

ANH VŨ (*Biên soạn*)  
Lương y : DINH CÔNG BẤY (*Hiệu đính*)

# MẸO LA Thuốc hay

Chữa bệnh bằng cây thuốc nam  
Những cẩm kỵ khi dùng thức ăn



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

*Mẹo Lạ*  
**THUỐC HAY**

**NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA**

248 : Trần Phú - P. Ba Đình - TP Thanh Hóa  
Đ T: 037.852281 - 853.548 - 750.748 - Fax: 037.720.399

**MẸO LẠ THUỐC HAY**

Lương Y : Đinh Công Báy  
Anh Vũ

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

NGUYỄN THOA

Biên tập: Hồ Phương  
Vẽ bìa: Văn Dũng

---

In 1000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm. Tại XN in Tân Bình  
Số ĐKKH: 4/1386. QLXB - CXB, ngày 24 tháng 9  
năm 2004. In xong nộp lưu chiểu Quý 4 năm 2004

**Anh Vũ** (*Biên soạn*)  
**Lương Y: Đinh Công Bảy** (*Hiệu đính*)

# *Mẹo Lạ* THUỐC HAY

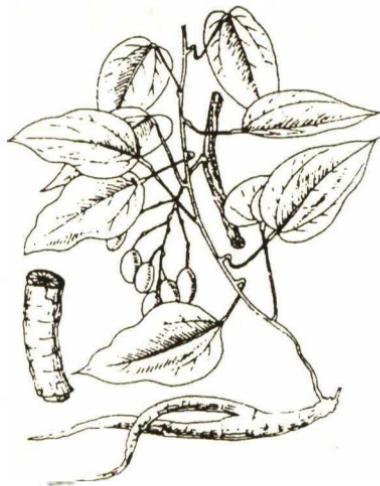


NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

## Lời tựa

Mẹo dùng cây cỏ để trị bệnh trong dân gian rất là phong phú, hữu hiệu chỉ dùng toàn những vị thuốc dễ tìm thấy. Tập sách này trình bày trên dưới một ngàn mẹo trị các chứng bệnh thường gặp trong đời sống thường ngày, nó sẽ có ít nhiều hữu ích đối với các bạn đọc ở những vùng nông thôn cách xa bệnh viện giải quyết một số bệnh thông thường cấp bách trước mắt.

Mặc dầu nhiều cố gắng nhưng chắc cũng không tránh được thiếu sót, mong bạn đọc lượng thứ.



## PHẦN I

### MẸO LẠ THUỐC HAY

#### I. MẸO LẠ THUỐC HAY NGUỒN GỐC TỪ THỰC VẬT.

##### 1.Cây xộp

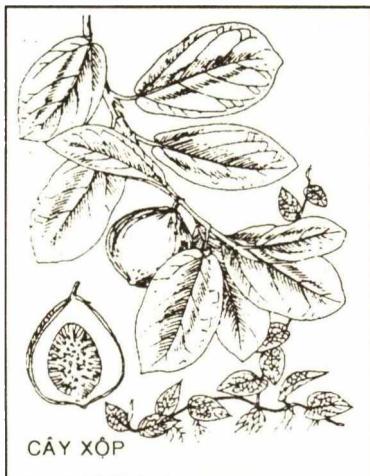
*Mẹo trị người già đau  
mình, đau xương, điều hòa  
kinh nguyệt*

Quả xộp thái nhỏ nấu với nước, lọc bỏ bã, cô đặc thành cao. Có thể dùng dây và lá phơi khô rồi nấu thành cao.

Mỗi ngày uống chừng 5 – 10gr.

*Mẹo chữa di tinh, liệt  
dương*

Cành lá cây xộp phơi khô khoảng 100gr, đậu đen 50gr. Hai thứ ngâm với 250ml rượu, khoảng mười ngày là có thể dùng được. Khi dùng lọc lấy rượu mà uống, có thể pha chút đường làm rượu bối, chữa đau lưng, đau mình, di tinh, liệt dương. Mỗi ngày uống khoảng 10 – 30ml.



## Mẹo La Thuốc Hay

### ***Mẹo trị đau xương, nhức mình***

Thái nhỏ quả xôp nấu với nước cho cô đặc lại, bỏ bã.  
Ngày uống 5 – 10gr.

### **2.Cây cam thảo nam (Cam thảo đất)**

#### ***Mẹo trị cảm sốt, ho, viêm họng, nặng đầu***

Cam thảo đất (cam thảo nam) 14gr, hoắc hương 10gr, kim ngân 6gr, vỏ quýt (sao vàng) 8gr, lá rẽ quạt 2gr.

Sắc với nước uống. Uống 2 lần trong ngày, uống khi còn nóng.

Hoặc: Bạc hà 8gr, kinh giới 8gr, lá tre 16gr, kim ngân 16gr, cam thảo nam 12gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần, uống khi nguội.

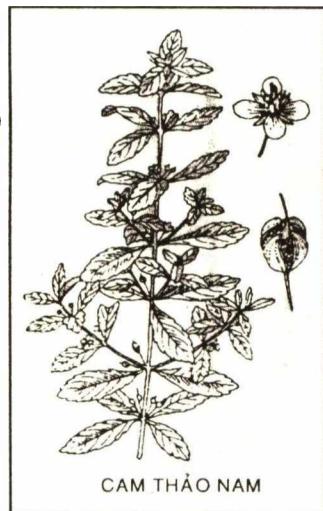
#### ***Mẹo trị bụng đầy, táo bón, người nóng***

Cam thảo đất 14gr, dây mơ 10gr, cỏ nhọ nồi 8gr, cỏ mần trầu 6gr, rau má 12gr, rễ cỏ tranh 8gr, vỏ quýt 8gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần lúc bụng đói.

#### ***Mẹo giải độc cơ thể***

Dùng 30 – 100gr cam thảo nam sắc với nước uống.



### 3.Cây nhọ nồi (Cây cỏ mực)

#### *Mẹo trị râu tóc bạc sớm, mạnh tinh bối tuy*

Cỏ nhọ nồi, sấy khô tán nhó, mỗi lần dùng 2gr uống với nước cơm vào lúc bụng đói, có thể uống lâu ngày cho tới khi thấy công hiệu.

#### *Mẹo trị viêm niệu đạo, dinh nhọt sưng độc*

Giã cỏ nhọ nồi vắt lấy nước cốt uống hoặc dùng cỏ nhọ nồi khô sắc với nước uống.



### 4.Cây vải

#### *Mẹo trị dài sưng*

Lấy 4 – 6gr hạt vải đốt thành than, tán thành bột rồi hòa với nước nóng mà uống.

**Phu chú:** Cây vải, hột vải dùng làm thuốc, đem thái nhỏ rồi phơi hay sấy khô. Hoa, vỏ thân, rễ cũng có thể làm thuốc. Hạt vải vị ngọt, chua, tính ấm, không độc. Trị tiêu thủng, mụn nhọt, náu cục, đau răng, tiêu chảy, dài sưng.

#### *Mẹo lợi gan, đê tiêu hóa, chữa cảm sốt*

Lấy 50gr thịt (cơm) quả vải, thêm ít đường, đun với nước để uống.

## *Mẹo trị tiêu chảy, viêm lợi răng*

Lấy vỏ cây vài sặc với nước đế uống.

## 5.Cây ích mẫu

### *Mẹo trị đau bụng trước kỳ kinh nguyệt*

Cây ích mẫu 30gr nấu với nước uống. Bắt đầu uống từ ngày 14 sau kỳ kinh nguyệt lần trước. Một ngày uống hai lần trước bữa ăn 20 phút, uống 10 ngày liền.

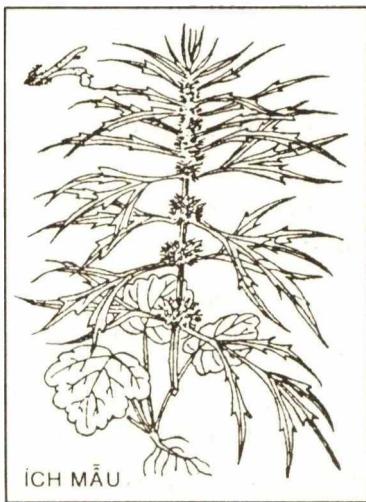
### *Mẹo trị bị phù thũng sau khi đẻ*

Cây ích mẫu 20gr, ngưu tất 15gr, rau dừa nước 10gr. Uống ngày hai lần, liên tục 5 ngày.

### *Mẹo trị phụ nữ gầy, suy nhược*

Lá và phần non cây ích mẫu 30gr, trứng gà 2 quả.

Thái nhỏ ích mẫu rồi đánh với trứng, hấp cách thủy, ăn nóng. Ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 20 ngày.



### *Mẹo trị sưng vú, chốc đầu, lở ngứa*

Dùng thân và quả ích mẫu già đắp hay sắc lấy nước rửa chỗ chốc đầu, lở ngứa.

### *Mẹo trị kinh nguyệt nhiều và kéo dài*

Ích mẫu 12gr, ngài cứu 16gr, mần tưới 10gr, hương phụ 6gr.

Uống 2 lần ngày, uống 5 ngày liền, trước kỳ kinh nguyệt 10 ngày.

Hoặc: Lá ngài cứu 10gr, nước 200ml

Nấu cô lại còn 100ml, thêm ít đường để dễ uống, chia làm hai uống trong ngày.

### **Mẹo trị tắc kinh**

Ích mẫu 12gr, mần tưới 20gr, ngài cứu 15gr.

Sắc với nước uống, ngày uống 2 lần. Uống trước kỳ kinh nguyệt 10 ngày.

## 6.Cây diếp cá

### **Mẹo trị kinh nguyệt không đều**

Cây diếp cá (tươi) 40gr, ngài cứu (tươi) 30gr.

Giă nhô lọc bằng nước sôi để nguội. Uống 1 ngày 2 lần, uống liền 5 ngày, uống trước kỳ kinh 10 ngày.

Hoặc: Rễ dâm bụt 30gr. Sắc nước uống 2 lần trong ngày. Uống trước kỳ kinh 10 ngày.



## **Mẹo Lạ Thuốc Hay**

---

Hoặc: Có roi ngựa 40gr, ích mẫu 20gr, có tháp bút 10gr, ngải cứu 25gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần. Uống trước kỳ kinh 10 ngày.

### **Mẹo trị viêm âm đạo**

Cây diếp cá 20gr, bồ kết 10gr, tỏi 1 củ (vừa).

Đun với 5 bát nước cho thật sôi. Cho xông hơi vào chỗ đau, dùng chính nước đó rửa hoặc ngâm chỗ đau. Ngày làm 1 lần, trong nhiều ngày liên tiếp.

Hoặc: Cải trời 25gr, rau sam 15gr, hoa kim ngân 10gr, bồ công anh 12gr, quả dànè dànè 8gr, đơn gối hạc 6gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần. Đồng thời lấy 20gr rau sam và 10gr tỏi nấu với nước đế rửa. Ngày rửa 2 lần.

### **Mẹo trị viêm tuyến vú, viêm tuyến sữa**

Lá diếp cá (tươi) 30gr, lá cải trời (tươi) 30gr.

Giã nát, chே nước sôi vào lấy nước cốt uống ngày 2 lần. Còn lại bã chưng nóng với giấm bôi vào chỗ đau.

### **Mẹo trị viêm đường tiêu, dài buốt, dài dắt**

Diếp cá (tươi) 50gr, rau má (tươi) 50gr, mì đê 50gr.

Giã nát các thứ rồi hòa với nước lọc, vắt lấy nước trong uống.

### **Mẹo trị viêm phổi, viêm ruột, viêm thận phù thủng, kiết lỵ**

Diếp cá 50gr.

Nấu với nước cho sôi, để nguội rồi uống.

**Mẹo trị trẻ lên sởi**

Diếp cá sao sơ, sắc uống.

**Mẹo trị sốt xuất huyết**

Diếp cá 100gr, lá rau ngót 100gr, lá cỏ mực 100gr.

Sắc đặc, uống dần trong ngày.

**Mẹo trị vú sưng tắc sữa**

Diếp cá 20gr, táo đỏ 10 quả.

Nấu với khoảng  $\frac{1}{2}$  lít nước, sắc lại còn phân nửa, uống 3 lần trong ngày.

**Mẹo trị đau mắt đỏ**

Giã nát diếp cá, dùng vải mỏng gói lại đắp lên mắt.

Hoặc: Bồ ngót tươi 50gr, lá dâu 30gr, cà gai 30gr, lá tre 30gr, rau má 30gr, lá chanh 10gr, cỏ xước 30gr.

Nấu với nước, cho sôi sắc lại, uống suốt ngày.

**Mẹo trị lòi dom ra máu**

Ăn sống rau diếp cá hằng ngày. Đồng thời giã nát diếp cá rịt vào chõ trì.

Hoặc: Dùng cà hoa và hạt mào gà đỗ phơi khô 8 – 15gr. Nấu với nước uống, có thể phơi khô tán nhỏ làm thành thuốc viên để uống.

## **Mẹo La Thuốc Hay**

---

Hoặc: Lấy cá hoa và hạt mào gà đỗ (kê đầu) sắc với nước để uống. Ngày uống 8 – 15gr. Có thể phơi khô, tán nhỏ chế thành viên uống nhiều lần trong ngày.

### **Mẹo trị trĩ đau nhức**

Nấu sôi nước với diếp cá, đổ vào chậu xông vào chỗ trĩ, sau đó ngâm và rửa hậu môn.

### **Mẹo trị trĩ lòi dom**

Rửa hậu môn bằng nước muối dun sôi để nguội, giã nát diếp cá rít vào chỗ đau băng lại, hoặc ngồi lên.

Hoặc: Dùng hạt gác giã nát hòa với ít dấm thanh rồi bọc vải đắp vào nơi bị trĩ suốt đêm.

## **7.Cây rau ngót (Bồ ngót)**

### **Mẹo trị trẻ em tưa lưỡi**

Giã nhuyễn lá bồ ngót, bọc vào vải thưa vắt nước cốt, dùng bông thấm nước cốt rơ vào lưỡi và vòm miệng.

### **Mẹo trị sau khi sanh bị sót nhau**

Một nắm lá bồ ngót nấu với nước cho sắc lại rồi uống. Uống 2 lần mỗi lần cách nhau 10 phút.

### **Mẹo trị lở loét**

Hai phần lá bồ ngót, một phần vôi đá, giã nát sệt như bùn, đắp vào chỗ lở loét, ngày thay 1 lần.

Hoặc: Lá khế cá cành non và hoa 100gr-150gr, nấu sôi với 5, 6 lít nước, xông rồi tắm, bã còn lại đắp vào chỗ lở loét.

Hoặc: Dùng vỏ cây bàng sắc nước rửa vết thương, vết loét.

### ***Mẹo trị ban sởi, ho sốt***

Một nắm bồ ngót, nấu cỡ một tô nước, uống 2, 3 lần trong ngày.

### ***Mẹo trị bí tiểu, tiểu đường***

Hai nắm bồ ngót, nấu sắc lại còn 3 chén, uống 3 lần trong ngày, uống cho đến khi hết bệnh.

### ***Mẹo trị thiếu Vitamin C***

Luộc tái rau bồ ngót ăn thường xuyên.

### ***Mẹo trị viêm phổi***

Bồ ngót nấu canh ăn hoặc sắc uống.

## **8.Cây khế**

### ***Mẹo trị mẩn ngứa***

Lá khế 30gr, Cây vòi voi 50gr.

Đun nước tắm, một lần trong ngày.

Hoặc: Lá bèo cái 20gr, bạc hà 10gr, kinh giới 12gr.

Sắc với nước, ngày uống ba lần. Bên ngoài dùng bã thoa khắp mình.

Hoặc: dùng bèo cái 50 gr, sao vàng, sắc với nước uống hàng ngày.

### ***Mẹo trị cảm sốt, nhức đầu, ít tiểu***

Lá khé 20gr, lá chanh 10gr.

Giã nát vắt lấy nước uống, ngày uống 3 lần.

### ***Mẹo trị sốt rét***

Hoa khé khô 20gr, lá na 5gr.

Sắc nước uống trong ngày. Uống trước cơn sốt từ một đến hai giờ.

Hoặc: Dây ký ninh khô 50gr, lá mảng cầu ta khô 20gr.

Giã nhuyễn thành bột. Mỗi lần uống một muỗng nhỏ cùng với rượu.

Hoặc: Củ sá (thân rễ sao) 20gr, lá na (mảng cầu ta) 5gr, ké hoa vàng 10gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Nên uống trước khi lên cơn sốt nửa giờ.

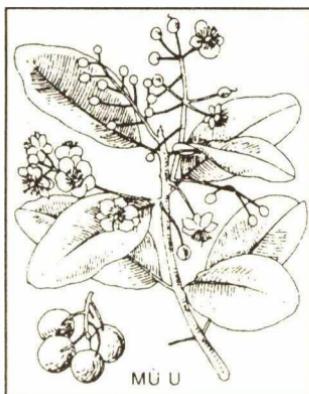
### ***Mẹo trị ho khan, ho đờm, kiết ly***

Lấy hoa khé nấu với nước gừng sao lên để uống, có thể lấy vỏ cây khé thay cho hoa khé.

## 9.Cây mù u

### ***Mẹo trị mụn tràng nhạc***

Nhựa mù u 20gr, nhựa đại 10gr, nước 0,10lit.



Quấy đều 3 thứ, bôi vào chỗ đau, ngày 3 lần.

Hoặc: Lấy gỗ mù u mài với nước, pha với một bát nước, chia làm 2 uống trong ngày.

### ***Mẹo trị sưng họng***

Nhựa mù u 20gr, lá rẽ quạt 5gr.

Vắt nước lá rẽ quạt hòa với nhựa mù u, bôi vào chỗ đau ngoài họng, 3 lần mỗi ngày.

Hoặc: Lấy một nắm hạt cải canh, tán nhuyễn, hòa với nước cho sền sệt, rít ở yết hầu, khi khô bong ra, lại rít tiếp.

### ***Mẹo trị đau xương, đau lưng***

Rẽ mù u 20gr, càنه dâu 10gr, rễ cỏ xước 10gr.

Sắc với nước, uống 2 lần trong ngày.

### ***Mẹo trị mụn nhọt chưa bể***

Hạt mù u 20gr, tỏi 10gr.

Giã nát đắp vào chỗ đau, ngày 1 lần.

### ***Mẹo trị mụn nhọt đã bể, lở loét, tai có mủ***

Nhựa mù u dưới dạng bột rắc lên các chỗ đau.

### ***Mẹo trị ghẻ, bệnh ngoài da***

Lấy dầu mù u trộn với vôi rồi bôi lên.

### ***Mẹo trị thấp khớp***

Dùng dầu mù u để xoa bóp.

Hoặc: Dùng vỏ thân xoài nướng nóng đắp lên chỗ thấp khớp.

### 10. Cây trường sanh

#### **Mẹo trị bị đánh đến thổ huyết**

Lấy lá trường sanh giã nát thêm rượu và đường, uống trong ngày.

#### **Mẹo trị viêm tai giữa**

Lấy lá trường sanh giã nát vắt lấy nước cốt nhỏ vào tai.

#### **Mẹo trị các vết thương, vết bong**

Lấy lá trường sanh giã nát, đắp lên vết thương.

### 11. Cây rau bợ

#### **Mẹo trị phồng**

Dùng một nắm lá rau bợ tươi, giã nhuyễn đắp lên chỗ phồng.

Hoặc: Lấy lá lô hội, giã nhuyễn vắt lấy nước (nhựa) bôi vào chỗ phồng. Ngày bôi 3 lần.

#### **Mẹo trị sưng vú**

Dùng một nắm rau bợ tươi, giã nhuyễn hòa với một ít nước, lọc lấy nước uống, mỗi ngày uống 2 lần, bã dùng để đắp vào vùng vú.

#### **Mẹo trị tắc sữa**

Lấy 20gr rau bợ khô, sắc với nước cho cô lại còn 1 chén chia ra làm 2 uống trong ngày, mỗi lần cách nhau 3 – 4 giờ, bã còn lại lúc cồn nóng chườm vào vùng vú, vuốt từ trên xuống.

## 12.Cây trầu không

### *Mẹo trị ghẻ lở*

Lá trầu 30gr, lá đào 20gr, lá xoan non 10gr, rau sam 10gr.

Giã nhỏ vắt lấy nước bôi vào ghé lở, ngày bôi 3, 4 lần, nên lấy nước rau sam tắm ngày 1 lần càng tốt.

Hoặc: Lá sung non 20gr, lá khế 10gr, lá rau sam 15gr.

Giã nhỏ, vắt nước cốt, bôi lên chỗ bị ghé.

### *Mẹo trị sưng nhức*

Giã lá trầu đắp chung quanh chỗ nhiễm trùng.

### *Mẹo trị ho, hen*

Dùng lá trầu đắp lên ngực.

### *Mẹo trị cảm mạo*

Dùng lá trầu đánh dọc xương sống từ trên xuống.

## 13.Cây lục bình

### *Mẹo trị mụn nhọt, vết thương tẩy mù, viêm loét*

## Mẹo La Thuốc Hay

Hái một nắm lá lục bình già nát với muối đắp lên chỗ đau. Ngày thay chỗ đắp 2, 3 lần. Chỉ dùng ngoài da.

### 14. Dây sống rắn

*Mẹo trị vết thương, bong, kích thích kéo da non*

Dùng 1kg dây sống rắn, bỏ lá, cạo hết rễ, băm nhỏ đun với 3 lít nước trong 3 giờ. Lọc qua vải thưa, cô lại còn khoảng nửa lít (đừng đậm đặc quá), thảm vào bông gạc đắp vào vết thương (hơi xót như rửa bằng nước muối). Thay băng 2, 3 ngày một lần tùy mức độ mủ của vết thương.

### 15. Cây cà chua

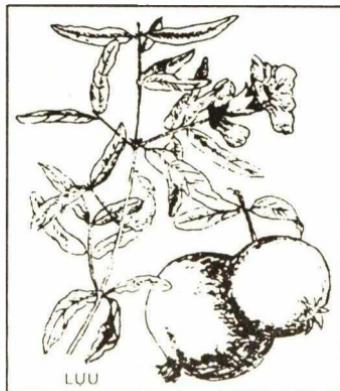
*Mẹo trị mụn nhọt, viêm tay*

Lấy đọt cà chua già nát với muối đắp lên và băng lại, ngày thay 2 lần.

Hoặc: nấu trái cà chua với mỡ hay dầu cho đến khi hết nước, dùng với dạng thuốc mỡ bôi vào mụn nhọt, lở loét.

### 16. Cây lưu (Thạch lưu)

*Mẹo trị sán*



Vó lựu khô tán vừa 60gr, nước cát 750gr.

Ngâm bột vỏ lựu khoảng 6 giờ. Sau đó sắc với nước còn 0,5lít, gạn lại cho trong. Sáng sớm uống nước này, chia làm 2, 3 lần uống cách nhau 1giờ. Khi uống cần nằm nghỉ.

Hoặc: vỏ rễ lựu 40gr, đại hoàng 4gr, hạt cau 4gr, nước hơn 0,5lít

Sắc còn lại khoảng 0,3lít. Tối hôm trước nhịn đói. Sáng sớm uống thuốc này, chia làm 2, 3 lần. Trong khi uống, cần nằm nghỉ.

### ***Mẹo trị viêm họng***

Dùng vỏ rễ sắc với nước rồi ngâm

## **17.Cây rau sam**

### ***Mẹo trị giun kim***

Rau sam 50gr giã với muối, vắt lấy nước. Uống liên tiếp 3, 4 lần ngày.

### ***Mẹo trị giun düa***

Lấy khoảng 3 nắm rau sam, sắc với nước uống lúc đói.

### ***Mẹo trị sán xơ mít***

Lấy một nắm rau sam sắc với nước, muối và một ít giấm, uống vào lúc sáng sớm.

### ***Mẹo trị dài buốt, rát***

## **Mẹo Lạ Thuốc Hay**

---

Dùng rau sam nấu canh ăn mỗi ngày hoặc già nhuyễn vắt lấy nước pha thêm chút muối, uống thường xuyên cho đến khi khỏi bệnh.

### **Mẹo trị tiêu chảy có bọt**

Luộc nhừ rau sam, ăn cả cái lần nước.

### **Mẹo trị bí đại tiện**

Dùng rau sam nấu với gạo thành cháo cho thêm 5 củ hành vào nấu chín rồi ăn.

### **Mẹo trị phù thủng, trưởng bụng**

Rau sam nấu với nước vo gạo nếp, ăn hàng ngày.

### **Mẹo trị măt mụn**

Sắc đặc rau sam rửa mặt hàng ngày và thoa lên mặt khi đi ngủ.

Hoặc: Giã nhô lá sung nấu với nước, xông lên mặt, dùng ngay nước đó rửa mặt. Ngày làm 2 lần.

### **Mẹo trị rắn, rét cắn, ong chích, dụng sâu róm**

Giã nát rau sam đắp lên chỗ bị cắn. Nếu nấu rau Sam uống thêm càng tốt.

### **Mẹo trị trĩ mới phát**

Luộc rau sam, ăn phần cái, còn nước rửa, ngâm chỗ bị trĩ.

### **Mẹo trị lao phổi**

Ăn rau sam tươi ngày 2 lần.

### **Mẹo trị kiết lỵ ở trẻ em**

Giã rau sam vắt nước, đem đun sôi pha với 1 thìa mật đế uống.

## 18.Cây bàng

### ***Mẹo trị cảm sốt, ho có đờm, nhức đầu***

Lá bàng khô 15gr, lá hoắc hương 5gr, vỏ quýt 10gr, gừng tươi 3 lát mỏng.

Sắc với nước, uống một ngày 2 lần, uống khi nóng, trước khi ăn 15 phút.

### ***Mẹo trị cảm sốt và ho***

Lá bàng 15gr, kinh giới 10gr, bạc hà 12gr, vỏ quýt 10gr.

Tất cả là loại phơi khô, sắc với nước, uống khi còn nóng, đắp chǎn cho vã mồ hôi.

Hoặc: lá bàng 30gr, lá hương nhu 10gr, lá cúc tần 12gr.

Tất cả phơi khô, sắc nước uống một ngày 2 lần, uống nóng cho ra mồ hôi.

### ***Mẹo trị đại tiện ra máu***

Dùng hạt bàng sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị đau nhức***

Dùng lá bàng tươi giã nát, sao nóng đắp vào chỗ đau.

### 19.cây mā đē

#### **Mẹo trị lỵ cáp tính và mãn tính**

Lá mā đē tươi sắc với nước, ngày uống 3 lần.

#### **Mẹo trị cao huyết áp**

Dùng 20 – 30gr cây mā đē tươi và non sắc với nước, ngày uống 3 lần.

#### **Mẹo trị nóng gan mật, nổi mụn**

Mà đē thái nhỏ nấu với gan heo ăn trong 1 tuần vào buổi trưa.

### 20.Cây ngô (Cây bắp)

#### **Mẹo lợi tiểu**

Râu ngô 40gr, xa tiền 25gr, rễ chanh 30gr, hoa cúc 5gr.

Nấu với nước khoảng 1 lít, đē nguội uống khi khát.

Hoặc: Râu mèo sắc với nước, uống 2 lần trong ngày, uống nóng trước bữa ăn khoảng nửa tiếng.



#### **Mẹo lợi tiểu, trị viêm túi mật, viêm gan, bổ gan mật, tim, đau thận**

Đun râu ngô với nước (nên dùng loại của trái bắp đã lớn, có thể dùng tươi hay khô.) Nếu muốn làm thành cao

dặc thì sắc với nước cho đặc lại để dành uống, nếu không thì nấu loãng uống liền, cứ 3 - 4 giờ uống một lần.

## 21.Cây cỏ tranh

### *Mẹo trị sốt nóng*

Rễ cỏ tranh 12gr, củ săn dây 10gr.

Sắc với nước, ngày uống 2 lần, uống khi nóng. Phụ nữ có thai không được dùng mẹo này.

Hoặc: rễ cỏ tranh 10gr, cam thảo đất 8gr, cỏ mần trầu 4gr.

Toàn bộ sắc với nước, ngày uống 2 lần, uống khi nóng.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được dùng.

## 22.Cây dành dành

### *Mẹo trị vàng da, vàng mắt, viêm gan*

Dành dành 12gr, nhân trần 24gr. Nấu với khoảng nửa lít nước, sắc lại còn 1/5. Một ngày uống 3 lần.

Hoặc: dành dành 5gr, hoàng nghiệt (hoàng bá) 5gr, cam thảo 2gr. Nấu với khoảng nửa lít nước,



để sôi nửa giờ. Một ngày uống 2, 3 lần.

### ***Mẹo trị sốt nóng vàng da***

Quả dànèh dànèh 20gr, bồ hồ (nhân trần) 15gr. Sắc với nước. Một ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo trị sốt hỏa bốc lên làm nhức đầu***

Hột dànèh dànèh (sao vàng) 15gr, hột muồng muồng (sao vàng) 10gr. Sắc với nước, uống 2 lần một ngày, uống nóng lúc đói.

Hoặc: Hột dànèh dànèh (sao vàng) 20gr, rẽ cúc tần 10gr, bông mā đê 8gr.

Sắc nước uống như trên.

### ***Mẹo trị sốt cao mê sảng***

Hột dànèh dànèh (sao vàng) 10gr, gạo tẻ (sao vàng) 8gr, cỏ nhọ nồi 6gr. Sắc với nước, một ngày uống 2 lần.

## **23.Cây nghệ**

### ***Mẹo trị thóh huyết, ra máu cam***

Củ nghệ tán nhỏ (4 – 6gr) uống với nước.

### ***Mẹo trị đau bụng, đau vùng tim, ho, chàm tiêu***

Nghệ khô 35gr, nhục quế 10gr. Tán thành bột, mỗi lần 5gr hòa với ít giấm uống.

Nghệ cắt rẽ đê riêng, thân đê riêng. Muốn đê lâu nên hấp trước từ 6g – 12g rồi phơi, sau đó sấy khô. Củ nghệ có công dụng trị đau bụng, đau vùng tim, cầm máu,

thông huyết, rái ra máu, vết thương trên da, kích thích bài tiết mật, diệt nấm, giải độc gan, ngăn cản vi trùng lao, đau dạ dày, vàng da. Phụ nữ có thai không nên dùng.

## 24.Cây dưa chuột

***Mẹo vết nhăn, da xù xì, tàn nhang trên mặt***

Cắt dưa chuột thành lát mỏng dập lên.

***Mẹo hạ nhiệt, trị tiêu chảy***

Nấu ít đường với dưa chuột non.

***Mẹo trị cổ họng sưng đau***

Lấy quả dưa chuột thật già, bỏ hết hột thêm mang tiêu vào ruột quả, phơi trong mát cho khô, cắt lát ngâm.

***Mẹo trị bụng trướng, phù nề***

Lấy quả dưa chuột già, bỏ hột, thêm ít giấm, nấu nhừ, ăn lúc bụng đói.

***Mẹo trị môi nứt nẻ***

Dùng lát dưa chuột tươi chà lên môi bị nứt.

***Mẹo trị da mẩn đỏ***

Ép quả dưa chuột, lấy nước cốt bôi lên da chà mẩn đỏ.

*Hoặc:* Vò nát rau mùi chà xát lên chỗ mẩn đỏ.

***Mẹo trị phong lúu chưa phồng da***

Dùng vài quả dưa chuột để vào bình đầy kín. Khi bị bóng lấy nước trong bình bôi lên.

### 25.Cây cà dài dê

#### **Mẹo trị chữa dài ra máu, ỉa ra máu và bệnh ly**

Lấy rễ cây, cuống quả của cà dài dê sắc nước uống. Một ngày dùng 4 – 12gr sắc với nước hoặc sao khô tán thành bột dùng dần dần.

### 26.Cây cối

#### **Mẹo thông tiêu**

Củ cối (thân rễ) 12gr, cam thảo 4gr.

Nấu với khoảng nửa lít nước. Uống 3 lần trong ngày.

#### **Mẹo trị gầy yếu, suy dinh dưỡng**

Củ cối (thân rễ) 40gr, vỏ chuối tiêu chín 240gr, bột thịt cóc 40gr.

Sao vàng củ cối, vỏ chuối tiêu còn tươi. Tán nhỏ hai thứ, trộn với bột thịt cóc, thêm kẹo mạch nha, vò thành viên. Mỗi viên khoảng 4gr. Ngày 2, 4 viên chia làm 2 lần.

Cối còn gọi là lác, củ cối (thân rễ) thái mỏng rồi phơi hay sấy khô dùng để làm thuốc, có công dụng thông tiêu, trị thủy thũng (thân thể ứ nước), đau bụng, tiêu hóa kém.

## 27.Cây đa

### ***Mẹo trị sơ gan cổ trướng và lợi tiểu***

Dùng tua rễ cây đa 100gr – 150gr sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị thổ tả***

Dùng lá cây đa bô đê giã nát ép lấy nước cốt uống.

## 28.Cây xương sáo

### ***Mẹo trị tiểu đường***

Dùng cây lá xương sáo (sương sáo) giã nát, sắc với nước, ngày dùng khoảng 15 – 20gr.

Hoặc: Dùng cải xà lách soong, củ cải, cần tây, rau mùi tây, tía tô, cà rốt, cải bắp, tất cả băm nhuyễn, ép lấy nước cốt uống.

Hoặc: Lấy 40gr phân tằm nấu với nửa lít nước cho cô lại còn 2 chén, chia nhiều lần uống trong ngày. Có thể dùng cho bệnh thổ tả mất nhiều nước miệng khô khát.

Phụ chú: Thu phân tằm ở nơi nuôi tằm, đem về loại bỏ các tạp chất rồi phơi khô.

## 29.Cây thốt nốt

### ***Mẹo trị chứng vàng da, lỵ, khó tiêu***

Dùng thốt nốt non sắc nước uống.

### ***Mẹo lợi tiểu***

Dùng 50 – 60gr rễ thốt nốt sắc nước uống mỗi ngày.

## 30.Cây rau om (Rau ngổ)

### *Mẹo trị sỏi thận*

Lấy rau om già nhổ pha ít muối, ngày uống 2 lần.  
Rất công hiệu.

### *Mẹo trị phát ban, mẩn ngứa*

Rau om (rau ngổ theo miền Bắc) 30gr, kim ngân 20gr, kinh giới 10gr, diếp cá 5gr.

Sắc với nước, ngày uống 2 lần.

## 31.Cây rau đắng

### *Mẹo tiểu khó, tiểu buốt, sỏi thận*

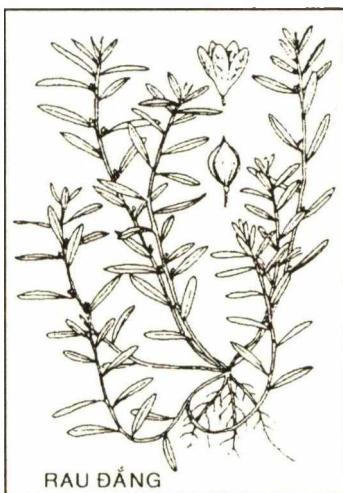
Rau đắng 12gr, phơi hay  
sấy khô. Đem sắc với nước,  
uống dần dần liên tiếp 3 ngày.

### *Mẹo trị rắn, côn trùng cắn*

Rau đắng 40gr – 50gr, cỏ  
nọc rắn 40gr – 50gr.

Sắc với nước uống.

### *Mẹo trị đau bụng*



Dùng rau dăng sắc với nước, cô thành cao. Nhịn đói một đêm, sáng sớm uống một bát trước khi ăn.

### ***Mẹo trị trĩ nặng***

Rau dăng sắc với nước hoặc giã nát lấy nước cốt uống.

## **32.Cây rau muống**

### ***Mẹo trị sốt khó thở***

Dùng thân lá rau muống giã với mướp dăng (khô qua) và lá xoan đắp lên ngực và trán.

### ***Mẹo trị lở loét, giờ ăn***

Giã ngọn rau muống với lá cây vòi voi, đắp lên chỗ lở loét, giờ ăn.

### ***Mẹo trị giải độc***

Giã nát rau muống, vắt lấy nước cốt uống.

### ***Mẹo trị sưng quai bị***

Luộc rau muống, uống nước ăn cái.

Hoặc: Lấy một nắm đậu xanh, tán thật nhó rồi trộn với giấm, phết thật dày lên chỗ sưng, khi nào khô lại thấm thêm giấm. Mỗi này làm vậy vài lần.

Hoặc: Lấy 30gr vỏ cây gạo tươi, sắc với nước để uống, ngày uống 1 lần, bên ngoài dùng nhựa cây đại (cây sứ) thoa vào chỗ đau.

### ***Mẹo trị chứng dài đục***

Rau muống tươi, vò nát, vắt lấy nước cốt hòa với mật mía, uống khi đói.

### 33. Cây trắc bách diệp

#### *Mẹo trị rong huyết (rong kinh)*

Cành lá trắc bách diệp 10gr, bạc hà 8gr, vỏ cam 6gr, hương phụ 6gr.

Cành lá trắc bách diệp sao đen, hương phụ ngâm với nước tiêu trẻ em một ngày, sau đó đem sao đen. Sắc cả hai với nước uống 2 lần trong ngày.

#### *Mẹo trị băng huyết*

Cành lá trắc bách diệp 15gr, ngải cứu 10gr, buồng cau khô 8gr.

Đem sao cháy tất cả. Đun sôi với 3 chén nước, sắc còn lại 1 chén để uống, uống lúc nóng. Ngày uống 2 lần.

#### Hoặc: Gương sen khô 30gr, hoa kinh giới 25gr.

Đốt cả hai thành than, tán nhỏ chia làm 2 lần uống trong ngày.

#### *Mẹo cầm máu*

Dạ dày, ruột chảy máu, tử cung xuất huyết, ly ra máu, tiêu ra máu, kinh nguyệt dài ngày không dứt: lấy 10gr hoa mào gà khô hay (25 – 30gr hoa mào gà tươi sấy khô) tán nhuyễn, chia nhiều lần uống nhiều lần, mỗi lần uống 1 – 2gr.

Các trường hợp tiểu tiện ra máu, cháy máu cam, nôn ra máu... có thể dùng ngó sen sắc với nước uống, mỗi lần dùng từ 6 – 12gr. Hoặc dùng gương sen khô sắc với nước uống. Nếu cần cầm máu ngay thay ngó sen bằng lá sen.

### 34.Cây mào gà

#### ***Mẹo trị dạ dày xuất huyết, cầm xuất huyết nội***

Hoa mào gà đở khô 10gr (dùng tươi nấu: 25gr – 30gr) tán nhỏ, uống mỗi lần 1 – 2gr.

#### ***Mẹo trị lòi dom ra máu***

Hoặc: Dùng cả hoa và hạt mào gà đở phơi khô 8 – 15gr. Nấu với nước uống, có thể phơi khô tán nhỏ làm thành thuốc viên để uống.

Hoặc: Lấy cả hoa và hạt mào gà đở (kê đầu) sắc với nước để uống. Ngày uống 8 – 15gr. Có thể phơi khô, tán nhỏ chế thành viên uống nhiều lần trong ngày.

### 35.Cây nhài

#### ***Mẹo trị nhức mỏi đau lưng***

Rễ nhài thái nhỏ, sao vàng, ngâm rượu uống, có thể thay rễ bằng trái nhài non thái mỏng phơi khô.

#### ***Mẹo trị nhức đầu chóng mặt***

Dùng 8gr – 10gr lá nhài nấu với nửa lít nước, uống 2 lần trong ngày.

**Mẹo nhuận tràng, trị ho, cảm, hen, thủng, đau  
gân, dài đường, bạch đới, băng huyết**

Ăn quả nhau với muối.

### **36. Cây gừng**

**Mẹo ngoại khoa  
dùng để trị cảm sốt do  
bị lạnh**

Gừng tươi giã nhỏ, tẩm rượu sao nóng, bọc vào vai hay tóc rồi đánh gió khắp người.

**Mẹo trị rét run,  
lạnh bụng, ỉa chảy**

Dùng gừng tươi sấy khô, tán nhỏ dùng với nước cơm, uống nhiều lần trong ngày.

Hoặc: gừng khô 18gr, củ riềng đỏ 20gr.

Sắc nước uống, ngày uống 2 lần, uống nóng.

**Mẹo trị cảm sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, hó sô  
mũi, gai rét**

Gừng tươi 15gr, hành trắng (củ, rễ, lá) 10gr.

Sắc nước uống, phần bã dun sôi lại rồi xông.

Hoặc: Gừng tươi 10gr, hành trắng (củ, rễ, lá) 12gr, tía tô 8gr, củ sả 4gr.

Sắc nước uống, ngày 2 lần, uống lúc còn nóng, đắp mèn cho vã mồ hôi.

Gừng chỉ dùng củ, cắt bỏ lá và rễ. Có thể dùng tươi hay sắc lát phơi khô.

### ***Meo trị nôn mưa***

Nháմ từng lát gừng tươi cho đến khi hết nôn mưa.

Hoặc: Lấy 10 – 15gr lá xương sông sắc với nước uống.

### ***Meo trị cảm lạnh gai rét***

Dùng gừng tươi 10gr, giã nát lọc bằng nước sôi thêm 10gr đường trắng quấy đều, uống nóng, đắp mèn kín.

Hoặc: Gừng tươi 10gr, giã nát lọc bằng nước sôi, cho vào cháo nóng để ăn, đắp mèn kín.

### ***Meo trị lỵ ra máu***

Dùng gừng khô sao giàn thành than uống với nước cơm hay nước cháo.

## **37.Cây cần tây**

### ***Meo trị vàng da***

Rau cần tây 150gr, bao tử heo 150gr.

Xào hai thứ ăn.

Hoặc: Lấy rễ bo bo, sắc với nước uống.

### ***Meo trị ăn khó tiêu***

Mỗi ngày ăn sống từ 20 – 30gr rau cần tây.

Hoặc: Lấy cả thân lẫn lá rau răm giã nát, vắt nước cốt uống hoặc ăn sống.

### **Mẹo trị da lở loét**

Dùng 30gr rau cần tây, giã nhuyễn dắp lên chỗ lở loét. Dùng nước cốt của rau cần tây thoa lên vết thương đã khô để mau lên da non, tránh theo.

### **Mẹo trị lở miệng, viêm họng**

Giã nát rau cần tây, vắt lấy nước cốt để súc miệng, thêm muối ngâm rồi nuốt để trị viêm họng.

## 38.Cây hoắc hương

### **Mẹo trị cảm cúm, nhức đầu**

Lá hoắc hương 6gr, kinh giới 10gr, lá chanh 8gr.

Sắc nước uống, ngày 2 lần, uống nóng.

Hoặc: Lá hoắc hương 8gr, lá tía tô 6gr, ngải cứu 10gr, hương nhu 4gr.

Sắc uống như trên.

### **Mẹo trị chứng ăn không tiêu, sôi bụng**

Lá hoắc hương 6gr, hương nhu 5gr, vỏ quýt 8gr, gừng tươi 3 lát.

Sắc với nước uống, ngày uống 2 lần.

## 39.Cây quýt

**Mẹo trị chứng ăn không tiêu, nôn mửa, sốt rét, trùm đờm**

Một ngày ăn khoảng 4gr – 12gr vỏ trái quýt.

Mẹo giải say rượu

Uống nước quả quýt.

**Mẹo trị ho tắc tiếng**

Dùng 12gr vỏ trái quýt sắc với nước, cho thêm ít đường, nhấp uống dần trong ngày.

**Mẹo trị hòn dài sưng đau**

Dùng từ 6gr – 16gr hạt quýt phơi khô, tán nhỏ, uống với nước.

**Mẹo trị đau bụng, ho, sưng vú**

Dùng lá quýt hơ nóng đắp lên, dùng thân vỏ quýt phơi khô sắc với nước.

**40.Cây riềng**

**Mẹo trị đau bụng nôn mửa**

Củ riềng 8gr, đại táo 1 quả.

Sắc với nước cho hơi cô lại chia ra 2 hoặc 3 lần uống trong ngày.

**Mẹo trị sốt, sốt rét, ăn kém**

Củ riềng tẩm vừng và củ riềng khô đem nướng. Tán cả hai hòa với mật lợn, vo thành viên bằng hạt bắp. Ngày uống 15 – 20 viên.

### 41. Cây đậu ván trắng

#### **Mẹo trị trúng độc thức ăn**

Dùng 20gr đậu ván trắng già sống, thêm ít nước, vắt lấy nước uống.

Hoặc: Đậu ván trắng nướng cho cháy, nghiền thành bột hòa với nước uống.

#### **Mẹo trị bệnh huyết trắng của phụ nữ**

Đậu ván trắng sao chín, tán nhỏ uống với nước cơm.

#### **Mẹo trị đau bụng do ăn không tiêu**

Đậu ván trắng bóc vỏ 40gr, lá hương nhu 80gr, hậu phác 40gr.

Đậu ván trắng sao vàng, hậu phác tẩm nước gừng sao vàng. Tán nhỏ tất cả vò thành viên 1gr. Khi dùng uống với nước.

Hoặc: Đậu ván trắng 4gr, hương nhu 4gr.

Sắc với nước cho đến khi hơi cõi, ngày uống 3 lần.

#### **Mẹo trị dịch tả**

Dùng đậu ván trắng tán thành bột hòa với giấm để uống, có thể thêm hương nhu.

#### **Mẹo trị kinh nguyệt không đều, bế kinh không thông**

Đậu ván trắng sao vàng, tán thành bột uống với nước cơm.

## **42.Cây rau đay**

### ***Mẹo lợi sữa (phụ nữ sau khi sanh ít sữa)***

Mỗi ngày ăn khoảng 200gr rau đay trong tuần lễ đầu tiên sau khi sanh, các tuần kế tiếp ăn nhiều thêm một chút.

### ***Mẹo trị phù thủng***

Dùng 15 – 20gr hạt rau đay, sắc với nước, uống nóng, đắp mềm cho mồ hôi vã ra.

Hoặc: Lấy 2 nắm rau rút cả thân, giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Có thể nấu canh ăn.

### ***Mẹo trị suyễn***

Hạt rau đay sắc hơi đặc với nước, uống chận cơn suyễn.

Hoặc: Dùng một nắm hạt tía tô đun với nước, lọc bỏ phần bã, hòa với nước cháo hay nước cơm để uống.

### ***Mẹo trị táo bón***

Dùng lá rau đay sắc với nước, uống 2, 3 lần trong ngày.

Hoặc: Dùng một nắm rau má trộn với giấm và dầu mè ăn liền vài ngày.

### ***Mẹo trị trúng nắng***

Giã nát lá rau đay, vắt lấy cốt để uống, bã đắp lên 2 thái dương hoặc dùng hạt rau đay sắc nước uống, uống nóng để ra mồ hôi.

### **Mẹo trị bí tiểu**

Rau đay tươi nấu với nước uống thường xuyên trong ngày.

### **43.Cây rau mùi (Ngò ta)**

#### **Mẹo trị loét niêm mạc lưỡi**

Rau mùi (ngò ta) 20gr, rau húng chanh 10 lá.

Tất cả ngâm nước muối, nhai kỹ, nuốt từ từ.

#### **Mẹo trị trị giun kim**

Dùng hạt rau mùi (ngò ta) tán nhỏ, trộn với trứng gà luộc, thêm ít dầu mè, giã nhuyễn tất cả, nhét vào hậu môn.

#### **Mẹo trị chứng khó tiêu, đau bụng lâm râm sau khi ăn**

Rau mùi (ngò ta) 1 nắm, vỏ quýt 8gr.

Sắc với nước, uống khi nước ấm.

#### **Mẹo trị chứng đậu sỏi khó mọc**

Quả rau mùi (ngò ta) 80gr, rượu 0,1lít, nước 0,1lít.

Quả rau mùi tán nhỏ đun sôi, đậy kín. Lọc bỏ bã, trộn với rượu, phun từ đầu tới chân, trừ mặt, đậu sẽ mọc ngay.

Hoặc: Rau mùi sắc với nước, để nguội rồi uống, đắp mền cho vã mồ hôi, sỏi sẽ mọc nhanh.

#### **Mẹo giải nhiệt**

Dùng rau mùi hay rẽ rau mùi sắc với nước khi nào hơi cô, chia ra uống nhiều lần.

### ***Mẹo trị kiết ly***

Dùng hạt rau mùi chưng một nǎm, sao thơm, tán nhỏ mỗi lần uống chưng 8gr với nước đường nếu ly ra máu, nếu ly có đờm thì dùng với nước gừng.

## **44.Cây thì là**

### ***Mẹo trị đau xóch dưới sườn***

Quả thì là sao vàng với chỉ xác, tán thành bột uống với rượu hòa muối.

### ***Mẹo trị ăn khó tiêu, đau bụng***

Nhai kỹ quả thì là nuốt cả bã lẫn nước.

### ***Mẹo trị dài són***

Quả thì là tắm nước muối, sao vàng, tán thành bột, nấu gạo nếp chấm với bột này ăn.

### ***Mẹo trị sốt rét ác tính***

Quả thì là tươi giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt uống hoặc tán thành bột, sắc với nước uống.

## **45.Cây ổi**

### ***Mẹo trị bệnh huyết trắng của phụ nữ***

Vỏ dộp ổi 30gr, vỏ cây săn tuyền 20gr, rễ cổ tranh 25gr.

## Mẹo Lá Thuốc Hay

Sắc với nước, ngày uống 2 lần.

Hoặc: Vỏ dộp ôi 20gr, rễ cây gai 15gr, dây kim ngân 10gr, mộc thông 8gr.

Sắc với nước, ngày uống 2 lần.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được dùng hai mẹo này.

### 46. Lá muồng trâu

#### *Mẹo trị ghẻ*

Lá muồng trâu 5gr, lá đào 30gr, lá xoan 20gr, muối ăn 5gr.

Giã nhỏ tất cả, vắt lấy nước cốt bôi vào chỗ ghẻ ngày 2, 3 lần, còn bã đem đun nước tắm ngày một lần.

Hoặc: Dùng nhựa cây xoài hòa với nước chanh, bôi vào ghé.



MUỒNG TRÂU

#### *Mẹo trị hắc lào*

Dùng lá muồng trâu tươi giã nhỏ, vắt lấy nước cốt bôi vào chỗ hắc lào. Ngày bôi 2, 3 lần.

### 47. Cây hoa đại

#### *Mẹo hạ huyết áp*

Dùng hoa đại tươi hoặc khô, sắc với nước uống ngày 2 lần (mỗi lần với 30gr).

### ***Mẹo trị thủng nước (thủy thủng)***

Dùng 5 – 10gr vỏ thân hay vỏ rễ cây đại sắc với nước uống, hoặc dùng mù cây đại 0,50 – 0,80gr.

### ***Mẹo trị sai khớp, bong gân***

Giã lá cây đại đắp vào chỗ đau.

### ***Mẹo trị va đập sưng tấy***

Dùng lá cây đại và lá bưởi thái nhó, sao nóng, dùng vải mỏng gói lại chườm vào chỗ đau, làm 4 – 5 lần, sau cùng lấy bã đắp vào chỗ đau.

## **48.Cây hồng bì**

### ***Mẹo trị cảm nắng, cảm cúm***

Lá hồng bì 20gr, kinh giới 10gr.

Sắc với nước để uống, ngày uống 1 lần lúc thuốc còn nóng, nên đắp chăn để vã mồ hôi.

Hoặc: Lấy 25gr lá hồng bì sắc với nước để uống, ngày uống 2 lần, uống khi thuốc còn nóng.

Hoặc: Lá hồng bì 20gr, hương nhu trắng 10gr, ké hoa vàng 8gr, hoặc hương 6gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo trị ho, sốt***

Lấy 4 – 6gr vỏ rễ hồng bì sắc với nước uống.

### **Mẹo trị gáu**

Lấy lá hồng bì nấu với nước đế gội đầu.

### **49.Cây mồng tơi**

#### **Mẹo trị sưng trĩ**

Giã nhuyễn lá mồng tơi đắp vào chỗ trĩ, đồng thời nấu canh mồng tơi với cá diếc, ăn cả nước lᾶn cái.

#### **Mẹo trị vú sưng, nứt**

Giã nhuyễn lá mồng tơi trộn với ít muối đắp lên, ngày đắp 3 lần.

#### **Mẹo trị mụn nhọt sưng tấy**

Giã nhuyễn lá mồng tơi, không thêm nước, trộn với ít muối đắp lên.

#### **Mẹo trị khó tiêu**

Giã nát lá mồng tơi, vắt lấy nước cốt hòa với nước chín, thêm một ít muối, uống vào buổi sáng khi chưa ăn gì. Bã dùng đắp vào bụng dưới chỗ bụng đáy.

#### **Mẹo trị nhức đầu do trúng nắng**

Giã nát lá mồng tơi, đắp vào màng tang (thái dương) và trán, dùng vải bó lại.

#### **Mẹo trị da mặt khô, nhăn**

Lấy lá mồng tơi non ở đầu nhánh, giã nát lấy nước cốt, thêm ít muối, thoa nhiều lần trước khi đi ngủ.

#### **Mẹo trị hơi thở nóng**

Lá mồng tơi nấu với cua đồng, giã nát lấy nước uống vào buổi trưa.

## 50.Cây lá lốt

### *Mẹo trị phong thấp, đau lưng mỏi gối*

Cây lá lốt sao vàng, hạ thổ, thêm cỏ xước vào, sắc nước uống.

### *Mẹo trị chân tay đau nhức*

Lá lốt, rễ bưởi bung, rễ có xước, tất cả đều tươi, đem sao vàng sắc với nước cho cô lại rồi uống mỗi ngày 3 lần.

## 51.Cây vòi voi

### *Mẹo trị đau gối sưng to, đỏ*

Dùng cây vòi voi tươi, giã cho dập, sao với giấm hay rượu, gói vào miếng vải, bó vào chỗ sưng.

### *Mẹo trị mãn ngứa*

Cây vòi voi 50gr, lá khé 30gr. Đun nước tắm, một lần trong ngày.

## 52.Cây xoài

### *Mẹo trị cầm máu trong ruột*

Dùng vỏ quả xoài chín, sắc với nước cho cô lại rồi uống.

### *Mẹo trị thấp khớp*

Dùng vỏ quả xoài nướng nóng đắp lên chỗ thấp khớp

### 53.Cây cùt lợn

#### *Mẹo trị rôm sẩy*

Cây cùt lợn 20gr, lá khế 10gr, lá sài đất 15gr, kinh giới 5gr.

Đun với nước tắm ngày 1 lần.

Hoặc: Lấy lá và hoa kinh giới sắc với nước uống, ngoài ra lấy lá kinh giới vò nát trong nước để tắm.

#### *Mẹo trị ong đốt, rắn cắn*

Cây cùt lợn 20gr, nhựa cây đại 0,5 lít.

Giã nhô cây cùt lợn hòa với nhựa cây đại bôi vào chỗ đau ngày 3 – 4 lần. Có thể giã nhô cây cùt lợn sắc nước uống thêm.

#### *Mẹo trị ngứa ngoài da*

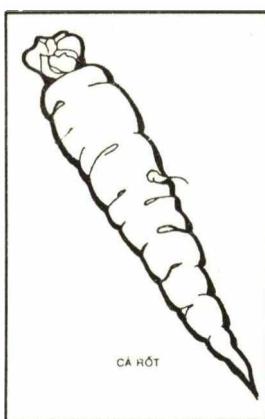
Giã toàn bộ cây cùt lợn (thân, rễ, lá) đem đun với nước để tắm.

#### *Mẹo trị viêm soang*

Giã nhô cây cùt lợn vắt nước nhô vào mũi, ngày nhô 2 – 3 lần.



## 54. Cây cà rốt



### **Mẹo trị suy nhược**

Củ cà rốt 2 củ, gừng tươi 1 củ, gạo nếp 1 nắm, thịt gà 1 miếng khoảng 1 bàn tay.

Cà rốt đẻ nguyên vỏ, thái lát mỏng. Tất cả nấu thành cháo, cho thêm tiêu hột, hành, ăn trong ngày.

### **Mẹo trị tả ly (kiết ly)**

Luộc củ cà rốt, nhai kỹ củ cà rốt và ăn cùng với nước luộc.

### **Mẹo trị giun sán**

Thái mỏng củ cà rốt, sao khô, tán thành bột. Mỗi lần dùng 4 muỗng, uống vào buổi sáng khi chưa ăn.

### **Mẹo trị tiêu chảy**

*Dừng bao giờ dùng gừng cho bệnh này.* Lấy một ít hạt cải canh, tán nhuyễn, nhào với nước cho sền sệt, đắp lên vùng rốn.

Dùng nửa ký củ cà rốt nấu nhừ với nước, chia làm 6 lần ăn trong ngày.

Hoặc: Dùng một nắm rau má, 1 nắm gạo, sao vàng, sắc với nước cho cô lại, thêm một ít muối hay nước mắm. Uống vài lần trong ngày.

### **Mẹo trị xuất huyết**

Thái dọc củ cà rốt, xào với dầu mè thêm mè (vừng) rang nguyên hạt, ăn trong ngày khoảng 3 củ.

### 55.Cây rau răm

#### *Mẹo trị say nắng*

Rau răm 30gr, sâm bồ chính 20gr, đinh lăng 16gr, mạch môn 10gr.

Tất cả đều sao vàng, riêng sâm bồ chính có tẩm thêm nước gừng. Sắc với nước cho cô lại, uống ngày 2 lần.

#### *Mẹo trị hắc lào, sâu quăng*

Lấy cả cây rau răm giã nát, thêm ít rượu bôi lên.

### 56.Cây bạc hà

#### *Mẹo trị cảm sốt, nhức đầu, nôn óc, vã mồ hôi*

Hoặc: Bạc hà khô 10gr, củ sắn dây khô 12gr.

Đun sôi với nước, đem ra xông hơi, nước dùng để uống cách nhau 3 giờ.

Hoặc: Dùng toàn thân bạc hà bỏ rễ, sắc với nước uống, cách nhau 3 giờ.

Hoặc: Lá bạc hà 6gr, kinh giới 6gr, phòng phong 5gr, bạch chỉ 4gr, hành hoa 6gr.

Sắc với nước uống, uống lúc nóng.

## 57. Cây hành

### ***Mẹo trị cảm mạo phong hàn***

Dùng 2 hay 3 cây hành nấu với một ít gạo cho thêm một quả trứng gà, cho thêm ít tiêu và muối. Ăn lúc nóng.

Hoặc: Ăn sống 2 hay 3 cây hành, uống với một ít rượu, đắp mền kín cho vã mồ hôi.

Hoặc: Hành với vài lát gừng, sắc nước uống. Đắp mền kín cho vã mồ hôi.

### ***Mẹo trị cảm cúm, sốt nhẹ, nhức đầu***

Hành (rễ, củ, lá) 15gr, tía tô 20gr.

Cho vào cháo loãng, nóng, quậy đều mà ăn. Đắp mền kín cho vã mồ hôi.

### ***Mẹo trị cảm mạo do nhiệt***

Dùng 1 củ hành thái mỏng cho vào 1 chén nước sôi, để nguội bớt uống hết chén nước. Mỗi ngày uống 1 lần.

### ***Mẹo trị cảm mạo ở trẻ con***

Hành trắng 15gr, hương nhu 15gr.

Thái nhỏ, bỏ vào 1 chén nước sôi, chờ nguội bớt, uống hết nước, bỏ bã. Ngày uống 1 lần.

Hoặc: Cây hành 4 cây, lòng trắng trứng vịt 2 cái, đường cát 50gr.

Nấu hành với đường, khi sôi đổ vào chén đựng lòng trắng trứng vịt, quậy đều rồi uống nóng.

Hoặc: Hành 1 củ, củ cải trắng 1 củ.

Sắc nước uống.

### **Mẹo trị ho do nhiễm lạnh**

Củ hành 7 củ, gừng 15gr, củ cải trắng 1 củ.

Nấu 3 chén nước với củ cải trắng cho nhừ, cho gừng và củ hành vào, sắc còn lại 1 chén, uống hết trong một lần, ăn cả bã.

### **Mẹo trị trúng gió ngất xiu**

Cây hành 3 cây.

Giã nát vắt lấy nước cốt hòa với nước tiểu bé trai, đỗ cho bệnh nhân uống cho đến khi nào tỉnh.

### **Mẹo trị bí tiểu tiện**

Giã nát 4 cây hành, nhào với mật đắp lên hòn đáy.

Hoặc: Dùng 3 củ hành, băm nhỏ, sao nóng, bọc vải chườm vào bụng đáy, chườm nóng liên tiếp. Đồng thời chà xát lòng bàn tay và bàn chân người bệnh.

### **Mẹo trị đau ngực**

Hành 10gr, tỏi 2 củ, gừng tươi 10gr, khoai lang 100gr, rượu trắng 0,05 lít.

Giã nát tất cả các vị trên rồi tẩm với rượu trắng đắp vào ngực và lưng, lấy vải quấn lại.

Hoặc: Hành 1 bó, gừng tươi 2 củ, củ cải trắng 2 củ.

Giã nát nhừ các vị trên rồi sao cho ấm ấm, đắp lên ngực, lấy vải quấn lại.

### **Mẹo trị sán lâi**

Hành sắc với nước, lứa riu riu; tỏi sắc với nước, lứa riu riu, hai thứ để riêng. Mỗi tối dùng 1 thứ trước khi ngủ.

Hoặc: Giã nát một nắm hành hòa với 1 hay 2 muỗng dầu mè hoặc dầu cài, uống khi chưa ăn, ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo trị phụ nữ suy nhược sau khi sanh***

Củ hành trộn mật ong, giã nhuyễn đắp vào rốn.

Củ hành 7 củ, táo lớn 20 quả. Nấu nhừ, bỏ bã, lấy nước uống 1 lần.

### ***Mẹo trị trẻ suy dinh dưỡng***

Củ hành 1 củ, gừng tươi 15gr, bột hồi hương 9gr.

Giã nát hành và gừng trộn với bột hồi hương, sao nóng, bọc vải đắp lên rốn.

### ***Mẹo trị trẻ ốc sữa***

Củ hành 1 củ, gừng 2 lát, cuống quả thị hay quả bông 3 cuống.

Sắc với một chén nước còn nửa chén, chia làm 3 lần cho uống.

### ***Mẹo trị trẻ bị sưng bìu dài***

Dùng lá hành già giã nát, vắt lấy nước cốt thoa lên bìu dài hoặc lấy bã đắp lên bìu dài, lấy vải quấn lại.

### ***Mẹo trị bị đánh trọng thương***

Dùng một nắm hành giã nhuyễn, tắm đường cát, sao

lên, đắp vào vết thương rồi băng lại.

## Mẹo La Thuốc Hay

---

Hoặc: Dùng hành (lá và rễ) giã nhuyễn trộn với tùng hương khuấy đều, để lửa riu riu cho đến khi thành cao, để nguội đắp lên vết thương.

### **Mẹo trị mộng tinh**

Củ hành sắt mỏng nấu cháo ăn lúc đói, một ngày có thể ăn 5, 6 lần cho đến khi khỏi bệnh.

## 58.Cây kinh giới

### **Mẹo trị cảm nóng**

Dùng một nắm kinh giới tươi, giã nhỏ với vài miếng gừng, vắt lấy nước cốt uống, bã còn lại bọc vải đánh gió đọc theo sống lưng.

Dùng 20gr kinh giới khô, sao vàng thêm nước, sắc còn phân nửa, uống lúc nóng, đắp mềm cho vã mồ hôi.

### **Mẹo trị cảm lạnh, nhức đầu, đau mình**

Dùng 20gr kinh giới (hoa, lá, cành) sắc nước uống lúc còn nóng. Sau đó thêm: lá dâu 5gr, lá sả 10gr, lá bưởi 8gr, lá cúc tần 6gr, lá ổi 4gr.

Đun sôi với nước để xông.

Hoặc: Hoa kinh giới khô 15gr, bạch chỉ 10gr.

Sắc nước uống, ngày 2 lần.

Hoặc: Hoa kinh giới, tía tô, hương nhu, ngài cứu, hoắc hương, liều lượng bằng nhau.

Sắc với nước cho cô lại, vo thành viên băng hạt bắp.  
Khi cảm uống từ 7 – 10 viên, dùng với nước lá tre. Trẻ em dùng từ 2 – 4 viên.

### ***Mẹo trị đau nhức các đầu xương***

Kinh giới tươi (cành non, lá) 50gr, gừng sống 10gr.

Giã nát, vắt nước cốt uống ngày 2 lần, bã còn lại dùng để đánh gió dọc theo sống lưng.

### ***Mẹo trị băng huyết, chảy máu cam***

Dùng 15gr hoa kinh giới khô, sao đen sắc với 0,2 lít nước còn lại 0,1 lít, ngày uống 2 – 3 lần.

Hoặc: Kinh giới 15gr, gương sen 15gr.

Sao đen cả hai, tán thành bột. Ngày uống 3 lần khi bụng đói.

### ***Mẹo trị nặng đầu, cứng gáy***

Lấy lá và hoa kinh giới, phơi trong mát, nhồi vào gói để gói đầu đến khi hả hơi không còn mùi, thay cái mới.

### ***Mẹo trị mũi, miệng chảy máu***

Dùng một bó kinh giới đốt thành than, tán nhỏ, thêm một ít vỏ quýt, sao với nước uống nhiều lần.

### ***Mẹo trị đinh nhọt sưng tay***

Dùng một nắm lá kinh giới, sắc với nước cho cô lại rồi uống nhiều lần.

### ***Mẹo trị trúng gió cảm khẩu, méo miệng***

## Mẹo La Thuốc Hay

Lấy một nắm lá kinh giới, sao gần đen, tán thành bột hòa với ít rượu đổ vào miệng bệnh nhân.

Hoặc: lấy một nắm lá kinh giới, giã nát, lấy nước cốt cho bệnh nhân uống.

### 59. Cây rau má

**Mẹo trị cảm sốt khát nước, đau đầu**

Rau má 30gr, rau sam 20gr.

Giã nhô, vắt lấy nước cốt uống, ngày uống 3 lần.

Hoặc: Rau má 25gr, củ sắn dây 20gr, rau sam 15gr.

Sắc nước uống, ngày uống 2 lần, uống khi còn nóng.

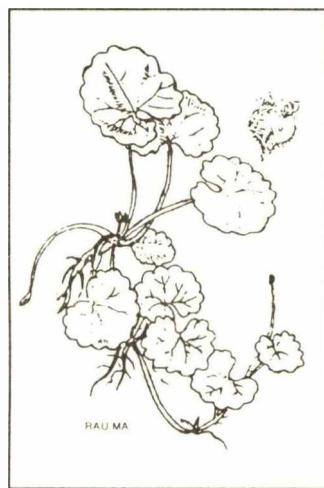
**Mẹo trị kinh nguyệt đau bụng, đau lưng**

Dùng rau má đang lúc có hoa, phơi khô, tán nhô. Ngày uống 1 lần, mỗi lần 2 muỗng cà phê, dùng với nước sôi, uống khi bụng đói.

**Mẹo trị rôm sảy, mẩn ngứa**

Ăn rau má trộn dầu giấm.

Hoặc: dùng một nắm rau má tươi, giã nhuyễn pha với nước rồi lọc lấy nước trong pha thêm ít đường để uống vào buổi sáng. Buổi chiều và tối không nên uống.



### ***Mẹo trị bị lỵ vì nhiệt***

Dùng một nắm rau má tươi, giã nát, vắt lấy nước cốt hòa với nước và ít đường để uống. Ngày uống 2 – 3 lần.

### ***Mẹo trị chảy máu cam***

Dùng một nắm rau má, giã nát, vắt lấy nước cốt, uống với nước pha một chút đường. Lấy bã đắp lên trán.

### ***Mẹo trị biếng ăn***

Lấy một nắm rễ rau má, phơi khô, sao lên rồi tán thành bột, nấu chung với bột gạo hoặc trộn với cháo để ăn.

Hoặc: Dùng một nắm cài soong trộn với giấm hay dầu xà lách hoặc dầu mè, ăn trong bữa cơm.

### ***Mẹo trị bí tiểu***

Dùng rau má vắt lấy nước uống hoặc nấu canh rau má để ăn.

### ***Mẹo trị đau bụng khi có kinh***

Dùng một nắm rau má khi đang trổ hoa, phơi khô, tán thành bột, mỗi ngày dùng 2 muỗng bột hòa vào nước uống vào buổi sáng.

### ***Mẹo trị kiết nặng***

Dùng một nắm rau má giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt hòa vào nước dừa tươi để uống.

### ***Mẹo trị ngộ độc khoai mì, lá ngón***

Dùng cả cây rau má hoặc một nắm rau má giã nát, vắt lấy nước cốt uống.

### ***Mẹo trị ngộ độc nám***

Rau má sắc với nước cốt đường phèn.

Hoặc: giã nát rau má với củ cải, vắt lấy nước uống.

## **60.Cây tía tô**

### ***Mẹo trị đờm***

Dùng hạt tía tô, hạt củ cải, hạt cải bẹ, số lượng bằng nhau, nấu tất cả với nước, thêm vài lát gừng, nấu xong để nguội uống.

### ***Mẹo trị cảm sốt bí mô hôi, ho tức ngực***

Lá tía tô tươi 15gr, củ hành tươi đẽ cá rẽ 3 củ.

Sắc nhỏ cho vào cháo nóng, ăn xong đắp mền cho ra mô hôi.

Hoặc: Lấy lá tía tô tươi khoảng 20gr giã nát, chே nước sôi vào, quậy đều, lọc lấy nước uống.

### ***Mẹo trị cảm sốt, nhức đầu nghẹt mũi***

Hạt tía tô 12gr, vỏ quít 8gr, củ gấu tẩm gừng sao khô 3 củ, cam thảo nam 10gr, gừng tươi 3 lát.

Sắc với nước uống, ngày 1 lần. Uống xong đắp mền cho ra mô hôi. Nhớ uống khi còn nóng.

### ***Mẹo trị trúng độc hay dị ứng vì ăn cua, cá, v.v...***

Lấy một nắm lá tía tô tươi sắc nước uống, uống nóng.

Dùng một nắm lá tía tô tươi, giã nát, vắt lấy nước cốt uống, còn bã chà vào các nơi bị dị ứng.

### ***Mẹo trị chảy máu ngoài da***

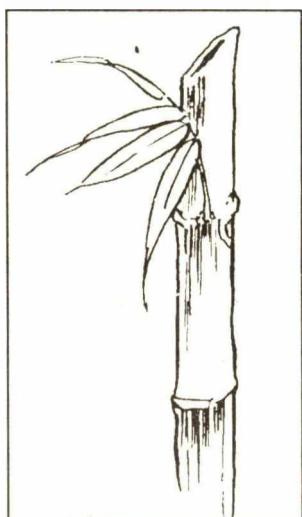
Trước hết lấy lá tía tô non, nhai nhuyễn đắp kín vết thương, sau đó dùng lá tía tô khô, hay tươi sao vàng tán nhuyễn, rắc lên vết thương.

### ***Mẹo trị thổ huyết***

Dùng lá tía tô, sắc với nước, vắt lấy nước cốt hòa với đậu đỏ sao chín tán nhuyễn, vo thành viên nhỏ. Mỗi ngày uống thường xuyên với ít rượu, mỗi lần từ 30 – 50 viên.

## **61. Cây tre**

### ***Mẹo trị cảm gió cảm khẩu***



Lấy cây tre tươi, nướng lên, vắt lấy nước cốt, nấu với gừng cho uống.

### ***Mẹo trị kinh nguyệt ra nhiều không ngưng***

Lấy cây tre, sao vàng, tán thành bột, uống với nước nóng.

### ***Mẹo trị sốt cao, khát nước, không ra mồ hôi***

Lá tre 20gr, rau má 15gr.

Sắc với nước, uống ngày 2 lần, uống khi nước nguội.

### ***Mẹo trị cảm cúm***

Lá tre 20gr, lá bưởi 10gr, lá chanh 15gr, lá sả 10gr, lá dâu 6gr, lá cúc tần 10gr, gừng tươi 3 lát.

Nấu với nước, uống chừng vài muỗng canh. Phần nước còn lại dùng để xông. Đắp mềm cho vã mồ hôi.

### 62.Cây hương nhu

#### *Mẹo trị cảm nắng sốt nóng, nhức đầu*

Hương nhu tía 8gr, hoặc hương 10gr, ngải cứu 6gr, vỏ quýt 4gr.

Sắc nước uống. Ngày uống 2 lần, uống nóng.

Hoặc: Hương nhu tía 15gr, củ săn dây khô 20gr.

Sắc nước uống. Ngày uống 2 lần, uống nguội.

#### *Mẹo trị cảm lạnh*

Hương nhu trắng 16gr, hoặc hương 10gr, kinh giới 6gr.

Sắc nước uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Dùng hương nhu trắng (cành và lá) sắc với 5 chén nước. Uống một chén lúc nóng, phần còn lại để xông.

#### *Mẹo trị cảm cúm, cảm mạo*

Tán nhuyễn hương nhu pha với nước sôi hoặc một ít rượu hâm nóng rồi uống.

Hoặc: Hương nhu trắng 20gr, lá tía tô 10gr, ngải cứu 6gr, vỏ quýt 4gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

***Meo trị trẻ con chậm mọc tóc***

Lấy hương nhu sắc với nước cho cô lại, pha với mồ hôi, bôi lên đầu.

**63.Cây rau mùi tàu (Ngò gai)**

***Meo trị cảm mạo, ăn không tiêu, cảm lạnh, sổ mũi***

Ngò gai khô 10gr, cam thảo nam 6gr.

Sắc với nước, chia làm 3 lần, uống trong ngày.

Hoặc: Ngò gai 50gr, Gừng tươi 1 lát.

Giã nát, sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Có thể dùng cách nhau 3 giờ.

Hoặc: Ngò gai 30gr, thịt bò 50gr, gừng 2 – 3 lát.

Thịt bò băm nhỏ, đổ tất cả vào nồi nấu chín, thêm tiêu, ăn nóng.

***Meo trị khí trướng, mệt mỏi***

Lấy nửa ký ngò gai, phơi ráo nước, ngày dùng 20gr sắc với nước cho hơi cô lại, ngày uống 2 lần.

***Meo trị hôi miệng, hơi thở có mùi***

Lấy một nắm ngò tàu, sắc với nước cho cô lại, súc miệng nhiều lần trong ngày.

## 64.Cây cúc tần

### **Mẹo trị cảm sốt nhức đầu**

Lá cúc tần 20gr, lá sả 10gr, lá chanh 8gr.

Sắc với nước, uống lúc còn nóng. Phần bã còn lại nấu thêm nước dùng để xông.

**Phụ chú:** Lá, cành, rễ cúc tần đều dùng làm thuốc. Lá thường dùng tươi, cành và rễ thường dùng phơi khô. Cúc tần vị đắng, cay, thơm, tính âm; có công dụng trị cảm ho, bụng trướng, nôn oẹ, tiêu độc, tiêu đờm, bí tiểu tiện, phong thấp, mỏi lưng.

### **Mẹo trị chấn thương**

Giã lá cúc tần đắp vào chỗ chấn thương.

### **Mẹo trị mỏi lưng**

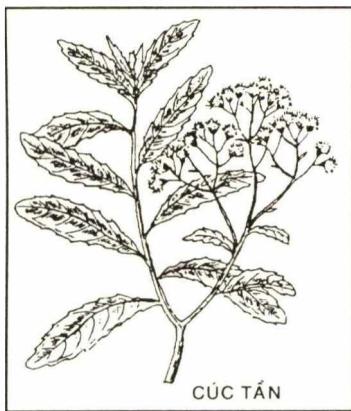
Lấy lá và cành non cúc tần giã nhuyễn, thêm ít rượu, sao nóng lên, đắp vào hai bên thận.

### **Mẹo trị cảm sốt, ho, có đờm, bụng trướng**

Dùng lá và cành non cúc tần sắc với nước uống.

## 65.Cây so đũa

### **Mẹo trị lỵ, tiêu chảy, viêm ruột**



Dùng 5 – 10gr vỏ so đũa sắc lấy nước uống hay ngâm với rượu để uống.

### ***Mẹo trị cảm cúm chảy nước mũi***

Dùng hoa và lá non so đũa già nát, vắt lấy nước cốt nhỏ mũi, ngoài ra dùng thêm hoa so đũa nấu canh hoặc lấy lá non trộn giấm, sào nấu.

### ***Mẹo làm dễ tiêu hóa***

Lấy 100gr vỏ cây so đũa ngâm với rượu từ nửa tháng đến 1 tháng. Trước khi ăn cơm dùng một ít rượu này.

## **66. Húng chanh (Rau tần)**

### ***Mẹo trị ho do cảm lạnh***

Lấy 15 – 30gr lá húng chanh (rau tần) tươi, sắc với nước cho hơi cô lại, chia ra 2 – 3 lần uống trong ngày, nên uống nóng.

### ***Mẹo trị ho suyễn***

Lá húng chanh tươi 12gr, lá tía tô tươi 10gr, gừng tươi 2 – 3 lát.

Tất cả sắc với nước cho hơi cô lại, chia làm 3 lần uống trong ngày. Khi dùng thuốc này kiêng ăn đồ chiên xào, đồ sống và đồ biển.

### ***Mẹo trị viêm loét miệng và lưỡi***

Húng chanh 12gr, rau mùi thơm (ngò ta) 20gr.

Tất cả ngâm với nước muối, nhai nuốt từ từ.

### **Mẹo trị hôi miệng**

Lấy một nắm lá húng chanh khô, sắc với nước cho cô lại, thường xuyên ngậm và súc miệng, đừng nuốt nước này.

### **Mẹo trị trúng độc, sâu độc cắn**

Dùng lá húng chanh, giã nhuyễn rồi đắp lên vết cắn.

### **Mẹo trị dị ứng da**

Lấy 15gr húng chanh khô sắc với 1 chén nước, ngày uống 3 lần, ngoài ra lấy một nắm lá rau tần tươi, giã nát trộn thêm một ít muối, xát hoặc đắp lên chỗ dị ứng.

## **67.Cây rau cải canh**

### **Mẹo trị nhức đầu**

Lấy một nhúm hột cải canh, tán thành bột hòa với giấm thoa hai bên màng tang, đỉnh đầu, sau gáy hay bôi vào chỗ da đầu bị đau buốt.

### **Mẹo trị phong xù**

Lấy một lá cải canh nhét vào miệng.

### **Mẹo trị trúng phong**

Dùng một nắm hạt cải canh, tán thành bột, sắc với 2 chén giấm, cô lại còn một nửa chén, thoa dưới hàm.

### **Mẹo trị đau lưng và xương sống**

Lấy nắm hạt cải canh, tán thật nhuyễn hòa với rượu rồi thoa lên lưng và xương sống.

### ***Mẹo trị đau hai bên sườn***

Lấy một nắm hạt cải canh tán nhỏ trộn với nước cho sên sệt, phết vào chỗ đau.

### ***Mẹo trị trĩ***

Lấy một nắm hạt cải canh, đắp vào chỗ đau, khi khô thì thay thuốc khác.

## **68.Cây rau hẹ**

### ***Mẹo trị đau răng***

Lấy một nắm hẹ cả rễ giã nát, đắp vào chỗ đau răng. Ngày đắp 5 – 6 lần, cách nhau 2 giờ.

### ***Mẹo trị các bệnh di tinh, dài són, kiết lỵ ra máu***

Lá hẹ hấp với đường phèn, hay hấp cách thủy. Hoặc dùng với dạng thức ăn trong các bữa cơm. Hằng ngày dùng từ 20 – 30 gr. Dùng làm thuốc bổ trợ giúp tiêu hóa, bổ gan thận.

**Chú ý:** Hẹ rất kỵ mật ong và thịt trâu. Mùa hè dùng hẹ không có lợi.

### ***Mẹo trị xuất tinh sớm***

Lấy một nắm hạt hẹ, sắc với nước cho cô đặc lại, uống khi còn nóng.

### ***Mẹo trị lòi trôn trê***

Lấy một nắm lá hẹ, thái nhỏ hòa với giấm, hơ lửa cho nóng dùng vải bọc lại chườm vào hậu môn.

### **Mẹo trị đau bụng do kinh nguyệt**

Lấy một nắm hẹ cá rẽ, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt hòa với ít rượu rồi uống.

### **Mẹo trị ho lạnh**

Lấy một nắm lá hẹ, thái nhỏ, chưng với đường phèn sau đó uống nước và ăn cá bã.

### **Mẹo trị lạnh bụng, tiêu chảy**

Lấy một nắm hẹ, nửa nắm hành trắng, một nắm gạo, 2 chén nước nấu chung với nhau, thêm ít vỏ quýt, hạt tiêu, gừng và muối rồi ăn lúc đói.

### **Mẹo trị da vàng, bụng trướng, bí tiểu**

Lấy một nắm lá hẹ, giã nát trộn với bã rượu và muối, đắp lên rốn, buộc chặt lại.

### **Mẹo trị ngực đau nhói**

Lấy 5 nắm hẹ kê cá rẽ, giã nát vắt lấy nước cốt uống ngay.

### **Mẹo trị thổ tả**

Lấy một nắm hẹ, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt, nấu cách thủy rồi uống.

### **Mẹo trị thối tai**

Lấy một nắm lá hẹ, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt, nhỏ vào tai 3 – 4 lần trong ngày.

### **Mẹo trị mửa mật xanh**

Lấy một nắm lá hẹ già nhuyễn, vắt lấy nước cốt hòa với nước gừng rồi uống.

### ***Mẹo trị bụng trướng***

Lấy một nắm hẹ, già nát, vắt lấy nước cốt hòa với mỡ heo cho uống, rồi ăn cháo nóng ngay.

### ***Mẹo trị đau ngón tay, ngón chân sưng nhức***

Dùng một nắm hẹ cá rẽ, già nát, xào với rượu rồi chườm vào chỗ đau, nếu có thêm lá chàm càng tốt.

### ***Mẹo trị đau hai bên sườn***

Lấy gốc hẹ già nát, xào với giấm, bọc vào vải rồi chườm vào chỗ đau, cùng lúc dùng một nắm hẹ cá rẽ, già nát hòa với ít rượu và nước mà uống.

### ***Mẹo trị ăn vào mửa ra***

Dùng nước cốt hẹ, nước cốt quả lê, nước cốt gừng tươi hòa với nhau, chưng nóng lên rồi uống trước khi đi ngủ.

### ***Mẹo trị kinh ngược, đảo kinh***

Lấy một nắm hẹ già nát, lấy nước cốt hòa với nửa chén nước tiểu trẻ con, chưng nóng lên mà uống.

## **69.Cây muối đắng (Khô qua)**

### ***Mẹo giải nhiệt***

Lấy muối đắng quả xanh sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị vết thương rắn cắn***

## Mẹo La Thuốc Hay

Nhai lá mướp đắng nuốt nước, dùng bã đắp vào vết thương.

Hoặc: Lấy lá rau khúc tươi giã nhuyễn rịt vào vết thương.

Hoặc: Dùng hạt hay vỏ vong nem, tán nhỏ, đun với ít nước cô lại rồi đắp lên vết rắn cắn.

### Mẹo trị đau họng

Lấy hạt mướp đắng, nhai nát, nuốt từ từ, còn bã lấy đắp ở ngoài.

### Mẹo trị vết thương nhiễm độc

Lấy lá mướp đắng phơi khô, tán nhuyễn hòa với rượu uống, lấy lá tươi đắp ở ngoài.

## 70. Cây bồ kết

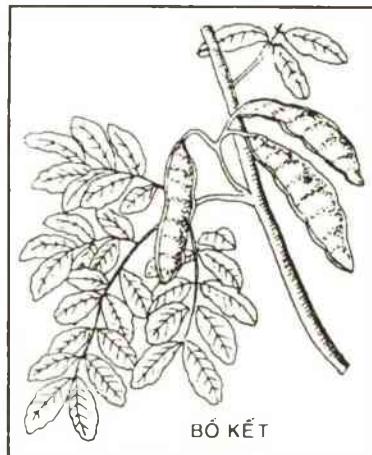
### Mẹo trị ho

Quả bồ kết 1gr, quế chi 1gr, táo đen 4gr, cam thảo 2gr, gừng 1gr, nước 0,5 lít.

Sắc cho cô lại còn 0,2 lít, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Hoặc: Lá chanh 20gr, lá cúc tần 15gr, lá bưởi 5gr, vỏ quýt 10gr.

Sắc với nước uống, phần bã còn lại thêm nước, đun sôi để xông. Hoặc dùng rễ chanh sắc nước uống.



### ***Mẹo trị nhức răng, sâu răng***

Lấy quả bồ kết tán nhỏ, đắp vào chân răng, thường xuyên thay thuốc.

## **71. Cây chanh**

### ***Mẹo trị cảm sốt, cảm cúm***

Lấy 60gr lá chanh tươi hay 30gr lá chanh khô, nấu với 4 chén nước, còn 1 chén để uống, phần còn lại cho xông hơi để vã mồ hôi.

Hoặc: Lá chanh 30gr, hương nhu 20gr, kinh giới 10gr.

Sắc với nước uống, uống khi còn nóng. Phần bã còn lại cho thêm nước nấu sôi để xông.

### ***Mẹo tẩy giun sán***

Dùng một nắm nhỏ hạt chanh, sắc với nước uống.

### ***Mẹo giúp tiêu hóa***

Lấy 4 – 10gr vỏ thân cây chanh, sắc với nước uống.

Mẹo trị chướng bụng, bí đái

Dùng lá chanh và búp chanh non, giã nát, đắp lên vùng rốn.

## **72. Cây rong nem**

### ***Mẹo trị lở loét, bệnh ngoài da***

Lấy một nắm lá vong nem rửa bằng thuốc tím, giã nhỏ rồi trộn với cơm nguội đắp lên chỗ lở loét.

Hoặc: Lấy vỏ vong nem, vỏ cây dâm bụt, sà sàng (giần sàng), rẽ chút chít. Tất cả tán nhỏ hòa với rượu thoa ngoài da.

### **Mẹo trị mất ngủ, an thần**

Lấy một ít lá vong, sắc với nước rồi hòa với rượu để uống.

### **Mẹo trị ly, thô tả, trực trùng, táo bón**

Lấy vỏ vong nem sắc nước uống.

### **Mẹo Trị phong thấp, đau gối**

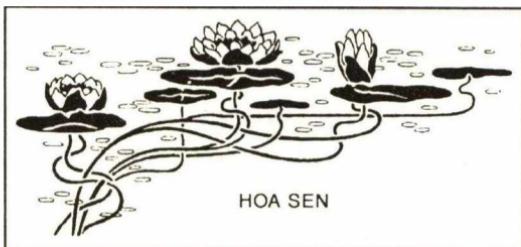
Dùng vỏ vong nem sắc lấy nước uống.

## 73.Cây sen (Liên)

### **Mẹo trị rong huyết**

Gương sen 20gr, hoa kinh giới 15gr, ngải cứu 10gr.

Tất cả đều sao cháy, sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.



### **Mẹo trị kinh nguyệt ra nhiều**

Ngó sen 20gr, ngải cứu 15gr, hương phụ 12gr, kinh giới 10gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Uống trước kỳ kinh 10 ngày.

### ***Mẹo trị tiêu tiện ra máu, nôn ra máu***

Dùng ngó sen sắc với nước uống, mỗi lần dùng từ 6 – 12gr. Hoặc dùng gương sen khô sắc với nước uống. Nếu cần cầm máu ngay thay ngó sen bằng lá sen.

## **74.Cây đậu đen**

### ***Mẹo trị đái ra máu***

Nấu đậu đen tươi tới chín, không bỏ đường và muối, ăn cả bả cá nước. Hoặc sao cháy đậu đen, nấu với nước uống.

### ***Mẹo trị sưng dịch hoàn***

Đậu đen 1 nắm, cam thảo 1 nắm, sắc với nước, uống dần dần.

### ***Mẹo sống lâu, mạnh gân xương, bổ tinh khí, mạnh phong sự (giao hợp bền bỉ).***

Đậu đen một chén đãi sạch, hà thủ ô thái mỏng 1800gr, ngưu tất thái mỏng 600gr.

Trộn ba thứ đều. Cho tất cả vào siêú, nấu chín đậu. Vớt thuốc (Hà thủ ô và Ngưu tất) ra phơi hay sấy khô. Làm như vậy ba lần rồi tán thành bột. Lấy thịt táo Tàu trộn với bột thuốc làm thành viên khoảng 0,50 gr. Ngày

uống ba lần, mỗi ngày 30 viên, với rượu hâm nóng để dần thuốc.

Hoặc: Hà thủ ô cạo vỏ, thái mỏng phơi khô, tán thành bột, ngâm uống với rượu khoảng 4 gr vào sáng sớm. Công dụng bổ tinh ích khí, giao hợp bền bỉ.

### **Mẹo trị thương hàn**

Sao đậu đen đến khi có mùi thơm, ngâm với rượu, uống khi còn nóng. Nếu mưa ra, uống tiếp cho tới khi vã mồ hôi.

Hoặc: Nấu đậu xanh với nước, lấy khăn thấm nước đó rồi đắp lên ngực và ức người bệnh, khi khăn nguội thì làm lại.

### **Mẹo trị ôn dịch**

Đậu đen một nắm, cam thảo 4gr.

Sao đậu đen, nấu với cam thảo, uống thường xuyên cho đến khi nào thấy đỡ.

### **Mẹo trị chứng thân thể ứ nước (thủy thũng)**

Đậu đen nấu chín pha thêm ít rượu rồi uống.

### **Mẹo trị phong thấp**

Đậu đen ủ lên mộng độ 2, 3 tác, đem phơi khô, sau đó sao khô với giấm, tán nhõ. Mỗi ngày uống 2, 3 lần mỗi lần một muỗng canh với chút rượu trước bữa ăn.

### **Mẹo trị bị ngộ độc thức ăn**

Đậu đen sắc với nước thật đậm, uống nước và ăn cá bá.

**Mẹo trị dây bụng**

Đậu đen 0,4gr, gừng sống (sinh khương) vài lát.

Nấu với nước cho sắc lại còn 1/3, uống khi còn nóng.

**Mẹo trị đau đầu nhức**

Đậu đen 3 phần, rượu trắng 5 phần.

Sao đậu đen đến khi bóc khói, ngâm vào rượu trong 7 ngày, đậm kín. Sau đó uống một lượng vừa phải dần dần mỗi ngày cho đến hết phần rượu ngâm này.

**Mẹo trị chứng sau khi sanh bị sót nhau**

Sao đậu đen đến khi cháy đen, nấu với rượu, uống từ từ cho đến khi hết phần rượu.

**Mẹo trị đau cổ**

Nấu đặc đậu đen, ngâm nuốt từ từ.

**Mẹo trị sáu cổ**

Sao vừa đậu đen, đựng vào túi vải, nầm gói dầu lên.

**Mẹo trị lưng, sườn đau nhức**

Đậu đen tháo nước đem sao nóng lấy vải bọc lại rồi chườm vào chỗ đau.

Đậu đen sao lên, ngâm vào rượu, chia ra uống nhiều lần.

**Mẹo trị mắt sưng đau**

Lấy đậu đen đựng vào túi vải, nhúng vào nước sôi, vắt bớt nước, chườm vào mắt.

### ***Mẹo trị sốt nóng, khát nước***

Nấu đậu đen cho ăn, uống cǎ nước.

### **75.Cây sò huyết (Cây lè bạn)**

#### ***Mẹo trị ho ra máu, di ngoài ra máu***

Dùng hoa cây lè bạn (còn gọi là cây sò huyết) tươi sắc với nước mà uống hoặc giã nát vắt lấy nước cốt uống.



### **76.Cây cải soong**

#### ***Mẹo trị sạn thận, sạn mật***

Dùng 1kg cải xà lách soong phơi khô trong bóng mát, ngày dùng 50gr nấu với 3 chén nước, sắc cô lại còn 1 chén, chia làm 2 phần uống vào buổi sáng và buổi chiều.

#### ***Mẹo trị viêm phế quản***

Cải soong 100 –200gr, lá tía tô 50gr, gừng 2 – 3 lát.

Nấu với 3 chén nước, sắc cô lại còn 1 chén, chia làm 3 lần, mỗi lần uống cách nhau 3 giờ, uống lúc còn nóng.

#### ***Mẹo trị ho dai dẳng***

Lấy 100gr cải soong (xà lách son) nấu với cá chép, ăn vào buổi sáng. Buổi chiều lấy từ 30 – 40gr cải soong, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt thêm ít muối rồi để vào nửa chén nước sôi, nhấp một chút rồi nuốt dần. Cứ nửa giờ làm một lần.

### ***Mẹo bồi bổ dành cho người mắc bệnh ho lao***

Buổi sáng, lấy 150gr cải soong nấu với phổi heo. Buổi chiều, dùng 100gr thịt bò, xào tái rồi trộn với giấm và một nắm cải soong để ăn.

### ***Mẹo trị ghẻ chốc, lở loét***

Sắc cải soong với nước cho cô đặc lại rồi đắp lên vết lở, hoặc giã nhuyễn cải soong cho thêm ít muối rồi đắp lên vết thương. Đồng thời mỗi ngày ăn thêm cải soong.

## **77.Cây mè (Vừng)**

### ***Mẹo trị đau lưng***

Lấy mè đen, sao cháy, tán thành bột uống với rượu hoặc mật ong hay nước gừng.

### ***Mẹo bồi tăng tuổi thọ***

Mè đen cho vào nước xát cho tróc vỏ, chín lần đồ chín lần phơi khô, lá dâu non, hái lúc mặt trời chưa mọc, rửa sạch sấy (phơi) khô. Cá hai thứ tán thành bột, luyện với mật thành viên. Mỗi lần dùng khoảng 100 viên, với nước nóng lúc bụng đói. Phương thuốc này có khí vị bình không nóng, không lạnh, uống liên tục ba tháng thì toàn thân đầy mụn, đó là do thuốc tống độc tố trong người ra,

không cần phải lo sợ. Sau đó da dẻ lại mịn màng tươi nhuận. Dùng được lâu ngày thì gân cốt khỏe mạnh, khí lực sung mãn, tinh thần khoan khoái tăng thêm tuổi thọ.

Có hai loại mè (mè trắng và mè đen). Người ta thường dùng mè đen làm thuốc hơn là mè trắng. Công dụng chủ yếu của mè là làm thực phẩm. Mè có vị ngọt, tính bình, không độc. Vào 4 kinh phế, tỳ, can, thận. Có tác dụng ích can bổ thận nuôi huyết, nhuận táo. Là vị thuốc tư dưỡng cường tráng, chủ trị thương phong, hư nhược, bổ ngũ tạng, thêm khí lực, đầy túy não, bền gân cốt, sáng tai mắt, trị cao huyết áp, lỵ, lợi sữa, mọc tóc, chữa mất đau, đầy hơi, đầy bụng, thương hàn, rụng tóc . . .

### ***Mẹo trị rụng tóc, tóc khô, tóc không đen***

Lấy một nắm lá mè, một nắm lá dâu và nước vo gạo, tất cả đun sôi rồi dùng nước này gội đầu. Gội đầu bằng nước này thường xuyên mỗi ngày.

Dùng dầu mè nấu với lá dâu tươi cho kỹ cho đến khi lá dâu nhừ nát, lọc bỏ lá dâu rồi dùng dầu mè đó bôi lên da đầu.

Lấy lá và rễ cây mè nấu với nước rồi gội đầu hằng ngày.

### ***Mẹo trị thiếu sữa***

Dùng mè đen sao lên, giã nhó ăn với xôi.

### ***Mẹo trị dài ra máu***

Dùng mè đen ngâm với nước trong một đêm, sáng sớm vắt lấy nước uống.

### ***Mẹo trị thương hàn vàng da***

Lấy mè đen tươi, giã nhuyễn rồi ép lấy dầu, thêm nửa chén nước, cho thêm lòng trắng trứng gà, khuấy đều, uống hết một lần.

### ***Mẹo trị ngộ độc***

Uống một chén dầu mè sê nôn thôc ra.

### ***Mẹo trị ói mửa***

Lấy nửa chén hạt mè, giã nát, hòa với nước, vắt lấy nước cốt, cho thêm ít muối rồi uống.

### ***Mẹo trị dinh nhọt***

Uống một chén dầu mè.

### ***Mẹo trị mụn nhọt lở loét***

Lấy một nắm mè đen, tán nhỏ. Rửa sạch vết mụn nhọt bằng nước nóng pha muối, sau đó đắp bột mè đen lên mụn nhọt.

### ***Mẹo trị viêm đại tràng***

Lấy mè đen, sao lên cho thơm trộn với mật ong. Ngày uống 2 lần, mỗi lần khoảng 2 muỗng canh.

### ***Mẹo trị tay chân đau, hơi phù thủng***

Dùng mè ngâm với rượu, ngâm qua đêm rồi chia ra uống nhiều lần.

### ***Mẹo ngừa ung thư, nhọt độc***

Dùng dầu mè nấu sôi, xong đổ thêm một chén giám thanh, chia làm nhiều lần uống.

***Mẹo trị sưng đau, bầm tím***

Dùng dầu mè hòa với rượu uống.

***Mẹo trị lang ben trắng***

Dùng dầu mè hòa với rượu, uống mỗi ngày 3 lần.

**78.Cây cơm nếp**

***Mẹo làm tăng sữa***

Lá cơm nếp 20gr, trái đu đủ non 20gr, móng giò heo 200gr, gạo nếp 100gr.

Nấu thành cháo cho sản phụ ăn nóng, ngày ăn một lần lúc đói.

Hoặc: Lá cơm nếp 20gr, quả mít non 25gr, giò móng chó 4 cái, gạo nếp 200gr.

Nấu thành cháo cho sản phụ ăn nóng, ngày ăn một lần lúc đói.

***Mẹo bồi bổ cho phụ nữ mới sanh***

Dùng lá cơm nếp nấu với nước, uống thường xuyên.

**79.Cây ô môi**

***Mẹo trị vết rắn, bò cạp cắn***

Dùng vỏ thân cây ô môi sao đen, tán nhỏ, dăp vào vết cắn.

***Mẹo trị đau lưng, ỉa chảy***

Dùng cám quả và hạt ô môi 1kg nấu với 1lít nước, lọc rồi cho cô lại cách thủy cho thành cao, ngày dùng 5 – 15gr.

## 80.Cây sầu riêng

*Mẹo trị cảm sốt, đau gan, da vàng*

Dùng lá và rễ cây sầu riêng, sắc lấy nước uống. Ngày dùng khoảng 10 – 16gr (rễ và lá). Đồng thời dùng lá nấu với nước để tắm nhằm trị da vàng.

## 81.Đưa hấu

*Mẹo trị cảm sốt, đau vàng, và mồ hôi*

Vỏ đưa hấu 20gr, hoa hay cành kim ngân 20gr, trúc diệp 10gr, nước  $\frac{1}{2}$  lít.

Đun sôi cho kỹ, sau đó chia làm 3 lần uống trong ngày.

*Mẹo trị tiêu chảy*

Dùng 20gr vỏ đưa hấu khô nấu với nửa lít nước, sắc cho cô lại còn khoảng  $\frac{1}{3}$  lít nước, chia làm 3 – 4 lần uống trong ngày.

## 82.Cây đậu xanh

*Mẹo trị trúng độc*

## **Mẹo La Thuốc Hay**

---

Dùng đậu xanh sống nghiền nát hòa đều với nước rồi uống thật nhiều để nôn ra.

### ***Mẹo trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh***

Lấy đậu xanh nấu cháo với gan heo mà ăn.

### ***Mẹo trị nôn mửa, phụ nữ có thai buồn nôn***

Dùng đậu xanh nhai sống trong miệng rồi nuốt nước hay nấu cháo đậu xanh ăn với đường.

### ***Mẹo trị đau thượng vị***

Lấy hạt đậu xanh và tiêu sọ, giã cá hai cho nhuyễn, đổ nước sôi vào rồi để nguội uống.

Hoặc: Lấy rễ ho bo sắt nhỏ, sắc với nước mà uống.

### ***Mẹo trị ngộ độc khoai mì***

Lấy một chén đậu xanh già nát rồi đun với nước cho sôi, lọc lấy nước đó, chia làm hai lần uống, mỗi lần cách nhau 1-2 giờ.

### ***Mẹo trị giờ ăn***

Lấy một nắm đậu xanh già nhuyễn trộn với nước vo gạo cho sền sệt rồi đắp lên chỗ giờ ăn, khi khô thì tẩm nước gạo tiếp.

### ***Mẹo trị các chứng ôn nhiệt vào mùa hè:***

Lấy đậu xanh, đậu đen, đậu đỗ, số lượng bằng nhau, thêm một ít cam thảo, tất cả cho sôi lên, ăn và uống liền 7-10 ngày.

### **83.Cải củ (Củ cải trắng)**

#### ***Mẹo trị sạn thận***

Thái củ cải thành từng lát, tẩm Mật độ 1 giờ, nướng cho hơi khô. Ngày dùng 3 lần mỗi lần độ 10 lát, nhai thật kỹ rồi uống cùng nước có pha ít muối.

Hoặc: Dùng một nắm bo bo và lá cây bo bo, sắc cho hơi cô lại rồi uống.

#### ***Mẹo trị đi tiêu ra máu***

Lấy củ cải, tẩm mật, nướng qua một bận rồi ăn nhai cho kỹ.

#### ***Mẹo trị ợ chua***

Lấy 3 miếng củ cải, nhai thật nát rồi nuốt.

#### ***Mẹo trị chóng mặt trúng phong tà***

Lấy vài củ cải, giã nát, vắt lấy nước cốt rồi thêm một ít hạt củ cải ngâm vào nước cốt đó, sau đó đem ra phơi khô, tán nhuyễn. Sau bữa ăn uống với nước nóng.

#### ***Mẹo trị miệng lưỡi bị lở loét***

Dùng củ cải tươi, giã nát vắt lấy nước cốt, thêm một ít muối rồi ngâm và súc miệng thường xuyên.

#### ***Mẹo trị dài ra nước đục***

Lấy củ cải khoét rỗng ruột, nhét hạt cây thù du, rồi đậy kín lại cho vào nồi hấp cho chín củ cải, sau đó bỏ hết hạt thù du ra, đem củ cải sấy khô, tán nhuyễn trộn với

## Mẹo Lạ Thuốc Hay

nước cơm đặc viên thành viên để uống. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 50 viên.

### **Mẹo trị thủy thủng (tích nước quá nhiều)**

Lấy một nắm hạt củ cải đem sao rồi tán thành bột, mỗi lần uống khoảng 2 – 6gr với nước ấm.

### **Mẹo phòng ngừa phong hàn cho trẻ em**

Lấy một nắm hạt củ cải tươi, giã nhuyễn thêm nước và hành, nấu lên rồi hòa ít rượu cho uống để vã mồ hôi.

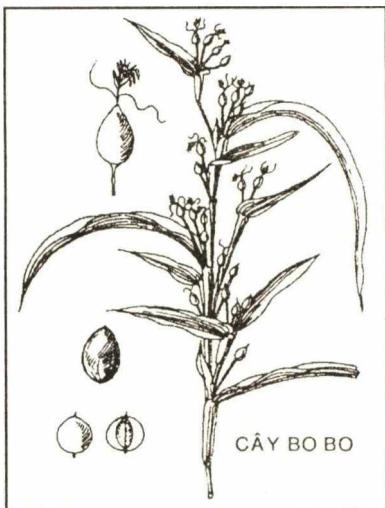
### **Mẹo trị khản giọng**

Lấy vài củ cải thêm một củ gừng nhỏ, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt, ngâm xong rồi nuốt.

## 84.Cây bo bo (Ý dĩ)

### **Mẹo trị bệnh phổi, phế ung**

Lấy 40gr bo bo, giã nhuyễn nấu với 0,5 lít nước cho cô lại còn một chén nước thêm một ít rượu, chia ra làm hai uống trong ngày. Hoặc sao bo bo rồi tán nhuyễn nấu với nếp thành cháo, ăn thường xuyên.



### **Mẹo trị tê thấp**

Lấy 40gr bo bo (ý dĩ) và 20gr phổi thực linh nấu với

nửa lít nước cho cô lại còn 1 chén nước, chia ra làm 2 uống trong ngày.

### ***Mẹo trị trẻ em chảy nước dài***

Dùng một nắm bo bo và 20 lá bạc hà nấu với 2 chén nước cho cô lại còn 1 chén, uống suốt ngày.

### ***Mẹo trị nhức mỏi tay chân***

Lấy một nắm bo bo sao cho vàng, rồi ngâm với 1 lít rượu uống dần dần.

### ***Mẹo trị giun lâi***

Lấy 1 kg thân bo bo sắc với nước, cho cô lại rồi uống.

## **85.Cây xương sông**

### ***Mẹo trị cảm sốt, ho, đầy bụng***

Lấy 15 – 20gr lá xương sông nấu với nửa lít nước cho cô lại còn  $\frac{1}{4}$  rồi chia ra làm 2 – 3 lần uống trong ngày.

### ***Mẹo trị vết thương chảy máu***

Lấy một nắm lá xương sông, giã nát rồi đắp lên vết thương.

### ***Mẹo trị trẻ em sốt cao, làm kinh phong***

Lấy lá xương sông và lá me đất, số lượng bằng nhau, giã nhuyễn cho thêm ít nước, vắt lấy nước cho uống, còn bã thì xoa lên khắp người.

### ***Mẹo trị trúng phong hàn***

Lấy lá xương sông, lá xương bồ, số lượng bằng nhau,

giã nát hòa với nước sôi rồi uống hoặc sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị đau nhức, thấp khớp***

Lấy một nắm lá xương sông, giã nát, sao nóng lên rồi chườm vào chỗ đau nhức.

### ***Mẹo trị nổi mẩn ngứa***

Lấy lá xương sông và lá khế, số lượng bằng nhau thêm lá me đất giã nát hòa với nước uống còn bã để xoa bên ngoài chỗ mẩn ngứa.

### ***Mẹo trị lèn sởi, sốt, ho kéo dài***

Dùng lá xương sông, lá chua me đất, vỏ rẽ dâu, kinh giới, vỏ cây kỷ tử (địa cốt tử), mỗi thứ từ 8 – 10gr, sắc uống nếu có tiêu chảy thì bớt lá chua me đất.

## **86.Cây rau dừa nước**

### ***Mẹo trị tả, lỵ khi đang lên đậu***

Lấy rau dừa nước, vỏ cây vãi, hạt mã đề, tất cả đem sao, sắc với nước uống khi đói.

### ***Mẹo trị thủy thủng***

Dùng rau dừa nước cả nhánh phơi khô, mỗi ngày dùng 150 – 200gr sắc với 3 chén nước cho cô lại còn 1 chén, chia làm 3 phần uống cách nhau 3 giờ, uống khi còn nóng.

### ***Mẹo trị viêm họng ho khan***

Dùng một nắm rau dừa nước hòa với 1 chén nước, vắt lấy nước cốt cho thêm ít muối, nhấp từ ngum nhỏ, nuốt từ từ, cách nửa giờ ngâm và nuốt một lần, sau này cứ 2 – 3 giờ ngâm nuốt một lần.

### ***Mẹo trị dài đục***

Lấy rau dừa nước khoáng 100 – 200gr sắc với 1 – 2 lít nước cho cô lại còn nửa lít. Sáng uống một lần, chiều một lần, mỗi lần khoảng một chén lớn.

### ***Mẹo trị bầm tím, mụn nhọt, lở loét***

Lấy rau dừa nước giã nhỏ, thêm ít giấm đắp vào chỗ đau. Đồng thời dùng rau dừa nước và vỏ bông gạo mỗi vị 30gr, sắc với nước uống.

## **87.Cây rau kỷ**

### ***Mẹo trị đau lưng, thận suy***

Rau kỷ 100gr, thịt dê thái mỏng 100gr.

Lấy cá 2 xào hoặc nấu canh ăn.

Dùng làm thuốc bổ cho các chứng kể trên: Rau kỷ, cây cơm nếp (hoàng tinh), thực địa (sinh địa), số lượng bằng nhau, tất cả sấy khô, tán nhuyễn, dùng mật ong vo viên lại. Mỗi ngày uống từ 12 – 20gr.

### ***Mẹo trị mô hôi trộm***

Dùng 20 – 25gr vỏ cây rau kỷ, sắc với 2 chén nước cho cô lại còn 1 chén, sau đó dùng gan heo thái mỏng,

## **Mẹo Lạ Thuốc Hay**

---

sao khô, tán nhuyễn hòa với nước vỗ rau kỷ, chia làm 3 lần uống trong ngày.

### **Mẹo trị ho lao**

Rau kỷ 100gr, cá lạc 100gr.

Lấy cả 2 nấu canh ăn.

### **Mẹo trị ruột bị ứ**

Lấy một nắm lá rau kỷ ăn sống kèm với cá mòi kho hoặc nấu canh với cá mòi.

### **Mẹo trị tiểu tiện ra máu**

Dùng vỏ cây rau kỷ, giã nhuyễn, vắt nước cốt uống. Mỗi lần dùng 25 – 30gr vỏ tươi.

### **Mẹo trị âm hộ lở loét**

Lấy vỏ cây rau kỷ sắc với nước, dùng nước đó rửa.

### **Mẹo trị sốt ho**

Dùng lá rau kỷ nấu canh thịt mà ăn. Hoặc dùng lá với vỏ cây rau kỷ sắc với nước uống.

### **Mẹo trị chứng ôm khô rát người**

Rau kỷ 100gr, thịt bò băm nhỏ 100gr.

Dùng 2 thứ trên nấu canh ăn.

### **Mẹo trị phổi khô, nóng**

Lá rau kỷ 100gr, phổi heo thái mỏng 100gr.

Lấy cả 2 nấu canh ăn.

## 88.Cây rau rìu

### ***Mẹo trị trúng gió đỡ lười***

Lấy một nắm rau rìu, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt cho thêm một ít rượu cho bệnh nhân uống, ngoài ra dùng gừng đánh gió vào cổ, gáy, ngực và lưng.

### ***Mẹo trị sốt thương hàn***

Dùng rau rìu khô, vài cây hành trắng cả lá và rễ, thêm vài lát gừng sắc với nước cho cô lại còn 1 chén, chia làm 3, mỗi 3 giờ cho uống một lần.

### ***Mẹo trị cảm mạo sốt cao***

Lá rau rìu 100gr, lá rau trai (thời lòi) 100gr.

Sắc với nước cho cô lại còn 1 chén, chia làm 3 lần uống trong ngày. Chú ý: Người cảm lạnh, ho cảm lạnh không dùng phương thuốc này.

### ***Mẹo trị thổ huyết nhẹ***

Dùng lá già rau rìu sắc với nước uống. Mỗi ngày uống 2 – 3 lần.

## 89.Rau trai trắng và rau trai đỗ

### ***Mẹo trị phù thủng do tim***

Rau trai trắng 15gr, đậu đỗ 50gr, nước 0,5 lít.

Sắc cô lại còn 0,1 lít, chia làm 3 uống trong ngày.

### ***Mẹo trị viêm thận, phù thủng, ít dài***

Rau trai trắng 30gr, cỏ xước 20gr, mà đê 20gr.

## Mẹo La Thuốc Hay

Sắc với nước uống.

### **Mẹo trị phong thấp, sưng khớp**

Rau trai trắng 12gr, đậu đen 50gr.

Sắc với nước cho cô lại còn 1 chén, chia làm 3, uống cách nhau 3 giờ, nên uống nóng. Đồng thời lấy một nắm rau trai trắng, sao lên cho nóng, bọc vải chườm lên chỗ đau.

### **Mẹo trị dài buốt, kiết ly**

Rau trai dò (thài lài tía) 30gr, mã đê 20gr.

Sắc với nước uống.

### **Mẹo trị nhiệt ly**

Lấy 8 – 15gr rau trai trắng sắc với nước được 1 chén, chia làm 3 lần uống trong ngày.

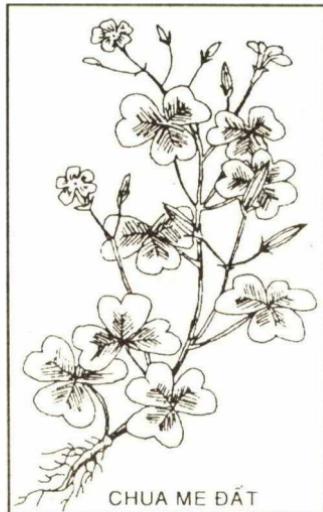
## 90.Cây chua me đất

### **Mẹo trị sốt cao, khát nước**

Lấy 60gr chua me đất, già nhuyễn, sắc với nước để cô lại còn 1 chén, chia ra làm 2 phần uống trong ngày.

Hoặc: Chua me đất 60gr, hoặc hương 5gr, hoa khế 8gr.

Sắc với nước uống 2 lần trong ngày.



Hoặc: Chua me đất 50gr, kinh giới 10gr, tía tô 8gr, húng quế 5gr.

Sắc với nước uống 2 lần trong ngày.

### ***Mẹo trị viêm họng***

Lấy chua me đất giã nát, vắt lấy nước cốt uống.

## **91.Cây đào**

### ***Mẹo trị ghẻ lở, sưng ngứa***

Lá đào 50gr, rau sam 40gr.

Lấy cả hai đun với nước để tắm. Khi tắm dùng bã xoa vào chỗ ghẻ lở.

Hoặc: Lá đào 50gr, lá khế 40gr.

Đun cả hai với nước dùng để tắm, dùng bã xoa vào nơi ngứa.

### ***Mẹo trị ho, điệu kinh***

Hằng ngày dùng 4 – 6gr nhân đào sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị thủy thủng, thông tiểu***

Dùng 3 – 5gr hoa đào khô sắc với nước uống.

## **92.Cây sậy**

### ***Mẹo trị cảm sốt, nhức đầu***

Rễ sậy khô 20gr, củ sắn dây khô 10gr, hạt dànahan 5gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### **Mẹo trị sốt, phát ban, ngứa**

Rễ sậy khô 20gr, hoa khế 10gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Rễ sậy khô 25gr, hoa kim ngân 10gr, kinh giới 5gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### 93. Cây ké đầu ngựa

#### **Mẹo trị bướu cổ**

Lấy 200gr quả ké đầu ngựa nấu với 5 lít nước, sắc lại còn 2 lít, bỏ bã ra, nấu tiếp đến khi chỉ còn 1 lít nước. Ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa muỗng cà phê. Pha thêm nước chín, uống sau bữa ăn (trong thời gian này kiêng ăn thịt heo).



#### **Mẹo trị thủy thủng, bí tiểu**

Lấy quả ké đầu ngựa, sao cho gần đen rồi thêm đinh lich. Hai thứ số lượng bằng nhau, tán nhuyễn sau đó uống với nước, mỗi lần 8gr. Ngày uống 2 lần.

### 94. Cây rau rút

#### **Mẹo trị cảm sốt**

Lấy 30gr rau rút tươi, giã nát, vắt lấy nước cốt uống.  
Ngày uống 3 lần.

Hoặc: Rau rút phơi khô 20gr, kinh giới 10gr, củ sắn dây 8gr.

Sắc với nước uống, ngày uống 2 lần, uống khi còn nóng.

Hoặc: Rau rút khô 20gr, lá sen 10gr, kinh giới 12gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo an thần***

Rau rút phơi khô 30gr, khoai sọ 25gr, lá sen 10gr.

Ninh cho nhừ với nước. Ăn cá bã và uống nước đó.

### ***Mẹo trị khó tiêu hóa***

Ăn sống hay giã nát lấy nước cốt rau rút mà uống.  
Ngày dùng 2 lần.

### ***Mẹo trị nóng trong người làm nổi mụn, máu cam***

Lấy rau rút, sắc với nước cho loãng thay nước uống suốt ngày hoặc thường xuyên ăn sống rau rút trong các bữa ăn.

## **95.Cây liễu**

### ***Mẹo trị nhọt, sưng ở vú***

Lấy 30gr lá cây liễu sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Đóng thời lấy:

Lá cây liễu 10gr, hạt gấc 5 hạt, nhựa cây đại (cây sứ) 0,05 lít. Giã chung tất cả cho nhuyễn rồi đắp vào chỗ đau. Ngày thay thuốc 1 lần.

### **Mẹo trị mụn nhọt**

Lấy 20gr lá và cành cây liễu sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Bã còn lại thêm nước đun sôi một lần nữa rửa chỗ đau, rồi lấy nhựa cây đại (cây bông sứ) bôi vào.

Hoặc: Lấy cây cối xây, giã nát đắp vào chỗ đau.

Lấy 30gr rễ đậu chiều, sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Bên ngoài dùng thêm nhựa cây đại hoặc nhựa mù u bôi vào mụn nhọt.

### **Mẹo trị sâu răng**

Lấy 100gr cành liễu đun với 3 chén nước cho sôi, sắc lại còn 1 chén, cho người bị sâu răng ngâm mỗi lần khoảng 1 muỗng cà phê. Sau đó nhổ đi rồi ngâm tiếp. Ngày ngâm nhiều lần.

## 96.Cây cỏ xước

### **Mẹo trị sốt cao**

Rễ cỏ xước sao vàng 10gr, lá khô rễ xước 20gr, lá bạc hà 5gr, cỏ mần trầu 6gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### **Mẹo trị sốt vàng da**



Rễ cỏ xước 10gr, rễ cỏ tranh 8gr, bông mā đē 12gr, mộc thông 6gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

## 97.Cây máu chó

### *Mẹo trị ghẻ*

Hạt máu chó 50gr, hạt bồ hòn 25gr, hạt củ đậu 20gr.

Đem tất cả nấu với 3 chén nước cho thật sôi, sắc lại còn 1 chén, bỏ bã ra rồi đun tiếp sắc lại còn nửa chén nước, dùng nước này bôi mỗi ngày 3 lần.

Hoặc: Lấy 50gr hạt máu chó, giā nhuyễn, sấy khô, bỏ vỏ hạt sau đó trộn với 0,2 lít rượu trắng, cho vào nồi đun cho cô lại thành một thứ nước sền sệt, dùng nước này thoa mỏng lên vết ghẻ sau khi đã bóc vẩy của ghẻ.

### *Mẹo trị lở ngứa khấp người*

Hạt máu chó 50gr, hạt củ đậu 25gr, nghệ vàng 20gr, diêm sinh 20gr.

Tất cả đều phơi khô, sau đó giā nhuyễn rồi trộn với dầu mè để bôi khấp người. Ngày bôi 3 lần.

Hoặc: Hạt máu chó 50gr, lá đào 30gr, rau sam 20gr.

Tất cả đều phơi khô, giā nhuyễn trộn với dầu mè rồi bôi lên người.

## **98.Cây kim ngân**

***Mẹo trị mẩn ngứa,  
mùn nhọt, dị ứng***

Hoa kim ngân 25gr, ké  
đầu ngựa 5gr, lá khế 10gr, bồ  
công anh 8gr.

Sắc với nước uống. Ngày  
uống 2 lần.

Hoặc: Lấy 6gr hoa kim  
ngân hoặc 12gr cành và lá sắc  
với 0,1 lít nước, còn lại 0,01  
lít. Ngày uống 2 lần.



### ***Mẹo trị nọc sởi***

Hoa kim ngân 15gr, rau diếp cá 10gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo thông tiểu, trị cảm sốt***

Hoa kim ngân 6gr, cam thảo 3gr, nước 0,3 lít.

Sắc cô lại còn 0,1 lít. Ngày uống 2 – 3 lần.

Hoặc: Hoa kim ngân 40gr, kinh giới 16gr, bạc hà  
24gr, liên kiều (trúc can) 40gr, cát cánh 24gr, đậu si  
20gr, quả ngưu bàng 24gr, trúc diệp 16gr.

Tất cả sấy khô, tán thành bột rồi để dành. Mỗi ngày  
uống 1 – 2 lần, mỗi lần 12gr bột.

## 99.Cây bồ công anh

### *Mẹo trị sưng vú*

Bồ công anh 6gr, gai bồ kết 5gr, kim ngân hoa 6gr, cam thảo nam 4gr.

Sắc với nước uống, ngày uống 2 lần. Đồng thời dùng 20gr lá bồ công anh, 2 hạt gấc (bỏ vỏ cứng), giã nát, đắp vào chỗ đau.

### *Mẹo mụn nhọt, khó tiêu hóa*

Lấy 30gr bồ công anh sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Đối với mụn nhọt có thể dùng thêm lá voi, giã nát đắp vào chỗ đau.

Hoặc: Bồ công anh 25gr, kim ngân 10gr, sài đất 8gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Đối với mụn nhọt lấy lá bồ công anh và lá voi giã nát đắp vào chỗ đau.

### *Mẹo trị đau dạ dày*

Lá bồ công anh 20gr, lá khô sâm 10gr, lá khôi (đơn tướng quân) 15gr.

Tắt cả nấu với 0,3 lít nước cho thật sôi thêm ít đường để uống. Chia ra làm 3 uống trong ngày.

## 100.Cây sa nhân

### *Mẹo trị bụng đầy, không tiêu, nôn mửa*

Sa nhân 4gr, mộc hương 6gr, chi thực (xuyên chi thực) 6gr, bạch truật 4gr.

Tất cả tán nhuyễn. Lấy bạc hà nấu với gạo cho cô đặc lại rồi dùng nó với bột nhuyễn trên để vò thành viên, mỗi viên 0,25gr. Mỗi ngày dùng 2 – 3 viên.

### **Mẹo an thai**

Sa nhân 25gr, Hương phụ 30gr, củ gai 10gr.

Tất cả phơi khô, tán nhuyễn. Ngày uống 2 lần mỗi lần 4gr. Có thể dùng thêm 30gr cành tía tô dun lấy nước uống với thuốc trên.

### **101. Cây bướm bạc**

#### **Mẹo trị sốt do viêm họng**

Rễ bướm bạc 30gr, lá ré quạt 2gr, húng chanh 10gr.

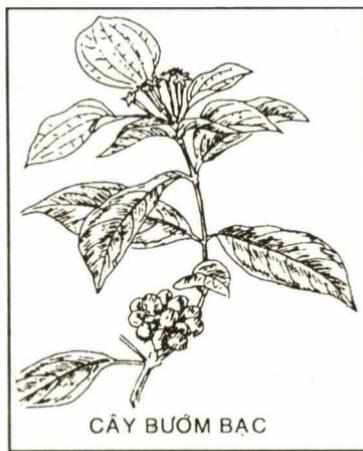
Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Rễ bướm bạc 40gr, quả khế khô 20gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

#### **Mẹo lợi tiểu, trị ho, hen**

Lấy hoa bướm bạc khoảng 10 – 20gr sắc với nước uống.



***Mẹo trị viêm tấy, gây xương***

Lấy hoa bướm bạc, già nát đắp lên chỗ bị thương.

***Mẹo trị giảm đau, té thấp, khí hư***

Lấy 10 – 20gr rễ bướm bạc sắc với nước uống, có thể thay rễ bằng cành và thân lá.

**102.Cây bắc đèn**

***Mẹo trị cảm sốt, viêm họng***

Ruột bắc đèn 1gr, hương nhu 10gr, vỏ quýt 6gr, bạc hà 12gr.

Sắc với nước uống, ngày uống 3 lần, uống khi còn nóng.

Hoặc: Ruột bắc đèn 1gr, kinh giới 10gr, vỏ quít 4gr, gừng 3 lát.

Cách đun và liều lượng uống như trên.

Hoặc: Ruột bắc đèn 1gr, cổ mần trâu 5gr, lá bàng 10gr.

Cách đun và liều lượng uống như trên.

***Mẹo trị lợi tiểu, mất ngủ***

Lấy 2gr ruột bắc đèn, sắc với nước uống thường xuyên trong ngày.

***Mẹo an thần, trị ho, viêm cổ họng***

Dùng ruột bắc đèn tán nhuyễn (vì tán cây bắc đèn khó, nên tẩm với nước cơm, phơi cho khô rồi tán)

thành bột. Ngày dùng 1 – 2gr bột này uống với nước.

### 103.Cây chỉ thiên

#### *Mẹo trị cảm sốt, ho, sưng họng*

Lấy cây chỉ thiên khoảng 40gr sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Chỉ thiên 30gr, kinh giới 10gr, vỏ quýt 5gr, gừng tươi 1 lát.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Chỉ thiên 20gr, hoắc hương 15gr, lá chanh 5gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

### 104.Cây mần trầu

#### *Mẹo trị cảm sốt, ăn không tiêu*

Cỏ mần trầu 8gr, cam thảo nam 10gr, vỏ quýt 5gr, củ sả 4gr, gừng tươi 1 lát.

Sắc với nước uống, ngày uống hai lần.

#### *Mẹo trị mẩn ngứa, sốt nhẹ*

Cỏ mần trầu 10gr, cam thảo nam 8gr, kim ngân 6gr.



Sắc với nước uống, ngày uống hai lần.

### ***Mẹo trị dài đắt do sốt nóng***

Có mần trầu 16gr, chỉ thiên 6gr, rau má 8gr, rẽ cỏ tranh 10gr.

Sắc với nước uống, ngày uống hai lần.

### ***Mẹo trị huyết áp cao***

Lấy 500gr toàn thân cả rẽ cỏ mần trầu, băm nhỏ sau đó giã nát. Đổ vào một chén nước ấm. Vắt lấy nước cốt, cho thêm ít đường rồi uống. Ngày uống hai lần, sáng và chiều.

## **105.Cây dâu tằm**

### ***Mẹo trị chứng ho dai dẳng lâu năm***

Vỏ cây dâu tằm 10gr, vỏ rẽ cây chanh 10gr.

Sắc với nước uống trong ngày.

### ***Mẹo làm mọc tóc***

Lấy quả dâu tằm ngâm nước, lọc lấy nước bôi vào đầu.

### ***Mẹo trị ho ra máu***

Lấy 600gr vỏ thịt rẽ cây dâu tằm ngâm vào nước vo gạo trong ba đêm. Tước nhó, thêm 250gr gạo nếp, mang sao vàng và tán nhuyễn, trộn đều. Ngày uống hai lần, mỗi lần 8gr, uống với nước cơm.

### ***Mẹo trị ho đờm***

Lấy vỏ thịt rễ cây dâu tằm sắc với nước uống.

### 106. Cây cối xay

*Mẹo trị cảm sốt, nóng ho, nhức đầu*

Cây cối xay (dằng xay) 8gr, bạc hà 6gr, vỏ quýt 5gr.

Sắc với nước uống, ngày uống hai lần, uống khi nước còn nóng.

*Hoặc:* Cây cối xay 10gr, kinh giới 8gr, kim ngân 12gr, lá tre 8gr.

Sắc với nước uống, ngày uống hai lần, uống lúc nước còn nóng.

*Mẹo lợi tiểu, trị bí đái*

Dùng cây cối xay cả rễ khoảng 2-6gr sắc với nước uống.

### 107. Cây mắc cỡ (Cây xấu hổ)

*Mẹo trị mất ngủ, an thần*

Dùng 6 – 12gr lá cây mắc cỡ sắc với nước uống trước khi đi ngủ.

*Mẹo trị nhức xương*



Lấy rễ cây mắc cỡ thái nhô rồi đem phơi khô. Sau đó tẩm với rượu 35 – 40 độ, rang lại cho khô. Thêm nửa lít nước sắc còn lại khoảng 2 – 3 chén chia ra làm 2 – 3 lần uống trong ngày.

## 108.Cây núc nác

### ***Mẹo trị ho dai, viêm khí quản, đau dạ dày***

Lấy 2 – 3gr hạt núc nác sắc với nước để uống, nếu là đau dạ dày thì đem hạt núc nác sấy khô, tán nhô rồi sắc với nước để uống.

### ***Mẹo trị lỵ, dị ứng ngoài da***

Lấy 5 – 10gr vỏ núc nác khô sắc với nước uống.

### ***Mẹo trị viêm phế quản, ho dai***

Hạt núc nác 30gr, đường phèn 30gr.

Lấy cả hai sắc với 0,3 lít nước còn lại 0,2 lít. Chia làm 3 lần uống trong ngày.

### ***Mẹo trị lở loét do cây sơn ăn***

Lấy 1 phần vỏ núc nác ngâm vào 3 phần rượu 300 – 400ml trong 2 – 3 giờ. Dùng rượu này bôi vào chỗ cây sơn ăn loét.

## 109.Cây thuốc giấu

### ***Mẹo cầm máu vết đứt tay, chân***

Lấy lá thuốc giấu tươi già nhuyễn đắp lên vết thương.

## III. Cây si

### *Mẹo trị vết lở loét*

Lá cây si 30gr, dầu phộng (dầu lạc)  $\frac{1}{2}$  chén.

Lấy lá cây si tươi già nát rồi đun với dầu lạc cho sôi, sau đó để nguội, thoa vào vết lở loét.

### *Mẹo trị hen*

Dùng 0,01 lít nhựa cây si hòa với rượu để uống.

### *Mẹo trị đau nhức bầm tím*

Lấy 100gr rễ cây si, già nát thêm ít nước, sao cho nóng lên, lấy bã đắp vào vết thương, còn nước có thể uống.

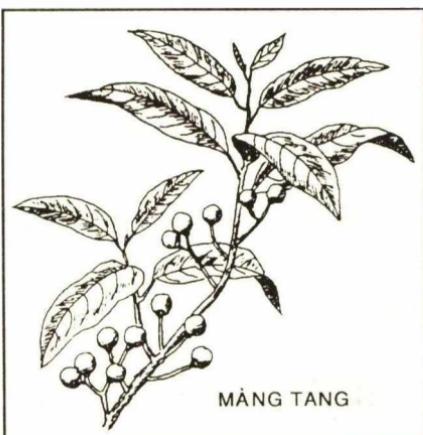
## III. Cây màng tang

### *Mẹo trị cảm lạnh, nhức đầu*

Lấy 20gr lá màng tang sắc với nước để uống, uống lúc còn nóng. Sau đó đắp mềm cho vã mồ hôi.

Hoặc: Rễ cây màng tang 25gr, riêng khô 10gr.

Sắc với nước để uống, uống khi thuốc còn nóng. Ngày uống một lần, đồng thời



MÀNG TANG

dùng lá màng tang tươi giã nhuyễn đắp lên trán để bớt nhức đầu.

Hoặc: Quả màng tang khô 30gr, tai quả hồng khô 10gr.

Tán 2 thứ thành bột, mỗi ngày uống 1 muỗng nhỏ. Ngày uống 3 lần với nước nóng.

## 112. Cây đại bi

### ***Mẹo trị cảm cúm, ho, bí mô hôi***

Lấy 30gr lá đại bi nấu với 2 chén nước, sắc cô lại còn 1 chén cho bệnh nhân uống khi thuốc còn nóng.

Đồng thời lấy: lá đại bi 20gr, lá chanh 20gr, củ sả 10gr, lá tre 8gr, lá bưởi 12gr.

Tất cả cho vào nước đun sôi rồi xông cho bệnh nhân.

Hoặc: Lá đại bi 15gr, rau má 10gr.

Đem cả hai giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt uống. Ngoài ra có thể xông thêm.

### ***Mẹo trị đầy bụng, ăn không tiêu, ho***

Lấy 20 – 30gr lá đại bi tươi, sắc với nước uống trong ngày.

## 113. Cây bông trang đỏ

### ***Mẹo lợi tiểu, trị dài nước đục, cảm sốt, đau nhức, ly***

Dùng rễ hay hoa của cây bông trang đỏ (đơn đỏ) khoảng 10 – 15gr sắc với nước đế uống hoặc ngâm với rượu mà uống.

### 114. Cây mướp hổ

*Mẹo trị viêm tuyến sữa, sốt nóng*

Rễ củ mướp hổ 15gr, bồ công anh 10gr, mộc thông 12gr.

Sắc với nước đế uống.  
Ngày uống 2 lần.

Giải nhiệt, hóa đờm, nhuận tràng, ho, viêm họng:  
dùng nhân hạt mướp hổ sắc với nước đế uống.

### *Mẹo trị vàng người*

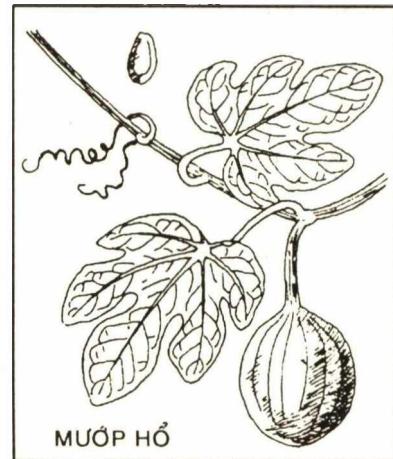
Lấy 10gr rễ mướp hổ, cao bò vỏ ngoài, già nhuyễn cho vào ly nước ấm, lọc bỏ bã, pha thêm ít mật ong rồi uống.

### 115. Cây thanh hao

*Mẹo trị nóng lạnh*

Thanh hao 25gr, gừng tươi 3 lát.

Giã nát cả hai, cho vào ly nước sôi, lọc bỏ bã dùng nước uống, uống khi nước còn nóng.



### ***Mẹo trị viêm họng, cảm cúm***

Thanh hao 25gr, hương nhu 5gr, ké hoa vàng 4gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Thanh hao 25gr, hương nhu 5gr, gừng tươi 3 lát.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

### **116.Cây bí đỗ**

#### ***Mẹo trị sán lâi***

Bóc hết vỏ cứng của hạt bí ngô, để lại màng xanh bọc nhân hạt. Người lớn dùng 100 hạt thêm một ít nước và mật ong hoặc đường rồi uống vào lúc đói, sau 3 giờ dùng thêm một ly nhỏ nước muối để tẩy. Trẻ con từ 30gr – 50gr hạt.

Hoặc: Hạt bí đỗ cả vỏ, già nhuyễn, thêm nước đế đun riu riu hay đun cách thủy trong vài giờ, lọc qua lớp vải thưa, bỏ lớp dầu trên mặt nước, thêm một ít đường rồi uống lúc đói, sau 2 giờ uống nước muối để tẩy. Người lớn dùng 300 hạt, trẻ em dùng từ 50 – 100gr hạt.

Hoặc: Ăn 60 – 120gr hạt bí lúc đói, sau 2 giờ uống nước sắc với hạt cau.

### **117.Củ áu**

#### ***Mẹo trị loét dạ dày, loét cổ tử cung***

Lấy vỏ quả áu sao vàng cho có mùi thơm rồi sắc với nước uống.

***Mẹo giải rượu, làm sáng mắt***

Lấy vỏ quả áu sao sắc với nước uống.

**118.Cây ba chạc**

***Mẹo điều kinh, đê tiêu hóa***

Dùng 12gr thân hay rễ ba chạc sắc với nước đê uống.

***Mẹo trị viêm miệng, lưỡi***

Lấy 20gr lá ba chạc sắc với nước đê ngâm. Ngày ngâm 4 lần.



**119.Cây cải cúc (Tần ô)**

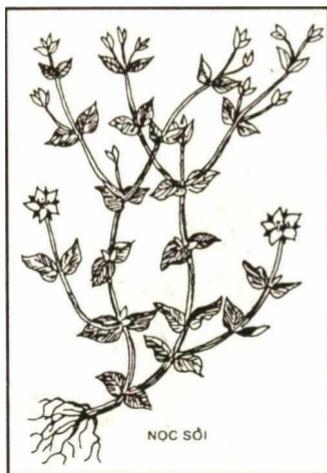
***Mẹo trị ho dai***

Lấy 6gr lá cây cải cúc thái nhó, thêm ít đường hay mật ong hấp trong nồi cho ra nước, rồi lấy nước này mà uống.

Hoặc: Lấy một bó rau cải cúc nấu với phổi heo. Mỗi ngày ăn 1 tô vào buổi sáng.

***Mẹo trị nhức đầu kinh niên***

Lấy 30 – 40gr rau cải cúc sắc với nước đế uống và lấy lá cải cúc hơ nóng chườm lên 2 màng tang (thái dương), nên làm trước khi đi ngủ.



## 120. Cây nọc sởi (Cây ban)

### *Mẹo trị ung nhọt*

Cây nọc sởi 30gr, hoa hay lá kim ngân 25gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

### *Mẹo trị bong gân*

Cây nọc sởi 25gr, ngải cứu 20gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

Đồng thời, dùng cây nọc sởi 20gr, lá bưởi 25gr.

Giã nát hai thứ, sao nóng lên rồi chườm vào chỗ đau. Ngày chườm 2 lần.

### *Mẹo trị hôi miệng, sâu răng*

Dùng cả thân, rễ, lá cây nọc sởi, sắc với nước cho cô lại rồi ngâm và súc miệng thường xuyên.

## 121. Cây rau câu

### *Mẹo trị còi cọc*

## **Mẹo Lạ Thuốc Hay**

Dùng rau câu tươi hay khô nấu với thịt heo hay thịt bò ăn hằng ngày hoặc nấu rau câu lấy nước pha vào sữa cho trẻ con uống.

### **Mẹo trị nóng nực sinh rôm sẩy, biếng ăn, mun nhọt**

Nấu rau câu thành thạch ăn thường xuyên mỗi ngày.

### **Mẹo trị suy nhược thần kinh**

(Cũng dùng như cách trị bướu cổ) nấu rau câu thành xu xoa, thạch ăn thường xuyên nhiều ngày.

### **Mẹo trị người nóng, dai buốt**

Lấy rau câu nấu nước để uống thay nước trà hay nước uống hằng ngày.

### **122.Cây bách bộ**

#### **Mẹo trị cháy rận**

Lấy 30gr củ bách bộ đun sôi với nước rồi dùng gội đầu hay giặt quần áo.

#### **Mẹo trị giun**

Lấy 7 – 10gr củ bách bộ, sắc với nước uống, uống lúc bụng đói. Dùng trong 5 ngày liên tiếp.

#### **Mẹo trị giun kim**



Dùng 40gr bách bộ tươi sắc với 0,2 lít nước cho cô lại còn 0,03 lít rồi thụt vào hậu môn. Làm trong vòng 10 ngày.

## 123.Cây mỏ qua

### ***Mẹo trị vết thương***

Lấy 20gr lá mỏ qua, giã nát đắp vào vết thương, nên dùng lá trầu giã nhỏ đổ vào một chén nước sôi, rồi lấy nước đó rửa sạch vết thương trước khi đắp lá mỏ qua vào.

Hoặc: Lấy lá mỏ qua cùng với lá thòng bong giã nhuyễn đắp vào vết thương. Sau 3 – 4 ngày, ngoài hai loại lá trên, thêm lá hàn the, số lượng như sau làm thuốc như trên.

### ***Mẹo trị bế kinh, bị thương bầm tím***

Lấy 10 – 30gr rễ mỏ qua sắc với nước để uống.

## 124.Cây đậu chiểu

### ***Mẹo giải độc, trị phù thủng, dài đêm***

Dùng hạt và rễ đậu chiểu sắc với nước để uống. Mỗi lần dùng 10 – 20gr.

### ***Mẹo trị viêm họng***

Rễ đậu chiểu khô 50gr, lá ré quạt khô 2.5gr.

Tán cả hai thành bột, thêm mật ong để vo thành viên nhỏ, đem phơi khô. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 viên.

## 125. Cây sài đất (Húng trám)

### *Mẹo trị rôm sẩy*

Cây sài đất 15gr, lá kinh giới 10gr.

Cả hai đều tươi, giã nhuyễn, sắc với nước đế uống, bã còn lại dùng để sát vào chỗ rôm sẩy. Ngày làm 3 lần.

### *Mẹo trị mụn nhọt, lở ngứa*

Cây sài đất 25gr, hoa cây kim ngân 15gr, kinh giới 10gr, bồ công anh 15gr, kê đầu ngựa 5gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

Đồng thời dùng cây sài đất 20gr, kinh giới 10gr nấu với nước đế tắm.

Hoặc: Cây sài đất 20gr, lá khế 15gr, vòi voi 5gr, rau sam 10gr.

Sắc với nước đế uống. Đồng thời dùng cây sài đất và kinh giới nấu nước đế tắm.

### *Mẹo giảm đau, giảm sốt, kháng sinh*

Dùng 100gr cây sài đất tươi, giã nát thêm ít muối sắc với nước đế uống, uống khi thuốc nguội. Ngày uống 2 lần.



**Hoặc:** Dùng 50gr cây sài đất khô nấu với nửa lít nước cho cô lại còn khoảng 3 chén, chia làm 3 uống trong ngày.

### ***Mẹo trị viêm nhiễm (chưa có mủ)***

Dùng sài đất tươi, giã nhuyễn đắp lên vết thương, chú ý là không uống sài đất.

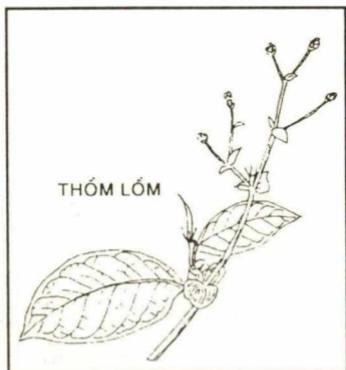
## 126. Cây ký ninh

### ***Mẹo trị vết lở loét, lở ngứa***

Lấy dây ký ninh giã nát, sắc lấy nước uống còn bã đắp lên vết lở hay pha thêm nước mà rửa vết thương.

### ***Mẹo trị sốt rét***

Dây ký ninh khô 50gr, lá mảng cầu ta khô 20gr. Giã nhuyễn thành bột. Mỗi lần uống một muỗng nhỏ cùng với rượu.



## 127. Cây thوم lồm gai

### ***Mẹo trị lở ngứa***

Lá thوم lồm gai 20gr, kinh giới 15gr, rau sam 10gr, hoa kim ngân 8gr.

Nấu tất cả với nước để tắm.  
Ngày tắm 1 lần.

### ***Mẹo trị chốc đầu***

Lấy 30gr lá thوم lồm gai, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt. Lấy lá trầu giã nhuyễn nấu với nước để rửa sạch chỗ chốc đầu sau đó dùng nước cốt lá thوم lồm gai bôi vào. Ngày bôi 2 lần.

### ***Mẹo trị mụn nhọt***

Lá thوم lồm gai 20gr, lá khổ sâm 10gr. Sắc với nước để uống, ngày uống 2 lần. Đồng thời dùng lá thوم lồm gai, giã nhuyễn đắp lên mụn nhọt, ngày 2 lần.

### **128. Cây bọ mẩy**

#### ***Mẹo trị rong huyết phụ nữ***

Rễ bọ mẩy 30gr, rễ cây gai 20gr.

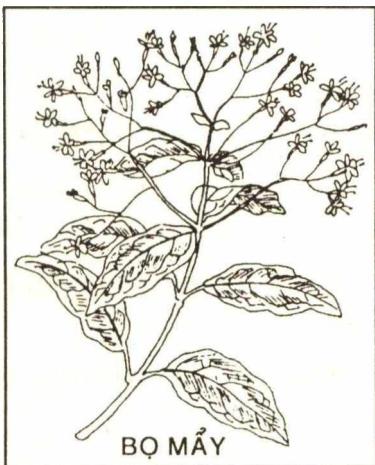
Sắc với nước để uống, mỗi khi uống pha thêm một ít rượu. Ngày uống 2 lần.

#### ***Mẹo trị băng huyết, kinh ra nhiều***

Lấy lá bọ mẩy khoảng 50gr, giã nhuyễn cho vào 1 chén nước sôi, uống một lần trước khi ăn.

Hoặc: Lá bọ mẩy 30gr, có tháp bút 20gr, ngải cứu 15gr.

Đem ngải cứu sao cho đen, sau đó lấy các vị trên sắc với nước để uống, ngày uống 2 lần.



### ***Mẹo bồi bổ cơ thể sau khi sanh***

Lấy 10 – 15gr lá bọ mẩy sao vàng, sắc với nước đế uống hoặc dùng lá bọ mẩy nấu canh ăn.

## **129.Cây cỏ tháp búp**

### ***Mẹo điều kinh***

Cỏ tháp bút 10gr, hương phụ 8gr, ngải cứu 12gr, ích mẫu 6gr.

Sắc với nước đế uống, ngày uống 2 lần, uống 7 ngày liền trước kỳ kinh nguyệt 10 ngày.

### ***Mẹo trị kinh nguyệt quá nhiều***

Cỏ tháp bút 10gr, mần tưới 12gr, ích mẫu 8gr, hương phụ 6gr, ngải cứu 4gr, lá huyết dụ (sao cho đen) 5gr.

Sắc với nước đế uống, ngày uống 2 lần trước bữa ăn, nên uống 5 ngày liền.

### ***Mẹo trị phù thủng, viêm thận***

Cỏ tháp bút 15gr, bèo cái 10gr, đậu đũ 100gr, táo đen 6 quả, nước khoảng  $\frac{1}{2}$  lít.

Sắc tất cả với nước cho cô lại còn khoảng 3 chén, chia ra uống 3 lần trong ngày.

### ***Mẹo lợi tiểu, cầm máu, trị ho hen, ly***

Lấy 5 – 15gr cỏ tháp bút sắc với nước đế uống.

## **130.Cây thiên lý (Đá lai hương)**

### *Mẹo trị té thấp, thông tiểu, đau nhức*

Dùng rễ thiên lý sắc với nước uống.

### *Trị trĩ lòi dom*

Lấy 100gr lá thiên lý, giã nhuyễn với một ít muối thêm một ít nước, lọc qua vải thưa. Dùng bông gòn tẩm nước này đắp lên chỗ lòi dom sau khi đã rửa chỗ này bằng thuốc tím. Có thể băng bông này lại tại chỗ lòi dom. Ngày làm 2 – 3 lần.

### *Mẹo trị mụn nhọt*

Lấy lá thiên lý giã nhuyễn đắp lên mụn nhọt.

### 131. Cây cỏ roi ngựa

#### *Mẹo trị bế kinh*

Có roi ngựa 40gr, rễ cây gai 30gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần. Uống trước kỳ kinh 10 ngày.

#### *Mẹo trị ngừa hạ bộ*

Dùng 6 – 12gr hoặc 25 – 50gr cỏ roi ngựa nấu với nước để rửa hạ bộ.

#### *Mẹo trị mụn nhọt, sưng vú*

Lấy cỏ roi ngựa tươi, giã nhuyễn vắt lấy nước cốt uống còn bã đắp lên chỗ đau.



CỎ ROI NGƯA

## 132.Cây nghệ đen

### **Mẹo trị kinh nguyệt có máu cục**

Nghệ đen khô 500gr, ích mẫu khô 300gr.

Giã nhuyễn cả hai, hòa với mật ong, vo lại thành viên nhô bằng hạt bắp, ngày uống 1 lần với nước chín, mỗi lần uống 15 viên trước kỳ kinh 10 ngày.

### **Mẹo trị đau bụng hành kinh**

Nghệ đen 20gr, hương phụ 10gr, ngải cứu 8gr, cỏ mần trầu 6gr.

Sắc với nước để uống, ngày uống 2 lần. Uống trước kỳ kinh 10 ngày, uống trong 5 ngày liên tiếp.

### **Mẹo trị trẻ con ọc sữa**

Dùng 4gr nghệ đen, thêm thật ít muối, nấu với sữa cho sôi rồi cho trẻ con uống.

### **Mẹo bổ dưỡng**

Nghệ đen 2,5gr, lô hội (lưỡi hổ) 25gr, long đởm thảo 5gr, đại hoàng 2,5gr, phan hồng hoa 2,5gr.

Ngâm tất cả vào 2 lít cồn 60 độ trong 10 ngày. Lọc lấy rượu để uống. Ngày uống 1,2 chun nhô.

## 133.Cây rẻ quạt

### **Mẹo trị tắc cổ họng**

Rễ cây rẽ quạt 4gr, hoàng cầm 2gr, cam thảo bắc 2gr, cát cánh 2gr.

Đem tất cả giã nhuyễn, sắc với nước để uống.

### **Mẹo tị báng bụng, da đen sạm**

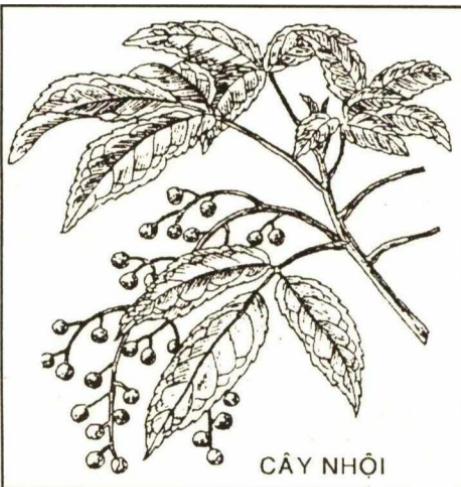
Lấy rễ hoặc thân rẽ tươi cây rẽ quạt giã nhuyễn vắt lấy nước uống, khi nào thấy tiểu nhiều là được.

## 134.Cây nhội

### **Mẹo trị khí hư, viêm âm đạo, tiêu chảy**

Dùng 30 – 40gr lá nhội tươi sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần. Đồng thời dùng lá nhội tươi 20gr, phèn chua 5gr, tỏi tươi 1 củ.

Lấy tất cả đun với nước cho sôi, rồi để nguội để rửa âm đạo.



CÂY NHỘI

### **Mẹo trị trùng roi**

Lấy 1kg lá nhội tươi nấu với 5 chén nước cho thật sôi. Cho đến khi sắc lại còn  $\frac{1}{3}$  số nước, dùng nước này rửa âm hộ. Ngày rửa 1 lần trong 10 ngày liên tiếp.

## 135.Cây tô mộc

### ***Mẹo trị đau bụng hành kinh***

Tô mộc 12gr, rễ cây bưởi bung 10gr, bướm bạc 10gr, thiến niêm kiện 8gr, rễ sim rừng 6gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần, trước kỳ kinh 10 ngày, nên uống 5 ngày liền.

### ***Mẹo trị phụ nữ tích huyết đau bụng***

Tô mộc 10gr, hoa hồng 8gr, nghệ vàng 12gr, nghệ đen 10gr, vỏ quế 8gr.

Sắc với nước để uống.

**Chú ý:** phụ nữ có thai không nên dùng.

### ***Mẹo trị sinh đẻ xong ra huyết***

Lấy 12gr vỏ cây tô mộc sắc với 2 chén nước, còn lại 1 chén. Chia làm 2 uống trong ngày.

## 136.Cây hoa cúc

### ***Mẹo trị cảm sốt, ho, cảm mạo***

Hoa cúc 12gr, vỏ quýt khô 6gr, cam thảo nam 8gr, hương nhu 5gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Hoa cúc 10gr, lá dâu tằm 6gr, bạc hà 4gr, cam thảo nam 8gr.

Hoặc: Hoa cúc 6gr, lá dâu tằm 6gr, bạc hà 4gr, cam thảo 4gr, liên kiều 4gr.

Sắc với nửa lít nước cho cô lại còn chừng 1 chén rưỡi, chia 3 lần uống trong ngày.

### **Mẹo trị chóng mặt, hoa mắt, nghẹt mũi**

Lấy các vị sau đây cùng số lượng: cúc hoa, xuyên khung, kinh giới, bạc hà, phong phong, khương hoạt, hương phụ, cam thảo, khương tàm, tế tân. Đem tất cả tán nhỏ, sau bữa cơm uống 4 – 6gr bột này với nước trà.

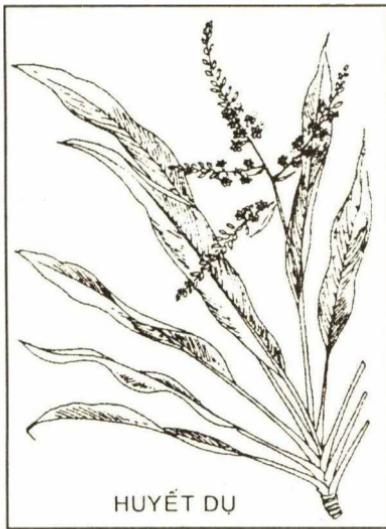
### 137.Cây huyết dụ

#### **Mẹo trị lỵ, lậu, cầm máu**

Dùng 20 – 25gr lá huyết dụ tươi, giã nát, sắc với nước để uống.

#### **Mẹo trị băng huyết**

Lá huyết dụ sao cho đến 50gr, buồng cau điec sao cho đến 8gr, rễ cổ tranh 6gr, cổ gừng 5gr. Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần. Khi uống nên nằm nghỉ ngơi.



### 138.Cây rau bợ

#### **Mẹo giải nhiệt**

Lấy 18 – 20gr rau bợ tươi, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt pha với 1 tô nước, chia làm 3 uống trong ngày.

Hoặc: Lấy 300gr rau cần ta, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt hòa với nước chín để uống. Uống nhiều lần trong ngày.

### ***Mẹo trị bí tiểu, nước tiểu nóng***

Lấy cả cây cỏ bợ khoảng nửa ký, đem phơi khô rồi sắc với 3 chén nước cho cô lại còn 1 chén, chia làm 3 lần để uống, mỗi lần cách nhau 3 giờ.

### ***Mẹo trị bạch đới***

Lấy 20gr rau bợ khô sắc với 3 chén nước cho cô lại còn 1 chén chia làm 3 uống trong ngày, mỗi lần cách nhau 3 – 4 giờ. Ngoài ra dùng 50gr rau bợ khô nấu với một nồi nước, để nguội rồi rửa cửa mình.

Hoặc: Cải trời 30gr, hoa kim ngân 16gr, mộc thông 10gr, mần tưới 8gr, huyết dụ 12gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần.

### ***Mẹo trị tắc sữa***

Lấy 20gr rau bợ khô, sắc với nước cho cô lại còn 1 chén chia ra làm 2 uống trong ngày, mỗi lần cách nhau 3 – 4 giờ, bã còn lại lúc còn nóng chườm vào vùng vú, vuốt từ trên xuống.

## **139. Cây rau cần ta**

### ***Mẹo trị xanh xao do mắt máu***

## Mẹo La Thuốc Hay

Mỗi ngày ăn nửa ký rau cần ta với thịt bò.

### **Mẹo trị băng huyết, thổ huyết**

Dùng cả cây rau cần ta (cả rễ), già nhuyễn, vắt lấy nước cốt uống. Uống xong nhớ nằm nghỉ ngơi. Ngoài ra có thể ăn tái hay luộc rau cần ta ăn thường xuyên hàng ngày.

### **Mẹo trị nghẽn ruột, táo bón, bụng trướng**

Lấy rau cần ta muối chua, ăn rau cần ta và uống nước muối chua đó 2 – 3 lần trong ngày.

### **Mẹo lợi tiểu, tiểu khó**

Lấy rau cần ta cho vào một bong bóng heo, cho nước vào rồi cột lại chưng thật chín. Ăn cả rau và bong bóng heo.

### **Mẹo trị người nóng sinh mụn nhọt**

Hằng ngày ăn tái hay luộc chín một bó rau cần ta, uống luôn nước luộc.

### 140. Cây bầu đất

#### **Mẹo trị viêm bàng quang mãn tính**

Bầu đất 25gr, bạch truật nam 20gr, bo bo 12gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần.



BẦU ĐẤT

### ***Mẹo trị bạch đới, khí hư***

Bầu đất 15gr, rau má 12gr, kim ngân 10gr, rễ cây gai 8gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần.

Hoặc: Vỏ hà 40gr, hoa hòe 40gr.

Đem sấy khô tán nhuyễn. Ngày uống chừng 12gr.

### ***Mẹo trị thiếu máu, lỵ, suy gan***

Lấy 30 – 40gr bầu đất sắc với nước đế uống.

## **141. Cây rau ngoai (Rong biển)**

### ***Mẹo tiêu thủng (thủy thủng)***

Lấy một nắm rau ngoai sắc với nước đế uống, ngày uống 2 – 3 lần.

### ***Mẹo trị tràng nhạc***

Lấy rau ngoai sao sơ qua, tăm bị gió chết đem sao sơ qua. Lấy thêm quả mơ trưng sơ, rồi tán nhuyễn cǎ ba, vo lại thành viên bằng hạt bắp. Mỗi lần uống 5 – 6 viên với nước cơm. Mỗi ngày uống 2 lần, nếu nặng uống 6 lần. Kiêng ăn: đậu, thịt gà, thịt dê, rượu và bún.

### ***Mẹo trị tuyến giáp trạng sưng to (quai bị, viêm tuyến nước bọt)***

Rau ngoai 12gr, lá rẽ quạt 10gr, tăm chết vì gió 6gr.

Tất cả đem sao rồi giã nhuyễn. Mỗi lần uống 6 – 7gr, ngày uống 3 – 4 lần. Nên nhớ không dùng thêm cam thảo.

### **Mẹo trị bướu cổ**

Buổi sáng dùng một nắm rau ngoai sắc với nước cho cô lại rồi uống. Buổi chiều dùng gừng già, giã nhuyễn hòa với giấm rồi bọc vào vải chà vào chỗ bướu cổ. Làm thường xuyên nhiều ngày.

### 142. Cây lô hội (Lòng tu)

#### **Mẹo trị phồng**

Lấy lá lô hội, giã nhuyễn vắt lấy nước (nhựa) bôi vào chỗ phồng. Ngày bôi 3 lần.

#### **Mẹo trị lở loét chảy nước**

Lấy nhựa cây lô hội bôi vào vết lở. Ngày bôi 3 lần.

**Chú ý:** không nên dùng cho trẻ em và phụ nữ có thai khi dùng để uống. Chỉ nên dùng ngoài da.



### 143. Cây gai

#### **Mẹo an thai**

Rễ cây gai 8gr, mầm cây mía 10gr, ích mẫu 6gr, hương phụ 4gr, sa nhân 3gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 3 lần, có thể uống 3 ngày liên tiếp.

Hoặc: Rễ cây gai 8gr, cành tía tô 6gr, ngải cứu 4gr.

Sắc với nước để uống. Nếu có ra máu, thêm 10gr huyết dụ sao cho đen rồi cộng với các vị trên mà sắc với nước để uống.

Hoặc: Chỉ dùng rễ cây gai tươi hoặc khô khoáng 60gr sắc với nửa lít nước cho cô lại còn 3 chén, chia làm 3 lần uống trong ngày (mỗi lần 1 chén).

**Mẹo lợi tiểu, trị nước tiểu đục, tiểu ra máu, lời dom**

Dùng 10 – 30gr rễ và lá cây gai sắc với nước để uống

## 144. Cây gạo

**Mẹo trị gãy xương**

Dùng vỏ thân cây gạo tươi, giã nát bó vào chỗ gãy xương.

**Mẹo cầm máu, thông tiểu, trị giang mai**

Lấy vỏ thân cây gạo, đem sao vàng, sắc với nước cho cô lại rồi uống.

**Mẹo trị ỉa chảy, kiết ly**

Dùng 20 – 30gr hoa cây gạo, đem sao vàng rồi sắc với nước để uống.

## 145. Cây vong cách (Lá cách)

**Mẹo trị tê thấp, thấp khớp, lợi sữa**

Lấy 30 – 40gr lá vọng cách tươi hay 15 – 20gr rễ sắc với nước để uống.

### **Mẹo trị kiết ly**

Lấy 30gr – 40gr lá vọng cách tươi, giã nát, sắc với nước, cho thêm ít đường để uống, chia ra nhiều lần uống trong ngày. Nếu dùng lá khô thì cũng sắc với nước để uống.

## 146.Cây cỏ may

### **Mẹo trị bệnh vàng da, mắt vàng, gan yếu**

Lấy toàn thân cây cỏ may, thái nhỏ, sao vàng sắc với nước cho cô lại còn khoảng 3 chén nước, chia làm nhiều lần uống thay nước uống hằng ngày.

### **Mẹo trị giun**

Lấy 20 quả cỏ may, sao vàng sắc với  $\frac{1}{2}$  lít nước cho sôi kỹ, chờ cho cô lại còn khoảng 1 chén. Sau khi ăn cơm xong uống hết phần nước này.

## 147.Cây đu đủ

### **Mẹo trị loét dạ dày**

Lấy đu đủ xanh nấu với thịt gà để ăn.

### **Mẹo trị tàn nhang**

Lấy đu đủ xanh giã nhuyễn vắt lấy nước cốt bôi lên mặt và tay bị vết tàn nhang.

***Mẹo trị ho, viêm phế quản, tắc tiếng***

Dùng hoa đu đủ đực phơi khô hấp với đường phèn để ăn.

***Mẹo trị vết cá đuối cắn***

Dùng rễ đu đủ tươi khoảng 30gr thêm ít muối rồi giã nhuyễn đắp vào chỗ sưng.

***Mẹo trị chai chân***

Dùng nhựa đu đủ bôi vào chỗ chai.

**148. Cây sim**

***Mẹo rửa vết thương, vết loét***

Dùng búp hay lá sim non, giã nhuyễn, sắc với nước rồi dùng nước này rửa vết thương vết loét.

***Mẹo trị tiêu chảy, lỵ***

Lấy 20 – 30 búp cây sim hay lá non sắc với nước để uống.

**149. Cây me**

***Mẹo nhuận tràng, lợi tiểu***

Dùng gỗ cây me sắc với nước để uống. Hoặc lấy thịt quả bỏ xơ đun với nước để uống.

***Mẹo trị cảm sốt, dễ tiêu hóa***

Lấy 50gr thịt (cơm) quả, thêm ít đường, đun với nước để uống.

## 150.Cây chùm ruột

*Mẹo trị đau hông, háng*

Lấy lá chùm ruột giã nhuyễn với hạt tiêu rồi đắp vào chỗ đau.

Chú ý: vỏ rễ chùm ruột có chất độc, không nên dùng.

## 151.Cây lá dong

*Mẹo giải độc, giã rượu*

Lấy 100 – 200gr lá dong, giã nhuyễn, vắt lấy nước cốt để uống.

*Mẹo trị vết rắn cắn*

Lấy lá dong nhai nát, nuốt lấy nước, còn bã đắp lên vết rắn cắn.

## 152.Cây sao đen

*Mẹo làm chắc lợi chắc răng, trị viêm lợi, sâu răng*

Ngâm vỏ cây sao đen ngâm vào 300 - 400ml rượu ta có một dịch chất màu đỏ hơi đen. Dùng rượu này súc miệng ngày 3 lần, ngâm khoảng 10 – 15 phút thì nhô đi.

**Hoặc:** Lấy 50gr vỏ cây sao đen, cho khoảng 3 chén nước rồi đun kỹ. Dùng nước này để súc miệng, ngâm chừng 10 – 15 phút rồi nhổ ra. Ngày súc 2 – 3 lần.

### 153. Cây bưởi

#### ***Mẹo trị ăn không tiêu, đau bụng, ho***

Dùng 4 – 12gr vỏ bưởi phơi khô (có thể dùng tươi) sắc với nước để uống.

#### ***Mẹo cầm máu vết thương***

Dùng vỏ hạt bưởi đốt thành than, tán mịn dấp lên vết thương.

#### ***Mẹo trị dài tháo, thiếu vitamin C***

Ăn bưởi thường xuyên.

### 154. Cây vú bò

#### ***Mẹo trị đau ngực, đau bụng, ứ huyết***

Lấy toàn thân cây vú bò giã nhuyễn thêm rượu và ít muối, sao nóng lên rồi đắp vào chỗ đau.

#### ***Mẹo trị bụng trương, không tiêu, mặt vàng, ăn kém***

Lấy nhựa cây vú bò và bồ hóng bếp vò thành viên to bằng hạt nhân. Mỗi ngày uống 1 viên với nước gừng.

### 155. Cây bùm bụp

### **Mẹo trị sa tử cung**

Rẽ bùm bụp 30gr, rẽ kim anh 15gr.

Sắc với nước đế uống. Ngày uống 2 lần. Đồng thời hàng ngày dùng lá vông nem khoảng 50gr nấu nước đế rửa phần tử cung sa. Ngày rửa 2 – 3 lần.

### **Mẹo trị băng huyết sau khi sinh**

Vỏ khô cây bùm bụp 15gr, ngải cứu sao cho đen 10gr, lá huyết dụ sao cho đen 12gr, lá bọ mẩy 15gr.

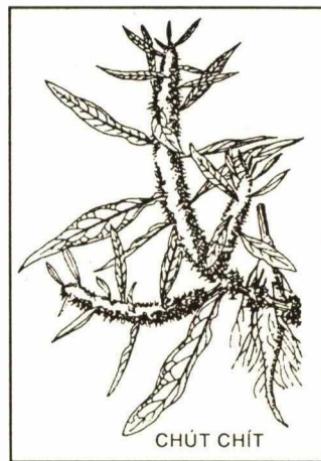
Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

## 156. Cây chút chít

### **Mẹo trị mẩn ngứa ngoài da**

Rẽ chút chít 30gr, phèn chua 10gr.

Nấu cả hai với nửa lít nước, đế sôi cho kỹ. Dùng bông gòn hay vải nhúng vào nước này lau vào chỗ mẩn ngứa, dùng nước khi còn nóng. Ngày lau 2 – 3 lần.



### **Mẹo trị hắc lào**

Rẽ chút chít 50gr, cồn 70 (độ) 0.1 lít.

Giã nhuyễn rẽ chút chít rồi ngâm vào cồn một tuần. Sau đó dùng cồn này bôi vào chỗ hắc lào. Ngày bôi 2 – 3 lần.

### 157.Cây gối hạc



#### *Mẹo trị phong thấp sưng đau đầu gối*

Lấy 40gr rễ đơn gối hạc sắc với nước để uống. Ngày uống 2 lần. Đồng thời dùng lá bưởi 20gr, ngải cứu 40gr, cúc tần 20gr.

Thái nhỏ trộn lẫn với nhau, sao cho nóng lên rồi chườm vào chỗ đau, ngày chườm 2 lần vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.

#### *Mẹo trị mụn nhọt ở bắp dùi*

Rễ đơn gối hạc 15gr, rễ cỏ xước 20gr, ngưu tất 10gr, tỳ giải 12gr.

Sắc với nước để uống. Ngày uống 3 lần. Đồng thời dùng hạt gấc bỏ vỏ, lấy nhân giã nhỏ, xào với giấm gói vào vải chườm vào chỗ đau, khi nguội buộc luôn vào chỗ đau.

### 158.Cây hoa hòe

#### *Mẹo cầm máu, trị ho ra máu, máu cam, thó huyết, băng huyết*

Lấy 5 – 20gr hoa hoè sắc lấy nước đê uống.

### ***Mẹo trị di tinh hay mộng tinh***

Hạt hè 8gr, đậu đen một chén. Thêm một ít bạch chi và hồ tiêu, sao chung cho thơm, rồi đem ngâm rượu, khoảng mười ngày là dùng được. Uống lúc bụng đói, mỗi ngày một chung nhỏ, cho tới lúc khỏi bệnh.

### 159. Cây gấm

***Mẹo trị vàng da, ăn kém, chóng mặt sau khi sinh***

Hạt gấm 500gr, nghệ vàng tươi 100gr.

Lấy hạt gấm sao vàng, tán thành bột. Nghệ tươi đem luộc, lột vỏ rồi giã nát, trộn 2 vị lại với nhau, vo thành viên bằng hạt bắp. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 viên.

Hoặc: Rễ gấm 25gr, ích mẫu 20gr, hương phụ 10gr, ngải cứu 8gr, nhân trần 12gr, nghệ đen 15gr.

Sắc với nước đê uống. Ngày uống 2 lần, trong 10 ngày liên tiếp.



### 160. Cây móc

**Mẹo trị khí hư**

Rẽ mộc 10gr, rẽ cau 8gr, rẽ tre 12gr, rẽ cọ 6gr.

Sắc với nước uống. Ngày uống 2 lần.

**Mẹo trị băng huyết**

Bẹ cây mộc khô 30gr, xơ muối 25gr. Đốt cả hai thành than, tán thành bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20gr với một ít rượu.

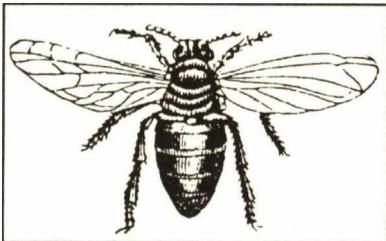
## II. MẸO LẠ THUỐC HAY NGUỒN GỐC TỪ ĐỘNG VẬT

**MẬT ONG**

**Mẹo trị loét dạ dày và  
tá tràng**

Mật ong 10gr, cam thảo tươi 10gr, vỏ quýt 6gr.

Trước hết sắc cam thảo và vỏ quýt với nước cho hơi cô lại rồi lọc bỏ bã, thêm mật ong, rồi chia ra làm 2 – 3 lần uống trong ngày.



**Mẹo trị cao huyết áp, táo bón**

Mật ong 60gr, mè đen 50gr.

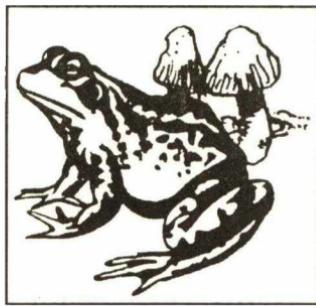
Nấu chín mè đen, giã nát rồi thêm mật ong và một ít nước, rồi chia ra làm 2 – 3 lần uống trong ngày.

### CON CÓC

#### *Mẹo trị suy dinh dưỡng*

Bột thịt cóc 10 phần, bột chuối 10 phần, lòng đỏ trứng 2 phần.

Lòng đỏ trứng hấp chín sấy khô, tán thành bột. Tất cả trộn vào nhau vò thành viên, mỗi viên 4gr. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên. Uống liền 2 – 3 tháng.



#### *Mẹo trị cam tích*

Lấy 2 đùi cóc, phết dầu mè hay mỡ rồi nướng ăn.

**Chú ý:** Nhựa cóc và thịt cóc được dùng để làm thuốc. Nhưng nhựa cóc có độc, chỉ để cho giới chuyên môn điều chế. Ở đây chỉ kê ra cách làm thịt cóc như sau: bắt cóc chặt bỏ đầu ở phần dưới 2 cục u to, khía dọc xương sống lột bỏ da, móc ruột, gan, phổi, nhất là trứng cóc bỏ đi. Trong khi làm tránh làm vỡ tuyến nhựa tức mụt cóc để khỏi dính vào thịt, cẩn thận khi làm xong xả nước thật mạnh để rửa thật sạch thịt cóc. Sau đó rang cho khô giòn hay sấy cho khô giòn rồi tán thành bột để dành, tránh để chỗ ẩm ướt, để không bị hư. Có nơi bọc đất cho kín rồi đốt kỹ sau đó đập đất ra lấy phần than con cóc mà dùng.

## CON GIUN

**Mẹo trị xuất huyết nội, hôn mê lâu ngày, phù thận, bụng trướng, dài đầm**

Giun đất khô (tương đương 50 con tươi) 50gr, đậu đen 100gr, đậu xanh 100gr, rau bồ ngót 200gr.

Đậu và rau sao lên rồi giã nhỏ. Tất cả đem sắc với 1 lít nước cho cô lại còn nửa chén, cho bệnh nhân uống. Ngày uống 1 lần trong 3 ngày liên tiếp.

**Chú ý:** Bắt giun về cho vào nước tro rửa sạch nhớt. Mổ dọc theo thân giun dùng nước ấm rửa sạch đất cát trong bụng giun rồi đem phơi hay sấy khô. Trong dân gian thường dùng giun đất để trị sốt rét, ho hen, cao huyết áp, nhức đầu, lợi tiểu, đau nhức khớp xương.

## CON BA BA

**Mẹo trị đau lưng, ngừa, sỏi thận**

Lấy mai ba ba sao vàng hay nướng chín, tán thành bột. Ngày uống 2 lần.

**Chú ý:** Phụ nữ có thai không dùng.

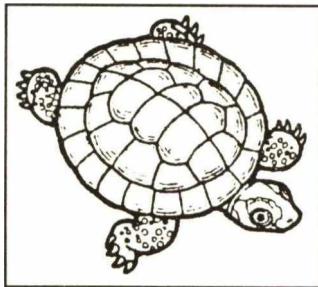
**Phụ chú:** Ba ba bắt đem về chặt đầu phơi khô. Sau đó đun sôi ba ba với nước cho kỹ khoảng 1, 2 giờ đem ra róc bỏ phần thịt, rồi đem phơi khô mai ba ba. Nếu lấy mai lúc ba ba còn sống thì tốt hơn, không cần phải nấu với nước sôi. Nếu muốn làm cao mai ba ba, người ta ngâm mai vào nước tro trong 1 đêm, đem ra đập nhỏ nấu với nước, lọc bỏ bã, tiếp tục nấu cho cô lại thành cao. Mai ba ba vị mặn, tính hàn, không độc dùng để trị lao

gày, nhức xương, sỏi bàng quang, sỏi thận. Chú ý: Phụ nữ có thai không dùng mai ba ba.

### CON RÙA

*Mẹo bổ thận, trị di tinh, bạch dới, chân tay lưng gối mỏi nhức, yêu xương*

Lấy 12 – 14gr yém rùa sắc với nước uống, có thể dùng dưới dạng bột, thuốc viên uống với nước.



### CON TẦM

*Mẹo trị phong thấp, ứ huyết, mắt đỏ*

Lấy 6 – 12gr phân tầm sắc với nước uống, hoặc tán nhuyễn uống.

### *Mẹo trị tê liệt*

Lấy 2 chén phân tầm cho vào 2 túi sao nóng đắp vào chỗ đau. Đồng thời nấu cháo nếp với cật dê mỗi ngày 1 quả cật. Dùng trong nhiều ngày.

### CON TÊ TÊ

*Mẹo làm tan nhọt, trị đau nhức xương và khớp xương*

Lấy 6 – 12gr vẩy tê tê (vẩy con trúc) sắc với nước uống.

### *Mẹo trị tràng nhạc lở loét*

Đốt vẩy tê tê (vẩy con trúc), tán nhuyễn rồi đắp vào.

### CON NHÍM

*Mẹo giải độc, trị nôn mửa, ly ra máu, di động tinh*

Lấy 6 – 16gr dạ dày nhím sắc với nước đế uống hay uống dưới dạng bột.

*Mẹo trị thủy thủng, cổ trường, vàng da*

Lấy dạ dày nhím đốt gần thành than, tán nhuyễn hòa với ít rượu để uống.

### CON TRĂN

*Mẹo trị đau cột sống, nhức xương*

Dùng 5 – 10gr cao trăn hấp nóng với rượu để uống. Ngày uống 1 lần.

*Mẹo trị hoa mắt, choáng váng, mỏi lưng*

Dùng máu trăn pha với rượu để uống.

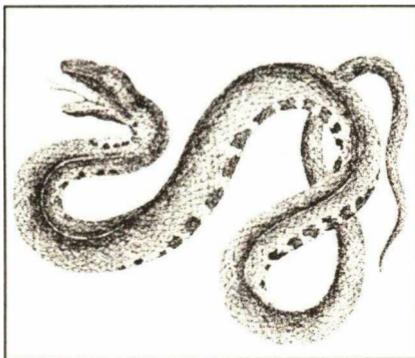
### CON HÀU

*Mẹo trị ra nhiều mồ hôi*

Vỏ hàu 10gr, hoàng kỳ 4gr, ma hoàng cắn 4gr, cám 10gr, nước  $\frac{1}{2}$  lít.

Sắc cho cô lại còn 1 chén rưỡi, chia làm nhiều lần uống trong ngày.

*Mẹo trị đau dạ dày, băng huyết*



## Mẹo La Thuốc Hay

Lấy 3gr – 6gr vỏ hàu tán nhuyễn sắc với nước đê uống.

Lấy vỏ hàu (vỏ hà) phơi khô tán nhỏ hoặc nung lên rồi tán nhỏ.

### CON ỐC SÊN

*Mẹo trị hen suyễn, đau bụng kinh niên, thấp khớp*

Bắt ốc sên đem về đập bỏ vỏ, lấy phần thịt, mổ bỏ hết ruột, bỏ dạ dày, thực quản, mổ đầu sên, dùng muối và phèn chua rửa sạch hết nhớt. Nấu như nấu ốc để ăn

### CON MỰC

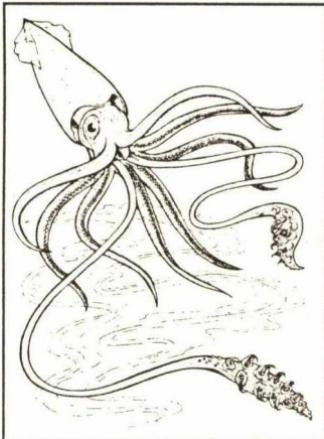
*Mẹo trị tai có mũ*

Mai mực 2gr, sạ hương 0,4gr.

Tán nhuyễn cả hai, lấy bông quấn vào tăm thâm vào bột đó rồi ngoáy vào tai.

*Mẹo trị loét âm hộ*

Đốt mai mực gần thành than tán nhuyễn, hòa với lòng đỏ trứng gà, bôi vào chỗ lở loét.



### CON VE SÂU

*Mẹo trị cảm mạo, viêm khí quản, mất tiếng*

Xác ve sâu 3gr, quả ngưu bàng 10gr, cam thảo 3gr, cát cánh 5gr, nước  $\frac{1}{2}$  lít.

Sắc cho cô lại còn khoảng 1 chén rưỡi, chia làm 3 lần uống trong ngày.

### ***Mẹo trị kinh phong***

Ngày uống 1 – 3gr xác ve sầu sắc với nước đê uống hoặc dùng dưới dạng xác ve sầu tán nhuyễn uống với nước.

Thu lượm xác ve sầu từ trên cây rơi xuống, rửa sạch và đem phơi khô.

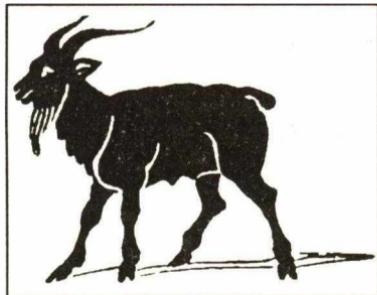
### **CON DÊ**

#### ***Mẹo trị ho lao, gầy yếu, giao hợp không bền***

Lấy thịt dê tươi nấu với xuyên khung mà dùng. Nên nhớ thịt dê có tính rất nóng.

#### ***Mẹo trị choáng váng, nhức đầu, đau lưng, bỗ huyết***

Lấy tiết dê tươi cho ngay vào rượu 400ml (1 phần tiết dê, 3 phần rượu). Tiết dê còn có tính giải độc.



#### ***Mẹo trị mắt mờ***

Lấy gan dê nấu ăn.

#### ***Mẹo trị thận yếu, hoạt tinh***

Lấy tinh hoàn dê ngâm với rượu đê uống.

#### ***Mẹo trị gầy yếu, hay nôn mửa***

Lấy dạ dày dê làm thức ăn.

### ***Mẹo trị đau nhức xương***

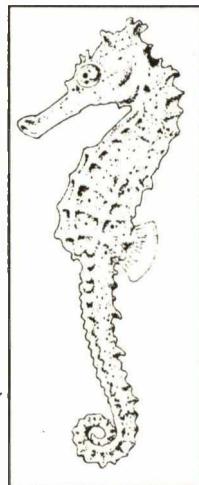
Lấy 100gr thịt dê và 100gr củ mài (khoai mài) nấu với một ít gạo thành cháo nhừ ăn trong ngày.

### **CON CÁ NGƯA**

***Mẹo trị chứng liệt dương, phòng sự không được lâu, phụ nữ không có con.***

Cá ngựa một cặp (trống mái càng tốt), sấy khô tán thành bột. Ngâm với rượu, uống ngày ba lần, mỗi lần 1g.

Cá ngựa (hai mā) đem về bỏ ruột, xâu vào rồi đem phơi khô. Loại cá ngựa màu trắng và vàng là loại tốt nhất. Người ta còn có thể ngâm cá ngựa vào rượu có quế hồi một thời gian rồi đem ra phơi khô để tán thành bột uống. Theo đông y, cá ngựa tính ám, vị ngọt, không độc, có tác dụng kích thích cường dương, giúp giao cấu được lâu, làm thông khí huyết. Thường dùng cho người già yếu, thần kinh mệt mỏi, suy nhược.



## PHẦN II

### **NHỮNG CẤM KỴ KHI DÙNG CÁC LOẠI THỨC ĂN**

#### **1. NHỮNG CẤM KỴ KHI DÙNG CÁC LOẠI THỨC ĂN THỦY SẢN**

##### LƯƠN:

Kỵ huyết chó, thịt heo.

Kỵ rau kinh giới, ăn chung sẽ khiến người ta thổ huyết.

Lươn màu xanh có độc, màu vàng không có độc. Lươn có độc ăn một lần khoảng 250gr có thể chết.

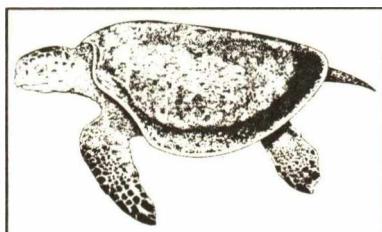
##### THỊT RÙA:

Kỵ rượu, trái cây, thịt heo, rau dền.

##### THỊT BA BA:

Kỵ thịt heo, thịt thỏ, thịt vịt, trứng vịt, trứng gà, rau dền.

Kỵ và nóng như bạc hà (loại dùng làm thuốc, không phải loại rau dùng để nấu canh chua ở Nam Bộ).

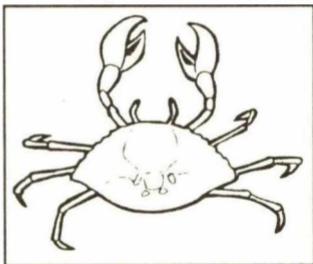


## CÁ CHÉP:

Kỵ chu sa, thịt chó, rau quỳ (hướng dương), gan heo.

## CUA:

Kỵ ăn chung với các loại thực vật có chứa axit tanic.



Kỵ kinh giới, ăn chung sẽ khiến người ta bị rút gân.

## THỊT HÀU (sò biển)

Kỵ ăn chung với đường.

## CÁ DIẾC:

Kỵ rau kinh giới, ăn chung sẽ bị thủy thũng (sưng phù).

Kỵ gan heo, thịt nai, thịt heo, đường cát, khoai mì (sơn dược), hậu phác, mạch đong, cam thảo.

## CÁ TRẮM:

Kỵ dùng mỡ bò, mỡ dê chiên rán.

Không được ăn chung với kinh giới, bạch truật, thương truật.

## CÁ TRÊ:

Kỵ ăn chung với gan bò.

Kỵ dùng mỡ bò, mỡ dê chiên rán.

Không được dùng chung với kinh giới.

## CÁ NGÂN, CÁ CHIM, CÁ BẠC:

Cấm dùng mỡ bò, mỡ dê chiên rán.

Phàm các thứ đồ biến đều cấm dùng cam thảo.

Nghịch với kinh giới.

### CÁ CHÌNH:

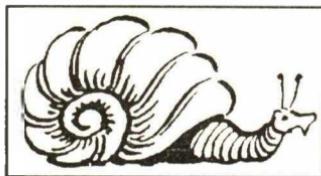
Không được ăn chung với bạch quả, cam thảo.

### CÁ CHẠCH:

Kỵ thịt chó.

### ỐC SÊN:

Kỵ bọ cạp.



### ỐC RA:

Kỵ ăn chung với dưa bở, mộc nhĩ, tắc kè, đường phèn, achromycin, cyclomycin, panmycin, polycycline, tetracycline.

### RONG BIỂN:

Kỵ ăn chung với cam thảo.

### ỄNH ƯƠNG:

Nghiêm cấm dùng cùng lúc một lượng lớn vitamin C, nếu không, có thể sinh thành arsenious, có thể gây tử vong.

Kỵ ăn chung với thịt chó, thịt gà, thịt heo, đường.

## **2.NHỮNG CẤM KỴ KHI DÙNG PHỐI HỢP VỚI CÁC LOẠI GIA VỊ**

### **HÀNH:**

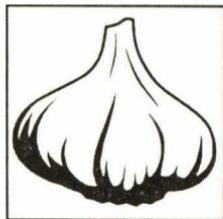
Kỵ dương mai, đường mật, ăn chung dễ bị khí trệ.

Kỵ táo, thường sơn, địa hoàng.

### **TỎI:**

Thông thường không nên dùng chung với thuốc bắc.

Kỵ mật ong, địa hoàng, hà thủ ô, măng đơn bì.



### **TIÊU:**

Kỵ phòng phong, phụ tử, khoán đông.

### **GIÁM:**

Kỵ dan sâm, phục linh.

Kỵ bích hổ, ăn chung có thể gây tử vong.

### **MẬT:**

Kỵ ăn chung với hành, tỏi, hẹ, rau diếp, nếu không dễ dẫn đến tiêu chảy.

Kỵ địa hoàng, hà thủ ô.

### **ĐƯỜNG:**

Không được nấu chung với măng tre.

Kỵ ẽnh ương, ốc rạ, thịt hàu.

### 3. NHỮNG CẤM KỴ KHI DÙNG TRÀ RUỢU

#### RUỢU:

Cấm uống chung với nước ngọt, bia, cà phê, nếu không sẽ tổn hại nghiêm trọng bao tử, ruột, gan, thận.

#### TRÀ:

Khi người thiếu máu uống thuốc có chất sắt, kỵ uống trà. Uống trà giảm tác dụng của thuốc, còn có thể dẫn đến đau dạ dày, ruột, tiêu chảy hay các tác dụng phụ như táo bón, v.v...

Kỵ dùng trà khi đang dùng các dược phẩm bồi bổ như nhân sâm, v.v...

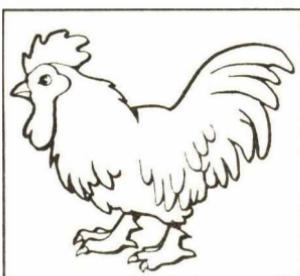
Trà để qua đêm không nên uống.

### 4. NHỮNG CẤM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI THỊT

#### THỊT GÀ:

Không được ăn đầu gà già, vì độc tố giữ lại trong tế bào não, dân gian Trung Quốc có câu “Đầu gà 10 năm có thạch tín”.

Kỵ ăn chung với nếp, mù tạc, hoa cúc, tỏi, cá chép, thịt chó, mận, ba ba, tôm.



## **Mèo La Thuốc Hay**

Không được ăn chung với thịt thỏ, ăn chung có thể gây tiêu chảy.

### **THỊT VỊT:**

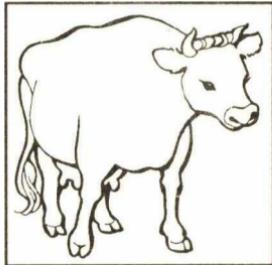
Nghịch với mộc nhĩ, hồ đào.

Không nên ăn chung với thịt ba ba.

### **THỊT BÒ:**

Kỵ nấu chung với cá.

Không được ăn chung với hạt dẻ, thủ mẽ, mật ong.



### **GAN BÒ:**

Kỵ bào ngư.

### **THỊT HEO:**

Kỵ ăn chung với chim cút, ăn chung sẽ bị đen mặt.

Kỵ ăn chung với thịt bò, thịt ngựa, gan dê, thịt bồ câu, cá diếc, ếnh ương, rùa, ba ba, ăn chung sẽ dẫn đến khí trệ.

Kỵ ăn chung với kiều mạch, ăn chung sẽ bị rụng lông tóc.

Kỵ ăn chung với củ ấu, đậu tương (đậu vàng), rau quyết, cát cánh, ô mai, bách hợp, ba đậu, đại hoàng, hoàng liên, thương truật.

### **ÓC TỦY HEO:**

Nếu dùng chung với rượu, muối sẽ ảnh hưởng đến chức năng tính dục của đàn ông.

Vì óc tuy heo có hàm lượng cholesterol cao nhất trong thân heo, cho nên người bị bệnh cao huyết áp, tim mạch, viêm thận, máu nhiễm mỡ, xơ cứng động mạch đều không nên ăn.

### **GAN HEO:**

Kỵ ăn với kiều mạch, đậu vàng, đậu hũ, ăn chung sẽ làm cho bệnh lâu lành.

Kỵ ăn chung với các loại cá, nếu không hại đến tinh thần, dễ nổi ung nhọt.

Kỵ ăn chung với thịt chim sẻ.

### **PHỐI HEO:**

Kỵ ăn với cải bông (su lơ), ăn sẽ gây khí trệ.

### **MỎ HEO:**

Kỵ ăn chung với quả mơ.

### **THỊT DÊ:**

Kỵ ăn với bí đỏ, đậu tương, mì lúa mạch, phô mai, cải mặn, mai can thái, đậu đỗ.

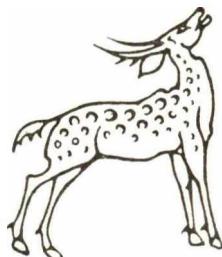
Kỵ đồng, đan sa.

### **TIM DÊ, GAN DÊ:**

Kỵ ăn chung với tiêu tươi, trái mơ, đậu đỗ, măng đắng.

### **THỊT NAI:**

Kỵ ăn chung với chim trĩ (gà rừng), cá, tôm.



## THỊT CHIM SẺ:

Mùa xuân mùa hạ không nên ăn, nên ăn chim sẻ vào ba tháng mùa đông.

Kỵ ăn chung với gan heo, mận, bạch truật, mộc nhĩ trắng.



## THỊT CHÓ:

Kỵ ăn chung đậu xanh, hạnh nhân, củ ấu, cá chép, cá chạch, trà.

Nghịch với thương lục.

Ăn chung với tỏi sẽ tổn thương nguyên khí.

## THỊT NGÔNG:

Kỵ ăn chung với thịt vịt, quả lê.

## THỊT LƯỚA:

Kỵ kinh giới.

Kỵ ăn chung với thịt heo, nếu không dễ dẫn đến tiêu chảy.

## THỊT NGƯA:

Kỵ ăn chung với gạo, gừng tươi, thương nhĩ.

## THỊT THỎ:

Kỵ ăn chung với cải bắp, thịt gà, thịt rái cá, mù tạc, quất bì (vỏ quýt).

Óc thỏ có thể làm xây thai, phụ nữ có thai không nên dùng.

**THỊT CHIM CÚT:**

Kỵ ăn chung với thịt heo, mộc nhĩ.

**GÀ RỪNG:**

Kỵ ăn chung với mộc nhĩ, hồ đào, kiều mạch.

**VỊT TRỜI:**

Không được ăn chung với mộc nhĩ, hạch đào, kiều mạch.

**THỊT GÀ GÔ:**

Không được ăn chung với măng tre.

**THỊT RÁI CÁ:**

Không được ăn chung với thịt thỏ, quả hồng.

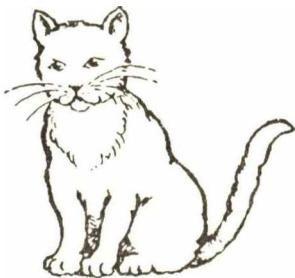
**THỊT HOÃNG:**

Kỵ ăn chung với tôm, xà lách (rau diếp), trái mơ, mận.

**THỊT MÈO:**

Kỵ lê lô.

Thịt mèo làm tổn hại bào thai, phụ nữ có thai không nên ăn.

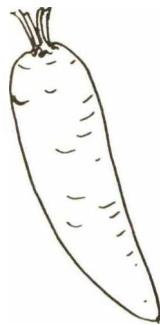


## 5. NHỮNG CẤM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI RAU

### CỦ CÀI:

Cấm kỵ ăn chung với quýt, ăn chung sẽ sưng tuyền giáp trạng.

Kỵ hà thủ ô, địa hoàng, nhân sâm.



### CÀ RỐT:

Không nên ăn chung với các loại rau quả như cà chua, củ cải, ớt, thạch lựu, rau diếp, đu đủ, v.v... Tốt nhất ăn một mình nó hay nấu với thịt. Vì cà rốt có tác dụng phân giải chất xúc tác làm lên men, làm cho các loại rau quả khác bị mất hết vitamin.

### DƯA LEO:

Không nên nấu chung với loại rau quả có nhiều vitamin C như cà chua, ớt, v.v... Vì dưa leo có tác dụng phân giải chất xúc tác làm lên men, có thể huỷ hoại vitamin C có trong cà chua.

### KHOAI LANG:

Không ăn chung với quả hồng, lò hìn thành khôi cứng khó tan troi trương bao tử, đau bụng, ói, nghék dẫn tới xuất huyết dạ dày, nguy hại

Không nên ăn với chuối.

### HE:



Không được ăn với rau bina, 2 thứ ăn chung có tác dụng làm trơn ruột, dẫn đến tiêu chảy.

Không được ăn với mật ong, thịt trâu.

### **MĂNG:**

Không nên ăn với đậu hũ, ăn chung dễ bị kết sỏi.

Không được ăn chung với thịt gà gô, ăn chung dễ bị bụng trương.

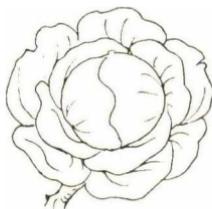
Không được ăn chung với đường.

### **CỦ NIÊNG:**

Không nên ăn với đậu hũ, ăn chung dễ bị kết sỏi.

### **CẢI BẮP:**

Kỵ thịt thỏ.



### **RAU BINA:**

Kỵ hẹ.

### **RAU NHÚT:**

Kỵ ăn chung với giấm.

### **RAU THƠM (rau mùi):**

Không được ăn chung với các loại thuốc bổ.

Kỵ bạch truật, mẫu đơn bì.

### **QUẢ CÀ:**

Kỵ ăn chung với cá quả, cua.

Cà chín quá không nên ăn, dễ trúng độc.

### BÍ ĐỎ:

Không ăn chung với thịt dê, nếu không dễ bị bệnh vàng da (hoàng đản) và hai chân mềm yếu (cước khí).



### RAU CẦN:

Kỵ ăn chung với giấm, nếu không có hại cho răng.

### CẨI BE:

Kỵ ăn với cá giếc, nếu không dễ dẫn tới thủy thũng.

### RAU QUYẾT:

Kỵ đậu vàng, đậu phộng, đậu non, v.v...

### DƯA GANG:

Kỵ ăn chung với sữa bò, sữa chua, các loại cá, nếu không dễ sinh bệnh.

### KHOAI MÀI (sơn dược):

Kỵ cá giếc, cam toại.

### ỚT:

Kỵ ăn chung với gan dê.



### ĐẬU HŨ (đậu nành):

Không được ăn chung với sữa bò.

Không được nấu chung với rau bina.

Kỵ dùng sữa đậu nành pha với trứng gà.

Kỵ dùng chung với chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v...

Kỵ ăn chung với củ niêng, măng tre.

**MỘC NHĨ:**

Kỵ ăn chung với gà rừng, ốc rạ, vịt trời, chim cút.

Kỵ dùng chung với chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v...

**RAU DÊN:**

Không nên ăn chung với rau bina, quyết phẩn.

**RAU ĐẮNG:**

Không được ăn chung với mật ong.

**DÂU PHÔNG:**

Kỵ rau quyết.

**RAU SAM:**

Kỵ ba ba.

**DUÁ BỞ:**

Kỵ ăn chung với cua, ốc rạ, bánh chiên dầu.

## 6. NHỮNG CẤM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI TRÁI CÂY

### BẠCH QUẢ:

Nghiêm cấm ăn nhiều, trẻ con ăn khoảng 10 quả sẽ dẫn đến tử vong, trẻ khoảng 3 - 5 tuổi ăn 30 - 40 quả sẽ dẫn đến tử vong.

Kỵ ăn chung với cá.

### TÁO:

Kỵ ăn chung với hải sản, nếu không sẽ đau eo bụng.

Kỵ ăn chung với hành, nếu không dẫn đến ngũ tạng không hợp nhau, đau cẳng thẳng.

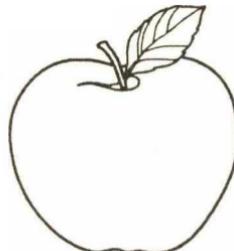
### QUẢ HỒNG:

Kỵ ăn chung với cua, thịt rái cá, ăn chung sẽ đau bụng, tiêu chảy.

Kỵ ăn chung với khoai lang đỏ, trứng gà.

### BÔM:

Không nên ăn chung với hải sản (hải sản không nên ăn chung với trái cây có nhiều axit, nếu không sẽ dễ bị đau bụng, tức ngực, ói...)



### LÊ:

Kỵ thịt ngỗng.

### QUÍT:

Kỵ ăn chung với củ cải, sữa bò.

**CAM:**

Kỵ ăn chung với cua.

**SƠN SA, THẠCH LƯU, ĐU ĐỦ, NHO:**

Không nên ăn chung với các loại hải sản, cá.

Người đang dùng nhân sâm kỵ ăn.

Kỵ dụng cụ bằng sắt.

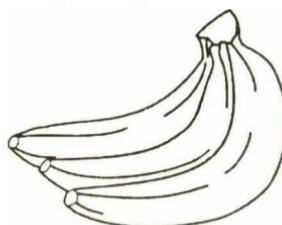
Kỵ dùng chung với chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v...

**ĐÀO:**

Kỵ ăn chung với thịt cua, thịt rùa.

**CHUỐI:**

Kỵ khoai lang trắng.



**DƯƠNG MAI:**

Kỵ hành sống.

**MÓ:**

Không nên ăn với kê, nếu không sẽ bị nôn mửa, tiêu chảy.

**XOÀI:**

Không được ăn chung với các thứ cay như tỏi, v.v...

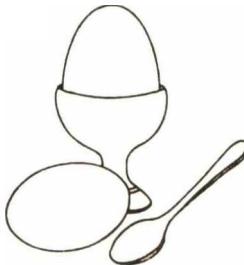


## **7. NHỮNG CẤM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI TRỨNG SỮA**

### **TRỨNG GÀ:**

Kỵ ăn chung với quả hồng, ăn chung có thể dẫn tới đau bụng, tiêu chảy, dễ bị kết sỏi.

Nhân gian có thói quen ăn “trứng lông”, thật ra trong nó có nhiều vi khuẩn, dễ trúng độc.



### **TRỨNG VỊT:**

Kỵ mận, dâu, thịt ba ba.

### **SỮA BÒ:**

Không nên cho canxi vào trong sữa bò.

Không nên dùng sữa bò pha với trứng gà.

Không nên ăn chung với socola, chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v...

## **8. NHỮNG CẤM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI NGŨ CỐC**

### **GAO:**

Không nên ăn với thịt ngựa, thường nhì, ăn chung sẽ đau tim.

### **KÊ:**

Không được ăn chung với mơ, ăn chung sẽ gây nôn mửa, tiêu chảy.

Người khí trệ kỵ dùng.

**ĐÂU VÀNG:**

Kỵ huyết heo, rau quyết.

Lúc đang dùng chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v... kỵ dùng.

**ĐÂU XANH:**

Kỵ thịt chó, phỉ tử.

**ĐÂU ĐEN:**

Kỵ chất achromycin, cyclomycin, tetracycline, v.v...

Kỵ hậu bối, thâu dầu.

**ĐÂU ĐỎ:**

Kỵ nấu chung với gạo, ăn dễ bị lở miệng.

Kỵ thịt dê.

Người bị rắn cắn, kỵ ăn một trăm ngày.

Người đi tiểu nhiều kỵ dùng.

# MẸO LẠ THUỐC HAY

## MỤC LỤC

### PHẦN I MẸO LẠ THUỐC HAY

#### I. MẸO LẠ THUỐC HAY NGUỒN GỐC TỪ THỰC VẬT

1.cây xôp .....	6
2.Cây cam thảo nam (Cam thảo đất) .....	7
3.cây nhọ nồi (Cây cỏ mực) .....	8
4.Cây vải .....	8
5.Cây ích mẫu .....	9
6.Cây diếp cá .....	10
7.Cây rau ngót (Bồ ngót) .....	13
8.Cây khế .....	14
9.Cây mù u .....	15
10.Cây trường sanh .....	17
11.cây rau bợ .....	17
12.Cây trầu không .....	18
13.Cây lục bình .....	18
14.Dây sống rắn .....	19
15.Cây cà chua .....	19
16 Cây lưu (Thạch lưu) .....	19
17.Cây rau sam .....	20
18.Cây bàng .....	22
19.cây mã đê .....	23
20.Cây ngô (Cây bắp) .....	23
21.Cây cỏ tranh .....	24
22.cây dành dành .....	24
23.Cây nghệ .....	25
24.Cây dưa chuột .....	26
25.Cây cà rái đê .....	27
26.Cây cói .....	27
27.Cây da .....	28
28.Cây xương sáo .....	28
29.Cây thốt nốt .....	28
30.Cây rau om (Rau ngổ) .....	29
31.Cây rau đắng .....	29

# LƯƠNG Y ĐINH CÔNG BÁY & ANH VŨ (Biên Soạn)

---

32.Cây rau muống .....	30
33.Cây trắc bách diệp .....	31
34.Cây mào gà .....	32
35.Cây nhâu .....	32
36.Cây gừng .....	33
37.Cây cần tây .....	34
38.Cây hoắc hương .....	35
39.Cây quýt .....	35
40.Cây riềng .....	36
41.Cây đậu ván trắng .....	37
42.Cây rau đay .....	38
43.Cây rau mùi (Ngò ta) .....	39
44.Cây thi là .....	40
45.Cây ổi .....	40
46.Lá muồng trâu .....	41
47.Cây hoa đại .....	41
48.Cây hồng bì .....	42
49.Cây mồng tơi .....	43
50.Cây lá lốt .....	44
51.Cây voi voi .....	44
52.Cây xoài .....	44
53.Cây cứt lợn .....	45
54.Cây cà rốt .....	46
55.Cây rau răm .....	47
56.Cây bạc hà .....	47
57.Cây hành .....	48
58.Cây kinh giới .....	51
59.Cây rau má .....	53
60.Cây tia tò .....	55
61.Cây tre .....	56
62.Cây hương nhu .....	57
63.Cây rau mùi tàu (Ngò gai) .....	58
64.Cây cúc tần .....	59
65.Cây so đũa .....	59
66.Húng chanh (Rau tần) .....	60
67.Cây rau cải canh .....	61
68.Cây rau hẹ .....	62
69.Cây mướp đắng (Khổ qua) .....	64
70.Cây bồ kết .....	65

# Mẹo Lá Thuốc Hay

---

71.cây chanh .....	66
72.Cây vong nem .....	66
73.Cây sen (Liên) .....	67
74.Cây đậu đen .....	68
75.Cây sò huyết (Cây lẻ bạn) .....	71
76.Cây cải soong .....	71
77.Cây mè (Vừng) .....	72
78.Cây corm nếp .....	75
79.cây ô môi .....	75
80.Cây sầu riêng .....	76
81.Dưa hấu .....	76
82.Cây đậu xanh .....	76
83.Cải củ (Củ cải trắng) .....	78
84.Cây bo bo (Ý dĩ) .....	79
85.Cây xương sông .....	80
86.Cây rau dứa nước .....	81
87.Cây rau kỷ .....	82
88.Cây rau riu .....	84
89.Rau trai trắng và rau trai đỏ .....	84
90.Cây chua me đất .....	85
91.Cây đào .....	86
92.Cây sậy .....	86
93.Cây ké đầu ngựa .....	87
94.Cây rau rút .....	87
95.Cây liễu .....	88
96.Cây cỏ xước .....	89
97.Cây máu chó .....	90
98.Cây kim ngân .....	91
99.Cây bồ công anh .....	92
100.Cây sa nhân .....	92
101.Cây bướm bạc .....	93
102.Cây bắc đèn .....	94
103.Cây chỉ thiên .....	95
104.Cây mần trầu .....	95
105.Cây đậu tằm .....	96
106.Cây cối xay .....	97
107.Cây mắc cõ (Cây xấu hổ) .....	97
108.Cây núc nác .....	98
109.Cây thuốc giấu .....	98

# LƯƠNG Y ĐINH CÔNG BÁY & ANH VŨ (Biên Soạn)

---

110.Cây si .....	99
111.Cây màng tang .....	99
112.Cây đai bi .....	100
113.Cây bông trang đỏ .....	100
114.Cây muối hổ .....	101
115.Cây thanh hao .....	101
116.Cây bí đỏ .....	102
117.Củ ấu .....	102
118.Cây ba chạc .....	103
119.Cây cải cúc (Tần ô) .....	103
120.Cây nọc sởi (Cây ban) .....	104
121.Cây rau câu .....	104
122.Cây bách bộ .....	105
123.Cây mỏ qua .....	106
124.Cây đậu chiểu .....	106
125.Cây sài đất (Húng tràm) .....	107
126.Cây ký ninh .....	108
127.Cây thodom lồm gai .....	108
128.Cây bọ mẩy .....	109
129.Cây cổ tháp búp .....	110
131.Cây cổ roi ngựa .....	111
132.Cây nghệ đen .....	112
133.Cây rễ quạt .....	112
134.Cây nhội .....	113
135.Cây tó mộc .....	114
136.Cây hoa cúc .....	114
137.Cây huyết dụ .....	115
138.Cây rau bợ .....	115
139.Cây rau cần ta .....	116
140.Cây bầu đất .....	117
141.Cây rau ngoai (Rong biển) .....	118
142.Cây lô hội (Long tu) .....	119
143.Cây gai .....	119
144.Cây gạo .....	120
145.Cây vong cách (Lá cách) .....	120
146.Cây cỏ may .....	121
147.cây du đủ .....	121
148.Cây sim .....	122
149.Cây me .....	122

# Mẹo La Thuốc Hay

---

150. Cây chùm ruột .....	123
151. Cây lá dong .....	123
152. Cây sao đen .....	123
153. Cây bưởi .....	124
154. Cây vú bò .....	124
155. Cây bùm bụp .....	124
156. Cây chút chít .....	125
157. Cây gối hạc .....	126
158. Cây hoa hèo .....	126
159. Cây gầm .....	127
160. Cây móc .....	127

## II. MẸO LẠ THUỐC HAY NGUỒN GỐC TỪ ĐỘNG VẬT

Mật ong .....	128
Con cóc .....	129
Con giun .....	130
Con ba ba .....	130
Con rùa .....	131
Con tằm .....	131
Con té té .....	131
Con nhím .....	132
Con trăn .....	132
Con hàu .....	132
Con ốc sên .....	133
Con mực .....	133
Con ve sầu .....	133
Con dê .....	134
Con cá ngựa .....	135

## PHẦN II

### NHỮNG CẨM KỴ KHI DÙNG CÁC LOẠI THỰC ĂN

#### 1. NHỮNG CẨM KỴ KHI DÙNG CÁC LOẠI THỰC ĂN THỦY SẢN

Lươn: .....	136
Thịt rùa: .....	136
Thịt ba ba: .....	136
Cá chép: .....	137

Cua:	137
Thịt hàu (sò biển)	137
Cá diếc:	137
Cá trắm:	137
Cá trê:	137
Cá ngần, cá chim, cá bạc:	137
Cá chình:	138
Cá chạch:	138
Óc sên:	138
Óc rã:	138
Rong biển:	138
Ênh ương:	138

## 2. NHỮNG CẨM KỴ KHI DÙNG PHỐI HỢP VỚI CÁC LOẠI GIA VỊ

Hành:	139
Tỏi:	139
Tiêu:	139
Giấm:	139
Mật:	139
Đường:	139

## 3. NHỮNG CẨM KỴ KHI DÙNG TRÀ RƯỢU

Rượu:	140
Trà:	140

## 4. NHỮNG CẨM KỴ KHI ĂN CÁC LOẠI THỊT

Thịt gà:	140
Thịt vịt:	141
Thịt bò:	141
Gan bò:	141
Thịt heo:	141
Óc tủy heo:	141
Gan heo:	142
Phổi heo:	142
Mỡ heo:	142
Thịt dê:	142
Tim dê, gan dê:	142
Thịt nai:	142

## Mẹo Lạ Thuốc Hay

---

Thịt chim sẻ:	143
Thịt chó:	143
Thịt ngỗng:	143
Thịt lùa:	143
Thịt ngựa:	143
Thịt thỏ:	143
Thịt chim cút:	144
Gà rùng:	144
Vịt trời:	144
Thịt gà gô:	144
Thịt rái cá:	144
Thịt hoẵng:	144
Thịt mèo:	144

## 5. NHỮNG CẨM KÝ KHI ĂN CÁC LOẠI RAU

Củ cải:	145
Cà rốt:	145
Dưa leo:	145
Khoai lang:	145
Hẹ:	145
Măng:	146
Củ niêng:	146
Cải bắp:	146
Rau bina:	146
Rau nhút:	146
Rau thơm (rau mùi):	146
Quả cà:	146
Bí đỏ:	147
Rau cắn:	147
Cải bẹ:	147
Rau quyết:	147
Dưa gang:	147
Khoai mài (sơn dược):	147
Ớt:	147
Đậu hũ (đậu nành):	147
Lôc nhĩ:	148
Rau dền:	148
Rau đắng:	148
Đậu pít tông:	148

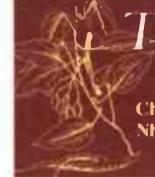
Rau sam:	148
Dưa bở:	148

## 6. NHỮNG CẨM KÝ KHI ĂN CÁC LOẠI TRÁI CÂY

Bạch quả:	149
Táo:	149
Quả hồng:	149
Bôm:	149
Lê:	149
Quít:	149
Cam:	150
Sơn sa, thạch lựu, đu đủ, nho:	150
Đào:	150
Chuối:	150
Dường mai:	150
MƠ:	150
XOÀI:	150
7. NHỮNG CẨM KÝ KHI ĂN CÁC LOẠI TRỨNG SỮA	151
TRỨNG GÀ:	151
TRỨNG VỊT:	151
SỮA BÒ:	151
8. NHỮNG CẨM KÝ KHI ĂN CÁC LOẠI NGŨ CỐC	151
GAO:	151
KÊ:	151
ĐẬU VÀNG:	152
ĐẬU XANH:	152
ĐẬU ĐEN:	152
ĐẬU ĐỎ:	152

# MEOLA

## Thuốc Chữa



Chữa bệnh háng cây thuốc nam  
Những cẩm kỵ khi dùng thực ăn

