nhăn vị ngọt, tính bình không độc, bổ tim, bổ thận, mát lá lách, an thần. Nhăn được dùng để chữa thiếu máu, mất ngủ, hồi hộp, hay quên, kém ăn. Những người nhiệt uất không nên dùng.

Một số bài thuốc từ nhăn:

+ Chữa mất ngủ:

Long nhăn: 80g

Hạt sen: 80g

Hai thứ hầm chung với nước sôi uống dần sau đó ăn cả bã.

+ Trị chứng khó ngủ, mồ hôi trộm:

Long nhăn và cao ban long mỗi thứ 50g, long nhăn đun với một bát nước cho sôi kỹ, vắt lấy nước, cho cao ban long vào đun tan, uống khi còn

Thanh Hương - biên soạn

hở ẩm. Trị các chứng khó ngủ, mồ hôi trộm, về chiều sinh cơn khát nước, đại tiện táo, đi kiết, miệng lở, sắc mặt vàng, da khô. Phụ nữ kinh khô, thiếu máu, kém ăn nên dùng. Bổ tâm, an thần, bổ huyết, trị lo nghĩ thái quá, nhọc mệt, hay quên, hồi hộp.

Bụng trưởng tích đầy nước không nên dùng.

+ Chữa bỏng:

Vỏ quả nhãn khô, hoàng đơn hai thứ trên tán nhỏ, rây bột mịn rồi đem rắc vào vết bỏng. Hoặc có thể lấy vỏ quả nhãn đốt thành than, tán nhỏ, rây mịn rồi trộn với dầu vừng bôi lên vết bỏng. Sau vài lần bôi vết bỏng sẽ khỏi và không để lại vết thâm trên da.

Để chữa bỏng, người ta còn dùng cả vỏ cây nhãn đem sắc với nước, cô đặc lại, tắm vào bông rồi đem đắp lên vết bỏng.

+ Hạt nhãn: Dùng để chữa lở ngứa ở đầu và kẽ ngón chân. Lấy hạt nhãn cạo sạch lớp vỏ đen bên ngoài, thái mỏng, phơi khô, hoặc sấy thật khô, tán nhỏ mịn đem rắc vào chỗ đau.

+ Hạt nhãn dùng cầm máu, liền vết thương:

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Hạt nhăn bỏ vỏ đen phơi khô, vôi bột đem tói với nước, sau đó để lắng, gạn bỏ nước rồi lấy cặn đem phơi khô và bồ hóng bếp. Ba thứ trên đem tán nhỏ, trộn đều. Khi dùng thì lấy bột rắc vào bông, đặt lên vết thương (tuỳ theo vết thương to hay nhỏ mà rắc nhiều hay ít bột) rồi băng lại. Mỗi ngày thay thuốc một lần.

QUẢ NA

Cây na thuộc loài thân gỗ nhỏ, cao khoảng 2-5m. Lá có hình mũi mác tù hay nhọn, dài 8-12cm, rộng 4-5cm. Hoa nhỏ, mọc đối với lá, màu xanh lục, có cuống dài, nhiều nhị, thơm. Quả mọng, kép, khi còn non có màu xanh, khi chín có màu hơi trắng, thịt quả trắng, hạt nhỏ dài màu đen bóng.

Na là một thứ quả ngon, bổ, trông bằng hạt. Quả và hạt na được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo đông y, quả na có vị ngọt, chua, tính ấm, hạ khí tiêu đờm. Quả na xanh làm săn da, tiêu sưng, chữa lị. Hạt na có vị đắng, hôi, tính lạnh, hơi độc nhưng lại có tác dụng sát trùng, diệt côn trùng, cháy rận.

Một vài bài thuốc chữa bệnh từ na:

+ Chữa nhọt:

Lấy 20-30g lá na hoặc quả na điếc, giã nhỏ đắp trừ cháy, rận, nhưng không để nước hạt na bắn vào mắt vì rất độc.

+ Bị kiết lỵ:

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Lấy 10 quả khô rửa sạch, đổ vào một chén nước nấu kỹ, lọc lấy nước trong uống mỗi ngày 2 lần trước bữa ăn chính.

+ Sốt rét cơn lâu ngày:

Lấy một nắm lá na rửa sạch, giã nát, thêm ít nước, vắt lấy nước cốt, bịt vải phơi sương 1 đêm, thêm ít rượu hoà uống ngày hai lần mỗi lần một cốc nhỏ. Uống liên tục trong vài ngày.

Na khô trên cây trị kiết lỵ, lá na trị bệnh sốt rét rất công hiệu.

CÂY NGÔ

Cây ngô thân thảo, sống hàng năm, cao khoảng 1-1,5m. Lá to, dài rộng, có nhiều lông, hoa đực mọc ở ngọn cây, hoa cái có hình trụ mọc ở nách lá, có nhiều lá bắc, các vòi nhụy hình sợi màu vàng, tạo thành tua vượt khỏi lá bắc (gọi là râu ngô). Bắp ngô (quả ngô) dài, to, có rất nhiều hạt xếp sát nhau, hạt cứng bóng, có màu sắc thay đổi tuỳ loại.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Bắp ngô chứa rất nhiều đạm, chất mő, chất đường và đặc biệt dồi dào Hydrat carbon. Như thế bắp là một thức ăn vừa bồi dưỡng, tái tạo vừa đem lại cho cơ thể nhiều năng lượng.

Đáng lưu ý, bắp ngô chứa nhiều vitamin E. Người ta dùng bắp ngô dưới nhiều hình thức, dùng nguyên bắp để luộc hay nướng. Dùng hạt để hầm hay rang, xay thành bột để làm bánh nấu chè, ghé vào cơm.

Nước sắc hạt ngô là một thức ăn bổ dưỡng. Bỏ chừng 50g hạt ngô vào 1 lít nước, đun sôi khoảng một giờ, để nguội và uống tùy nhu cầu.

Theo đông y, bắp ngô có vị ngọt, tính bình, có tác dụng lợi tiểu, chữa viêm thận phù thũng, viêm đường tiết niệu, viêm gan, đái tháo đường, huyết áp cao.

Râu ngô:

Có nhiều muối kali, tinh dầu, vitamin C (chống bệnh hoại huyết, tăng sức đề kháng, chống các bệnh nhiễm trùng, tham gia chuyển hoá thức ăn), rất nhiều vitamin K (chống bệnh xuất huyết), với tỉ lệ muối kali rất cao, làm tăng bài tiết mật, có tác dụng lợi tiểu rất mạnh.

Thanh Xương - kiên soan

Vì thế, nó rất có ích trong những trường hợp bị viêm thận, bệnh sỏi thận, viêm bàng quang cấp hay mãn tính, bệnh gút, bệnh tim.

Mỗi ngày có thể dùng từ 20-40g râu ngô đun sôi với 1 lít nước, uống dần trong ngày.

Râu ngô có thể làm tăng lượng nước tiểu lên từ 3 đến 5 lần.

Một số bài thuốc từ ngô

+ Chữa huyết áp cao:

Ngô non đẻ cả bẹ, râu đem luộc, lấy nước ngô luộc uống và ăn bắp ngô. Nước luộc ngô uống thường xuyên 3 lần một ngày, còn bắp ngô thì ngày ăn một lần.

+ Chữa viêm túi mật

Ngô non: 100g (đẻ cả bẹ và râu)

Nhân trần: 30g

Cam thảo: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, mỗi lần khoảng 60ml và ăn bắp ngô.

QUẢ NHO

Cây nho mọc leo nhờ tua cuốn vào giá đỡ. Lá mọc so le thành hai dãy, phiến lá chia 5-7 thùy. Hoa mọc thành chùm, ở nách lá, thân cây, màu xanh. Quả mọng hình trứng, tùy từng giống nho mà khi chín có màu khác nhau, màu vàng đỏ hay đen, đôi khi có màu hanh vàng. Quả nho được dùng để ăn, làm rượu, làm thuốc chữa bệnh.

Quả nho có vị ngọt, chua, tính bình, có tác dụng bổ khí huyết, lợi tiểu tiện, nhuận tràng, lợi tiêu hoá, chữa đái dắt...

Một số bài thuốc từ nho

+ Thuốc chữa có thai hay nôn mửa:

Quả nho gần chín: 30g

Quả me: 20g

Cho hai loại quả trên vào ấm sắc uống ngày một thang, chia làm ba lần.

+ Chữa đái dắt, đái buốt:

Nho tươi: 10g

Ngó sen: 25g

Sinh địa: 20g

Thanh Hương - biên soạn

Mật ong: 30ml

Nho tươi, ngó sen, sinh địa cho vào ám sắc
lấy 150ml nước thuốc đặc, cho mật ong vào nước
thuốc quấy đều, chia làm ba lần uống trong
ngày.

+ Chữa táo bón:

Quả nho chín: 40g

Mật: 10g

Trộn đều mật vào nho đem hấp cách thủy,
chia làm hai lần ăn trong ngày.

Hoa quả dính đường và vị thuốc

QUẢ NHÓT

Cây nhót mọc leo, cành vươn dài, có gai. Lá to, hình bầu dục, mọc so le, mặt trên lá có màu lục bóng, mặt dưới trắng bạc. Quả hình bầu dục khi chín có màu đỏ, trong quả có một hạt màu trắng. Quả nhót ăn được, quả xanh và quả chín đều được dùng làm thuốc.

Quả nhót có vị chua, ngọt, tính bình, có tác dụng tốt cho người bệnh hen suyễn, chữa kiết lỵ mãn tính...

Bài thuốc từ quả nhót:

+ Chữa ỉa chảy:

Quả nhót xanh: 10 quả

Rễ cây nhót: 4g

Rễ cây mơ: 2g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

+ Thuốc chữa kiết lỵ mãn tính:

Quả nhót chín: 7 quả

Lá mơ lông: 25g

Lá khổ sâm: 10g

Thanh Hương - kiên soan

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần, uống liên tục trong vòng một tuần đến 10 ngày.

+ Chữa ho:

Quả nhót xanh: 10 quả

Trần bì: 10g

Quả quất: 10 quả

Ba vị thuốc trên sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

QUẢ ỔI

Ổi là một loại cây cỡ nhỏ, cao khoảng từ 3-5 m, cành nhô. Lá mọc đối có cuống ngắn, hình bầu dục, mặt trên mịn hoặc hơi có lông, mặt dưới có lông mịn. Hoa màu trắng, mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả ổi có hình dáng, màu sắc bên trong thay đổi tùy theo loài.

Cây ổi có nguồn gốc từ miền nhiệt đới châu Mỹ, dần dần được trồng phổ biến ở các miền nhiệt đới châu Á và châu Phi.

Ở nước ta ổi được trồng nhiều tại vùng miền núi phía Bắc, chủ yếu trồng để lấy quả ăn.

Ngoài ra, các bộ phận của cây ổi còn được dùng làm thuốc như: búp non, lá non, quả, vỏ rễ, nhưng hay dùng nhất là búp non và lá non.

Trong quả ổi có chứa pectin và vitamin C. Lượng vitamin thay đổi tùy theo loài và tuỳ theo bộ phận của quả, tập trung nhiều nhất ở vỏ ngoài.

Quả xanh: Vị chát có tính gây táo bón và có thể dùng chữa đi ỉa chảy.

Thanh Hương - kiêm sao

Quả chín: Vị ngọt, tính ấm, nhuận táo. Có thể ăn ổi chín hoặc chế thành mứt. Ổi chín phơi khô, tán bột cát kín, trời nóng nực đem bột khuấy với nước sôi để nguội, uống rất mát và tiêu.

Những người đang bị mụn nhọt, lở ngứa hoặc sốt rét không nên ăn nhiều ổi.

Búp non, lá non, rễ ổi vị đắng chát, tính ấm. Theo kinh nghiệm dân gian lâu đời, lá non và búp non là một vị thuốc chữa đau bụng đi ngoài. Thường dùng dưới dạng thuốc sắc hoặc thuốc pha.

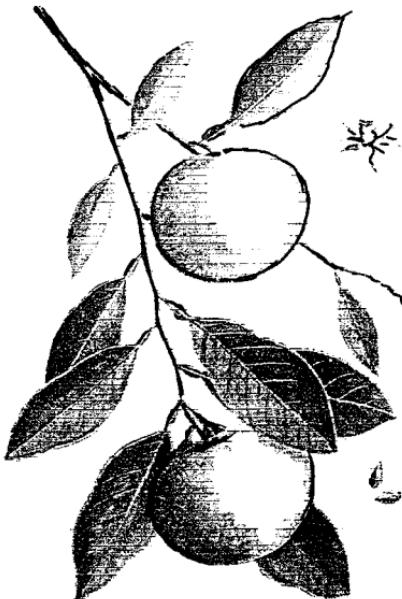
Vỏ rễ và vỏ thân cũng được dùng để chữa đi ngoài và rửa vết thương, vết loét. Dùng 15g sắc với 200ml nước, nấu cạn còn khoảng 100ml.

Lá ổi non nấu với thịt ngan già cho nhừ, ăn dễ tiêu. Bị tiêu chảy mà chưa có thuốc cấp cứu, nhai ít quả ổi non hoặc búp ổi, nuốt nước cũng có thể cầm được.

QUẢ QUẤT

Quất được trồng làm cảnh, là loại cây thân gỗ nhỏ, cao khoảng 1-2m, thân cây phân nhiều cành. Lá dày, khi vò có mùi thơm, Quả quất tròn, nhỏ khi chín có màu vàng đỏ, có nhiều hạt. Quả quất ăn được và dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo Đông y, quả quất có vị chua, ngọt, thơm, tính ấm, có tác dụng tiêu khát, chữa ho, vàng da...



Thanh Hương - kiêm soạn

Bài thuốc từ quất:

+Chữa ho:

Quả quất chín: 5 quả

Mật ong: 15ml

Quả quất rửa sạch, bỏ hạt, cho vào bát cùng mật ong đem hấp cách thuỷ, hấp khoảng 10 phút, sau đó dầm nát quất uống nước, ăn quả quất . Một bát như vậy chia làm 3 lần trong một ngày.

CÂY SEN

Là một loại cây dùng để ăn và làm thuốc từ lâu đời ở nước ta. Theo như danh y Hải Thượng Lãn Ông thì tất cả các bộ phận của cây sen đều được dùng làm thuốc rất hay.

Hạt sen:

Hạt sen màu trắng, trong giữa hạt có chồi mầm xanh lục gọi là tâm sen.



Thanh Hương - kiêm soạn

Sau khi bóc lớp vỏ bên ngoài quả sen và tách lấy tâm sen ra ta được hạt sen màu trắng ngà. Hạt sen có thể dùng ăn sống, nấu với thịt, nấu thành cháo, nấu chè, làm mứt rất ngon, bổ và là một vị thuốc quý.

Trong hạt sen có chứa hàm lượng tinh bột và đường rất cao, các chất béo, chất đạm, canxi, photpho và sắt.

Vị ngọt, hơi chát, tính bình. Bổ tâm, an thần, trị bệnh mất ngủ, thần kinh suy nhược, trị tỳ hư, kiết lỵ lâu ngày.

Một số bài thuốc có hạt sen:

+ **Thuốc bổ huyết:** Dùng cho những người thiếu máu, da khô, xanh xao, ăn ngủ kém, đại tiện táo bón, có các thành phần sau:

Hạt sen (bổ tâm) sao vàng: 30g

Kê huyết đằng: 30g

Sâm bổ chính: 30g

Hà thủ ô: 20g

Đậu đen (sao vàng): 20g

Nhân hạt táo (sao đen): 10g

Hoài sơn: 10g

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Vừng đen: 10g

Cho tất cả các vị trên và một nhúm muối nhỏ vào sắc cùng với ba bát nước, sắc còn một bát gạn ra, lại tiếp tục sắc với hai bát nước nữa còn 1/2 bát gạn ra pha cùng với nước sắc đầu dùng uống vào buổi sáng và tối mỗi ngày.

+ Dùng làm thuốc bổ thận, khoẻ gan, chữa dị tinh, đau lưng:

Hạt sen già (bổ tâm) sao vàng: 500g

Đỗ đen sao vàng: 500g

Quả dâu đen phơi khô, sao vàng: 500g

Đem tất cả tán nhỏ, rây mịn rồi luyện với mật ong thành từng viên bằng hạt ngô. Ngày uống hai lần vào buổi sáng và tối. Mỗi lần uống 25 – 30 viên với nước đun sôi để nguội.

+ Dùng làm thuốc chữa viêm ruột:

Ruột già lợn: 300g

Hạt sen khô (bổ tâm): 100g

Ruột già lợn làm sạch đem ninh nhừ cùng với nước và hạt sen. Cho thêm gia vị, ăn cả nước lᾶn cái.

Ngoài ra hạt sen còn được dùng trong các bài thuốc khác, thuốc bổ thai, thuốc tăng sữa...

Tâm sen:

Tâm sen là chồi mầm nằm trong hai lá mầm (hạt sen) có màu xanh trắng, đây là phần mà khi dùng hạt sen người ta tách bỏ vì nó rất đắng. Trong đông y tâm sen được gọi là liên tâm hay liên tử tâm. Có vị đắng, khí hàn, không độc có tác dụng an thần dùng chữa các bệnh mất ngủ, khát nước sau khi đẻ do hư nhiệt, chứng can hắc loạn. Liều dùng hàng ngày là 6-12g tâm sen đã rang vàng cho vào sắc với hai bát nước còn một bát để uống. Mùa hè dùng tâm sen thay chè pha uống giải nhiệt, trừ cảm nắng.

Gương sen:

Lấy gương sen (hột đẻ riêng) màu vàng nâu đẻ lâu càng tốt. Khi dùng, xé nhỏ, sấy ròn hoặc tán bột. Gương sen có vị đắng, chát, mùi thơm, tính ấm. Tiêu ú, tiêu khát, cầm máu, trị băng huyết, chảy máu, đái ra máu hoặc chữa bệnh đái đường rất công hiệu.

Trong đông y gương sen được gọi là liên phòng, gương sen càng lâu năm thì công dụng

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

càng cao.

+ *Gương sen dùng làm thuốc chữa băng huyết*: Lấy gương sen và hoa kinh giới để lâu năm, liều lượng bằng nhau, đem sao cháy rồi tán nhỏ. Mỗi lần uống 8g hoà cùng với nước cơm.

Hoặc dùng bài thuốc sau:

Gương sen: 20g

Hoa kinh giới: 16g

Rau má: 20g

Cỏ nhọ nhồi: 12g

Ngải cứu: 12g

Gương sen đốt cháy sao đen, hoa kinh giới và ngải cứu sao đen. Cho tất cả vào sắc cùng với ba bát nước còn lại một bát, chia làm hai lần uống trong ngày. Khi uống thuốc kiêng các chất cay nóng, thức ăn khó tiêu.

Nhụy sen:

Mùa hoa nở, sáng sớm hái sấy hoặc phơi khô. Nhụy sen vị ngọt, chất, tính ấm. Trị bệnh dì tinh, hoạt tinh, trị thổ huyết, băng huyết, chảy máu mũi.

Ngó sen:

Thanh Hương - kiêm soạn

Là những đoạn thân rễ nằm dưới bùn của cây sen. Ngó sen có thể dùng tươi, hoặc thái mỏng phơi khô dùng dần. Trong ngó sen chủ yếu là tinh bột (70%), đường glucôza, vitamin C.

Vị ngọt, hơi chát, trị chảy máu cam, nôn ra máu, xuất huyết tử cung.

+ *Dùng ngó sen cầm máu, chữa chứng nôn ra máu, tiêu tiện, đại tiện ra máu:*

Ngó sen: 100g

Cuống lá sen: 25g

Đường: 50g

Ngó sen và cuống lá sen giã nát, trộn với đường, cho vào ba bát nước, sắc đến khi còn khoảng một bát thì uống.

+ *Ngó sen bổ huyết điều kinh:*

Ngó sen: 300g

Củ gấu: 180g

Củ gấu nhặt thật sạch, sao cho cháy, ngó sen thái nhỏ phơi khô. Đem cả hai vị trên tán nhỏ, rây thành bột mịn. Luyện cùng với mật ong hoặc đường cô đặc thành từng viên như hạt đỗ xanh. Liều dùng mỗi ngày từ 80 - 100 viên, chia làm hai

Hoa quả đình đường và vị thuốc

lần vào buổi sáng và buổi tối. Uống thuốc cùng với nước ấm.

Lá sen:

Dùng những lá bánh tẻ tốt hơn lá già và lá non. Trong đông y lá sen gọi là liên diệp hay hà diệp

Vị đắng, tính bình, không độc. Có công dụng giải nhiệt, trừ cảm nắng, làm thuốc cầm máu, chữa thổ huyết, băng huyết.

Trong lá sen có chứa ancaloit có tác dụng làm dịu đau, chống co giật, có tác dụng an thần rõ rệt và không gây các biến chứng phụ. Trong gia đình ta có thể chế thuốc ngủ từ lá sen như sau: cho lá sen vào sắc cùng với nước, cô lấy nước đặc pha thêm đường cho đủ ngọt rồi uống trước khi đi ngủ khoảng 2 giờ.

Hoa sen:

Vị đắng, tính ấm, hơi ngọt. Trị bệnh mất ngủ, phiền nhiệt, đau nhức, nóng sốt. Dùng ngoài trị mụn, lở loét.

Tua sen: Vị ngọt, tính ấm, hơi chát, trị nhiệt, mát tim, bổ huyết thông thận trừ chứng hồi hộp, băng huyết, nôn ra máu.

Một số bài thuốc từ sen:

Nôn ra máu: Ngó sen 15g, cỏ nhọ nhồi 20g, lá sen 15g sắc với 3 chén nước đến khi còn 1 chén, ngày uống hai lần, mỗi lần nửa chén.

Chảy máu cam: Ngó sen rửa sạch, giã vắt nước cốt uống, nhỏ vài giọt vào mũi.

Bổ tỳ, bổ thận: Hạt sen 20g, hoài sơn 16g, tán mịn chia làm ba lần uống với nước cơm.

Kích thích tiêu hóa, trẻ biếng ăn, người lớn suy nhược: Hạt sen 100g, đậu ván trắng 100g, củ mài 100g, trần bì 12g, mầm lúa 30g. Tất cả sao qua, tán mịn, ngày uống ba lần, mỗi lần 100g uống với nước cơm.

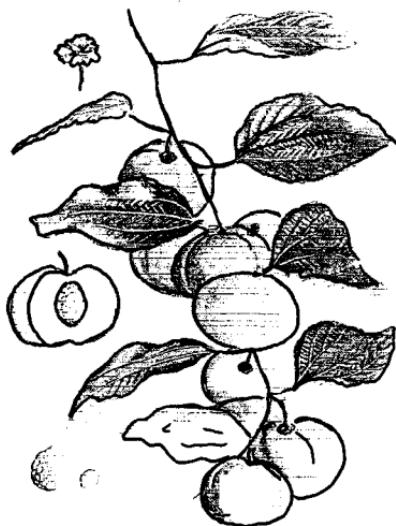
Xuất huyết tử cung: Gương sen 6g, hoa kinh giới 6g sao vàng, tán mịn hòa với nước cơm hoặc cháo loãng uống trong vòng một tuần.

Viêm mũi, ngạt mũi lâu ngày: Cánh hoa sen 100g thái chỉ phơi khô, bạch chỉ 100g. Tán mịn, vấn với giấy như thuốc, phì khói ra mũi, liên tục trong vòng một tuần.

Đau lưng mệt mỏi: Nhụy sen 4g, cam thảo 6g sắc với ba chén nước đến khi còn một chén uống trước khi đi ngủ.

QUẢ TÁO

Cây táo thân gỗ nhỏ, cành lúc non có lông sau nhẵn, màu xám đen, có gai. Lá hình bầu dục hay trái xoan. Mặt trên của lá màu lục sẫm và nhẵn, mặt dưới có lông dày, mềm, mép lá khía răng. Hoa mọc ở nách lá, cánh hoa màu trắng nhạt. Quả hình cầu, vỏ nhẵn, khi chín có màu hanh vàng, mỗi quả có một hạt màu nâu, trong hạt có nhân màu trắng. Quả và nhân táo được dùng làm thuốc chữa bệnh.



Thanh Hương - kiên soan

Quả táo vị ngọt, hơi đắng, mùi thơm, tính bình, an thần, tiêu viêm, khỏi ho hen. Ăn quả táo tươi vừa mát vừa giảm được bệnh suyễn. Lá táo có tác dụng chữa mụn nhọt, táo giúp an thần, nhuận huyết, đổ mồ hôi, khỏi khát nước.

Hạt táo dùng sống từ 15 đến 25 hạt thì làm cho dễ ngủ, nếu dùng gấp đôi thì trúng độc, mất trí giác, hôn mê.

Hạt táo đậm đặc, lấy nhân, phơi khô, sao đen: Chữa chứng tâm phiền, mất ngủ do hư lao, thiếu máu, tay chân nhức mỏi, ra mồ hôi trộm. Đang bị sốt cảm nặng không nên dùng.

Lá táo uống chữa ho, đắp ngoài trị lở, ung nhọt rất hay.

Một số bài thuốc từ táo:

+Hạt táo, đậm lấy nhân, sao đen, sắc uống thay nước trà, chữa mất ngủ.

+Lá táo, lá dâu tằm, lá chanh mỗi thứ một nắm, sắc đặc uống dần.

+Lá táo sao vàng, uống thường xuyên thay nước chè, nhưng không dùng khi đang cảm sốt, hạ huyết áp.

+Lá táo non, liều lượng vừa đủ, giã nát đắp

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

lên chỗ đau, chữa lở loét ung nhọt.

+ *Chữa mất ngủ:*

Nhân hạt táo: 10g

Hoa nhài: 5g

Hâm nước uống trong ngày.

+ *Chữa mất ngủ, trị ra mồ hôi nhiều:*

Nhân hạt táo: 15g

Sinh địa: 15g

Gạo té ngon: 30g

Nhân hạt táo sao vàng, cho cùng các vị thuốc trên sắc uống trong ngày chia làm ba lần.

CÂY THIÊN LÝ

Cây thiên lý là loại dây leo được trồng làm cảnh, bò trên giàn tạo bóng mát, lá và hoa dùng nấu canh ăn vừa mát vừa bổ.

Hoa thiên lý có mùi thơm, vị ngọt, là loại rau ăn bổ dưỡng. Hoa thiên lý thường được hái vào lúc sáng sớm dùng để xào nấu canh với nhộng, tôm, thịt, cá là những món ăn ngon được ưa chuộng từ xa xưa.

Ngày nay các nhà nghiên cứu đã chứng minh được trong hoa thiên lý rất giàu kẽm, là chất cần thiết cho bộ máy sinh dục nam.

Toàn bộ cây thiên lý đều có thể dùng làm thuốc.

Theo kinh nghiệm dân gian, nhân dân ta còn dùng lá thiên lý để trị giun kim: Lá hoặc hoa thiên lý 40g nấu canh ăn hàng ngày (dùng 7 ngày trở lên).

Lời dom: Lá thiên lý 50g nhai nuốt, bã đắp vào hậu môn. Nếu không nhai được thì cho vào cối giã nát rồi đắp.

Hoa thiên lý còn dùng chữa đái buốt, đái dắt, đái ra máu hay nước tiểu có cặn. Cách dùng: 10 - 20g rễ thiên lý sắc uống từ 5 - 7 ngày.

QUẢ XOÀI

Cây xoài thân gỗ to, cao 10-20m, có tán lớn. Lá đơn, mọc so le, phiến lá to, dài, thuôn hình mũi mác, khi vò nát có mùi thơm. Hoa mọc thành chùm ở ngọn cành, cánh hoa màu vàng. Quả hạch, khi chín thịt và vỏ quả đều có màu vàng, thơm ngon. Hạt to, dẹt.

Quả xoài là loại quả ăn ngon và còn được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo đông y, quả xoài có vị chua, ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, lợi niệu, chữa hoại huyết, trị ho.

Dùng lá tươi, ủ chõ kín bằng lá chuối cho chuyển màu nâu, phơi khô. Lá có vị ngọt, chua, tính mát, thanh nhiệt, giải độc, tiêu thực, sát trùng, rửa vết thương, trị bệnh sốt.

Quả xoài chứa nhiều vitamin C, trị được bệnh hoại huyết, lợi tiểu và chứng loạn óc.

Hạt quả xoài cho nhân làm thuốc chữa bệnh có vị chua chát, tính bình, tác dụng kiện vị, trị giun, kiết lỵ, ỉa chảy.

Thanh Hương - biên soạn

Bài thuốc từ quả xoài

+ **Thuốc chữa kiết lị:**

Nhân hạt quả xoài: 30g

Lá mơ lông: 100g

Cả hai sấy khô tán bột, uống mỗi lần 10g
ngày ba lần với nước sôi để nguội.

+ **Thuốc chữa ho:**

Nhân hạt quả xoài: 130g

Rễ dâu: 130g

Cam thảo: 15g

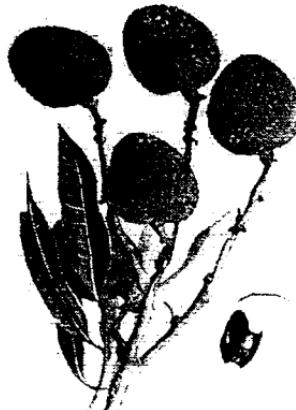
Tán bột, luyện thành viên to bằng hạt ngô,
phơi khô. Uống ngày ba lần, mỗi lần năm viên.

QUẢ VẢI

Còn có tên gọi khác là lê chi.

Vải là một cây to có thể cao tới 10m. Cành thường mọc ngang, lá kép chẵn, gồm 3 đến 4 đôi lá chét hình mác hay thuôn dài, hai đầu tù, mặt trên bóng, mặt dưới mờ. Hoa mọc thành chùy, trên cành mang hoa phủ đầy lông nâu nhạt. Hoa không cánh, 5 lá dài đính nhau. Quả hình cầu, vỏ quả khô và mỏng, sần sùi chứa một hạt to màu đen bao bọc bởi một lớp áo trắng, mẩm, nhiều nước, thơm ngọt và chua.

Cây vải được trồng nhiều ở miền Bắc nước ta. Quả vải được thu hoạch vào tháng 5 -6 dùng ăn tươi hay sấy khô hoặc đóng hộp dùng dần. Hạt vải thái mỏng phơi khô dùng làm thuốc.



Thanh Hương - kiêm soạn

Trong cùi vải có chất đường chủ yếu là glucoza 66%; protein 1,5%; chất béo 1,4%; vitamin C, vitamin A và B (nhưng hai loại vitamin này chỉ có trong quả tươi và thường bị mất đi khi quả khô)...

Cùi vải được dùng ăn và làm thuốc từ lâu đời. Vải có vị ngọt hơi chua, tính bình, không có độc. Cùi vải được dùng để dưỡng huyết, chữa khát, tiêu thũng.

Ăn vải nhiều, da dẻ hồng hào.

Ăn quả vải trị khỏi chứng nặng đầu, nóng ruột và mệt mỏi ở sau vai sau lưng.

Ăn quả vải giúp trí óc minh mẫn, thông minh, tăng sức khoẻ.

Vải tính ôn, ăn tươi có tác dụng giải khát rất tốt.

Ngoài ra người ta còn dùng hoa, vỏ thân và rễ sắc lấy nước súc miệng chữa bệnh viêm họng, đau răng. Chữa đau răng bằng cách: quả vải để cả vỏ hạt, thêm một chút muối, đốt thành than, nghiền nhở, xát vào răng.

Chữa nhọt: Cùi vải giã nát với một ít hồ nép, dàn thành miếng cao dán lên nơi bị mụn nhọt.

QUẢ VÚ SỮA

Cây to, cao từ 10 -15m, thân có màu trắng nhạt. Lá dày và cứng, mặt trên xanh đậm, mặt dưới có lông hung vàng. Hoa nhỏ, mọc trên kẽ lá, màu trắng hồng. Quả mọng, hình cầu, da nhẵn, có loại màu trắng, có loại màu tím. Quả vú sữa trắng khi còn non có màu xanh, khi chín chuyển sang trắng nhạt, lớp vỏ mỏng, mịn. Trong quả có lớp thịt chứa nước trắng đục như sữa, thơm ngon, qua lớp thịt là lớp ruột màu trắng trong bọc lấy 5-9 hạt dẹt, màu đen, có nhân đắng.

Quả vú sữa tím nhỏ hơn vú sữa trắng, khi chín có màu tím sẫm phơn phớt hồng.

Trước đây cây vú sữa chủ yếu được trồng ở miền Nam nước ta, nhưng hiện nay cũng đã được trồng ở miền Bắc, chủ yếu để lấy quả ăn.

Trong quả vú sữa tươi có chứa: 0,08% protit, 7,3% gluxit, 1,8% xenluloza, canxi, vitamin C...và một số chất khác.

Quả vú sữa xanh có vị chát, nên muốn ăn vú sữa phải đợi quả thật chín, nắn cho quả mềm, sau đó bóc đôi dùng thìa xúc ăn hoặc có thể bóc dọc như múi cam.

Vú sữa chủ yếu mới được trồng để hái quả ăn, chưa thấy dùng làm thuốc.

QUẢ Ý DĨ

Cây ý dĩ thân thảo, sống hàng năm, có dáng gần giống cây ngô, cao 1-1,5m. Lá dài, hẹp đầu nhọn, mọc cách, có bẹ ngắn. Hoa mọc ở ngọn cây, ngọn nhánh, hoa đực ở trên, hoa cái ở dưới. Quả hình thoi, đáy to vỏ bóng, thường gọi là hạt, trong có nhân trắng. Quả ý dĩ cho nhân làm thuốc chữa bệnh.



Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

Ý dĩ thường được thu hoạch vào mùa thu. Khi quả chín đem phơi khô, tách quả rồi phơi tiếp, bỏ đi lớp vỏ cứng, ta được nhân của hạt, có thể ăn sống hoặc rang lên.

Ý dĩ có vị ngọt, tính mát, bổ tỳ, thanh nhiệt, tiêu mủ, có tác dụng lợi tiểu trừ thấp, tiêu hoá kém... Thành phần chủ yếu của ý dĩ có tinh bột, protein, dầu béo, vitamin B1...

+ Bài thuốc dành cho người bệnh cảm thấy chán ăn, đau bụng đi ngoài, đau đầu, nặng người đầy bụng:

Cháo ý dĩ:

Ý dĩ 60g nấu thành cháo, ăn với đường trắng lúc đói, mỗi ngày một lần.

Cháo đậu trắng, hạt sen, ý dĩ:

Đậu trắng: 120g

Hạt sen nhân: 30g (ngâm nước bỏ vỏ)

Ý dĩ: 30g

Gạo tẻ: 50g

Cho tất cả các vị thuốc trên vào nấu cháo, ăn lúc nóng vào hai buổi sáng, tối.

Thanh Hương - kiêm soạn

+ Thuốc chữa phong thấp đau khớp người:

Ma hoàng: 3g

Hạnh nhân: 6g

Ý dĩ: 8g

Cam thảo: 4g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

+Thuốc chữa ỉa chảy cấp:

Nhân hạt ý dĩ: 30g

Nhân hạt mã đê: 10g

Bạch truật: 10g

Thuốc sắc uống ngày một thang chia làm ba lần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Những bài thuốc dân gian chữa bệnh, Vũ Thiếu Dân, NXB Văn hoá thông tin; 2001.
2. Tủ thuốc gia đình vườn thuốc nhà, Nguyễn Quốc Sĩ; NXB Văn hoá dân tộc; 2000.
3. Chữa bệnh tại nhà; Dương Đăng Lâu; NXB Văn hoá dân tộc; 2000
4. Những bài thuốc Nam dân gian; Dương Văn Cầu; NXB Văn hoá dân tộc, 2001.
5. 50 bài thuốc cổ truyền chữa bệnh thường gặp; Dương Đăng Lâu; NXB Văn hoá dân tộc, 2000.
6. Chữa bệnh thường gặp ở phụ nữ và trẻ em; Thanh Nga; NXB Văn hoá dân tộc, 2002.
7. Vị thuốc hay bài thuốc quý, Dương Đăng Lâu; NXB Văn hoá dân tộc, 2000.
8. Thầy thuốc của mọi nhà, NXB Văn hoá dân tộc, 2002.

MỤC LỤC

1.	Hoa Actisô	6
2.	Quả bí ngô	7
3.	Quả bí đao	8
4.	Quả bàng	9
5.	Quả bầu	10
6.	Quả bồ kết	12
7.	Quả bơ	14
8.	Quả bưởi	15
9.	Cải trắng	18
10.	Quả cam	21
11.	Quả chanh	23
12.	Quả cau	26
13.	Quả cà chua	27
14.	Quả cà gai	30
15.	Quả cà rốt	31
16.	Quả cà phê	32
17.	Quả chuối	33

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

18.	Hoa cút lợn	35
19.	Hoa cúc vàng	36
20.	Quả dànèh dànèh	37
21.	Hoa dâm bụt	39
22.	Quả dâu	40
23.	Quả dâu tây	41
24.	Quả dứa	43
25.	Quả dứa dại	45
26.	Quả dừa	46
27.	Quả dưa chuột	48
28.	Quả dưa bở	49
29.	Quả dưa hấu	51
30.	Hoa đại	53
31.	Hoa đào	55
32.	Đậu nành	57
33.	Đậu cô ve	60
34.	Đậu đen	61
35.	Đậu xanh	62
36.	Đậu đỏ	64
37.	Địa liền	65

Thanh Hương - biên soạn

38.	Quả đu đu	66
39.	Hoa gạo	68
40.	Quả gác	69
41.	Hoa hẹ	72
42.	Hoa hiên	73
43.	Hoa hoè	75
44.	Hoa hồng	77
45.	Quả hồng	79
46.	Quả hồng xiêm	81
47.	Quả hồ tiêu	83
48.	Hoa hương nhu tía	84
49.	Hoa hướng dương	86
50.	Quả kha tử	88
51.	Hoa kinh giới	89
52.	Hoa khế – quả khế	91
53.	Hoa mào gà	93
54.	Quả muối	95
55.	Quả muối đắng	96
56.	Quả mít	99
57.	Quả mơ	100

Hoa quả dinh dưỡng và vị thuốc

58.	Hoa nhài	102
59.	Quả nhăn	103
60.	Quả na	106
61.	Ngô	108
62.	Quả nho	110
63.	Quả nhót	112
64.	Quả ổi	113
65.	Sung	115
66.	Sen	115
67.	Quả táo	123
68.	Thiên lý	125
69.	Hoa trinh nữ	126
70.	Quả xoài	127
71.	Quả vải	129
72.	Quả vú sữa	131
73.	Quả ý dĩ	132

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA
248 Trần Phú- P.Ba Đình -T.P Thanh Hoá
ĐT: (037) 852.281 - 853.548 - Fax: (037)720.399

HOA QUẢ DINH DƯỠNG VÀ VỊ THUỐC
Thanh Hương (sưu tầm, tuyển chọn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THOA

Biên tập: MẠNH HÙNG

Trình bày: BÁCH VIỆT

Vẽ bìa: NGÔ XUÂN KHÔI

Sửa bản in: THANH HƯƠNG

Số lượng in 1000 cuốn, khuôn khổ 13 x19 in tại Xưởng in
NXB Văn hoá Dân tộc. Số giấy phép: 7/1652 CXB-QLXB
cấp ngày 12 tháng 11 năm 2004. In xong và nộp lưu chiểu
quí I/2005.