

NHỮNG VỊ THUỐC QUANH TA

Cây cỏ, rau củ
& sức khỏe của bạn



NHỮNG VỊ THUỐC QUANH TA

ĐỨC MINH

NHỮNG VỊ THUỐC QUANH TA
**CÂY CỎ, RAU CỦ VÀ SỨC KHOẺ
CỦA BẠN**

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Lãnh thổ Việt Nam nằm trọn trong vùng nhiệt đới với bốn miền khí hậu ở phía bắc, phía nam, miền Trung - Nam Trung bộ và biển đông. Khí hậu thay đổi theo mùa, từ thấp lên cao, từ bắc vào nam, từ đông sang tây, hình thành nên các miền và các vùng khí hậu khác nhau rõ rệt. Đây cũng là điều kiện thuận lợi cho các loài cây, loài hoa phát triển.

"Mùa nào, thức nấy" mỗi vùng miền đều có những loài hoa quả, rau củ đặc trưng. Thế nhưng ít ai biết rằng những loài hoa, những loài cây chúng ta trông thấy hay những những loại rau củ, quả mà chúng ta ăn hàng ngày lại là những vị thuốc quý đã được dân gian lưu truyền và sử dụng trong việc phòng và chữa nhiều chứng bệnh.

Chính vì lý do này chúng tôi đã tổng hợp và biên soạn cuốn "**Những vị thuốc quanh ta - Cây cỏ, rau củ và sức khỏe của bạn**". Hy vọng với những

kiến thức thiết thực trong cuốn sách, bạn đọc sẽ hiểu thêm về giá trị dinh dưỡng cũng như giá trị chữa bệnh của những vị thuốc này, từ đó áp dụng vào thực tế một cách hiệu quả. Đây là những vị thuốc dễ kiếm, dễ áp dụng, ít gây tác dụng phụ, công dụng chữa bệnh cao. Mỗi vị thuốc có những tính năng riêng, vì vậy tùy theo sức khoẻ và bệnh tật của mỗi người để có sự lựa chọn phù hợp nhất.

CHƯƠNG 1

VỊ THUỐC TỪ CÁC LOÀI HOA VÀ LOÀI CÂY

I. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOÀI HOA

Thế giới của các loài hoa rất phong phú và đa dạng, với vẻ đẹp quyến rũ và hương thơm hấp dẫn, hoa đem tươi vui đến cho mọi nhà và làm đẹp cho cuộc sống. Thế nhưng ít ai biết rằng, một số loài hoa còn được dùng làm thực phẩm và là vị thuốc quý có tác dụng phòng và chữa bệnh rất công hiệu.

1. Hoa hồng

a. *Thành phần và tác dụng*

Hoa hồng được tôn làm sứ giả của tình yêu nhờ vẻ đẹp thanh tú của nó. Hoa hồng có nhiều cánh, nhiều màu sắc như trắng, hồng, đỏ, vàng, hương thơm dịu và kín đáo.

Trong hoa hồng chứa nhiều tinh dầu và đây là thành phần chữa bệnh chủ yếu. Nó kích thích và điều hoà hệ thần kinh của con người, đồng thời gia tăng hoạt động của các tuyến nội tiết, xoá bỏ những rối loạn phức tạp trong các cơ quan của cơ thể và tái tạo tế bào.

Cánh hoa hồng có chứa canxi - tác động đến quá trình trao đổi chất và tiêu hoá thức ăn; kali - thành

phân vô cùng quan trọng đối với hoạt động của tim; đồng (cu) - cải thiện tình hình hoạt động của các tuyến nội tiết, chữa trị mụn nhọt, dị ứng. Hoa hồng còn là vị thuốc chữa ho rất tốt cho trẻ em. Hồng đỏ có tác dụng cầm máu, phổi hợp với mật ong chữa rộp lưỡi, lở loét miệng...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa ho trẻ em: Lấy cánh hoa hồng trắng tươi trộn hoặc không trộn với nước quất và 1/2 thìa nhỏ mật ong đem chưng cách thuỷ cho trẻ uống.

- Chữa hôi miệng: Hoa hồng 5g, hãm nước sôi để nguội ngâm, súc, rồi nhổ. Hoặc rửa sạch hoa hồng 5g nhai ngâm rồi nhổ.

- Chữa viêm sưng tuyến vú: Hoa hồng 7 bông, đinh hương 7 nụ, cho cả 2 vào nồi cùng một lượng rượu vừa đủ. Nấu lên rồi uống nước, bỏ cái. Uống lúc no.

Hoặc: Hoa hồng 30 bông (bỏ nhuy, cuống) phơi trong bóng râm, cho vào một lượng rượu vừa đủ, nấu sôi chắt lấy nước uống hơi nóng, uống lúc no. Dùng sớm sẽ có công hiệu rõ hơn.

- Chữa chán ăn: Lấy một nắm to cánh hoa hồng đỏ, một nắm hoa cúc khô ngâm vào 2 lít nước sôi trong 25 phút rồi đem lọc lấy nước pha đường vừa đủ làm nước uống hoặc chế thành xirô đựng trong chai để chỗ râm mát, uống dần. Chú ý dùng hoa hồng đỏ tốt hơn hồng trắng.

- Kinh nguyệt không đều: Hoa hồng 5g, hoa quế 3g, rượu 50ml. Chưng cách thuỷ hay hấp cơm, để nguội uống.

Hoặc: Hoa hồng tươi 30 bông (bỏ nhuy, cuống), đường phèn 500g. Cho vào 1 lít nước sắc 3 lần (như sắc thuốc) rồi dồn 3 nước lại còn 500ml cho đường phèn khuấy cho tan đều, cô thành cao, để nguội cho vào bình đậy kín, bảo quản cẩn thận dùng dần. Mỗi lần dùng 2 - 3 thìa canh. Ngày 3 lần với nước ấm.

- Rong kinh, băng huyết: Ngâm 20 cánh hoa hồng trong 1 lít nước sôi trong 30 phút. Khi nước ngả màu đỏ thì cho thêm 50g đường, làm nước uống. Mỗi lần 200ml.

- Kỳ kinh không đều (sớm hoặc muộn): Cánh hoa hồng 6 - 7g. Hâm nước sôi uống thay trà.

2. Hoa đào

a. *Thành phần và tác dụng*

Hoa đào được trồng ở nhiều nước trên thế giới trong đó có Việt Nam, chủ yếu ở Lào Cai, Lạng Sơn, đào cảnh được trồng ở Hà Nội, Lâm Đồng. Hoa đào dùng làm thuốc thông tiểu tiện, kem dưỡng da.

Hoa đào tuy không thơm như nhiều thứ hoa khác nhưng người ta yêu thích nó vì màu hồng phai dịu dàng, màu đỏ tươi thắm làm vui cửa vui nhà trong những ngày xuân. Màu đỏ được coi là tượng trưng cho sự vui vẻ, may mắn, là biểu tượng cho mọi điều tốt lành... Cành đào nở đúng vào ngày đầu năm, sẽ là dấu hiệu một năm có nhiều may mắn và hạnh phúc. Ngoài tác dụng làm đẹp cho cuộc sống, hoa đào còn là vị thuốc quý.

Theo Đông y hoa đào tính bình, vị đắng, có tác dụng lợi thuỷ (thông tiểu tiện), hoạt huyết và nhuận tràng. Sách “Bản thảo cương mục” của Lý Thời Trân viết: Hoa đào có tính đi xuống, thông đại tiện rất nhanh, có tác dụng tiêu tích trệ, toàn thân phù thũng. Hoa đào tươi tốt hơn hoa đào khô. Hoa đào phơi khô trong một năm sẽ mất nhiều tác dụng, hoa đào dùng làm thuốc phải là loại sáp nở hoặc mới chớm nở.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đại tiểu tiện bí kết: Lấy hoa đào, thêm gạo tẻ, mật ong, đường trắng nấu thành cháo ăn. Tuy nhiên, khi khỏi bệnh phải ngừng ngay, không nên dùng lâu.
- Kiết ly: Hoa đào 15 bông sắc uống ngày 3 lần.
- Chữa các chứng cước khí, đau vùng tim: Dùng hoa đào khô tán bột, uống với nước ấm hoặc rượu với liều từ 3 - 5g trong một ngày.
- Chữa chứng rụng tóc, hói đầu: Dùng bột hoa đào trộn đều với mỡ lợn hoặc dầu vùng rồi bôi lên vùng tổn thương sau khi đã rửa sạch bằng nước hoà với tro của rơm rạ.
- Chữa chứng ngược tật (sốt rét): Dùng hoa đào tán bột uống, mỗi ngày 3g với rượu ấm.
- Chữa béo phì: Uống bột hoa đào mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1g vào lúc đói.
- Chữa các vết nám đen ở mặt: Dùng hoa đào 4 phần, bạch dương bì 2 phần và bạch quả tử nhân 5 phần, tất cả đem sấy khô, tán thành bột mịn, đựng

trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g ngay sau bữa ăn.

Dùng hoa đào tươi 50g, nhân hạt bí xanh 50g, hai thứ nghiền nhở trộn với mật ong rồi bôi mỗi ngày vài lần lên da mặt.

Dùng hoa đào tươi 250g và bạch chỉ 30g ngâm với 1000ml rượu trắng, sau 1 tháng thì dùng được, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.

Dùng hoa đào 10g, hoa sen 15g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Phụ nữ muốn có được làn da trắng trẻo, mịn màng có thể dùng: Hoa đào 200g, nhân hạt bí xanh 250g, và bạch dương bì (vỏ cây bạch dương) 100g. Các vị thuốc trên đều sấy hoặc phơi khô, tán bột, trộn thêm một chút đường trắng rồi đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê sau bữa ăn. Hoặc có thể dùng hoa đào, hoa sen và hoa phù dung lượng bằng nhau, sắc lấy nước rửa mặt hàng ngày. Cũng có thể dùng hoa đào tươi 120g ngâm với 500ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 10ml.

Hoa đào 150g, nhân hạt bí xanh 100g, vỏ quýt 200g, tất cả đều phơi khô, tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 8g với nước ấm sau bữa ăn. Muốn da trắng thì thêm nhân hạt bí xanh, nếu muốn da đỏ hồng thì thêm hoa đào.

- Bổ thận, nhuận da và dưỡng nhan sắc, có thể dùng món ăn được chế từ hoa đào: hoa đào 20 bông, tôm

nǒn 300g, củ cải 150g, hành tây 70g, tương cà chua 50g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ; hoa đào tĩa lấy cánh rửa sạch, củ cải và hành tây rửa sạch thái mỏng, đổ dầu vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho tôm, củ cải, hành tây vào xào to lửa, khi chín cho tương cà chua và gia vị vừa đủ, đổ ra đĩa, rắc cánh hoa đào lên trên, ăn nóng.

- Chữa trứng cá, mụn nhọt trên da mặt: Dùng hoa đào và nhân hạt bí xanh với liều lượng bằng nhau, phơi khô, tán bột, hòa với mật ong mà bôi hoặc dùng hoa đào và đan sa với liều lượng như nhau, tán bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 4g vào lúc đói trong 10 - 20 ngày.

- Trị mụn nhọt ở vùng lưng: dùng bột hoa đào hòa với giấm đặc mà bôi lên vùng bị tổn thương nhiều lần trong ngày.

3. Hoa cúc

a. *Thành phần và tác dụng*

Hoa cúc gồm nhiều loại gồm cúc bách nhật, bạch cúc, kim cúc, cúc móc, cúc vạn thọ, mỗi loại có chứa những thành phần và tác dụng khác nhau:

Cúc bách nhật vị ngọt hơi chát, tính bình, tác dụng khử đờm, bình suyễn, tiêu viêm, chống ho, dùng chữa hen suyễn, viêm phế quản cấp hay mạn tính, ho gà, lao phổi, ho ra máu, đau mắt, đau đầu, chữa sốt ở trẻ em, khóc thét về đêm, ly.

Bạch cúc vị ngọt, hơi đắng, tính hơi hàn, tác dụng tán phong thanh nhiệt, mát gan, sáng mắt, chữa phong

nhiệt cảm mạo, đau đầu, cao huyết áp, chóng mặt nhức đầu, mắt đỏ sưng đau, chảy nước mắt. Có thể dùng tươi: giã nhỏ đắp vào chỗ đau hay mụn nhọt, ghẻ lở.

Kim cúc vị đắng, cay, tính hơi ôn, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, chữa mụn nhọt sưng đau, đau mắt đỏ có sưng, đau đầu chóng mặt, chữa cảm lạnh, cúm, viêm não nhẹ, viêm mũi, viêm da mủ, viêm vú, hoa mắt, cao huyết áp, viêm gan, kiết lỵ, chảy nước mắt nhiều...

Cúc mộc vị cay, thơm, tính mát, không độc, làm tan màng nhầy, sáng mắt, trừ uế khí, được dùng chữa thoái huyết, chảy máu cam và nhiều chứng khác về huyết; chữa sỏi, lở, ủ tai, trị ho và làm thuốc điều kinh...

Cúc vạn thọ vị đắng, mùi thơm, tính mát, tác dụng tiêu viêm, làm long đờm, trị ho. Lá cúc vạn thọ làm mát gan, phổi, giải nhiệt, chữa đau mắt, ho gà, viêm khí quản, viêm miệng, viêm họng, đau răng; dùng đắp ngoài để trị viêm tuyến mang tai, viêm vú, viêm da mủ.

Nhìn chung, các loại cúc đều chứa nhiều tinh dầu nên có tác dụng chữa trị được nhiều căn bệnh.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Hen suyễn: Cúc bách nhật, tỳ bà diệp (lá nhót), bảy lá một hoa môi vị 6g, quả nhót 10g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, mỗi lần 60ml nước thuốc sắc. Dùng 3 ngày liền.

- Trẻ em khóc đêm: Cúc bách nhật 5g, xác ve sầu 3g, cúc hoa 2g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, mỗi lần 300ml, uống 3 ngày.

- Cao huyết áp: Bạch cúc 10g, hoa hoè 8g, lạc nhân 3g. Sắc uống ngày một thang, uống trong 10 ngày liền.

- Hoa mắt chóng mặt: Bạch cúc, hoa thiên lý mỗi vị 10g, ngải cứu 12g; rau má, lá đinh lăng mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống liền 5 ngày.

- Đau đầu: Bạch cúc 9g, hoa nhài 3g, rau má 10g, cúc bách nhật 5g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống liền 3 - 5 ngày.

- Cảm mạo phong nhiệt: Kim cúc 20g, củ sắn dây 15g, lá dâu tằm 10g, rễ cây lau 8g; bạc hà, cam thảo mỗi vị 5g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần.

- Đinh nhọt: Kim cúc, bồ công anh mỗi vị 30g; từ hoa địa linh 20g; kim ngân 6g. Sắc uống vào lúc đói, ngày một thang chia 3 lần, uống 3 ngày liền.

- Viêm tuyến vú: Kim cúc 20g; hoa kim ngân, bồ công anh, cam thảo mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần cho đến lúc khỏi. Bên ngoài dùng lá kim cúc cùng hành, muối, giã nhỏ đắp nơi đau ở vú một lần trong ngày.

- Ho gà: Hoa cúc vạn thọ 15g, đường phèn 10g. Sắc lấy 150ml chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3 - 5 ngày.

- Đau răng: Hoa cúc vạn thọ 5 bông, lá nhãn 5 lá, muối ăn chừng 15 hạt. Rửa sạch giã nhỏ chia 3 phần đều nhau, mỗi lần đặt một phần thuốc vào nơi răng đau. Còn hai phần ngậm thay đổi mỗi lần một phần.

- Mụn nhọt chưa vỡ: Lá cúc vạn thọ 10g, lá táo ta 15g, muối ăn 10 hạt. Rửa sạch, giã nhỏ, đắp vào nơi đau. Ngày thay một lần.

4. Thiên lý

a. *Thành phần và tác dụng*

Thiên lý là loại cây nhỏ, mọc leo. Lá hình tim, thuôn. Hoa màu vàng xanh lục nhạt, được trồng ở nhiều nơi để lấy hoa, lá nấu canh ăn rất mát và bổ.

Thành phần dinh dưỡng có trong hoa thiên lý như chất xơ là 3%, chất đạm 2,8%, chất bột đường, các vitamin như C, B₁, B₂, P_P, tiền vitamin A (caroten), cùng các khoáng chất cần cho cơ thể như calcium, phot pho, sắt, đặc biệt là kẽm (Zn) có hàm lượng khá cao. Lá non, ngọn và hoa thiên lý đều có thể sử dụng làm thực phẩm. Hoa thiên lý giàu chất kẽm, rất tốt cho trẻ em đang lớn, không chỉ giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể mà còn giúp người già giảm được chứng phì đại tuyến tiền liệt.

b. *Bài thuốc phổi hợp*

- Phòng rôm sảy ngày hè: Hàng ngày nấu canh hoa thiên lý ăn. Với trẻ có thể nghiền lá và hoa thiên lý ra nấu lᾶn với bột khi cho trẻ ăn dặm.

- Trị giun kim: Theo kinh nghiệm dân gian, hoa thiên lý để trị giun kim rất hiệu quả bằng cách dùng 40g hoa nấu canh ăn hàng ngày (dùng 7 ngày trở lên là khỏi).

- Giảm đau mình mẩy, nhức xương cốt: Hàng ngày lấy hoa thiên lý xào với thịt bò hoặc chấm với muối vừng ăn sẽ có tác dụng.

- Chữa mất ngủ: Hoa thiên lý 30g. Hoa nhài 10g. Tâm sen 15g. Ba vị thuốc trên sắc chung lấy nước uống trong ngày (dùng từ 3 - 5 ngày).

Ngoài ra, canh hoa thiên lý còn có tác dụng mát, bổ và an thần, giúp dễ ngủ, ngủ ngon, bớt mệt mỏi, chữa sốt nhẹ, lao lực.

5. Hoa hoè

a. *Thành phần và tác dụng*

Y học đã chứng minh hoa hoè có tác dụng tăng sức bền thành mạch, cầm máu. Nó cũng giúp tăng cường sức co bóp cơ tim, hạ huyết áp, hạ mỡ máu và làm chậm quá trình xơ vữa động mạch.

Ngoài ra, hoa hoè còn có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm, chống co thắt cơ trơn ở đường ruột và phế quản, gây hưng phấn nhẹ, lợi niệu, chống phóng xạ, bình suyễn và chống viêm loét.

Thành phần hóa học chính trong hoa hoè là chất rutin, đó là một loại vitamin P có tác dụng tăng cường sức chịu đựng của mao mạch, cơ thể thiếu chất này tính chịu đựng của mao mạch yếu, dễ đứt vỡ.

Theo Đông y, hoa hoè vị đắng, tính hơi lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, làm mát và cầm máu (lương huyết và chỉ huyết). Thường được dùng để chữa các chứng bệnh

chảy máu như đại tiện ra máu, tiểu tiện ra máu, băng huyết...

Hoa hoè có thể kết hợp với hạ khô thảo, xuyên khung, địa long, cúc hoa, câu đằng chữa cao huyết áp; kết hợp với trắc bá diệp, chỉ xác chữa đại tiện ra máu; kết hợp với bách thảo sương, mẫu lệ nung chữa băng huyết, khí hư; kết hợp với hoa kim ngân chữa viêm loét, mụn nhọt...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa cao huyết áp: Hoa hoè, tang ký sinh mỗi thứ 25g, hạ khô thảo, cúc hoa, thảo quyết minh mỗi thứ 20g; xuyên khung, địa long mỗi thứ 15g, sắc uống.

Nếu mất ngủ, thêm toan táo nhân sao 15g, dạ giao đằng 25g.

Đau ngực thêm đan sâm 20g, qua lâu nhân 25g. Có cơn đau thắt ngực thêm huyền hồ sách 12g, phật thủ 20g, bột tam thất 7,5g.

Đi chứng tai biến mạch não thêm ngưu bàng tử 25g, câu đằng 30g.

Xơ vừa động mạch thêm trạch tả 20g. Hoa hoè, sung uý tử mỗi thứ 15g, cát cẩn 30g, sắc uống.

Nếu đau tức ngực thêm đằng sâm, hà thủ ô mỗi thứ 30g.

Hồi hộp, trống ngực và mất ngủ thì thêm toan táo nhân 15g.

Tê tay chân thêm sơn tra 30g, địa long 10g. Tiểu đêm nhiều lần thêm sơn thù 10g, nhạc thung dung 15g.

- Đại tiện ra máu: Hoa hoè, trắc bá diệp, kinh giới tuệ và chỉ xác lượng bầm nhau, sấy khô, tán bột, mỗi lần uống 6g với nước cơm.

Hoa hoè sống và sao mỗi thứ 15g, chi tử 30g tán bột, uống mỗi lần 6g.

Hoa hoè 60g, địa du, thương truật mỗi thứ 45g, cam thảo 30g, sao thơm sấy khô, tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 6g.

Hoa hoè, quả hoè, hoạt thạch mỗi thứ 15g, sinh địa, hoa kim ngân, đương quy mỗi thứ 12g, hoàng cầm, hoàng liên, hoàng bá mỗi thứ 10g, thăng ma, sài hồ, chỉ xác mỗi thứ 6g, cam thảo 3g, sắc uống.

Nếu chảy máu nhiều, thêm kinh giới 10g, địa du, trắc bá diệp sao đen mỗi thứ 1g.

Thể trạng hư yếu thêm đảng sâm, hoàng kỳ, hoài sơn mỗi thứ 15g. Thiếu máu nhiều thêm hoàng kỳ 15g, thực địa 12g.

- Tiểu tiện ra máu: Hoa hoè sao, uất kim mỗi thứ 30g, tán bột, uống mỗi lần 6g.

- Rong kinh, băng huyết, khí hư: Hoa hoè lâu năm 30g, bách thảo sương 15g, tán bột, uống mỗi lần 9 - 12g với rượu ấm để chữa băng huyết, rong kinh.

Hoa hoè sao, mấu lệ nung lượng bầm nhau, tán bột, uống mỗi lần 9g với rượu ấm để chữa bạch đới (khí hư màu trắng).

- Chảy máu mũi: Hoa hoè và ô tặc cốt lượng bầm nhau, nửa sống nửa sao, tán bột, mỗi lần lấy một ít thổi vào lỗ mũi.

- Viêm loét: Hoa hoè, hoa kim ngân mỗi thứ 15g, sắc với 2 bát rượu uống cho ra mồ hôi. Với tổn thương viêm loét về mùa hạ, có thể dùng hoa hoè 60g sắc đặc rồi dùng bông thấm dịch thuốc bôi lên nơi bị bệnh nhiều lần trong ngày.

Lưu ý: Hoa hoè tính hơi lạnh nên những người tỳ vị hư hàn (hay đau bụng do lạnh, thích chườm nóng, ăn kém, chậm tiêu, đại tiện thường xuyên lỏng nát) không được dùng vị thuốc này, nếu cần dùng thì phải phối hợp với các dược liệu có tính ấm nóng.

6. Hoa mào gà

a. Thành phần và tác dụng

Hoa mào gà còn có tên khác là kê quan hoa, kê công hoa, kê cốt tử hoa, mồng gà, lão lai thiểu. Hoa mào gà có đủ các chất béo, axit folic, vitamin B₁, B₂, B₄, B₁₂, C, D, E, K, các axit amin, nguyên tố vi lượng và nhiều loại men thiên nhiên bao gồm cả enzyme nên có tác dụng cầm máu và chữa các chứng viêm loét. Theo Đông y, hoa mào gà vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt, trừ thấp, lương huyết, chỉ huyết, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như xích bạch ly (bệnh ly trực khuẩn hoặc amip), trĩ lậu hạ huyết (trĩ xuất huyết), thổ huyết (nôn ra máu), khạc huyết (ho ra máu), ty nục (chảy máu mũi), huyết lâm (tiểu buốt và ra máu), băng lậu (rong huyết, rong kinh, băng huyết), đái hụt (khí hư), di tinh.

b. Bài thuốc phối hợp

- Cao huyết áp: Hoa mào gà 3 - 4 bông, hồng táo 10 quả, sắc uống hàng ngày.

- Thổ huyết: Hoa mào gà đỏ (dùng cả cây) lượng vừa đủ, sắc uống. Hoặc dùng hoa mào gà trắng tươi 15 - 24g (loại khô dùng 6 - 15g) hầm với phổi lợn lượng vừa đủ trong 1 giờ rồi chia ăn vài ba lần trong ngày.

- Ho ra máu: Hoa mào gà trắng 30g, trắc bá diệp 30g, cỏ nhọ nồi 30g, sắc uống. Hoặc hoa mào gà tươi 24g, rễ cỏ tranh tươi 30g, sắc uống.

- Lý trực khuẩn hoắc amip: Dùng hoa mào gà sắc với rượu uống; nếu là xích ly (phân có máu) dùng hoa màu đỏ, bạch ly (phân chỉ có nhầy) dùng hoa màu trắng.

- Thoát giang hạ huyết (lòi dom chảy máu): Hoa mào gà và phòng phong lượng bằng nhau, sấy khô tán bột, vo thành viên to bằng hạt ngô đồng, mỗi ngày uống 70 viên với nước cơm khi đói. Hoặc dùng hoa mào gà trắng sao 30g, tông lư thán 30g, khương hoạt 30g, tán thành bột uống mỗi lần 6g với nước cơm.

- Tiểu buốt và ra máu: Hoa mào gà trắng đốt tồn tính, mỗi ngày uống 15 - 20g với nước cơm hoặc dùng hoa mào gà 15g sắc uống.

- Di tinh: Hoa mào gà trắng 30g, kim ti thảo 15g, kim anh tử 15g, sắc uống.

- Nhọt độc vùng gáy: Hoa mào gà tươi, nhất điểm hồng tươi và liên tử thảo tươi lượng bằng nhau, rửa sạch giã nát, chế thêm một chút đường đỏ rồi đắp vào nhọt độc.

- Trị lở loét: Hoa mào gà 3g, ngũ bội tử 3g, một chút băng phiến, tất cả tán bột, trộn với mật lợn rồi bôi lên vùng lở loét.

- Bế kinh: Hoa mào gà tươi 24g hầm với 60g thịt lợn nạc, chia vài lần ăn trong ngày.

- Kinh nguyệt quá nhiều: Hoa mào gà lượng vừa đủ, sấy khô tán bột, uống mỗi lần 6g khi đói với một chút rượu. Hoặc dùng bài hoa mào gà sao cháy tán bột, uống mỗi lần 6 - 9g với nước ấm.

- Kinh nguyệt không đều: Hoa mào gà đỏ và trắng mỗi loại 9g sắc uống. Hoặc dùng hoa mào gà trắng 15g, long nhãn hoa 12g, ích mẫu thảo 9g, thịt lợn nạc lượng vừa đủ, hầm ăn, nếu có kèm khí hư thì gia thêm vỏ trắng rễ tần bì 9g.

- Khí hư: Nếu là bạch đới (khí hư màu trắng) dùng hoa mào gà trắng, xích đới (khí hư có màu đỏ) dùng hoa mào gà đỏ, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 9g vào sáng sớm khi đói. Hoặc: Hoa mào gà trắng 15g, bạch truật 9g, bạch linh 9g, hoa mã đê tươi 30g, trứng gà 2 quả, sắc uống.

- Thai lậu (có thai không đau bụng mà thỉnh thoảng ra máu): Hoa mào gà trắng sao cháy, long nhãn 10g, sắc nửa rượu nửa nước uống.

- Rong huyết, rong kinh, băng huyết: Hoa mào gà khô 24g sắc uống. Hoặc: Hoa mào gà trắng 15g, phong phong 6g, tông lư thán 10g, sắc uống. Hoặc: Hoa mào gà và trắc bá diệp lượng bằng nhau, sao cháy tồn tính, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g.

- Lê mề đay: Hoa mào gà dùng cả cây sắc uống và ngâm rửa, nếu nốt sẩn màu đỏ thì dùng hoa màu đỏ, nếu sắc trắng thì dùng hoa màu trắng.

- Ho ra máu: Hoa mào gà đỏ 15g, lá huyết dụ 20g sao cháy, lá trắc bá 20g sao cháy, cỏ nhọ nồi 20g. Sắc uống ngày một thang.

- Tiêu chảy: Hoa mào gà 10g, vỏ dộp cây ổi 8g, vỏ quả lựu 10g. Sắc uống ngày một thang.

- Ly lâu ngày: Hoa mào gà 20g, cỏ seo gà 20g, lá mơ lông 20g. Sắc uống ngày một thang.

- Sốt xuất huyết: Hoa mào gà 20g, lá trắc bá sao đen 20g, hoa hoè sao đen 15g, ké đầu ngựa 15g, lá dâu 20g. Sắc uống ngày một thang.

- Viêm đường tiết niệu (tiểu buốt, tiểu dắt): Hoa mào gà 20g, bồ công anh 20g, mã đề 20g, râu ngô 15g, rau má 20g. Sắc uống ngày một thang.

7. Hoa đình hương

a. Thành phần và tác dụng

Hoa đình hương còn có tên khác là đình tử hương, kệ tử hương. Hoa màu đỏ tươi.

Hoa đình hương thường được dùng chữa các chứng bệnh như náu, nôn, tiêu chảy, kiết ly, đau bụng do lạnh, đau răng... Nụ đình hương có mùi thơm, màu hơi vàng nâu và rắn; loại màu đen và có mọt là kém hoặc đã để quá lâu.

Hoa đình hương chứa nhiều tinh dầu với hàm lượng 15 - 20% ở nụ hoa, 5 - 6% ở cuống hoa, còn lại là ở lá. Tinh dầu hoa đình hương là chất lỏng nặng hơn nước, không màu hoặc có màu vàng, mùi vị đặc trưng. Ngoài

ra hoa đinh hương còn chứa protein, lipit, carbohydrat nên có tác dụng chữa trị đối với một số loại bệnh.

Theo Đông y, đinh hương vị cay, tính ấm, vào bốn đường kinh phế, tỳ, vị và thận, có công dụng ôn trung (làm ấm bụng), noãn thận (làm ấm thận), kích thích tiêu hoá.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy đinh hương có tác dụng được lý khai phong phú làm ức chế sự phát triển của nhiều vi khuẩn (như trực khuẩn ly, thương hàn, phó thương hàn, bạch hầu, than, tụ cầu vàng), chống viêm loét đường tiêu hoá, kích thích tiết dịch mật và dạ dày nên thúc đẩy quá trình tiêu hoá, giảm đau, chống viêm...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Xuất tinh sớm: Đinh hương 20g, tế tân 20g đem ngâm với 100ml rượu 75%, sau nửa tháng thì dùng được. Khi dùng, lấy dịch thuốc xoa lên đầu dương vật, sau chừng vài phút có thể hành sự.

- Bệnh khớp: Đinh hương 20g, long não 12g, cồn 90° 250ml. Ngâm 7 ngày đêm, lọc bỏ bã. Khi dùng, lấy bông thấm thuốc nắn bóp nơi đau nhức, mỗi ngày 2 lần.

- Hôi nách: Đinh hương 18g, hồng thăng đơn 27g, thạch cao 45g. Tất cả tán thành bột thật mịn, trộn đều, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày lấy một chút bột thuốc thoa đều vào nách, làm liên tục trong 5 ngày.

- Sưng đau chân răng: Đinh hương, xuyên tiêu lượng bằng nhau, tán thành bột mịn, thêm ít băng phiến, trộn với mật ong, bôi hàng ngày.

- Viêm loét miệng: Đinh hương 5g tán thành bột mịn, ngâm với nước sạch, sau 4 giờ thì dùng được, lấy tăm bông thấm dịch thuốc bôi vào vết loét.

- Viêm xoang, hơi thở hôi, hắt hơi, sổ mũi: Dùng đinh hương bọc vào bông, thỉnh thoảng nút vào mũi.

- Nút đầu vú: Đinh hương 5g tán bột, đường đỏ 5g, hai thứ trộn đều, chế thêm 1 cốc rượu trắng; đem đun cho thật khô rồi lại tán mịn, hoà với dầu vừng, bôi lên vùng tổn thương.

- Viêm nhiễm đường hô hấp, đặc biệt là vùng mũi, xoang mặt: Tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, menthol, trần bì, hạt mùi, natri bicarbonat, axit citric trộn đều, làm thành viên to. Mỗi lần xông họng 2 - 3g. Có thể hoà vào nước, ngâm súc để cho tinh dầu bay lên.

- Nấc và nôn do hú hàn: Đinh hương, thị đế, nhân sâm, sinh khương mỗi vị 9g, sắc uống. Hoặc: Đường trắng 250g thêm một chút nước rồi đun nhỏ lửa cho tan hết, cho gừng tươi giã nát 30g, đinh hương 5g vào đun cho đến khi tạo thành dạng keo, sờ tay không dính là được. Đổ ra khay có thoa dầu lạc, đợi nguội rồi cắt thành 50 miếng nhỏ, mỗi ngày ăn một vài miếng sau bữa cơm.

- Thổ tả: Đinh hương 2 nụ, rượu vàng 50ml, cho vào bát hấp cách thuỷ trong 10 phút, sau đó bỏ bã uống rượu.

- Liệt ruột cơ năng: Đinh hương 30 - 60g tán bột, trộn với rượu mạnh hoặc nước rồi đắp vào vùng rốn (đường kính chừng 6 - 8cm), dùng băng cố định. Hoặc:

Đinh hương, mộc hương, nhục quế, xạ hương tất cả tán bột, đắp vào rốn.

- Đại tiện lỏng: Đinh hương 30g, hạt mã đề sao 20g, tất bạt 10g, hòi tiêu 5g, nhục quế 5g. Tất cả tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín, mỗi lần lấy 100mg bột thuốc hoà nước đắp vào rốn, dùng băng cố định lại, 1 - 2 ngày thay thuốc một lần.

Hoặc: Đinh hương 5 - 10g, nhục quế 4 - 6g, mộc hương 5 - 10g, tất cả tán thành bột mịn, đắp vào rốn.

Hoặc: Đinh hương 3g, sa nhân 6g, bạch truật 12g, tán bột, uống mỗi lần 2 - 4g, ngày 2 - 3 lần.

8. Hoa kim ngân

a. Thành phần và tác dụng

Hoa kim ngân (hay còn gọi kim ngân hoa), là cây leo bằng thân quấn, cành non có lớp lông bao phủ gồm lông đơn, ngắn, sau nhẵn, màu hơi đỏ có vân.

Cụm hoa mọc ở kẽ các lá tận cùng, cuống hoa có lông, dài 6 - 22mm, lá bắc giống các lá con hình mũi mác, có cuống dài 15 - 25mm; lá bắc con tròn, dài 1,5mm, lông thừa ở mép; dài có 5 phiến hình mũi mác, mảnh, dài 1 - 1,5mm, đôi khi không bằng nhau, có lông; tràng màu trắng sau chuyển thành màu vàng có lông mịn và lông tuyến ở ngoài, thơm, ống tràng dài 18 - 20mm, môi dài 15 - 18mm; 5 nhụy thò ra ngoài, đính ở họng tràng; chỉ nhụy nhẵn, bao phấn hình mũi mác đính lưng; bâu nhẵn. Quả hình cầu màu đen.

Nụ hoa hình gậy, hơi cong, dài 2 - 5cm, đường kính đạt tới 5mm. Mặt ngoài màu vàng tối vàng nâu, phủ đầy lông ngắn. Mùi thơm nhẹ, vị đắng. Hoa kim ngân dễ hút ẩm, dễ mốc biến màu, mất hương vị, nên phải để nơi khô ráo, tránh ẩm.

Theo Đông y: Hoa kim ngân có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, không độc, vào 4 kinh tâm, phế, vị và tỳ, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát khuẩn.

Hoa mới nở có màu trắng, sau ngả sang màu vàng trang nhã. Hoa kim ngân là vị thuốc chữa mụn nhọt, mẩn ngứa do dị ứng, viêm mũi do dị ứng, thấp khớp...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa mẩn ngứa, dị ứng: Hoa kim ngân 20g, huyền sâm 10g, sinh địa 8g, thổ phục linh 6g, liên kiều 10g, hoàng đằng 8g, mạch môn 8g, quyết minh tử (sao) 6g. Cách dùng: cho 800ml nước sắc còn 200ml nước, uống ngày 1 thang, chia làm 3 lần.

- Chữa mụn nhọt: Hoa kim ngân 6g, cam thảo 3g, nước 200ml, sắc còn 100ml chia 2 hay 3 lần uống trong ngày

- Chữa cảm sốt: Hoa kim ngân 40g, liên kiều 40g, kinh giới tuệ 16g, cát cánh 24g, đạm đậu xị 20g, bạc hà 24g, ngưu bàng tử 24g, trúc diệp 16g. Tất cả sấy khô tán bột. Có thể làm thành viên. Ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 12g.

- Chữa cảm cúm: Hoa kim ngân 4g, tía tô 3g, kinh giới 3g, cam thảo đất 3g, cúc tần hay sài hồ nam 3g, mạn kinh 2g, gừng 3 lát. Tất cả dùng lá phơi khô, sắc uống.

- Chữa bếp phì: Hoa kim ngân, hoa cúc, sơn tra mỗi vị 10g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm theo cao huyết áp và rối loạn lipit máu thuộc thể vị nhiệt, biểu hiện bằng các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, nặng đầu, tay chân buồn mòn, chóng đói, miệng khát, thích uống nước mát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dính.

- Chữa bệnh sởi: Hoa kim ngân 12g, ngưu bàng 8g; phù bình, đạm đậu xị, mỗi vị 12g; liên kiều, cát cánh, thăng ma mỗi vị 8g; xác ve sầu 4g.

Hoa kim ngân 30g, cỏ ban (cây nọc sởi) 30g. Dùng tươi, giã nhỏ, cho 50ml nước đã chín, gạn lấy nước, đun cách thuỷ hoặc hấp cơm, ngày uống 2 lần.

Hoa kim ngân 16g, ké đầu ngựa 3g, sinh địa 8g, huyền sâm 10g, kinh giới 4g. Cho 600ml nước, sắc còn 100ml. Uống ngày 1 thang, chia hai lần.

- Chữa sốt xuất huyết thể nhẹ (độ 1 và 2): Cỏ nhọ nồi 20g, hoa kim ngân 12g, rễ cỏ tranh 20g (sao vàng) 8g, sài đất 20g, hạ khô thảo 12g, hoa hoè (sao vàng) 10g, gừng tươi 3 lát. Cách dùng: Cho 600ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm uống ngày 3 lần.

9. Hoa nhài

a. *Thành phần và tác dụng*

Hoa nhài được trồng làm cảnh ở khắp nước ta. Hoa nhài thường có màu trắng, hoa hay nở vào ban đêm,

cũng có khi nở rộ vào giữa trưa, khi đó hoa sẽ có hương thơm ngát và khí vị rất đặc biệt.

Trong hoa nhài có một chất béo thơm, hàm lượng 0,08%. Thành phần chủ yếu của chất này là este formic axeticbenzoic - lynalil và este anthranili methyl. Hoa nhài được dùng làm mỹ phẩm, ướp trà và còn là vị thuốc hay chữa được nhiều bệnh.

Theo Đông y, hoa nhài có tính bình, hơi hàn, vị đắng có tác dụng tốt trong việc chữa bệnh như: thanh nhiệt, giải độc, lợi thấp, tiêu thũng, hoạt huyết tán ứ, điều kinh lợi niệu. Chuyên trị các bệnh nặng như viêm khớp cấp tính, lao phổi thoổ huyết, cảm nhiễm niệu đạo, bệnh về vú, viêm tuyến tiền liệt, đái hắt, tiểu đường, ung thư...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chứng tiểu ra máu: Hoa nhài 15g, hoàng tinh 5g đem nấu với thịt lợn để ăn.

- Ho ra máu: Dùng hoa nhài giã nát, thêm chút mật ong uống trị chứng bệnh ho ra máu. Có thể thêm nước sắc uống để khôi phục niệu đạo sau cảm nhiễm.

- Đau gối đau, nhức mỏi: Hoa nhài 50g, giò lợn 200g, đem nấu để dùng cả cái lẩn nước, trị được các chứng eo lưng và chân vô lực, đau gối đau.

- Chữa ngoại cảm, phát sốt: Hoa nhài 4g, chè xanh 10g, thảo quả 3g. Nấu uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

- Tiêu chảy: Hoa nhài 6g, vỏ ổi 8g, thảo quả 3g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần. Uống liên tục 3 - 5

ngày; hoặc hoa nhài 10g, vỏ quả lựu 10g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần.

- Mất ngủ: Hoa nhài 10g, bồ công anh 20g, hoa kim ngân 20g, cam thảo đất 10g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 - 3 lần.

- Nhức đầu, hoa mắt chóng mặt: Hoa nhài 6g, hoa cúc vàng (kim cúc) 6g. Hâm uống thay trà.

- Cao huyết áp: Hoa nhài 10g, hoa hoè 10g, kim cúc 6g, hoa đại 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Hen suyễn: Dùng hoa nhài 3g, đậu phụ 100g hãm vào nước sôi uống trị được phế ung, hen suyễn, ngực đầy khí suyễn, hô hấp không thuận.

- Chữa tiêu khát, tràng vị: Hoa nhài 3g sắc uống thay trà, chữa các chứng lỵ, nếu thêm râu ngô 20g thì cải thiện được công năng tràng vị, chữa các bệnh tiêu khát, vật vã không yên.

- Hay đói, ngực đầy, bụng trướng, tâm thần bất an: Hoa nhài 5g, tuỷ lợn 200g, bạch quả 3g, sắc với nước trong 1 giờ trị được các bệnh khát tiểu nhiều, hay đói, ngực đầy, bụng trướng, tâm thần bất an.

- Thanh thuần tinh não, khai khiếu giải phiền: Hoa nhài khô 1 thìa, cho hoa nhài vào bình trà, rót 350ml nước sôi để hãm, 5 phút sau trà có mùi thơm, uống được, người thích ngọt thì cho thêm mật ong để nguội uống càng tốt.

10. Ngọc lan

a. Thành phần và tác dụng

Ngọc lan là loại hoa có mùi thơm ngọt ngây rất đặc biệt, là loài thực vật thuộc họ mộc lan. Hoa ngọc lan có

2 loại quen thuộc thường gặp là ngọc lan trắng và ngọc lan vàng. Mùa xuân (vào khoảng tháng 2) là lúc ngọc lan nở. Khi nụ hoa chưa nở, thu hoạch, cắt bỏ cành, phơi khô trong bóng râm (phơi âm can) dùng để làm thuốc. Trong hoa ngọc lan chứa nhiều tinh dầu giúp tinh thần sảng khoái, thư giãn.

Theo Đông y, hoa ngọc lan có vị đắng, cay, hơi ám, có tác dụng chống ho làm long đờm, lợi tiểu, làm phán chấn, trấn kinh, khu phong, kiện vị, giáng áp, giải độc. Dùng chữa các chứng ho, đầy hơi, buồn nôn, sốt, bí tiểu tiện, cao huyết áp...

Ngoài hoa, lá, rễ, vỏ thân cây ngọc lan đều có tác dụng làm thuốc chữa nhiều bệnh khác nhau.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa ho đau yết hầu: Dùng 20g hoa ngọc lan đem tẩm mật ong trong 3 ngày rồi sắc uống như trà, có thể dưỡng phế nhuận yết hầu, điều lý trường vị, chữa trị ho do không khí lạnh hoặc ô nhiễm, ngực đau, đau vựng mắt hoa.

- Chữa vô sinh: Dùng 10g hoa ngọc lan chưa nở sắc uống thay trà, uống vào buổi sáng. Cứ 30 ngày một liệu trình, có thể cải thiện thống kinh và vô sinh nữ.

- Trị ho trù đờm, lợi tiểu tiện: Hải triết 2 mảnh, dưa hồng 1 quả, cà rốt 1 củ, tỏi 5 củ, hoa ngọc lan 15g. Gia vị gồm giấm trắng 1 thìa to, dầu thơm 1 thìa nhỏ, xì dầu 1 thìa, đường 1 thìa. Hải triết bì dùng nước ngâm nhiều lần rồi rửa sạch, khử mùi tanh. Dưa rửa sạch, bỏ dầu, cuống và tua, thái nhỏ. Cà rốt cạo vỏ ngoài thái nhỏ. Hoa ngọc lan rửa sạch, bóc cánh rồi thái nhỏ. Cho

tất cả các nguyên liệu trên trộn đều với nhau, thêm gia vị sau đó rắc hoa ngọc lan lên trên cho thêm nước vừa đủ rồi sắc như sắc thuốc là được.

- Giúp trắng da, tiêu hoá tốt: Hoa ngọc lan 6g, trà xanh 1 thìa. Hoa ngọc lan rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước, cho vào bát. Rót nước sôi vào, sau đó cho trà xanh, đợi có mùi hương bay ra, có thể uống thay trà.

- Chữa ho: Hoa ngọc lan 30g, mật ong 40g, cho 2 thứ vào hấp cách thuỷ trong 20 - 30 phút để ăn.

- Chữa đau bụng kinh ở phụ nữ: Ngọc lan 20g, ý dĩ nhân 30g, hạt đậu ván trắng 30g, hạt mã đề 5g sắc uống trong ngày.

- Chữa viêm xoang: Lấy hoa ngọc lan sấy khô giòn, tán và rây thành bột mịn, đựng vào lọ kín. Khi bị chảy nước mũi, mở lọ ngửi và hít mạnh để bột thuốc bay vào mũi, ngày làm 2 - 3 lần.

11. Râm bụt

a. Thành phần và tác dụng

Râm bụt là loài hoa khá đẹp, nở rộ vào mùa hè và đầu mùa thu, hoa to xoè 5 cánh đỏ rực rỡ, trông tựa như cái dù, ở giữa vươn ra nhuy dài. Trẻ em thường lấy nhuy hoa râm bụt để ăn. Trong Nam được thần hiệu của Tuệ Tĩnh và trong Lĩnh Nam bản thảo của Hải Thượng Lãn Ông có ghi: "Râm bụt có vị ngọt, tính bình, không độc, tính thông hoạt, trị lở ngứa, sưng đau, bạch đới, mất ngủ, giải khát". Hoa râm bụt thường được dùng làm thuốc chữa một số bệnh như mất ngủ, hồi hộp, nước tiểu đỏ. Trong hoa râm bụt có chứa các chất

chống oxy hoá có tác dụng kiểm soát lượng cholesterol và giảm nguy cơ bệnh tim.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Mụn nhọt: Lấy hoa tươi và lá sạch, giã nát với một ít muối đắp lên những mụn nhọt đang mưng mủ (khô thuốc lại thay) cho đỡ đau nhức và chóng vỡ mủ. Hoặc dùng hoa râm bụt phổi hợp với lá trầu không, lá thوم lồm (3 thứ bằng nhau), đem giã nát, đắp lên mụn đang mưng mủ, cũng có công dụng tương tự.

- Khó ngủ, hồi hộp, nước tiểu đỏ: Dùng hoa râm bụt phơi khô, hãm uống như uống nước trà.

- Kiết ly: Bụng đau quặn, mót đại tiện nhiều lần, phân lày nhầy như nước mũi, hoặc màu máu cá. Há 10 hoa râm bụt bỏ cuống hoa, cho vào bát ăn cơm, thêm 1 thìa cà phê đường, đem hấp cơm. Khi cơm chín lấy bát thuốc ra ăn. Bài thuốc này không độc, trẻ em rất thích ăn, áp dụng cho cả người lớn và trẻ em.

- Nhức đầu chóng mặt ở phụ nữ: Lấy một nắm hoa râm bụt (khoảng 50g), 3 lát gừng tươi, tất cả đem sắc uống.

- Chữa di mộng tinh: Lấy hoa và lá râm bụt, lá bấn hoa trắng (còn gọi là bạch đồng nữ), thài lài tía, mã đê; mỗi thứ một nắm bằng nhau (chừng 50g) đem sắc uống. Với phụ nữ ra khí hư bạch đới như máu cá, hoặc tiểu buốt, tiểu dắt cũng dùng bài thuốc này để chữa trị.

Ngoài hoa, lá, thì vỏ và rễ của cây râm bụt cũng được dùng làm thuốc - rễ tiêu viêm tiết niệu, điều hoà kinh nguyệt...

Cũng cần phân biệt râm bụt ta, với cây râm bụt Tây (có nguồn gốc từ Nam Mỹ) còn gọi râm bụt dấm, hoa có màu đỏ tía, cấu trúc hoa có khác khi nhìn gần. Loại cây này mới được du nhập vào trồng ở nước ta trong những năm gần đây, cũng có nhiều lợi ích tốt; nhưng không thuộc vào các trị liệu nói trên.

12. Hoa ngâu

a. Thành phần và tác dụng

Không chỉ dùng để ướp trà, hoa ngâu còn là một vị thuốc. Hoa ngâu nhỏ, màu vàng, mọc thành chùm ở kẽ lá, rất thơm, thường được dùng để ướp trà và làm vị thuốc, mùa hoa vào tháng 7, tháng 8.

Hoa ngâu có vị cay ngọt, giúp giải uất kết, làm thư giãn, giúp tinh rượu, sạch phổi, tinh táo đầu óc, sáng mắt, ngưng phiền khát, được dùng chữa chứng đầy trướng khó chịu ở ngực, chứng nghẹn hơi mới phát, chữa ho hen và váng đầu, nhọt độc.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cao huyết áp: Hoa ngâu 10g, hoa cúc 30g. Hai thứ gộp chung, chia làm 3 phần bằng nhau. Khi dùng cho một phần vào tách, rót nước sôi già ngâm, để nguội uống. Uống hết 3 phần thuốc đó trong một ngày.

- Chứng bế kinh: Hoa ngâu 10g, rượu 50g. Cho hoa vào rượu, thêm vào chút nước, nấu cách thuỷ đến khi hoa chín nhừ, để nguội uống. Uống trước ngày có kinh 3 ngày, uống liền trong 5 ngày, ngày uống 1 lần.

- Chứng thương tích do vấp ngã, bị đòn: Hoa ngâu, lá ngâu mỗi thứ 50g. Gộp chung cả hai thứ, cho vào một lượng nước vừa phải nấu chín, chắt lấy nước, đổ nước vào nấu tiếp, nấu đủ 3 lần, gộp chung nước thuốc chắt 3 lần, trước tiên nấu bằng lửa to, sau nấu bằng lửa nhỏ thành cao.

Mỗi lần dùng, quết một ít cao này lên vải lụa mỏng đắp vào chỗ vết thương sưng đau, đắp thuốc cao này một lần.

- Chữa say rượu: Hoa ngâu, hoa sắn dây (cát hoa) mỗi thứ 10g. Gộp chung cả hai thứ vào cốc, rót nước sôi già vào ngâm uống.

Ngoài ra, nhân dân còn dùng hoa ngâu để ướp trà, uống rất thơm và mát, chữa hen suyễn, sốt rất hiệu quả.

13. Hoa tâm xuân

a. Thành phần và tác dụng

Tâm xuân còn gọi là hồng tâm xuân, hoa hồng dại, dã tường vi, thuộc họ hoa hồng, là một loài hoa đẹp được trồng từ lâu đời ở các biệt thự, công sở, vườn hoa công cộng, vườn gia đình. Người ta dùng hoa và quả tâm xuân làm thuốc. Hoa tâm xuân có chứa nhiều vitamin B₁, B₂, K nên rất tốt cho bệnh tiểu đường, sốt rét, chảy máu cam, viêm loét niêm mạc miệng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cảm nắng, cảm nóng vào mùa hạ có các triệu chứng tức ngực, buồn nôn và nôn, có thể có nôn ra máu,

môi khô miệng khát, chán ăn, mệt mỏi: Dùng hoa tầm xuân 3 - 9g sắc uống hoặc hoa tầm xuân 5g, thiên hoa phấn 10g, sinh thạch cao 30g, mạch môn 15g, sắc uống. Hoặc hoa tầm xuân 10g và hoa đậu ván trắng 10g, hãm với nước sôi, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà.

- Nôn ra máu và chảy máu cam: Dùng hoa tầm xuân 6g, bạch cập 15g và rễ cỏ tranh 30g, sắc uống.
- Ngược tật (sốt rét): Dùng hoa tầm xuân sắc uống thay trà.
- Bướu tuyến giáp: Dùng hoa tầm xuân 5g, hoa hậu phác 5g, hoa chỉ xác 5g và hoa hồng 5g, sắc uống.
- Tiểu đường và viêm loét niêm mạc miệng mạn tính: Dùng 30ml sương đọng trên hoa tầm xuân vào buổi sáng sớm pha chút nước ấm uống hàng ngày.

II. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOÀI CÂY

1. Cây mía

a. *Thành phần và tác dụng*

Mía chứa nhiều axit amin thiết yếu, đóng vai trò quan trọng trong việc bổ sung chất dinh dưỡng cho cơ thể. Loại cây này cũng giàu vitamin B₁, B₂, B₆, C, canxi, phot pho, sắt... và nhiều axit hữu cơ hữu ích khác. Theo các chuyên gia y học, mía bổ sung dinh dưỡng cho cơ bắp, thanh nhiệt, giải khát, xoá tan mệt mỏi, trợ giúp tiêu hoá... Theo Đông y, mía vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, nhuận táo, giáng khí.

Mía được dùng trong trường hợp ho khan ít đờm (kể cả chứng ho ra máu), mất dịch vị do vị nhiệt, lưỡi đỏ rêu ít, miệng khô khát, nôn oẹ nhiều lần, miệng khô buồn bực, đại tiện táo kết, ngộ độc do rượu. Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, mía chứa nhiều loại đường, có tác dụng ức chế các khối u ác tính (ung thư).

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm niệu đạo, tiểu buốt do viêm nhiễm hệ thống bài tiết: Lấy nước mía, ngó sen tươi mỗi thứ 60g, mỗi ngày uống 2 lần.

- Miệng nhiệt lưỡi khô: Dùng hỗn hợp nước mía và nước gừng tươi uống từ từ.

- Viêm dạ dày mạn tính: Nước mía, rượu vang mỗi thứ một cốc, trộn đều, uống ngày 2 lần vào buổi sáng và tối.

- Đại tiện táo bón: Nước mía, mật ong mỗi thứ một cốc, trộn đều. Uống ngày 2 lần vào buổi sáng và tối khi bụng trống.

- Nội nhiệt miệng khô, nôn mửa, ho, viêm họng, chứng miệng khô nóng ở người già sau khi sốt: Nấu cháo bằng gạo nếp, khi chín thì cho nước mía vào khuấy đều để uống.

- Viêm da: Vỏ mía tím nướng thành tro, nghiên vụn, trộn với dầu vừng để bôi.

- Miệng khát vào mùa nóng, biểu hiện là người nóng, khát nước, ra nhiều mồ hôi, miệng khô, tiểu vàng:

Dùng mía tươi lượng vừa, gọt bỏ vỏ, nhai ăn nhiều lần trong ngày.

- Viêm amidan, viêm họng cấp và mạn tính: Củ cải trắng và mía rửa sạch, ép lấy nước, mỗi lần dùng nước mía 10ml, nước củ cải 20ml trộn lẫn, thêm vào nước đá lượng vừa để uống, ngày 3 lần, dùng liên tục 3 - 5 ngày. Hoặc dùng mía, củ nǎng, rễ cỏ tranh mỗi thứ lượng vừa phải, nấu nước uống thay trà, dùng nhiều lần trong ngày.

- Sốt cao, mất nước, miệng khô: Nước mía 1 - 2 cốc, ngày uống ba lần.

- Tiểu ngắt đứt đau (bàng quang thấp nhiệt): Mía 500g, lá mã đề tươi 50g, nấu nước uống thay trà, dùng nhiều lần trong ngày.

- Nôn do thai nghén: Nước mía 1 cốc, nước gừng tươi một ít, trộn lẫn để uống, ngày 1 lần.

- Phù nhẹ do thai nghén: Mía 500g, nấu nước uống thay trà, dùng nhiều lần trong ngày.

2. Cây mướp đắng

a. Thành phần và tác dụng

Các nhà khoa học đã phát hiện trong cây mướp đắng có một loại protein hoạt tính, có khả năng phòng ngừa ung thư rất hiệu quả. Loại protein này kích thích hệ miễn dịch, loại trừ độc tố trong cơ thể. Theo Đông y, cây mướp đắng tính hàn, vị đắng, có công dụng dưỡng huyết, bổ gan, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc, dùng trị

các chứng bệnh nhiệt, trúng nắng, kiết lỵ, u nhọt, đau mắt đỏ do nhiệt.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Mụn nhọt, rôm sảy: Dây muối đắng đun sôi để nguội dùng để tắm sẽ hết rôm sẩy và mụn nhọt.

- Hạ nhiệt, sáng mắt, giải độc: Quả muối đắng một lượng vừa đủ, phơi hoặc sấy khô, mỗi ngày dùng 15g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Tiểu đường: Lấy lá muối đắng đun lấy nước uống, nước này có tác dụng hạ nhiệt và rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, quả muối đắng còn có thể chế biến thành các món ăn ngon, hấp dẫn và bổ dưỡng như: Muối đắng nhồi nhân đậu phụ với mộc nhĩ đen, muối đắng xào. Những món ăn này có tác dụng tăng cường sức khoẻ và đặc biệt rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường.

3. Cây sả

a. Thành phần và tác dụng

Sả được trồng khá phổ biến, nhất là trong các vườn thuốc gia đình và trạm y tế xã, từ đồng bằng đến miền núi.

Trong thực phẩm, sả là một gia vị quen thuộc được dùng ăn sống hoặc tẩm ướp cho thơm các món ăn được chế biến từ thịt lợn, thịt chó. Trong y học, sả có hai tác dụng: phòng và chữa bệnh.

Về phòng bệnh, nhân dân miền sơn cước thường lấy nõn sả muối dưa ăn để phòng ngừa sơn lam trướng khí, sốt rét ngã nước. Phụ nữ lấy lá sả nấu nước gội đầu làm thơm, sạch gàu,tron tóc, tránh những bệnh về tóc và da đầu. Nhân dân trồng cây sả quanh nhà ngoài vườn, xung quanh nhà vệ sinh để xua đuổi ruồi, muỗi, bọ chét vừa làm sạch môi trường, vừa có tác dụng phòng bệnh. Ngoài ra, tinh dầu sả còn khử mùi hôi trong công tác vệ sinh.

Về chữa bệnh, trong Đông y, sả được dùng với tên thuốc là hương mao hay hương thảo. Dược liệu có vị the, cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng làm ra mồ hôi, sát khuẩn, chống viêm, hạ khí, thông tiểu, tiêu đờm.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa bụng trướng, chân tay gầy gò: Lá sả 12g; vỏ bưởi, hôi hương, trạch tả, mộc thông, cỏ bắc, mỗi vị 10g; quế 5g; bồ hóng, diêm tiêu, mỗi vị 2g; xạ hương 0,05g. Tất cả sắc cách thuỷ với 200ml nước trong 15 - 30 phút, rồi uống làm hai lần trong ngày. Kiêng ăn cơm nếp và muối mặn. Nên ăn mía trước khi uống thuốc.

- Thuốc xông giải cảm: Lá sả, lá bưởi, lá chanh, cúc tần, hương nhu hoặc lá bạch đàn (có thể thêm tía tô, bạc hà, kinh giới), mỗi thứ 50g, cho vào nồi, đậy kín, đun sôi trong 5 - 10 phút. Lấy ra, mở vung, trùm chǎn xông hơi cho ra mồ hôi, lau khô, rồi uống một bát nước thuốc, đắp chǎn, nằm nghỉ.

- Chữa phù nề chân, tiểu ít, thấp thũng: Lá sả 100g, rẽ cỏ xước, rẽ cỏ tranh hoặc bông mã đề, mỗi thứ 50g. Tất cả rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml

nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày. Dùng 3 - 4 ngày.

- Chữa tiêu chảy: Rễ sả 10g; củ gấu, vỏ rụt, mõi vị 8g; vỏ quýt, hậu phác, mõi vị 6g; sắc uống. Hoặc rễ sả 10g, búp ổi 8g, củ riềng già 8g, thái nhỏ, sao qua, sắc đặc uống.

- Đau dạ dày - tá tràng: Rễ sả sao 10g; cám gạo rang cháy 10g; hương phụ sao 8g; hậu phác tẩm nước gừng, sao 6g; thạch xương bồ, củ riềng nướng, mõi vị 4g; dạ dày lợn sấy khô giòn 1 cái. Tất cả tán nhỏ, rây bột mịn, ngày uống 12g với nước ấm.

- Chữa ho: Rễ sả, trân bì, sinh khương, tô tử, mõi vị 250g (4 vị này giã nát, ngâm rượu 40° vừa đủ để được 200ml); bách bộ bở lõi, thái nhỏ, sao khô 500g; mạch môn bở lõi 300g; tang bạch bì tẩm mật, sao vàng 200g (3 vị thuốc này sắc và cô đặc lại thành 300ml cao lỏng). Trộn lẫn cao lỏng và rượu thuốc. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 10ml.

Dùng ngoài, rễ sả thái nhỏ, phơi khô, tán bột trộn với phèn phi rồi bôi để chữa loét lợi, hôi nách.

4. Cỏ sữa

a. *Thành phần và tác dụng*

Cỏ sữa có 2 loại: lá nhỏ và lá to. Cả hai đều được dân gian dùng làm thuốc chữa bệnh lỵ. Ngoài ra, cỏ sữa còn giúp chữa nhiều bệnh khác như trĩ, viêm loét, mụn nhọt, mẩn ngứa, ho hen...

Cỏ sữa lá nhỏ thuộc họ thầu dầu, cây mọc lan trên mặt đất, thân cành có màu tím đỏ. Lá mọc đối, hình bầu dục hoặc thon dài, dài nhất khoảng 7mm, lá hơi khía tai bèo. Cụm hoa mọc ở kẽ lá. Quả nhỏ có đường kính 1,5mm, nhẵn, dài 0,7mm, có 4 góc. Khi bấm, cây có nhựa trắng chảy ra. Cỏ sữa mọc hoang ở nhiều nơi. Có thể thu hái trong mùa hè, rửa sạch, phơi khô dùng dần làm thuốc. Kinh nghiệm dân gian thường dùng cỏ sữa lá nhỏ để chữa lỵ. Theo Đông y, cỏ sữa có vị ngọt, hơi chua, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt.

Cỏ sữa lá to cùng họ với cỏ sữa lá nhỏ, là cây sống hàng năm, thân mọc thẳng, có thể cao 30 - 40cm, màu đỏ nhạt, có phủ lông màu vàng nhạt. Lá màu xanh hoặc đỏ, hình mác, dài khoảng 2 - 3cm, rộng 5 - 15mm, mép lá có răng cưa nhỏ. Hoa nhỏ, màu trắng đỏ nhạt. Quả màu nâu nhạt. Cây thường mọc hoang.

Trong cỏ sữa chứa thành phần phenolic, enphosterol và các axit hữu cơ như gallic, palmitic, oleic nên được dùng làm thuốc chữa lỵ. Một số nước dùng cỏ sữa lá to chữa viêm loét giác mạc, đau mắt, ho hen...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Kiết lỵ: Cỏ sữa lá nhỏ 20 - 50g (người lớn có thể dùng 100 - 150g). Sắc uống ngày một thang. Cỏ sữa lá nhỏ 30g, rau sam 30g, sắc uống ngày một thang. Cỏ sữa lá to phổi hợp với hoàng đằng, nấu thành cao lỏng để uống.

- Lòi dom chảy máu: Cỏ sữa lá nhỏ tươi 80 - 100g, giã nát, vắt lấy nước cốt, uống. Có thể dùng cây khô sắc uống.

- Viêm loét, mụn nhọt ngoài da: Cỏ sữa lá nhỏ lượng vừa đủ, giã nát đắp lên vùng bị tổn thương.
- Viêm da, mẩn ngứa: Cỏ sữa lá nhỏ lượng vừa đủ, giã nát, xoa xát hay nấu nước tắm rửa.
- Chữa ho hen: Cỏ sữa lá to 10g, lá cây bồng bồng 3 lá, lá dâu 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

5. Hoàng bá

a. *Thành phần và tác dụng*

Hoàng bá còn gọi là hoàng nghiệt, xuyên hoàng bá, chân xuyên bá. Bộ phận dùng: vỏ cây. Theo Đông y hoàng bá tính đắng lạnh, không độc. Công dụng: thanh nhiệt, táo thấp, tả hoả giải độc. Chất cồn trong vỏ cây hoàng bá có tác dụng kháng khuẩn đối với nhiều vi khuẩn gram dương và gram âm, trong đó có trực khuẩn lao. Hợp chất lacton trong hoàng bá có tác dụng ức chế hệ thần kinh trung ương và gây hạ đường huyết. Berberin có tác dụng tăng tiết mật và rất hữu ích trong điều trị các bệnh viêm túi mật với rối loạn đường dẫn mật, viêm túi mật do sỏi mật, viêm gan, có biến chứng ở ống mật.

Theo Lý Thời Trân: Hoàng bá tính lạnh mà trầm, dùng sống thì giáng thực hoả, dùng chín thì không hại vị. Theo Lãnh Ông: hoàng bá có tác dụng làm tan thấp nhiệt ở hạ tiêu, tả long hoả phục ở âm, trừ nóng trong xương, bổ thận, mạnh âm, trị 5 tạng, tràng vị thấp nhiệt, hoàng đằng, trĩ, tiết tả, lỵ, tả tướng hoả có thừa, cứu thận thuỷ không đủ, bàng quang nhiệt kêt, con gái

khí hư, âm môn lở loét; mũi đỏ, hầm tắc, ung nhọt sau lưng, má lưỡi lở sưng thì tẩm mật nướng, nghiên nhỏ mà đắp.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Họng tự nhiên sưng đau ăn uống không được: dùng hoàng bá nghiên nhỏ hoà rượu đắp vào chỗ đau.

- Nôn ra máu: hoàng bá tẩm mật nướng khô, nghiên nhỏ, uống một lần 4g, với nước sắc mạch môn đông. Chưa khỏi thì uống tiếp tăng lượng dần: 6g, hoặc 8g.

- Nhọt mọc ở lưng hoặc ở vú đỏ đau: dùng hoàng bá nghiên nhỏ hoà lòng trắng trứng gà đắp vào chỗ đau.

- Trẻ em bị nhiệt tả: hoàng bá bỏ vỏ thô, sấy nghiên nhỏ mỗi lần uống 4g với nước cháo loãng, uống ấm.

- Có thai đại tiện ra màu trắng (bạch ly) đi nhiều lần: hoàng bá 100g - 150g (dùng rễ) tẩm mật sao cháy đen nghiên bột viên như hạt ngô mỗi lần uống 30 - 50 viên với nước cơm, lúc bụng đói, ngày 3 lần.

- Mộng tinh: hoàng bá sao 600g, cáp phấn bột 600g, luyện với mật ong vo thành viên như hạt đậu xanh, mỗi lần uống 100 viên lúc đói với rượu.

- Nhiệt tích sinh mộng di, tâm hoảng hốt, cách mô nóng: bột hoàng bá 40g, phiến não 4g, cho thêm mật ong luyện thành viên như hạt ngô mỗi lần uống 15 viên với nước sắc mạch môn.

- Ăn phải thịt nhiễm độc: uống 1 thìa canh bột hoàng bá, chưa khỏi uống tiếp.

- Cháy máu cam: hoàng bá 80g, ngâm nước lạnh 1 đêm, rồi giã hoàng bá lấy nước đun uống ấm.
- Hoả độc nhiễm vào người, mình, hai đùi và thân lở loét: dùng bột hoàng bá thấm vào chỗ lở loét.
- Mất tiếng, hiccups, khạc ra máu, táo bón: hoàng bá sao rượu 80g, tri mẫu tẩm rượu sao 80g, nhục quế 4g, nghiên nhỏ hoà nước sôi, viên như hạt ngô, mỗi lần uống 50 viên lúc đói với nước ấm.
- Thấp nhiệt, gối sưng, gân xương đau nhức: hoàng bá sao 100g, thương truật sao bở vỏ 100g, tán bột. Mỗi lần uống 1 thìa canh với nước nấu gừng. Ngày uống 2 lần sáng tối.

6. Cây huyết dụ

a. *Thành phần và tác dụng*

Cây huyết dụ có hai loại: loại có lá đǒ cả hai mặt và loại có lá một mặt đǒ một mặt xanh. Cả hai loại đều dùng làm thuốc nhưng loại lá đǒ hai mặt tốt hơn. Cây thường được trồng làm cảnh, thân to bằng ngón tay, cao 1 - 2m. Toàn thân mang nhiều vết sẹo của các lá đã rụng, chỉ có lá ở ngọn. Lá không có cuống, hẹp, dài khoảng 30cm. Hoa mọc thành chuỳ dài. Quả mọng chứa 1 - 2 hạt.

Theo Đông y, huyết dụ có vị nhạt, hơi đắng, tính mát, có tác dụng cầm máu, bổ huyết, tiêu ứ, dùng chữa rong kinh, kiết lỵ, xích bạch đói, phong thấp nhức xương...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chảy máu cam và chảy máu dưới da: Lá huyết dụ tươi 30g, lá trắc bá (sao cháy) và cỏ nhọ nồi mỗi vị 20g, sắc uống đến khi khỏi.

- Rong kinh: Lá huyết dụ 20g, rễ cỏ tranh 10g, đài tồn tại trên quả mướp 10g, rễ gừng 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

- Bị thương út máu hay phong thấp đau nhức: Dùng huyết dụ cả lá, hoa, rễ 30g, huyết giác 15g, sắc uống đến khi khỏi.

- Kiết lỵ ra máu: Lá huyết dụ 20g, cỏ nhọ nồi 12g, rau má 20g. Rửa sạch, giã nát, thêm nước, gạn uống. Dùng 2 - 3 ngày. Nếu bệnh không giảm thì nên đến cơ sở y tế khám xác định nguyên nhân để điều trị.

Lưu ý: Phụ nữ không nên dùng trước khi sinh con hoặc sau khi sinh xong mà bị sót nhau.

7. Cây hoa hiên

a. Thành phần và tác dụng

Hoa hiên còn được gọi là hoàng hoa, kim trâm thái, huyền thảo, lê-lô, lộc thông, người Tày gọi là phắc chǎm. Là loại cây thảo có thân rễ ngắn. Rễ củ hình trụ dài xếp thành chùm. Lá hình dải hẹp, dài 40 - 50cm, rộng 2 - 4cm, xếp thành 2 dãy trong một mặt phẳng, gốc có bẹ to mọc ốp vào nhau, đầu thuôn nhọn, thường gập xuống, gân song song, hai mặt nhẵn cùng màu. Cụm

- hoa phân nhánh, mọc trên một cành dài bằng lá; hoa to màu vàng cam đến vàng đỏ, bao hoa hình phễu. Cây hoa hiên được trồng làm cảnh ở những vùng có khí hậu quanh năm ẩm mát như Tam Đảo (Vĩnh Phúc), Sa Pa (Lào Cai) và Đà Lạt (Lâm Đồng). Dân gian hay dùng lá và hoa nấu canh ăn, dung rễ và nụ làm thuốc. Theo Đông y, hoa hiên vị ngọt, tính mát, giúp thanh nhiệt, tiêu đờm, cầm máu, thông sữa, an thai, lợi tiểu, sáng mắt. Một số nơi dùng lá và hoa hiên làm thuốc chữa chảy máu cam. Lá hái quanh năm, rễ đào vào thu đông, có khi vào mùa khác, dùng tươi hay phơi khô. Thành phần trong cây hoa hiên có tác dụng như tăng tiểu cầu và hồng cầu, tăng trương lực của tử cung và thành ruột.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa động thai: Lấy hoa hiên nấu thành canh ăn hàng ngày trong thời gian mang thai.
- Chảy máu cam: Lấy hoa hiên rửa sạch, giã nát, thêm nước, gạn uống, dùng bã nút vào lỗ mũi.
- Kinh nguyệt không đều: hoa hiên 15g, ích mẫu thảo 12g, ngải cứu 12g, rễ củ gai 20g. Sắc uống ngày một thang chia làm 2 lần uống trong ngày, uống liền 7 ngày.
- Tiểu buốt, tiểu dắt: Rễ hoa hiên 15g, mã đề 12g, râu ngô 12g, sắc uống ngày một thang, chia làm 2 lần uống trong ngày uống liền 5 - 10 ngày.
- Chữa bốc hỏa ở phụ nữ mãn kinh: Hoa hiên 10g, lá dâu 20g. Nấu canh ăn hàng ngày.

- Mát ngứa: Hoa hiên 12g, lá dâu tằm 20g, lá vông nem 10g. Nấu canh ăn hàng ngày. Hoặc đem hoa hiên phơi khô trong bóng râm, sao qua lửa, hàng ngày hãm uống thay trà.

- Tắc tia sữa: hoa hiên 12g, bồ công anh 40g. Sắc uống ngày một thang, chia làm 3 lần uống trong ngày, dùng liền 7 thang.

Chú ý: Không dùng hoa hiên để ăn sống vì sẽ bị ngộ độc.

8. Cây ớt

a. Thành phần và tác dụng

Theo Đông y, ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng tán hàn, tiêu thực, giảm đau... Dân gian thường dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hoá kém, đau khớp, dùng ngoài chữa rắn rết cắn...

Theo Tây y, quả ớt có rất nhiều ích lợi cho sức khoẻ. Chất capsicain trong ớt kích thích não bộ sản xuất ra chất endorphin, một morphin nội sinh có tác dụng giảm đau, đặc biệt có ích cho người bị viêm khớp mạn tính và ung thư. Ớt cũng giúp ngăn ngừa bệnh tim nhờ một số hoạt chất giúp máu lưu thông tốt, tránh tình trạng đông vón tiểu cầu. Ngoài ra, loại quả này còn giúp ngăn ngừa tình trạng huyết áp tăng cao. Một số nghiên cứu cho thấy, các loại ớt vỏ xanh, quả nhỏ có hàm lượng capsaicin cao hơn.

b. Bài thuốc phối hợp

- Rụng tóc do hoá trị liệu: Ớt quả 100g, ngâm với rượu trắng trong 10 - 20 ngày. Dùng rượu này bôi lên da đầu, có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: Ăn 5 - 10g ớt mỗi ngày.

- Ăn uống chậm tiêu do ung thư: Ớt 100g, hắc đậu xị 100g, tán bột ăn hàng ngày.

- Ăn uống chậm tiêu: Dùng ớt quả làm gia vị, ăn hàng ngày.

- Đau thắt ngực: Ớt 2 quả, đảng sâm 20g, nghệ đen 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Đau dạ dày do lạnh: Ớt 1 - 2 quả, nghệ vàng 20g, tán bột uống ngày 2 - 3 lần.

- Chữa bệnh chàm: Lá ớt tươi 1 nắm, mẻ chua 1 thìa. Hai thứ giã nhỏ, lấy vải sạch gói lại, đắp lên nơi bị chàm đã rửa sạch bằng nước muối.

- Rắn rết cắn: Lá ớt giã nhỏ, đắp vào nơi bị thương, băng lại. Ngày làm 1 - 2 lần cho đến khi hết đau, 2 - 3 giờ là khỏi.

- Bệnh vảy nến: Lá ớt 1 nắm to (sao chín nhưng không cháy), tinh tre đằng ngà 1 bát, lá sống đời 7 - 9 lá, thiên niên kiện khoảng 300g. Tất cả cho vào nồi với 2 lít nước, đun sôi kỹ, uống dần thay nước trà, uống chừng 3 ấm là khỏi.

- Đau bụng kinh niêm: Rễ cây ớt, rễ chanh, rễ hoàng lực mỗi thứ khoảng 10g. Sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

- Đau lưng, đau khớp: Ớt chín 15 quả, lá đu đủ 3 cái, rễ chỉ thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ, ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp, sê mau khỏi.

- Mụn nhọt: Lá ớt giã nát với ít muối, dùng đắp vào nhọt đang mưng mủ, sưng bót đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.
- Khản cổ: Dùng ớt làm thuốc súc miệng (dưới dạng cồn thuốc).

9. Cây bưởi

a. Thành phần và tác dụng

Bưởi là loại cây ăn quả quen thuộc ở nước ta, quả ngon và bổ; nước ép từ múi bưởi được dùng làm thuốc chữa tiêu khát (tiểu đường), thiếu vitamin C. Đáng chú ý là tất cả các bộ phận của cây bưởi đều được dùng làm thuốc.

Trong vỏ bưởi chứa nhiều tinh dầu, dịch quả chín có nhiều chất bổ dưỡng như: nước 89%, gluxit 9%, protit 0,6%, lipit 0,1% và các khoáng chất: canxi, phot pho, kali, magie, lưu huỳnh, natri, clo, sắt, đồng, mangan. Đặc biệt rất giàu vitamin C, B, P_P.

b. Bài thuốc phối hợp

- Viêm loét dạ dày tá tràng: hạt bưởi để cả vỏ cứng 100g rửa sạch, cho vào một cốc thuỷ tinh to, rót vào 200ml nước sôi, đậy kín, ủ nóng trong 2 - 3 giờ; hạt bưởi sẽ tiết ra một chất nhầy làm cho cốc nước đặc sánh như nước cháo, gạn bỏ hết hạt, lấy nước uống sau bữa ăn khoảng 2 giờ; mỗi ngày uống 1 lần, liên tục nhiều ngày.

- Chữa ho nhiều: Tép bưởi 100g, rượu 15ml, mật ong 30ml, chưng cách thuỷ cho chín nhừ, mỗi ngày ăn 1

lần; hoặc tép bưởi cho vào bình, ngâm rượu, đậy kín một đêm, nấu nhừ, dùng mật ong trộn đều, ngâm nuốt thường xuyên.

- **Đau khớp hay sưng đau do ngã:** Vỏ quả bưởi tươi 250g, gừng tươi 30g cùng băm nhuyễn, đắp vào chỗ đau, mỗi ngày thay 1 lần.

- **Chữa trĩ:** Đào rễ bưởi rửa sạch, xắt nhỏ, sắc uống 20g/ngày.

- **Đau đầu:** Dùng 2 lá bưởi, 2 củ hành, giã nát đắp vào 2 bên thái dương, dùng băng dính cố định lại.

- **Đau vai, lưng, gáy do phong hàn:** Vỏ quả bưởi 1 nắm, ngải cứu 1 nắm, sao thơm, sắc với 2 bát nước còn khoảng 1 bát uống.

- **Ăn không tiêu:** Vỏ quả bưởi 4 - 12g/ ngày sắc uống.

- **Đầy bụng do lạnh:** Lá bưởi non luộc chín hay nướng chín đắp vào rốn khi còn ấm nóng (chú ý tránh bỏng vùng rốn).

- **Sa đì, biù đau tức:** 1 quả bưởi non mới hình thành hạt, gọt vỏ, sao vàng hạ thổ, nấu nước uống, dùng vài ngày.

Lưu ý: Nước ép quả bưởi khi dùng chung với một số loại thuốc Tây y có thể không tốt cho sức khoẻ (tốt nhất không dùng chung 2 thứ). Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý rằng, không nên đánh răng ngay sau khi ăn bưởi.

10. Cây hoa gạo

a. Thành phần và tác dụng

Cây hoa gạo còn được gọi là mộc miên, cổ bối, ban chi hoa, anh hùng thụ. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm

cho thấy, nước sắc hoa gạo có tác dụng ức chế trực khuẩn lỵ mạnh.

Vỏ thân cây hoa gạo chứa nhiều chất nhầy, hoa chứa 85,66% nước, 1,38% protein, 11,95% đường, 1,09% chất khoáng, hạt chứa 25% tinh dầu. Nước sắc hoa gạo có tác dụng ức chế trực khuẩn mạnh.

Theo Đông y, vỏ cây gạo vị cay, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, hoạt huyết, tiêu thũng, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như viêm loét dạ dày, đại tiện lỏng, kiết lỵ, đau khớp cổ chân và khớp gối, viêm loét ngoài da, chấn thương do trật đả...

Hoa gạo vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, chỉ huyết, thường dùng để trị đại tiện lỏng, kiết lỵ, băng huyết, viêm loét, nhọt độc, xuất huyết do chấn thương...

Rễ gạo vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, cầm máu, se vết thương, thường được dùng để chữa viêm loét dạ dày, kiết lỵ phân có máu, lao hạch, sưng vú sau khi sinh con, tổn thương do trật đả.

b. *Bài thuốc phổi hợp*

- Viêm phế quản cấp tính: Rễ gạo 30g sắc uống.
- Ho khạc nhiều đờm do phế nhiệt: Hoa gạo 15g, ngư tinh thảo (rau diếp cá) 15g, tang bạch bì (vỏ dâu) 10g, sắc uống.
- Nôn ra máu: Hoa gạo 14 bông, thịt lợn nạc 100g. Hoa gạo rửa sạch, thái nhỏ; thịt lợn thái miếng. Hai thứ nấu canh ăn.

- Ho ra máu: Hoa gạo 14 bông sắc kỹ, chế thêm một chút đường phèn, chia uống vài lần trong ngày.

- Viêm loét dạ dày: Rễ, hoa hoặc vỏ thân cây gạo 15 - 30g, sắc uống. Hoặc: Rễ, hoa hoặc vỏ thân cây gạo 30g, rễ cây lưỡng diện châm 6g, sắc uống.

- Ly trực khuẩn, viêm ruột và dạ dày cấp tính, đại tiện lỏng, đại tiện ra máu: Hoa gạo 60g, sắc kỹ, chế thêm một chút mật ong hoặc đường phèn, chia uống vài lần trong ngày. Hoặc: Hoa gạo 15g, hoa kim ngân 15g, phượng vĩ thảo (cỏ seo gà) 15g, sắc uống. Hoặc: Hoa gạo 15 - 30g sắc kỹ, chia uống 3 lần trong ngày.

- Sưng đau vú sau khi sinh con: Hạt cây gạo 10g, sao vàng sắc uống.

- Trẻ em sốt cao vào mùa hè: Hoa gạo 6g, sắc kỹ, chế thêm chút đường phèn, chia uống vài lần trong ngày.

- Viêm khớp mạn tính, đau lưng và đau gối mạn tính: Rễ gạo 30 - 60g, sắc hoặc ngâm rượu uống. Hoặc: Vỏ thân cây gạo 15g, sắc kỹ, bỏ bã, chế thêm một chút rượu vang, chia uống 2 lần trong ngày.

- Tiểu tiện không thông: Chất gồm cây gạo 10g, hoa kim ngân 20g, hạ khô thảo 20g, sắc với 750ml nước, cô còn 300ml, chia uống 3 lần trong ngày.

- Sưng nề do chấn thương: Vỏ thân hoặc rễ cây gạo ngâm rượu xoa ngoài hoặc giã nát đắp vào vị trí tổn thương. Hoặc: Vỏ thân cây gạo 100g, củ nghệ vàng già 100g. Vỏ gạo cạo bỏ vỏ bẩn ở ngoài, băm nhỏ, giã nát với

nghệ thái mỏng, dùng giấm và rượu cho vào sao rồi chườm hoặc đắp vào vết thương khi còn nóng.

- Ngứa vùng hậu môn: Vỏ thân cây gạo sắc lấy nước ngâm rửa nơi bị bệnh.

- Trĩ xuất huyết: Hoa gạo 20g, quyển bá 10g, hoa hoè 15g, sắc uống.

- Bong gân: Vỏ cây gạo 16g (cạo bỏ vỏ ngoài, sao rượu), lá lốt 16g (sao vàng), sắc với 750ml nước, cô còn 250ml, chia uống 2 lần trong ngày. Hoặc: Rau má tươi, vỏ thân cây gạo tươi, vòi voi tươi và bồ công anh tươi, bốn thứ lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, bó vào nơi bị bệnh.

- Gãy xương: Sau khi nắn chỉnh ổ gãy, dùng vỏ rễ cây gạo tươi rửa sạch, giã nát, bó vào vị trí gãy xương, 2 ngày thay 1 lần.

11. Cây quýt gai

a. *Thành phần và tác dụng*

Quýt gai thuộc họ cam, chanh, có nhiều gai.

Trong vỏ quả quýt tươi chứa tinh dầu, nước, vitamin A, B, có tác dụng chữa kiết ly, ho. Lá quýt chứa tinh dầu thơm, đun nước uống và xông có tác dụng ra mồ hôi. Quýt gai có vị cay, tính ấm, thường được dùng chữa các chứng phong thấp, ho hen, cảm sốt, đau bụng, sưng tấy, ứ huyết, gãy xương, rắn cắn... Quả, lá, rễ và vỏ cây đều có thể dùng làm thuốc.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa cảm cúm, nhức đầu: Lá quýt và những loại lá thơm khác như sả, cúc tần, đại bi, hương nhu, lá bưởi, lá chanh..., đun nước uống và xông cho ra mồ hôi.

- Chữa phong thấp, đau lưng, đau mình: Rễ quýt 16g, thổ phục linh 12g, ngưu tất 12g, thiên niên kiện 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc với nước hoặc ngâm rượu uống. Cũng có thể nấu thành cao rồi pha rượu dùng.

- Chữa ho do phong nhiệt: Vỏ rễ quýt 20g, vỏ rễ dâu 10g, rễ hoặc lá cam thảo nam 10g (hoặc cam thảo bắc 5g). Ba thứ thái mỏng, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, thêm đường, chia thành 2 - 3 phần uống trong ngày.

- Ho nhiều đờm: Quýt xanh 8 - 16 quả, trộn với 1 thìa nhỏ đường trắng hoặc mật ong, một chút muối ăn và 5g bồ hóng (đốt bằng củi). Tất cả đem hấp cơm trong 15 - 20 phút, lấy ra nghiền nát, trộn đều, chia thành 2 - 3 phần uống trong ngày.

- Kiết ly: Vỏ thân quýt 20g, vỏ quả lựu 20g, vỏ quả chuối hột 20g, rễ tầm xuân 20g, búp ổi 10g, thái nhỏ, phơi khô, sắc uống.

- Đau bụng, lưng, gối đau nhức: Rễ quýt 15 - 30g, sắc nước uống.

- Đau do sâu răng: Đào rễ quýt, rửa sạch, thêm chút muối vào nhai và ngậm. Một lát răng sẽ hết đau.

- Sưng tấy, ứ huyết: Lá quýt 40g, chia 2 phần, một phần đem phơi khô, sao vàng, sắc uống, một phần để

tươi, giã nát, đắp lên chỗ bị thương. Làm liên tục trong 3 - 4 ngày.

- Mụn rò có mủ lâu ngày: Lá quýt 20g, lá chanh 20g, tinh tre 10g, tất cả phơi khô, tán bột, rây mịn, rắc lên vết thương.

- Chữa đinh râu: Dùng rễ quýt và bã rượu, 2 thứ bằng nhau, giã nhỏ, hơ nóng, đắp lên chỗ đinh râu.

- Rắn cắn: Lá quýt một nắm, rửa sạch, giã nhỏ, thêm ít muối và một bát nước đun sôi để nguội, chắt lấy nước uống và dùng bã đắp vào vết thương.

12. Cây trầu

a. Thành phần và tác dụng

Lá trầu có tác dụng chữa trị một số bệnh thông thường như đau đầu, ho, bổng, tắc sữa... bằng những cách vô cùng đơn giản như hơ nóng, vắt nước cốt, trộn với mật ong.

Theo phân tích dinh dưỡng, cứ 100g lá trầu thì có đến 85.4% độ ẩm, 3.1% protein, 0.8% chất béo, 2.3% muối khoáng, 2.3% chất xơ và 6.1% carbohydrate. Hàm lượng khoáng chất và vitamin chủ yếu là canxi, caroten, thiamin, riboflavin, niacin và vitamin C. Riêng giá trị calo lên tới 44.

Nhiều nghiên cứu gần đây còn cho biết lá trầu còn chứa cả chất tanin, đường và tinh dầu. Tinh dầu của lá có màu vàng nhạt, hương thơm nồng, khi nếm có vị ngọt và cay.

Ngoài ra, trầu còn chứa một dạng phenol có tên là chavicol có đặc tính khử trùng rất tốt. Chính vì vậy trầu sẽ rất hữu ích với sức khoẻ con người.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Tiểu dắt: Uống hỗn hợp nước cốt trầu pha chung với sữa loãng, 1 chút đường sẽ giúp chấm dứt được tình trạng này.

- Suy nhược thần kinh: Khi đau dây thần kinh, hay mệt mỏi, suy nhược thần kinh, lấy nước cốt vắt từ vài lá trầu với một thìa mật ong. 1 thìa hỗn hợp này chia làm 2 lần trong ngày.

- Đau đầu: Lá trầu có tác dụng giảm đau và làm mát. Khi bị đau đầu lấy lá trầu giã giập rồi xoa vào thái dương hay đỉnh đầu.

- Các bệnh về phổi: Khi mắc bệnh về phổi, lấy lá trầu tẩm dầu mù tạt rồi hơ ấm, đặt lên ngực day nhẹ sẽ giảm được ho và giúp người bệnh thở dễ hơn.

- Táo bón: Đối với trường hợp táo bón ở trẻ, dùng lá trầu ngâm trong dung dịch thầu dầu cuộn thành hình viên đạn đút vào hậu môn sẽ kích thích trực tràng co bóp, hết táo bón.

- Đau họng: Khi đau họng, dùng trầu sẽ rất công hiệu. Lấy lá trầu và ít hoa quả xay nhuyễn lấy nước, trộn thêm mật ong rồi ngâm thật lâu, nếu uống được thì càng tốt, sẽ giảm các kích thích gây ho.

- Chống viêm nhiễm: Lá trầu luôn có tác dụng hữu hiệu với bệnh thấp khớp và viêm tinh hoàn.

- **Làm lành vết thương:** Khi bị thương, vắt nước cốt trầu rửa vết thương rồi dùng lá trầu sạch phủ lên, băng lại. Vết thương sẽ khô, kín miệng sau 2 ngày.

- **Bóng nước sôi:** Lấy lá trầu hơ nhẹ để lá mềm ra rồi phết một lớp thầu dầu rồi đặt nhẹ lên vết bóng. Cứ sau vài giờ lại thay một lá trầu mới. Sau vài lần, dịch trong vết bóng sẽ tiêu hết, chỗ rộp không mọng nước, không gây mủ. Nên dùng vào ban đêm và bỏ đi vào sáng sớm.

* - **Giảm đau lưng:** Dùng lá trầu hơ nóng hoặc nước cốt trầu trộn với dầu dừa rồi đắp vào thắt lưng sẽ giúp giảm đau lưng nhanh chóng.

- **Bị tắc sữa:** Khi đang cho con bú bị tắc tuyến sữa, hãy lấy lá trầu tắm một chút dầu gió sẽ kích thích sữa chảy nhanh và tuần hoàn dòng sữa tốt.

Chú ý: Không nên áp dụng nhiều vì trẻ dễ mắc ung thư lưỡi, miệng và môi. Ngoài ra còn gây khó tiêu, viêm lợi...

13. Cây hướng dương

a. Thành phần và tác dụng

Cây hướng dương là loại thảo mộc có tác dụng chữa bệnh toàn diện. Hoa hướng dương chứa betacaroten, lutein, lá chứa axit ascorbiccaroten, axit citric. Hạt chứa protein, dầu béo, cholesterol. Từ lá, hoa đến rễ, thân, cành, dân gian đều có thể chế được các vị thuốc quý trị nhiều bệnh thông dụng như đau đầu, bí tiểu, mụn nhọt, sỏi thận, phì đại tuyến tiền liệt...

Theo Đông y, hạt hướng dương có vị ngọt, tính bình, không độc. Tác dụng tư âm bổ hư, ninh tâm an thần, chỉ ly, thấu chấn. Dùng chữa tinh thần uất ức, thần kinh suy nhược, chán ăn, đau đầu do suy nhược, kiết ly ra máu, sỏi không mọc được.

Vỏ hạt có thể dùng để chữa tai uler. Hoa hướng dương có tác dụng trừ phong, sáng mắt. Dùng chữa đau choáng váng, mặt sưng phù, còn dùng để thúc sinh cho phụ nữ. Hạt hướng dương (còn gọi là quỳ phong, hướng nhật quỳ hoa thác, hướng nhật quỳ hoa bàn) có tác dụng chữa đau đầu, mắt hoa, đau răng, đau dạ dày và bụng, phụ nữ thống kinh, sưng đau lở loét. Lá có tác dụng tăng cường tiêu hoá và chữa cao huyết áp. Lõi thân cành (còn gọi là hướng nhật quỳ ngạnh tâm, hướng nhật quỳ kinh tâm, hướng nhật quỳ nhương) có tác dụng chữa tiểu tiện xuất huyết, tiểu đường chấp, sỏi đường tiết niệu, tiểu tiện khó khăn.

Rễ cây hướng dương có tác dụng chữa ngực, sườn và vùng thượng vị đau nhức, thông đại tiểu tiện, chữa đòn ngã chấn thương, mụn nhọt lở loét chảy nước vàng.

b. Bài thuốc phối hợp

- Ho gà: Dùng lõi thân và cành cây hướng dương 15 - 30g, giã nát, hãm nước sôi, thêm đường trắng và uống trong ngày.

- Cao huyết áp: Dùng lá hướng dương khô 30g (hoặc 60g lá tươi), thô ngưu tất 30g, sắc nước uống thay trà trong ngày.

- Mắt mờ: Dùng để hạt hướng dương luộc với trứng gà, ăn trứng gà và uống nước thuốc.

- Tai ù: Dùng vỏ hạt hướng dương 15g, sắc nước uống thay trà trong ngày.
- Thượng vị đau tức do ăn không tiêu: Dùng rễ cây hoa hướng dương, hạt mùi, tiểu hồi hương; mỗi vị 6 - 10g, sắc nước uống.
- Đau dạ dày, đau bụng: Dùng khay hạt hướng dương 1 cái, dạ dày lợn, nấu canh ăn.
- Kiết lỵ đại tiện xuất huyết: Dùng hạt hướng dương (đã bóc vỏ) 30g, hãm nước sôi trong 1 tiếng, pha thêm chút đường phèn uống trong ngày.
- Đại tiện táo bón: Dùng rễ cây hoa hướng dương, giã nát, vắt lấy nước cốt, hoà thêm chút mật ong uống; Mỗi lần uống 15 - 30g, ngày uống 2 - 3 lần.
- Tiểu nhở giọt, dương vật đau buốt: Dùng rễ cây hoa hướng dương tươi 30g sắc với nước uống. Chú ý: chỉ đun sôi một vài phút, không nấu quá lâu sẽ mất tác dụng. Hoặc dùng lõi thân và cành cây hướng dương 15g, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong nhiều ngày.
- Tinh hoàn sưng đau: Dùng rễ cây hoa hướng dương 30g, sắc với đường đỏ uống.
- Sỏi thận, sỏi đường tiết niệu: Dùng lõi thân cành cây hướng dương một đoạn khoảng 1 mét, cắt ngắn, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong một tuần.
- Tiểu đường: Dùng lõi thân và cành cây hướng dương một đoạn khoảng 60cm, rễ rau cần cạn 60g, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong nhiều ngày.

- Phì đại tuyến tiền liệt (dạng nhiệt tích ở hạ tiêu): Dùng khay hạt hướng dương 1 cái, mật ong lượng thích hợp. Khay hạt hướng dương thái nhỏ, sắc hai nước, trộn nước đầu và nước hai, thêm mật ong vào cho đủ ngọt. Uống thay trà trong ngày.

- Phụ nữ trước hoặc trong lúc hành kinh bụng dưới đau tức: Dùng khay hạt 30 - 60g, sắc lấy nước, hòa thêm đường đỏ uống trong ngày.

- Viêm tuyến vú: Dùng khay hạt hướng dương, bỏ hết hạt, thái nhỏ, sao vàng, tán thành bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 9 - 15g, hòa với rượu hoặc nước sôi, khi uống lần thứ nhất ra mồ hôi mới có kết quả.

- Ung nhọt sưng tấy, lở loét: Dùng khay hạt hướng dương đốt tồn tính, nghiền thành bột mịn, hòa với dầu vừng bôi vào chỗ bị bệnh.

- Ngoại thương xuất huyết: Dùng lõi thân và cành cây hướng dương giã nát, đắp vào chỗ chảy máu.

- Đau răng: Dùng hoa hướng dương phơi hoặc sấy khô, nhồi vào tẩu thuốc lá hoặc nõ điếu cày, hút như thuốc lá hoặc thuốc lào. Hoặc dùng khay hạt hướng dương, rẽ câu kỹ tử; mỗi thứ 10 - 15g, luộc với trứng gà, ăn trứng gà và uống nước thuốc.

- Thống kinh: Đài hoa hướng dương 30 - 60g, đường đỏ 30g, sắc uống.

Hoặc: Hoa hướng dương 15g, sơn tra 30g, sao đen, tán bột, chia 2 lần uống trong ngày với nước đường đỏ, trước kỳ kinh 2 ngày thì bắt đầu uống, mỗi kỳ kinh uống 2 thang, uống liên tục trong vài kỳ kinh.

- Bế kinh: Cành hướng dương 9g, móng lợn 150g sắc uống.

- Khí hư: Dùng rễ hướng dương 60g, rễ ké đầu ngựa 30g, cả hai vị đem sao với rượu rồi sắc uống.

Hoặc: Dùng lõi cành hướng dương 30g, hồng táo 10 quả, thêm chút đường đỏ, sắc uống.

Hoặc: Lõi cành hướng dương sấy khô, sao đen, tán bột, uống mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 3 - 4g với nước đường đỏ.

Hoặc: Đài hoa hướng dương sao đen, tán bột, mỗi ngày uống 12g với rượu vàng.

Hoặc: Hoa hướng dương 30g, phơi khô trong bóng râm (âm can), tán bột, mỗi ngày uống 6g khi bụng đói với rượu ấm.

- Băng huyết, rong kinh: Đài hoa hướng dương 1 cái, sao cháy, tán bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3g với rượu vàng.

- Phụ nữ sau sinh đau bụng: nhuy hoa hướng dương lượng vừa đủ, sắc uống.

- Viêm loét âm đạo: Hoa hướng dương khô 60g, sắc lấy nước ngâm rửa âm đạo hàng ngày.

- Sỏi mọc chậm: Hoa hướng dương lượng vừa đủ sắc kỹ, cho thêm rượu rồi chia uống vài lần trong ngày; hoặc dùng hoa hướng dương sắc lấy nước, để nguội bớt rồi dùng khăn tắm chườm suốt dọc cột sống và vùng bụng, ngực cho đến khi ban sỏi nổi đều thì thôi.

- Viêm da dị ứng: Hoa hướng dương 9g, hoa mào gà đỏ 6g, đường đỏ 30g, sắc uống.
- Sốt rét: Hoa hướng dương và bạch đầu ông lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6 - 9g, hoặc cánh hoa hướng dương lượng vừa đủ, sắc hoặc hãm uống thay trà.
- Lê mề đay: Đài hoa hướng dương 15g, rau sam 6g, hoa mào gà đỏ 6g, lá tía tô 5g, sắc uống.
- Nhọt vùng lưng: Hoa hướng dương sao tồn tính, tán bột, trộn với dầu vùng bôi vào vùng tổn thương, kết hợp với uống nước sắc 60g hoa hướng dương có pha thêm chút rượu.
- Viêm khớp: Đài hoa hướng dương lượng vừa đủ, sắc cô đặc thành dạng cao, phết vào giấy bản rồi dán lên vùng bị tổn thương.
- Ngứa da không rõ nguyên nhân: Vỏ hạt hướng dương và cuống quả ớt lượng vừa đủ, sắc lấy nước lau rửa.
- Xuất huyết do chấn thương: Dùng lõi cành hoa hướng dương rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vết thương.
- Bóng lửa: Hoa và lá hướng dương sấy khô tán bột, trộn với dầu thực vật bôi lên vùng bị tổn thương.
- Hoặc: Hoa hướng dương lượng vừa đủ ngâm vào dầu thực vật, sau 2 tuần dùng dầu này bôi lên vùng bị tổn thương.
- Hoặc: Hoa hướng dương, bột đại hoàng lượng bằng nhau và vừa đủ, đem ngâm với 240g dầu vùng, sau

khoảng 2 tuần có thể lấy dầu này bôi lên vùng bị tổn thương.

- Đau răng: Hoa hướng dương lượng vừa đủ sấy khô, thái sợi, cuốn điếu hút như hút thuốc lá hoặc đài hoa hướng dương 1 cái, rẽ kỹ tử lượng vừa đủ, sắc uống.

- Loét miệng: Lõi cành hướng dương sao cháy thành than, tán bột, trộn với dầu vùng bôi vào nơi bị bệnh.

14. Cây ổi

a. Thành phần và tác dụng

Ổi là loại cây rất quen thuộc trong đời sống người dân nước ta, đặc biệt ở vùng nông thôn. Cây ổi có nguồn gốc từ miền nhiệt đới châu Á và châu Phi. Ở nước ta, ổi mọc hoang tại nhiều vùng rừng núi hoặc được trồng trong vườn, quanh nhà để lấy quả ăn. Ngoài ra các bộ phận của cây ổi như búp non, lá non, vỏ rễ và vỏ thân còn được dùng làm thuốc.

Trong dân gian còn gọi là phan thạch lựu, thu quả, kê thi quả, phan nhãm, bạt tử, lâm bạt, phan quý tử... Về thành phần hóa học, quả và lá đều chứa sitosterol, quereetin...; lá còn có volatile oil, eugenol; quả chín chứa nhiều vitamin C và các polysaccharide như fructose, xylose, glucose...; vỏ rễ chứa tanin và axit organic. Nghiên cứu cho thấy dịch chiết từ các bộ phận của cây ổi đều có khả năng kháng khuẩn, làm se niêm mạc và cầm đại tiện lỏng.

Theo Đông y, lá ổi vị đắng, tính ấm, có công dụng tiêu thũng giải độc. Quả ổi vị ngọt hơi chua, tính ấm, có công dụng thu liêm, kiện vị cố tráng. Các bộ phận của

cây ổi thường được dùng để chữa chứng bệnh như: đại tiện lỏng, lỵ mạn tính, viêm dạ dày ruột cấp và mạn tính, thấp độc, thấp chẩn, sang thương xuất huyết, tiểu đường, băng huyết.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm dạ dày, ruột cấp và mạn tính: Lá ổi non sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 6g, mỗi ngày 2 lần.

Hoặc: Lá ổi 1 nắm, gừng tươi 6 - 9g, muối ăn một ít, tất cả vò nát, sao chín rồi sắc uống.

Hoặc: Quả ổi, xích địa lợi và quỷ châm thảo, mỗi thứ từ 9 - 15g, sắc uống.

- Kiết lỵ: Quả ổi khô 2 - 3 quả, thái phiến, sắc uống.

Lá ổi tươi 30 - 60g sắc uống.

Lỵ trực khuẩn cấp và mạn tính: Lá ổi 30g, phượng vĩ thảo 30g, cam thảo 3g, sắc với 1.000ml nước, cô lại còn 500ml, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 50ml.

- Trẻ em tiêu hoá không tốt: Lá ổi 30g, hồng cǎn thảo 30g, hồng trà 10 - 12g, gạo tẻ sao thơm 15 - 30g, sắc với 1.000ml nước, cô lại còn 500ml, cho thêm một chút đường trắng và muối ăn. Trẻ từ 1 - 6 tháng tuổi thì uống 250ml, 1 tuổi trở lên 500ml, chia uống vài lần trong ngày.

- Tiêu chảy: Búp ổi hoặc vỏ dộp ổi 20g, búp vối 12g, búp hoặc nụ sim 12g, búp chè 12g, gừng tươi 12g, rốn chuối tiêu 20g, hạt cau già 12g, sắc đặc uống.

Hoặc: Búp ổi 12g, vỏ ổi 8g, gừng tươi 2g, tô mộc 8g, sắc với 200ml nước, cô lại còn 100ml. Trẻ 2 - 5 tuổi mỗi

lần uống 5 - 10ml, cách 2 giờ uống 1 lần. Người lớn mỗi lần uống 20 - 30ml, mỗi ngày 2 - 3 lần.

Với tiêu chảy do lạnh, dùng búp ổi sao 12g, gừng tươi 8g nướng cháy vỏ, hai thứ sắc cùng 500ml nước, cô còn 200ml, chia uống 2 lần trong ngày; hoặc búp ổi hay lá ổi non 20g, vỏ quýt khô 10g, gừng tươi 10g nướng chín, sắc với 1 bát nước, cô còn nửa bát, uống nóng; hoặc búp ổi 60g, nụ sim 8g, riêng 20g, ba thứ sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g với nước ấm; hoặc búp ổi 15g, trần bì 15g và hoắc hương 18g, sắc uống.

Với tiêu chảy do nóng (thấp nhiệt), dùng vỏ dộp ổi 20g sao vàng, lá chè tươi 15g sao vàng, nụ sim 10g, trần bì 10g, củ sắn dây 10g sao vàng, tất cả tán bột, người lớn mỗi lần uống 10g, trẻ em uống 5g; hoặc vỏ dộp ổi sao vàng 20g, vỏ duối sao vàng 20g, vỏ quýt sao vàng 20g, bông mã đê sao vàng 20g, sắc đặc uống nóng; hoặc bột vỏ dộp ổi 80 phần, bột gạch non 20 phần, trộn đều, luyện thành viên, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày uống 2 lần.

Với tiêu chảy do công năng tỳ vị hư yếu, dùng lá hoặc búp ổi non 20g, gừng tươi nướng cháy 10g, ngải cứu khô 40g, sắc cùng 3 bát nước, cô còn 1 bát, chia uống vài lần trong ngày.

Với trẻ em đại tiện lỏng, dùng lá ổi tươi 30g, rau diếp cá 30g, hạt mã đê 30g, sắc kỹ lấy 60ml, trẻ dưới 1 tuổi uống 10 - 15ml, trẻ từ 1 - 2 tuổi uống 15 - 20ml, mỗi ngày uống 3 lần.

- Thổ tả: Lá ổi, lá sim, lá vối và hoắc hương lượng bằng nhau, sắc hoặc hãm uống.

- Băng huyết: Quả ổi khô sao cháy tồn tính, tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 9g pha với nước ấm.
 - Tiểu đường: Quả ổi 250g, rửa sạch, thái miếng, dùng máy ép lấy nước, chia uống 2 lần trong ngày.
 - Hoặc: Lá ổi khô 15 - 30g sắc uống hàng ngày.
 - Đau răng: Vỏ rễ cây ổi sắc với giấm chua, ngâm nhiều lần trong ngày.
 - Thoát giang (sa trực tràng): Lá ổi tươi lượng vừa đủ, sắc kỹ lấy nước ngâm rửa hậu môn. Có thể kết hợp dùng quả ổi khô sắc uống.
 - Mụn nhọt mới phát: Lá ổi non và lá đào lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vùng bị tổn thương.
 - Vết thương do trật đả: Dùng lá ổi tươi rửa sạch, giã nát đắp vào nơi bị thương.
 - Giải ngộ độc: Quả ổi khô, bạch truật, sao hoàng thổ, vỏ cây ổi, mỗi thứ 10g sắc với một bát ruối nước, cô lại còn 1 bát, chia uống vài lần.
- Lưu ý: Những người đang bị táo bón hoặc bị tả lỵ có tích trệ chưa được giải quyết, không nên dùng các bài thuốc chế từ những bộ phận của cây ổi.

15. Chua me đất

a. Thành phần và tác dụng

Chua me đất còn có nhiều tên gọi khác như hồng hoa thổ tương thảo, tam hiệp liên, thuỷ toan chi, cách dạ hợp. Chua me đất có vị chua vì thân và lá có chứa

axit hữu cơ, vitamin C. Ngoài ra, chua me đất còn chứa nhiều canxi, magie, natri nên có tác dụng chữa trị đối với một số bệnh. Theo Đông y, chua me đất có vị chua, tính hàn. Có tác dụng tán ứ huyết, tiêu thũng, thanh nhiệt, giải độc... được dùng chữa các bệnh tổn thương do trật đả, viêm họng, viêm đường tiết niệu, khí hư bạch đái, bong, viêm loét, mụn nhọt ngoài da.

b. *Bài thuốc phổi hợp*

- Chấn thương đau nhức: Chua me đất 100 - 200g. Sắc uống ngày 1 thang. Có thể dùng giã nát đắp tại chỗ sưng đau.

- Trẻ em sốt cao: Chua me đất 10 - 20g, hoa kim ngân 10 - 20g, sài đất 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Viêm họng: Chua me đất 20g, lá xạ can 10g, bồ công anh 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần.

- Viêm thận: Chua me đất 100g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Viêm đường tiết niệu: Chua me đất 60g, cây mã đề 20g, râu ngô 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Tiểu đục: Chua me đất 20g, thổ phục linh 20g, mã đề 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Mụn nhọt, viêm loét da: Chua me đất, lá sống đời lượng bằng nhau, giã nát, đắp lên mụn nhọt.

- Chữa bong: Chua me đất 20g, lá sống đời lượng bằng nhau, giã nát, đắp lên vết bong.

- Kiết lỵ: Chua me đất 20g, rau sam 20g, lá non cây cơm nguội 20g thái nhỏ. Nấu canh ăn ngày 1 - 2 lần (nếu chỉ dùng chua me đất hoa đỏ thì phải dùng đến 100g, nấu canh ăn hoặc giã vắt lấy nước uống).

Chú ý: Do có tác dụng trực ứ huyết nên thận trọng dùng cho phụ nữ có thai.

16. Cây sống đời

a. Thành phần và tác dụng

Cây sống đời còn có tên là lá báng, lạc địa sinh căn, trường sinh... vì một chiếc lá rụng xuống có thể mọc thành nhiều cây mới.

Trong lá sống đời có chứa hoạt chất bryophylin và các axit hữu cơ, các hợp chất phenolic.

Theo Đông y, cây sống đời vị ngọt, hơi chua, tính mát, có tác dụng tiêu sưng, giảm đau, tẩy độc, thường được dùng chữa vết bỏng, vết thương trầy da loét thịt, viêm loét dạ dày, viêm ruột, trĩ nội, đại tiện ra máu, đau mắt đỏ... Có thể dùng lá tươi giã đắp hoặc giã vắt lấy nước bôi. Lá tươi có thể ăn sống hoặc sắc uống.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Mụn nhọt chưa có mủ: Lá sống đời 30g, lá táo 20g, lá đại 15. Tất cả giã nhỏ, đắp chỗ đau, ngày 1 - 2 lần.

- Kiết lỵ và bệnh trĩ: Lá sống đời và rau sam mỗi vị 5 - 6g nhai sống hay sắc uống. Nếu lòi dom và lở hậu môn thì nấu nước bồ kết ngâm rửa và giã lá sống đời đắp ngoài.

Hoặc: Lá sống đời 40g, cỏ seo gà 20g, lá mơ lông 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Đại tiện ra máu: Lá sống đời 30g, lá trắc bá 10g sao cháy, cỏ nhọ nồi 10g, ngải cứu sao cháy 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Viêm tai giữa cấp tính: Lá sống đời giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào tai.

- Viêm loét dạ dày: Lá sống đời ăn sống mỗi ngày 40g.

- Nôn ra máu (do bị đánh, bị thương): Lấy 7 lá sống đời giã nát, thêm rượu và đường vào uống trong ngày.

- Chấn thương do té ngã, đánh đập; bỏng do lửa hay nước sôi: Dùng lá sống đời tươi giã nhuyễn đắp lên.

- Viêm họng: Ăn 10 lá sống đời, chia làm 10 lần trong ngày (sáng 4 lá, chiều 4 lá, tối 2 lá), nên nhai ngậm và nuốt cả bã, dùng khoảng 3 ngày.

- Viêm loét dạ dày, viêm ruột, trĩ nội, đại tiện ra máu: Lấy một nắm lá tươi (50g), vò lấy nước uống hoặc sắc uống.

- Mắt sữa: Sáng và chiều mỗi lần ăn 8 lá sống đời.

- Giải rượu: Khi say rượu ăn 10 lá sống đời, khoảng 10 phút có tác dụng giải rượu.

- Viêm xoang mũi: Giã nát 2 lá sống đời lấy nước thấm vào bông, nút lỗ mũi bên viêm, ngày 4 - 5 lần; nếu viêm cả 2 bên, thì sáng nút 1 bên, chiều nút 1 bên. Cách này còn dùng cho người bị chảy máu cam.

- Phong ngứa không rõ lý do: Dùng lá sống đời, lá răm, lá ké, lá bồ hòn, nấu nước xông và tắm; dùng thêm lá ké đầu ngựa, sắc uống trong vài ngày.

17. Cây xương sông

a. Thành phần và tác dụng

Xương sông còn gọi là xang sông, hoạt lộc thảo, rau súng ăn gỏi. Cây thảo, cao hơn 0,6 - 2m, sống khoảng 2 năm. Thân thẳng đứng, có rãnh dọc, gần nhẵn. Lá trứng thuôn dài, mép có răng cưa, những lá phía trên nhỏ hơn. Cụm hoa hình đầu, mọc 2 - 4 cái ở nách các lá bắc. Tràng hoa cái rất mảnh, 3 răng; tràng hoa lưỡng tính 5 răng, nhị 5. Bao phấn có tai. Bầu có lông. Quả bế hình trụ, 5 cạnh.

- Xương sông mọc dại và được trồng ở nhiều nước thuộc Đông Nam Á, Trung Quốc, Đài Loan... Thường mọc tự nhiên trong vườn hoặc trong rừng ở độ cao thấp do gió thổi các quả bế có lông đi khắp nơi.

Lá có mùi hơi hăng của dầu, khá đặc trưng không giống các loại rau thơm khác, nên được dùng chủ yếu làm gia vị, nấu canh.

Nhân dân thường hái lá non dùng làm gia vị gói chả nướng hay nấu với thịt, cá.

Thành phần dinh dưỡng trong 100g: Nước 82,5g, protein 2g, đường 1,3g, chất xơ 2,9g, tro 1,3g, canxi, sắt, phot pho, vitamin B₁, B₂, P_P, C, 100g cho 14 calo. Nhân dân ta một số vùng lấy làm thuốc chữa cảm sốt, ho, nôn

mửa, đầy bụng. Liều dùng 15 - 20g dưới dạng thuốc sắc. Ở Malaysia thường giã nát, xào nóng, chườm vào vùng đau nhức, thấp khớp.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chảy máu cam: Lấy một chiếc lá xương sông vò nát, nhét vào lỗ mũi đang chảy máu. Máu sẽ cầm ngay, rất công hiệu.

- Nổi mẩn khấp người (kiểu mề đay): Lá xương sông, lá khế lượng bằng nhau, lá chua me đất bằng nửa lá khế. Tất cả rửa sạch, giã nhỏ, hòa nước uống, bã xoa ngoài.

- Cảm sốt, ho, đầy bụng: Lá xương sông 15 - 20g, nước 500ml, sắc còn 250ml, chia 2 - 3 lần uống trong ngày; hoặc rửa sạch hầm như hầm nước chè tươi, uống nhiều lần trong ngày.

- Vết thương đang chảy máu: Lấy một nắm lá xương sông rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào sẽ cầm máu ngay, vết thương chóng lành.

- Trẻ sốt cao: Dùng lá xương sông, lá chua me đất lượng bằng nhau rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt cho trẻ uống, còn bã đắp lên đỉnh đầu, trán và xoa khấp người.

- Đau nhức, thấp khớp: Lấy 1 nắm lá xương sông, rửa sạch, giã nát, xào nóng, bọc vải mỏng chườm, đắp vào nơi sưng đau sẽ khỏi.

- Trẻ lèn sỏi kèm ho, sốt kéo dài: Lá xương sông, lá chua me đất, vỏ rễ dâu, địa cốt bì, kinh giới, mỗi thứ 8 -

10g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần. Nếu đại tiện lỏng, phân sống thì giảm lá chua me đất.

- Chữa ho có đờm, trẻ em nôn trớ: Lá xương sông bánh tẻ 2 - 3 lá; mật ong 5 thia con. Lá xương sông rửa sạch, thái nhỏ, cho vào bát con cùng với mật ong, đem hấp cách thuỷ (đun sôi chừng 10 phút) rồi lấy ra, chắt nước uống nhiều lần trong ngày. Người lớn có thể nhai nuốt cả lá.

- Chữa sang chấn, thấp khớp: Lá xương sông (liều lượng tuỳ theo mức tổn thương) giã nát, xào nóng, chườm lên vùng đau nhức hoặc viêm tấy. Nếu bó lá tại chỗ, để qua đêm càng tốt.

18. Lô hội

a. Thành phần và tác dụng

Lô hội là cây thảo sống nhiều năm, lá màu xanh lục, không cuống, mọc sát nhau, dày, mầm, hình 3 cạnh, mép dày, có răng cưa thô. Hoa nở vào mùa thu và hè, mọc thành chùm dài màu vàng lục, phớt hồng. Quả nang có hình bầu dục, lúc đầu có màu xanh sau chuyển sang vàng. Ở nước ta, lô hội thường được trồng làm cảnh; lá, hoa và rễ được dùng làm thuốc. Trong dân gian, lô hội còn có nhiều tên gọi khác nhau như nha đam, du thông. Hoạt chất chủ yếu của lô hội là aloin bao gồm nhiều antragliucosid dưới dạng tinh thể, vị đắng và có tác dụng chữa viêm tấy.

Theo Đông y: Lô hội vị đắng, tính mát, vào các kinh can, tỳ, vị có tác dụng thanh nhiệt, tả hoả, giải độc, mát

huyết, chỉ huyết (cầm máu), nhuận tràng, thông đại tiện. Thường dùng chữa một số bệnh như đau đầu, chóng mặt, phiền táo, đại tiện bí, viêm dạ dày, tiêu hoá kém, viêm tá tràng, viêm mũi, kinh bế, cam tích, kinh giản (co giật) ở trẻ em, tiểu đường... Người tỳ vị hư nhược, phụ nữ có thai không nên dùng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Tiểu đường: Lá lô hội 20g. Sắc uống ngày một thang (có thể uống sống).
- Tiểu đục, nước tiểu như nước vo gạo: lô hội tươi 20g, giã nát uống trước bữa ăn, ngày 2 lần. Có thể dùng hoa lô hội 20g nấu với thịt lợn ăn.
- Nôn ra máu: Hoa lô hội 20g, sắc với rượu uống.
- Ho có đờm: Lô hội 20g, bỏ vỏ ngoài, lấy nước rửa sạch chất dinh. Sắc uống ngày một thang.
- Ho khạc ra máu: Hoa lô hội 12 - 20g khô. Sắc uống ngày một thang.
- Trẻ em cam tích: Rễ lô hội khô 20g. Sắc uống ngày một thang.
- Đau đầu, chóng mặt: Lô hội 20g, hoa đại 12g, lá dâu 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Tiêu hoá kém: Lô hội 20g, bạch truật 12g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Viêm loét tá tràng: Lô hội 20g, dạ cẩm 20g, nghệ vàng 12g (tán bột mịn), cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần. Nếu ợ chua nhiều, thêm mai

mực tán bột 10g, chiêu với nước thuốc trên. Uống liên tục 15 - 20 ngày là một liệu trình.

- Bế kinh, đau bụng kinh: Lô hội 20g, nghệ đen 12g, rễ củ gai 20g, tô mộc 12g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

- Chữa bỏng: Lá lô hội cắt từng đoạn rồi xé mỏng, áp vào da, bôi nhựa lô hội vào chỗ bỏng thì mát và lành ngay.

- Mẩn ngứa do dị ứng: Nhựa lô hội bôi trên tổn thương sau khi rửa bằng nước ấm 3 - 4 lần.

- Viêm da: Dùng nước ấm thấm ướt khăn dấp vào, nguội thì vắt kiệt rồi lại thấm nước ấm dấp, làm 5 - 7 lần cho đỡ ngứa, sau đó lau khô, lấy lá lô hội xé mỏng dấp trên tổn thương, ngày dấp 1 - 2 lần, làm liên tục trong nhiều ngày.

- Chữa quai bị: Lá lô hội giã nát, đắp lên chỗ sưng đau. Đồng thời dùng lá lô hội 20g; Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

- Viêm đại tràng mạn tính: Lô hội 5 lá tươi, bóc bỏ vỏ ngoài, đem xay nhỏ cùng với 500ml mật ong. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 1 bát con (30ml).

- Đau nhức do chấn thương, tụ máu: Lá lô hội tươi, giã nát đắp vào chỗ sưng đau. Hoặc dùng lá lô hội 20g xay nhỏ hoặc giã nát, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Táo bón: Lá lô hội tươi, mỗi ngày ăn 1 lá, hoặc lô hội 20g, xay nhỏ với 0,5 lít nước. Chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

- Mụn nhọt: Lá lô hội tươi, giã nát đắp lên mụn nhọt.
- Chữa trứng cá: Lá lô hội tươi, bóc vỏ lấy phần nhựa tươi, xoa lên vùng bị trứng cá, ngày làm 1 lần. Làm liên tục nhiều ngày.
- Phòng bệnh ung thư: Lá lô hội 20g. Sắc uống ngày một thang (có thể uống sống).
- Chữa ung thư đại tràng: Lô hội 20g, chu sa 15g. Dùng rượu làm viên, ngày uống 4g với rượu.
- Khí hư ra nhiều: Lô hội 20g, đương quy 20g. Làm thành viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8 - 12g.
- Chữa u não: Lô hội 15g, đại hoàng 15g, thanh đại 15g, đương quy 20g, long nha thảo 12g, chi tử 10g, hoàng liên 6g, hoàng bá 4g, hoàng cầm 6g, mộc hương 6g, xạ hương 2g. Tất cả các vị tán bột làm thành viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8 - 12g.

Lưu ý: Do lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đại tiện phân lỏng. Người đã bị đại tiện phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

CHƯƠNG 2

VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI RAU CỦ

I. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI RAU

Chúng ta muốn khoẻ mạnh thì chế độ dinh dưỡng là rất quan trọng. Trong các loại thực phẩm hàng ngày, rau là thành phần không thể thiếu. Rau giàu chất xơ, canxi, sắt, phot pho và các vitamin cần thiết cho cơ thể. Bên cạnh đó rau còn là vị thuốc quý.

1. Rau cần

a. *Thành phần và tác dụng*

Rau cần là loại rau thông dụng, không chỉ dùng làm thực phẩm mà còn có tác dụng chữa bệnh.

Rau cần có giá trị dinh dưỡng cao, cứ 100g rau cần, chứa 26g protein, canxi 160mg, phot pho 61mg, trong đó hàm lượng protein cao hơn gấp vài lần so với rau quả khác. Hàm lượng sắt, canxi cao gấp 20 lần so với cà chua. Rau cần thường sử dụng phần cành to và non, giàu mùi thơm. Có thể xào chay, xào mặn, luộc chín, cũng có thể làm nhân. Lá và hoa của rau cần cũng có thể ăn. Rau cần chứa tinh dầu dễ bay hơi, mùi thơm, giúp ăn ngon miệng, tăng tuần hoàn máu. Ngoài ra còn có tác dụng kiện não ích trí và trị các bệnh tim mạch.

Theo Đông y, rau cần có tác dụng bình can, thanh nhiệt, trừ phong lợi thấp, nhuận phế, ngưng ho, sáng mắt, giảm áp suất máu. Thích hợp cho người huyết áp cao, mắt mờ, đầu nặng, ho ra đờm, máu ú, mưng nhợt. Dùng nước cốt rau cần giúp trị sốt cao đột ngột ở trẻ, trị người nóng sau khi say rượu, thông đại tiểu tiện. Sắc nước rau cần uống trị thổ tả ở trẻ em. Người bị huyết áp cao nên dùng rau cần thường xuyên, giúp hạ huyết áp. Rau cần còn có ích cho phụ nữ có thai, bà mẹ đang cho con bú và người bệnh thiếu sắt. Đối với người bị bệnh gan và táo bón, dùng rau cần giúp khôi phục sức khoẻ. Rau cần nấu với thịt giúp kiện tỳ vị. Rau cần vắt nước hoà với đường trắng uống thay trà, giúp trị viêm khớp tay chân.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cao huyết áp: Rau cần 10 cây, rửa sạch giã nát, thêm 10 quả táo tàu, đem đun với nước. Mỗi ngày uống 2 lần, dùng 15 - 20 ngày là một đợt điều trị; rau cần để cả rễ 120g rửa sạch, cắt nhỏ, cho thêm gạo vừa đủ nấu cháo để ăn thường xuyên; hoặc dùng rau cần tươi rửa sạch, luộc chín trong 1 - 2 phút, lấy ra cắt đoạn cho thêm muối ăn, dầu vừng, giấm vừa đủ, trộn làm thức ăn. Cho 2 chân ngâm vào nước luộc rau cần khi còn nóng; hoặc dùng rau cần 500g, luộc cho thêm đường trắng vừa đủ để uống thay trà.

- Tiểu đường: Rau cần 500g rửa sạch vò nát, ép lấy nước. Uống ngày 1 - 2 lần, dùng liên tục. Có thể dùng nước sôi chần qua, vớt ra cắt khúc rồi trộn thêm gia vị để ăn.

Hoặc: Rau cần tươi 60g, gạo tẻ 70 - 100g. Rau cần rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi cùng với gạo, đổ khoảng 600ml nước, nấu thành cháo, ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và tối khi cháo còn nóng. Cháo có công dụng bổ thận, thanh nhiệt, lợi tiểu, bình can, nhưng tác dụng chậm, phải dùng lâu mới hiệu nghiệm.

- **Mất ngủ:** Rễ rau cần 90g, nhân hạt táo chua 9g. Sắc lấy nước uống.

- **Đau đầu:** Rễ rau cần vừa đủ, rửa sạch vò nát, rồi đem tráng với trứng gà để ăn, ngày dùng 2 lần.

- **Sau khi sinh bị đau bụng:** Dùng rau cần 60g đem nấu với một ít đường đỏ và ít rượu. Uống lúc bụng đói.

- **Ho lâu ngày:** Rau cần để cá rẽ 500g, rửa sạch, vò nát ép lấy nước, cho thêm ít muối, rồi nấu cách thuỷ. Uống 1 bát nhỏ vào buổi sáng và buổi tối. Dùng liên tục trong nhiều ngày.

- **Viêm gan mạn tính, tiểu ra máu:** Rau cần tươi 200g, rửa sạch, vò nát, ép lấy nước, cho thêm 50g mật ong, trộn đều, uống nóng. Ngày 1 - 2 lần, dùng liên tục trong nhiều ngày.

- **Trẻ con nôn mửa và thổ tả:** Lấy rau cần đun nước, cho thêm đường để uống.

- **Tiểu khó:** Rau cần tươi 50 - 100g luộc lấy nước uống.

- **Kinh nguyệt sớm:** Rau cần tươi 100g (rau khô thì khoảng 30g) đun lấy nước uống.

- **Viêm khớp tay và chân, bệnh thần kinh do phong thấp:** Rau cần tươi ép lấy nước cho thêm đường trắng đủ lượng, đun sôi uống như nước trà.

- Mất ngủ: Lấy gốc rau cần cǎ rẽ 90g, toan táo nhân 9g (sao cháy đen), sắc nước uống.

- Nhức đầu: Lấy gốc rau cần cǎ rẽ 1 nắm to, rửa sạch, giã nát, xào với trứng gà, ăn ngày 2 lần.

- Viêm phế quản: Gốc rau cần cǎ rẽ 100g, vỏ quýt 9g, kẹo mạch nha 30g. Cho kẹo mạch nha vào nồi, đun sôi, sau đó cho gốc rau cần và vỏ quýt, sao cháy, đổ thêm nước, sắc uống trong ngày.

- Ho do viêm phế quản mạn tính: Rẽ rau cần 15g, hoa kinh giới 6g, hoa tiêu 2g, phục linh 9g, đường phèn 12g. Rẽ rau cần, hoa tiêu và phục linh đun sôi trong 10 phút, cho hoa kinh giới đun sôi thêm 5 phút, chắt lấy nước, hoà với 6g đường phèn vào uống. Nước thứ 2 đun sôi trong 10 phút, chắt nước, pha nốt 6g đường phèn. Mỗi liệu trình kéo dài 10 ngày.

- Ho gà: Rau cần cǎ cây 500g rửa sạch, vắt lấy nước cốt, thêm vài hạt muối, hấp cách thuỷ, chia 2 phần uống vào sáng sớm và tối, liên tục trong nhiều ngày.

- Ho do lao phổi: Rẽ rau cần 30g rửa sạch, thái nhỏ, trộn với mật hoặc đường đỏ, xào chín, ăn ngày 2 - 3 lần.

- Cao huyết áp, thâm kinh căng thẳng, đau trướng đau, mặt đỏ bừng: Rau cần tươi 250g rửa sạch, chần nước sôi, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước uống (mỗi lần 1 bát con, ngày 2 lần). Thuốc có tác dụng hạ huyết áp và giải trừ trạng thái căng thẳng, khó chịu.

Nếu không có rau cần tươi, có thể dùng 30 - 60g rau cần khô (thêm 12g mướp đắng càng tốt) sắc uống. Cách chế rau cần khô: Rau cần tươi chần qua nước sôi, phơi trong bóng mát cho khô, cắt đi dùng dần.

- Ăn vào nôn ngược trở ra: Rễ rau cần tươi 30g, cam thảo 15g, thêm nước vào đun sôi trong 10 phút, chắt lấy nước, đập vào 1 quả trứng gà, ăn trứng, uống nước.
- Tiểu ra máu: Rau cần tươi giã nát, vắt lấy nước cốt, uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 bát.
- Tiểu tiện nhỏ giọt, đau nhức: Rau cần tươi bỏ lá, giã nát, vắt lấy nước cốt, hoà với nước đun sôi để nguội uống. Hoặc: Rau cần tươi 50 - 100g, sắc lấy nước uống nhiều lần trong ngày.
- Phong thấp, khớp xương chân tay viêm tấy, đau nhức: Rau cần tươi giã nát, vắt lấy nước, thêm đường trắng vào đun sôi, uống thay trà trong ngày.
- Kinh nguyệt trước kỳ: Rau cần khô 500g, sắc nước uống thay trà trong ngày, uống thường xuyên sẽ có tác dụng.
- Sau sinh xuất huyết: Rễ rau cần 60g, trứng gà 2 quả, tất cả đem luộc chín, ăn trứng và uống nước luộc.
- Quai bị: Rau cần tươi giã nát, trộn với dầu vừng hoặc dầu lạc, đắp vào chỗ bị bệnh.

2. Rau muống

a. Thành phần và tác dụng

Rau muống còn gọi là vô tâm thái, ung thái, uông thái. Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính trong rau muống là canxi, phot pho, sắt, caroten, vitamin B₂, axit nicotic.

Trong rau muống đỏ có chứa chất giống như chất insulin. Người bị tiểu đường có thể ăn thường xuyên. Tác dụng: thanh nhiệt giải độc. Thông tiện lợi thuỷ. Ngưng chảy máu, hoạt huyết. Chủ yếu dùng cho chảy máu mũi, đại tiện ra máu, phân cứng, nước tiểu đục, mưng nhọt, bị ngã, rắn cắn.

Cách dùng: đun canh mà ăn hoặc xào khô, xào cho nước. Đun nước rửa hoặc giã nát đắp bên ngoài.

b. *Bài thuốc phổi hợp*

- Đại tiện ra máu, tiểu ra máu, nước tiểu đục: Rau muống tươi rửa sạch, giã nát lấy nước, cho vừa mật ong, khuấy đều uống. Mỗi lần 30 - 50ml.

- Chảy máu cam: Rau muống tươi 100g, đường đỏ vừa đủ. Nghiền nát, cho ít nước sôi vào khuấy mà uống.

- Dạ dày, ruột thấp nhiệt, đại tiện phân cứng, rắn: Rau muống rửa sạch, cắt nhỏ, xào ăn, hoặc nấu canh. Ngày 1 - 2 lần.

- Trĩ, lòi dom: 100g rau muống. Nấu nhừ, gạn lấy nước. Cho thêm 120g đường trắng. Đun cho đặc như đường mạch nha. Ngày hai lần, mỗi lần 100g, uống vào sáng và chiều.

- Mụn nhọt, mưng mủ: Rau muống tươi giã nát với mật ong vừa đủ. Đánh nhuyễn đắp vào chỗ đau.

- Sâu bọ, rắn cắn hoặc bị bỏng lửa: Rau muống rửa sạch, giã nát, lọc lấy 250ml cho thêm 25ml rượu trắng mà uống. Lấy bã đắp vào chỗ đau. Hoặc dùng rau muống cho thêm muối vừa đủ cùng xay nát. Đắp vào chỗ đau.

- Thanh nhiệt, lương huyết, cầm máu, chữa tâm phiền, chảy máu cam, lưỡi đỏ rêu vàng, khát nước, ứ tai chóng mặt: Rau muống 150g, hoa cúc 12g, nước vừa dùng, đun sôi lửa to 20 phút. Lọc lấy nước uống. Có thể cho thêm chút đường.

- Đau đầu trong trường hợp cao huyết áp: Khi luộc rau muống cho thêm ít giấm (tuy nhiên không thể dùng thường xuyên, lâu dài để chữa bệnh cao huyết áp thay thuốc đặc hiệu).

- Phân có chất nhầy, màu đỏ trắng, đau thắt bụng: Lấy 400g cọng rau muống tươi, thêm một ít vỏ quýt khô để lâu (trần bì) nấu với nhiều nước, để lửa nhỏ trong vài giờ. Uống hàng ngày.

- Đau dạ dày, nóng ruột, ợ chua, miệng khô đắng: Rau muống 20g, rau má 20g, rau sam 16g, cỏ mực 20g, vỏ quýt khô 12g. Tất cả sao qua, cho vào ấm, đổ 500ml nước, sắc còn 250ml, chia 2 lần uống lúc đói.

- Say sǎn, ngộ độc sǎn: Dùng một nắm rau muống rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước uống. Hoặc lấy 100g rau muống cắt đoạn, cám gạo tẻ 50g, trộn vào giã nhuyễn, thêm nước cho loãng để uống.

- Giải các chất độc trong thức ăn (ngộ độc thức ăn): Giã rau muống, lấy nước cốt uống.

- Các chứng bệnh chảy máu như chảy máu cam, ho nôn ra máu, tiểu ra máu, trĩ, ly ra máu...: Giã rau muống, vắt lấy nước, thêm đường hay mật ong uống.

- Phụ nữ mang thai khó sinh: Giã rau muống lấy nước cốt hoà ít rượu cho uống.

- Khí hư bạch đới: Rau muống cả rễ 500g, hoa râm bột trắng 250g hầm với thịt lợn nạc hoặc thịt gà, ăn thịt uống nước.

- Phù thũng toàn thân do thận, bí tiểu tiện: Rau muống 1 nắm, râu ngô 12g, rễ cỏ tranh 12g. Sắc nước uống 1 lần. Hoặc rau muống 500g, rửa sạch, thái nhỏ. Gà vàng (lông vàng, chân vàng, da vàng) một con làm sạch, bỏ nội tạng, nhồi rau muống vào, hầm nhừ, thêm ít rượu. Khi chín bỏ rau ăn thịt gà. Ăn khoảng 3 con.

- Tiểu đường: Rau muống 60g, râu ngô 30g. Nấu nước uống (Dùng rau muống tía tốt hơn rau muống trắng).

- Quai bị: Rau muống 200 - 400g luộc kỹ, ăn cả rau lẫn nước. Có thể pha đường vào nước rau.

- Chứng đẹn trong miệng hoặc lở khoé miệng ở trẻ em: Rau muống 100g, củ hành lá 50g, nấu canh, nêm muối vừa ăn.

- Lở ngứa, loét ngoài da, giờ leo: Ngọn rau muống và lá cây vòi voi rửa thật sạch với ít nước muối, giã nhuyễn đắp lên vết thương.

- Rắn giun (loại rắn chỉ bằng con giun đất), ong cắn: Lấy rau muống tía 7 cọng, giã nhuyễn, vắt nước uống, bã đắp vào vết cắn.

- Rôm sẩy, mẩn ngứa, sởi, thuỷ đậu ở trẻ em: Dùng nước nấu rau muống xoa, rửa, tắm cho trẻ.

3. Bắp cải

a. Thành phần và tác dụng

Từ thời Hy Lạp, La Mã cổ đại người ta đã biết đến tác dụng tuyệt vời của bắp cải, một loại rau mùa đông

bổ dưỡng, ngoài ra còn có chữa bệnh và làm đẹp hiệu quả. Chính vì vậy bắp cải được người La Mã gọi là "Loại rau thứ nhất". Lượng vitamin trong bắp cải nhiều gấp 4,5 lần so với cà rốt, 3,6 lần so với khoai tây, hành tây. Điều đặc biệt là vitamin A và P trong bắp cải kết hợp với nhau làm cho thành mạch máu bền vững hơn. Trong bắp cải còn có các chất chống ung thư.

Theo Đông y, bắp cải vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng hoà huyết, thanh nhiệt, thanh phế, trừ đờm, sinh tân, chỉ khát, mát dạ dày, giải độc, lợi tiểu. Bắp cải cũng giúp chống suy nhược thần kinh, giảm đau nhức phòng chống các bệnh ung thư, tim mạch và nhiều loại bệnh khác.

Theo Tây y, bắp cải đã được dùng để chữa nhiều bệnh thông thường như mụn nhọt, sâu bọ đốt, giun, đau dạ dày. Ở châu Âu từ thời thượng cổ, người ta đã gọi bắp cải là "thuốc của người nghèo".

Bắp cải chứa hàm lượng lớn protein, gluxit, canxi, phot pho, sắt, vitamin B₁, B₂ và P_P. Đặc biệt trong bắp cải có vitamin U chữa viêm loét dạ dày, tá tràng rất tốt. Nếu dùng nước bắp cải uống ngày 1 lít liên tục trong 2 tháng có thể chữa lành loét dạ dày, tá tràng.

Những nghiên cứu mới đây chỉ ra rằng ăn bắp cải và dưa bắp cải có thể giúp giảm nguy cơ một số loại ung thư, trong đó có ung thư vú. Các nhà khoa học Hoa Kỳ đã kết luận rằng những phụ nữ ăn 4 - 5 bữa bắp cải/tuần sẽ giảm được 74% nguy cơ mắc chứng bệnh ung thư vú. Sở dĩ như vậy là vì trong bắp cải có một nhóm hoạt chất indol. Các công trình nghiên cứu tại Anh và Trung Quốc, Balan cũng cho kết quả tương tự.

Nước ép bắp cải được chứng minh là có hiệu quả rõ rệt trong việc giúp lành vết loét, thành sẹo nhất là loét dạ dày, tá tràng, ruột. Từ thập niên 40, các thầy thuốc Hoa Kỳ đã công nhận tác dụng chữa loét dạ dày của bắp cải. Họ tiến hành một cuộc thí nghiệm cho những người bị loét dạ dày tá tràng đã uống 1/2 lít nước ép bắp cải mỗi ngày trong ba tuần. Sau đó qua nội soi, các chuyên gia đã cho thấy có sự hình thành một lớp màng nhầy có hai chức năng vừa che chở, vừa tái tạo niêm mạc dạ dày.

Vì vậy nếu bạn bị loét dạ dày, tá tràng hãy uống 1/2 cốc nước ép bắp cải vào mỗi sáng sớm và trước khi đi ngủ, bệnh sẽ giảm rõ rệt. Những nghiên cứu đã chỉ ra rằng tất cả các loại cải đều có tác dụng phòng chống ung thư, nhưng rõ rệt nhất được xác định vẫn là bắp cải. Nếu ăn một tuần một lần bắp cải sẽ giảm 70% xác suất bị ung thư ruột. Nếu hai tuần một lần sẽ giảm được 40%.

Ngoài ra nhiều nghiên cứu cũng cho thấy, người thường xuyên ăn bắp cải có thể phòng ngừa ung thư dạ dày, ruột giảm tỷ lệ ung thư thanh quản, phổi, thực quản, bàng quang, tiền liệt tuyến, hậu môn.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Giảm đau nhức: Ép bắp cải lấy nước uống, còn bã đắp vào chỗ đau nhức do thấp khớp, gout, đau dây thần kinh toạ.

- Đau nhức khớp, nhức tay chân, nổi hạch: lấy lá bắp cải cán giập gân lá, hơ nóng rồi áp lên chỗ đau. Mỗi chỗ đau đắp 3 - 4 miếng lá cải bắp, bên ngoài dùng vải dày áp lên rồi buộc lại.

- Ho nhiều đờm: Dùng 80 - 100g bắp cải + nửa lít nước, sắc còn 1/3 cho thêm mật ong uống trong ngày kết hợp ăn bắp cải sống.

- Tiểu đường: Bắp cải có tác dụng làm giảm quá trình đồng hoá gluxit và giảm đường huyết. Dùng 100g hàng ngày giúp phòng và trị bệnh tiểu đường loại B.

- Chống béo phì: Bắp cải có tác dụng ngăn gluxit chuyển hoá thành lipit, một trong những nguyên nhân gây béo phì.

- Giảm các bệnh tim mạch: Bắp cải có tác dụng hạ cholesterol trong máu, giảm nguy cơ xơ vữa mạch máu, thiếu năng mạch vành, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

- Kháng sinh: Nước ép bắp cải có thể chữa viêm họng, viêm phế quản, khản tiếng, phòng chống nhiễm khuẩn, nhiễm nấm ngoài da. Đắp bắp cải ngoài da có thể chữa mụn nhọt và vết sâu bọ đốt.

Lưu ý: Bắp cải chứa một hàm lượng nhỏ goitrin. Chất này có tác dụng chống ôxy hoá nhưng lại có thể gây bướu cổ. Vì vậy, người bị rối loạn tuyến giáp hoặc bướu cổ không nên ăn bắp cải vì nếu không sẽ làm tuyến giáp hoặc bướu cổ phù to ra. Với những người này, nên ăn bắp cải ở một lượng vừa phải, trước khi ăn nên cắt từng lá, ngâm rửa rồi thái nhỏ, để khoảng 10 - 15 phút rồi mới chế biến. Khi ấy goitrin sẽ bị phân huỷ hết.

Những người suy thận nặng, phải chạy thận nhân tạo cũng không nên dùng bắp cải. Người táo bón, tiểu ít

thì không ăn bắp cải sống hoặc dưa bắp cải muối mà phải nấu chín.

4. Rau sam

a. *Thành phần và tác dụng*

Rau sam còn có tên là mã sĩ hiện (rau răng ngựa vì có lá hình giống răng ngựa) và nhiều tên khác như trường thọ thái (rau trường thọ). Có 2 loại thân màu tím thẫm và nhạt (loại thẫm dùng làm thuốc tốt hơn).

Rau sam là loại rau giàu chất dinh dưỡng, chất lượng thay đổi tùy nơi mọc. Trong 100g rau sam có 1,4g protein, 3g đường, 100mg chất béo, 700mg chất xơ, 85g canxi, 56mg phot pho, 1,5mg sắt, 68mg magie, 494mg kali, 1.920 UI caroten... và một số vitamin B₁, B₂, P_P, C, E. Các axit béo đặc biệt là omega 3 với tỷ lệ cao nhất so với các thực vật khác. Các axit hữu cơ như axit glutamic, axit nicotinic, axit malic... Còn chứa các chất noradrenalin, dopamin, flavonoid.

Rau sam có tác dụng kháng khuẩn: Nước cốt và nước sắc trị khuẩn gây lỵ, trị khuẩn gây bệnh thương hàn, trị tụ cầu gây nhọt ngoài da...; diệt nấm, diệt ký sinh trùng đường ruột: giun móc, giun kim, giun đũa. Đối với giun móc, các cuộc nghiên cứu cho thấy, ăn rau sam sau 1 tháng phân của 80% bệnh nhân hết trứng giun móc. Với giun kim, giun đũa sau khi ăn 200g rau sam tươi (nhai kỹ) có kết quả tẩy giun rất tốt. Ăn được vài ngày liên tục kết quả càng cao. Đối với lỵ trực trùng, rau sam đã chứng tỏ có hiệu quả cao trên phòng và chữa bệnh.

Rau sam làm vững chắc thành mạch chống chảy máu, giãn cơ bộ máy tiết niệu làm lợi tiểu (cùng tác dụng của kali) chống co thắt gây đau đớn, chú ý rau sam gây co bóp tử cung nên không được dùng nước ép rau sam cho người có thai.

Tác dụng trên xương khớp để chống viêm, cộng thêm tác dụng lợi tiểu nên có thể áp dụng cả trên bệnh gout. Rau sam chứa nhiều vitamin A, C, E nên có tác dụng khử gốc tự do, chống ôxy hoá, chống lão hoá, chống ung thư.

Theo Đông y, rau sam vị chua tính lạnh, vào kinh tâm và đại tràng. Có tài liệu ghi vào can và đại tràng. Không độc, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lương huyết, lợi tiểu, giảm đau. Trong danh mục những cây thuốc của Tổ chức Y tế Thế giới ghi rau sam dùng chữa thấp khớp, phụ khoa, giảm đau, lợi tiểu, trợ tim, hạ sốt cao, trị giun kim, kích thích tiết mật, hạ đường huyết, làm thuốc bổ dưỡng. Dùng ngoài chữa chàm, mụn nhọt lở loét...

b. Bài thuốc phổi hóp

- Trẻ em kiết ly: Rau sam tươi giã nát, vắt nước cốt đun sôi. Có thể cho ít mật ong để uống.
- Phụ nữ bị bạch đới: 30ml nước cốt rau sam + 2 lòng đỏ trứng gà đánh đều đun sôi để uống.
- Sốt phát ban, nổi mẩn: Nước cốt rau sam uống sống, bã xoa lên người.
- Tiểu dắt, buốt, nước tiểu đǒ sỉn: Nước rau sam sống giã uống.

- Ngộ độc thuốc: Rau sam tươi giã lấy nước uống, bã đắp vào rốn.
- Kiết lỵ ra máu: Rau sam 200g, thái nhỏ, nấu với 100g gạo nếp thành cháo (không cho muối) ăn lúc đói.
- Lý cấp và mạn tính: 1kg rau sam nấu với 3 lít nước lọc còn 1 lít. Người lớn uống 3 lần/ngày, mỗi lần 700ml.
- Hậu sản tiểu tiện không thông: Rau sam tươi 100g, giã vắt lấy nước 30ml đun sôi hoặc chưng cách thuỷ. Thêm 10g mật ong để uống.
- Sau sinh ra máu: Rau sam tươi 200g hoặc khô 60g. Sắc uống chia 2 lần/ngày.
- Tẩy giun móc: Rau sam tươi 300g giã vắt lấy nước nấu lên thêm ít muối hoặc đường. Ngày uống 2 lần khi đói, liền 3 ngày là 1 liệu trình. Uống 1 - 3 liệu trình.
- Môi, miệng lở loét: Nước cốt rau sam hoặc rau sam sắc đặc bôi.
- Bóng: Rau sam khô tán bột trộn mật ong bôi lên vết bóng.
- Mụn nhọt lâu ngày không khỏi: Rau sam tươi giã nát đắp lên mụn.
- Nấm tóc, nấm chân, chốc đầu: Rau sam nấu thành cao bôi lên chỗ tổn thương hoặc rau sam khô đốt thành than để rắc lên.
- Ho gà: Rau sam 100g, đun sôi với 200ml nước thêm 30g đường phèn đun tiếp còn 100ml chia uống 3

ngày, mỗi ngày 3 lần. Uống 3 ngày bệnh giảm 50%. Uống tiếp 3 ngày thì có thể đỡ nhiều và khoẻ.

- Ho ra máu: Lấy rau sam vắt lấy nước cốt (vắt tươi) hoặc nấu đặc uống, cũng có thể ăn rau sam hàng ngày theo nhiều kiểu (sống, luộc, xào, nấu canh) cho đến khi khỏi. Nếu do lao phải kết hợp thuốc chống lao theo phác đồ điều trị của bác sĩ chuyên khoa lao.

- Ngứa âm đạo: Rau sam tươi hoặc khô sắc nước ngâm rửa.

- Trĩ: Rau sam tươi nấu ăn, nước để xông và ngâm. Làm hàng ngày trong 1 tháng. Chữa càng sớm càng chóng khỏi.

- Côn trùng, rắn rết cắn: Giã rau sam lấy nước cốt uống ngay và bã đắp lên chỗ bị cắn (kể cả trường hợp đụng phải sâu róm, giòi leo, ong muỗi đốt...). Rau sam chỉ dùng để sơ cứu và hỗ trợ, sau đó cần đưa người bệnh đến bệnh viện.

- Ung thư thực quản: Rau sam tươi 30g nấu chín nhừ, một ít bột đậu nành nấu cháo, thêm mật ong. Ăn hàng ngày.

- Ung thư đại tràng: Rau sam 20g, bại醬 20g, khổ sâm 20g, thổ phục linh 20g, bạch thược 20g, kê nội kim 20g, hoàng liên 8g, hồng đằng 12g, tam lăng 10g, huyền hồ 10g, xuyên hậu phác 10g, xạ hương 4g, cam thảo 6g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Ung thư trực tràng: Rau sam 10g, hoa mào gà 30g, sắc uống ngày 1 thang.

- Bạch cầu cấp: Rau sam 30g, a giao 16g, bạch chỉ 12g, hà thủ ô 16g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Ho ra máu: Lấy rau sam tươi giã nát vắt nước uống hoặc nấu canh rau sam ăn, ngày ăn 2 lần (hoặc uống). Ăn hoặc uống liền trong 1 tuần thì thấy bệnh bắt đầu biến chuyển. Tiếp tục dùng trong khoảng 1 tháng thì bệnh khỏi hẳn, thời gian dùng thuốc phải liên tục. Tuy nhiên, nếu ho ra máu do lao thì phải kết hợp dùng thuốc theo công thức thuốc chống lao của bác sĩ chuyên khoa lao.

- Trị sốt rét thông thường: Lấy 1 nắm rau sam rửa sạch nấu nước uống. Bên ngoài thì lấy ít ngọn rau sam tươi giã nát rồi đắp và băng lại ở cổ tay. Ngày dùng 2 lần rất hiệu nghiệm.

- Tiêu chảy: Người bị tiêu chảy, phân có bọt thì hái một nắm rau sam rửa sạch rồi cho 2 bát (ăn cơm) nước đun lên sôi một lúc. Bã ăn còn nước chia làm 2 lần uống trong ngày.

- Trẻ em bị kiết ly: Khi trẻ em bị mắc chứng ly luôn thấy đau mót rặn có khi phân lẩn nhầy máu thì lấy rau sam rửa sạch giã nát, vắt lấy nước rồi đun sôi già, cho thêm một ít đường hoặc mật ong khuấy đều lên cho trẻ uống rất hiệu nghiệm.

- Phụ nữ ra nhiều khí hư hôi: Rau sam 100g giã nát, chắt nước cốt, hòa với lòng trắng trứng gà (1 quả) hấp chín ăn 1 lần/ngày ăn liền 5 - 7 ngày, kết hợp với vỏ rễ râm bụt 200g, sắc đặc lấy nước rửa âm hộ hàng ngày.

- Người bị chứng giun, sán: Nếu bị mắc chứng giun đũa thì lấy khoảng 2 nắm to rau sam sắc với 2 bát (ăn

cơm) nước trong siêu đất, sắc còn gần 1 bát thì uống lúc đói, uống vài lần sẽ có tác dụng tẩy giun.

Nếu bị chứng sán xơ mít thì lấy rau sam tươi sắc lấy nước đặc hoà với một ít giấm và muối rồi uống khi sáng ngủ dậy chưa ăn uống gì, uống như vậy vài ngày liền sẽ có tác dụng tẩy sán.

- Bệnh trĩ: Khi mới bị mắc bệnh trĩ thì lấy 2 nắm rau sam rửa sạch rồi luộc lên ăn cả cái, lấy nước còn nóng để xông tại chỗ, khi ấm vừa thì ngâm và rửa kỹ vùng trĩ. Kiên trì làm như thế liên tục từ 20 - 30 ngày là một liệu trình.

- Đau mắt do mộng thịt: Nếu gặp chứng đau mắt nổi mộng thịt, kéo màng mắt thì lấy 1 nắm rau sam tươi rửa sạch giã nát, trộn thêm 1 ít phác tiêu (khoáng chất mua ở hiệu thuốc bắc) rồi dùng vải mịn sạch bọc lại đắp lên mắt, rất hiệu quả.

- Trẻ mới sinh không mở được mắt: Rau sam 1 nắm giã nát với chút muối bọc vào gạc đắp lên mí mắt. Thỉnh thoảng lấy ra nghỉ một lúc rồi thay lớp khác rất hiệu quả.

- Đau răng: Nếu răng bị sưng, đau thì lấy rau sam rửa thật sạch giã nát, vắt lấy nước cốt rồi ngâm và súc miệng, làm như vậy nhiều lần trong ngày.

- Côn trùng cắn: Nếu bị rắn rết cắn, ong đốt, chạm vào sâu róm khiến đau sưng và ngứa rất khó chịu thì lấy rau sam giã nát đắp vào vết thương vừa giã vắt nước uống rất mau khỏi. Tuy nhiên nếu bị rắn độc cắn thì sau khi sơ cứu phải chuyển đi bệnh viện ngay.

5. Rau ngổ

a. Thành phần và tác dụng

Rau ngổ còn gọi là rau om, thuộc họ hoa mõm sói, là loài cây thảo mập, giòn, rỗng ruột, có nhiều lông. Lá đơn không cuống, mọc đối hay mọc vòng 3, có khi 5 lá, mép lá hơi có răng cưa thưa. Hoa mọc đơn độc ở nách lá. Rau ngổ thường mọc hoang ở ruộng nước, vũng lầy và rất dễ trồng. Trong rau ngổ chứa: nước 93%, protit 2,1%, gluxit 1,2%, xenlulô 2,1%, vitamin B 0,29% và một ít vitamin C.

Theo Đông y, rau ngổ có tính mát, vị chua cay, thơm. Rau có tác dụng kháng viêm, lợi tiểu, giải độc do ngộ độc thức ăn, làm giãn cơ ruột, giãn mạch, tăng lọc ở cầu thận nên thường được sử dụng để trị sỏi thận, tiểu ra máu, chữa băng huyết, trị bệnh ngoài da như lở ngứa sần da do phát ban. Dân gian còn sử dụng thân và lá rau ngổ tươi sắc uống hoặc nhai nhuyễn nuốt nước còn xác thì đắp lên vết rắn cắn. Ngoài ra, tinh dầu menthol trong rau ngổ sử dụng ở liều 250 - 500 mg/kg trọng lượng có thể có tác dụng giảm đau là phát hiện mới nhất của các viện bào chế.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Sỏi thận : Rau ngổ 20 - 30g, giã nát, cho thêm nước sôi để nguội, chắt lấy nước uống hàng ngày.

- Rắn cắn: Rau ngổ khô 20 - 40g sao vàng, sắc lấy nước uống 4 - 5 ngày liền.

Hoặc: Rau ngổ tươi 15 - 20g, kiến cò 25g, giã nát, cho thêm 20 - 30ml rượu trắng, chắt lấy nước uống, còn bã đắp lên vết thương.

- Sổ mũi, ho: Rau ngổ 15 - 30g sắc lấy nước uống hàng ngày.

6. Rau má

a. *Thành phần và tác dụng*

Rau má còn gọi là rau má thia. Người Trung Quốc gọi là tích huyết thảo, liên tiền thảo.

Cây rau má mọc bò, thân gầy, nhẵn, có rễ ở các mấu, lá hình tim tròn, có khía tai bèo, rộng 2 - 3cm. Cuống dài 3 - 5cm, phiến lá màu xanh sẫm, toàn cây khi tươi có mùi hăng, vị hơi đắng. Rau má mọc hoang ở khắp nơi, ven đường, bờ ruộng, góc vườn, bãi cỏ. Ở miền Nam nước ta, rau má còn được trồng để làm rau ăn và nước giải khát. Rau má cũng mọc ở các nước Đông Nam Á, Trung Quốc, Ấn Độ...

Rau má giàu các khoáng chất như: kali, sắt, magie, kẽm, phot pho... Nhiều loại vitamin trong đó đáng kể là vitamin A. Thành phần quan trọng của rau má là saponin triterpen kiểu nhân sâm như asiaticoid, thankunisid.

Theo Đông y, rau má vị ngọt mát, hơi đắng, vào các kinh tâm, can, tỳ. Có tác dụng giải nhiệt, giải độc, chữa sốt, viêm gan, chảy máu cam, nôn ra máu, mụn nhọt, rôm sảy. Ngày dùng 30 - 40g rau má khô.

Rau má có tác dụng kích thích tổng hợp collagen và elastin giúp cho cơ, xương khoẻ chắc, da mịn màng. Tăng sinh tế bào hạt giúp mau liền sẹo các vết bỏng, vết

thương. Rau má còn có tác dụng chống lão hoá, giải độc gan, an thần, chống stress. Theo các nhà khoa học thuộc Đại học Kasurba (Ấn Độ) dùng rau má rất tốt cho trẻ chậm phát triển trí tuệ, rau má có tác dụng tăng khả năng nhớ, tiếp thu, chỉ số thông minh.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm gan siêu vi cấp: Rau má khô 40g, mã đề 40g, hạ khô thảo 40g. Thổ phục linh 12g, nghệ vàng 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Giải nhiệt, mát gan, chữa cảm nắng, cảm nóng: Rau má tươi, nhặt sạch tạp chất (500g), rửa sạch. Cho rau má vào tô, sau đó đổ nước sôi để nguội vào khuấy đều rồi vắt lấy nước (2 lần), tổng lượng nước vắt thu được khoảng 100ml. Thêm 10g muối ăn, 50g đường trắng vào nước vắt. Đun sôi 10 phút, để nguội vắt 1 quả chanh (35 - 40g cả vỏ) trộn đều. Mỗi lần uống 100ml.

7. Cải bó xôi

a. Thành phần và tác dụng

Cải bó xôi là loại rau giàu dinh dưỡng, chứa nhiều protein, nhiều vitamin và khoáng chất. Cứ 500g cải bó xôi thì chứa 12,5g protein, tính về số lượng bằng hàm lượng 2 quả trứng gà; 0,17g caroten, cao hơn cà rốt, hàm lượng vitamin C cao gấp đôi rau cải trắng, cứ 500g có 0,174g. Theo nghiên cứu, cải bó xôi rất thích hợp làm thức ăn cho trẻ nhỏ và người ốm, không có rau nào thay thế được. Vì trong đó có chứa protein hợp chất cacbon thuỷ hoá, vitamin A, B₁, B₂, C, D, K, P. Men chứa trong cải bó xôi có tác dụng tốt đối với việc tiết dịch của dạ dày và tuy.

Những người bị bệnh cao huyết áp, thiếu máu, công năng ruột và dạ dày dày không bình thường, bệnh về đường hô hấp và bệnh về phổi ăn cải bó xôi rất tốt.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đại tiện táo bón, trĩ gây táo bón, thói quen táo bón, táo bón ở người già: Cải bó xôi 500g, rửa sạch thái nhỏ, tiết lợn 250g, thái thành miếng cho đủ nước, đun thành canh, cho gia vị vừa ăn. Ăn hàng ngày hoặc cách một ngày một lần.

- Thiếu máu, dinh dưỡng kém: Cải bó xôi, số lượng không hạn chế, rửa sạch cho vào nước đun sôi, cho gừng sống và một ít muối, khi đã sôi đánh vào 2 quả trứng gà mỗi ngày ăn 2 lần, ăn liền trong 1 tháng.

- Quáng gà, chứng mắt khô: Cải bó xôi 250g, gan lợn 150g, cả hai đem xào chín, ăn nhạt. Ngày ăn 1 - 2 lần.

- Bệnh tiểu đường loại nhẹ: Rẽ cải bó xôi 120g, màng mề gà khô 15g, sắc với nước uống vào buổi sáng và tối.

- Ăn không ngon thiếu tân dịch: Nấu cháo gạo tẻ khi đã chín thì cho cải bó xôi vào ăn.

8. Lá lốt

a. Thành phần và tác dụng

Lá lốt thuộc họ hồ tiêu, là loại cây mềm mọc hoang ở nơi ẩm thấp trong rừng núi và cũng được trồng ở nhiều nơi, lấy lá dùng làm gia vị và làm thuốc, lá hái

quanh năm, có thể dùng thân, hoa, hay rễ. Trong lá lốt chứa nhiều tinh dầu, vị nồng, hơi cay, có công dụng ấm trung tiêu, ấm dạ dày giảm đau, chống phong hàn ở mức thấp, tay chân lạnh. Chữa nôn mửa do bị khí lạnh bụng đầy đau, nhức đầu, đau răng, mũi luôn chảy nước, đại tiện lỏng ra nước, ra máu:

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa đau nhức xương khớp: Dùng 5 - 10g lá lốt phơi khô, hay 15 - 30g lá tươi, sắc với nước, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Lá lốt và rễ các cây bưởi bung, vòi voi, cỏ xước, tất cả đều dùng tươi thái mỏng, sao vàng, liều lượng bằng nhau (khoảng 15g khô mỗi loại), sắc với 600ml nước, còn 200ml chia 3 lần uống trong ngày.

Lá lốt 20g, thiên niên kiện 12g, gai tần xoong 16g, tất cả sắc với 400ml, còn 100ml dùng uống trong ngày. Có thể dùng một trong các bài thuốc này, sắc uống liên tục 7 - 8 ngày sẽ có tác dụng tốt.

- Chữa bệnh phụ khoa (các viêm nhiễm ở vùng âm đạo, ngứa, ra khí hư): Lá lốt 50g, nghệ 40g, phèn chua 20g, đổ nước ngập lên mặt thuốc 2 đốt ngón tay, đun sôi, bớt lửa giữ cho sôi lăn tăn 10 - 15 phút, chắt lấy 1 bát, gạn lấy nước trong dùng rửa âm đạo. Phần còn lại tiếp tục đun sôi dùng để xông hơi vào âm đạo, có thể xông nhiều lần.

- Đổ mồ hôi nhiều ở tay chân: Dùng 30g lá lốt tươi cho vào 1 lít nước nấu sôi, cho thêm ít muối, để nguội dần dùng ngâm hai bàn tay, hai bàn chân thường xuyên trước khi đi ngủ tối.

- Kiết ly: Lấy 1 nắm nhỏ lá lốt, sắc với 300ml nước, dùng uống.

- Bệnh tổ đỉa ở bàn tay: Đồng bào Mường có kinh nghiệm lấy 1 nắm to lá lốt, rửa sạch, giã nát, vắt lấy 1 bát nước đặc, uống làm một lần. Còn bã cho vào nồi đun với 3 bát nước, đun sôi vài lần rồi vớt bã để riêng. Khi nước âm ấm thì dùng rửa sạch tổ đỉa. Lau khô rồi lấy bã đắp lên, băng lại. Ngày làm 1 - 2 lần, liên tục trong 5 - 7 ngày là khỏi.

9. Cải xoong

a. Thành phần và tác dụng

Cải xoong là loại cây thích sống nơi nước trong chảy nhẹ, thân dài 40cm, thân bò có mọc rễ, lá xanh mọc so le có 1 - 4 đôi lá. Hoa nhỏ trắng, mọc thành chùm ở đầu cành, quả khi chín nứt bởi 4 đường dọc. Toàn cây có mùi đặc biệt khi vò, đắng và hắc, mùa ăn rau là mùa xuân. Nếu làm thuốc thì nên hái trước khi ra hoa.

Thành phần dinh dưỡng trong 100g: Nước 65,5g, protein 1,5g, gluxit 1g, xenlulô 1,4g, khoáng toàn phần 0,6g, các muối canxi 48mg, phot pho 19mg, sắt 1,5mg, còn có mangan, đồng, kẽm, iốt, vitamin C, B₁, B₂, caroten.

Cải xoong là loại rau bổ dưỡng, kích thích tiêu hoá nhờ chất dầu sunlffonitơ, chống thiếu máu, lợi tiểu, phòng ngừa ung thư, là chất giải độc nicotin.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Ho, viêm phế quản: Lấy 100g cải xoong ép lấy nước uống hàng ngày.
- Chảy máu chân răng: Dùng cải xoong nấu canh ăn hàng ngày.
- Bệnh tiểu đường: Dùng cải xoong ép lấy nước uống.
- Lợi tiểu: Dùng 1 nắm cải xoong, 3 củ hành tây, 2 củ cải sắc nước uống trong ngày.

10. Cải thia

a. Thành phần và tác dụng

Cải thia là loại rau chủ yếu được trồng vào hai mùa đông và xuân ở khắp nước ta. Có rất nhiều cách chế biến rau, thông thường là xào, nhúng hoặc làm nhân bánh bao, rau trộn.

Cải thia chứa nhiều vitamin C, canxi và lân. Theo phân tích cứ 100g rau cải thia có 37mg vitamin C (gấp 4 lần rau hẹ), 14mg canxi (gấp 7 lần tỏi), 50mg lân. Ngoài ra còn có sắt, caroten, vitamin B.

Rau cải thia có thể trồng được 4 mùa, giàu dinh dưỡng, non tươi, ngon miệng, có giá trị làm thuốc. Ăn thường xuyên có tác dụng để phòng bệnh xơ vữa động mạch hoặc một số bệnh tim mạch.

Trong rau cải thia còn chứa nhiều xenlulô, ăn thường xuyên sẽ thông đại tiện, có khả năng phòng ung thư đường ruột.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đau dạ dày: Dùng rau cải thia với gừng, hành dăm nát sao nóng đắp vào vùng đau.
- Dị ứng sơn dầu: Rễ cải thia, hoa kim ngân, bèo tây tím sắc uống hoặc giã nát đắp lên chỗ đau.

11. Rau răm

a. Thành phần và tác dụng

Rau răm sống hàng năm, toàn thân rễ, lá có mùi đặc biệt dễ chịu, thân mọc bò, lá so le. Hoa mọc thành bông hép, gầy, đơn độc, xếp thành chùm quả nhỏ.

Rau răm có chứa thành phần tinh dầu màu vàng, mùi thơm, mát dịu.

Trong 100g rau răm có 4,7g protein, 2,8g gluxit, 2g tro, 316mg canxi, 56mg phot pho, 37mg vitamin C. Rau răm làm gia vị ăn sống với các loại rau khác, dùng nấu canh chua cá, nấu canh thịt bò. Rau răm với hành thường xuất hiện trong bát thịt giả cầy, trong bát cháo trai, hến. Rau răm trong món dưa bắp cải, cải dưa, su hào..., làm gia vị cùng hành tây, củ hành. Rau răm không thể thiếu khi ăn trứng vịt lộn, hài hoà, mang tính ẩm thực cao.

Rau răm là vị thuốc kích thích tiêu hoá, lợi tiểu, chữa phù, chữa dạ dày lạnh, đầy hơi, đau bụng, ăn sống thì ấm bụng, mạnh chân, đầu gối, sáng mắt, ăn nhiều dịu ham muốn tình dục.

b. Bài thuốc phối hợp

- Chữa rắn cắn: Vắt nước rau răm uống, bã đắp lên vết cắn.
- Hắc lào, sâu quăng: Dùng rau răm giã nát trộn với rượu bôi lên chỗ bị đau.

12. Mồng tơi

a. Thành phần và tác dụng

Rau mồng tơi được chế biến trong bữa ăn hàng ngày. Từ lâu, nó còn được sử dụng như một vị thuốc chữa bệnh.

Rau mồng tơi là món ăn quen thuộc của người dân Việt Nam. Tuy nhiên, ngoài tác dụng làm thực phẩm loại rau này còn có tác dụng chữa bệnh.

Theo Đông y, mồng tơi có vị chua ngọt, không độc, tính lạnh. Nó có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, hoạt tràng... Dùng mồng tơi để giải độc, chữa đại tiện táo bón, đại tiện xuất huyết, tiểu tiện khó, tiểu nhở giọt, tiểu dắt, chữa kiết lỵ hiệu quả.

Thành phần dinh dưỡng trong 100g: 1,3g protein, 0,3g lipit, 0,6g xenlulô, 4,2g khoáng toàn phần. Mồng tơi tính lạnh, nhân dân ta thường dùng mồng tơi luộc ăn hoặc nấu canh với tôm, tép, thịt...

b. Bài thuốc phối hợp

- Đại tiện táo bón: Lấy 500g mồng tơi cho muối, tương, giấm nấu thành canh. Món ăn này chữa đại tiện

táo bón rất hiệu quả. Sử dụng vài ngày là đại tiện sẽ thông.

- Xuất huyết kinh niêm: Rau mồng tơi 30g, gà mái già 1 con (bỏ đầu, chân, nội tạng) hầm lên ăn. Chú ý khi thịt gà chín mới cho mồng tơi vào, nấu thêm 20 phút bắc ra là ăn được. Món này chữa chứng đại tiện xuất huyết kinh niêm hiệu quả.

- Tiểu tiện không thông, tiểu dắt, tiểu nhở giọt: Dùng khoảng 100g mồng tơi sắc nước uống trong ngày thay trà.

- Phụ nữ sau khi sinh ít sữa, ăn rau mồng tơi sẽ nhiều sữa hơn.

- Trị bỏng: Dùng mồng tơi giã nát, lấy nước bôi lên chỗ da bị bỏng sẽ mau lành.

- Đau nhức do phong thấp: Mồng tơi cả cây khoảng 100g, móng chân giò 1 cái, hầm với nước và rượu. Ăn trong bữa cơm hàng ngày.

- Chữa chứng ngực bồn chồn, đầy tức: Mồng tơi 60g sắc lấy nước đặc, hoà thêm chút rượu trắng uống khi nước còn ấm.

- Cầm máu, giúp vết thương mau lành: Mồng tơi tươi giã nát rồi lấy bông thấm vào nước cốt nhét vào lỗ mũi chữa chảy máu mũi do huyết nhiệt (dân gian thường gọi là chảy máu cam).

Mồng tơi trộn với đường phèn, giã nát, đắp vào chỗ bị thương sẽ giúp cầm máu, vết thương mau lành.

- Nứt núm vú: Mồng tơi giã nhở đắp vào chỗ vú nứt, chỗ viêm tấy.

- Phụ nữ sau sinh ít sữa: Dùng mồng tơi nấu canh hoặc xào ăn.

13. Rau hẹ

a. Thành phần và tác dụng

Rau hẹ từ xưa đến nay được nhân dân ưa thích và coi trọng. Hẹ là loại rau chứa rất nhiều chất dinh dưỡng. Theo phân tích, cứ 100g hẹ chứa 2,1g protein, 0,6g chất béo, 3,2g hợp chất cacbon, còn chứa chất caroten và vitamin C, hẹ cũng đứng đầu bảng trong các loại rau. Ngoài ra nó còn chứa các chất khoáng như canxi, lân, sắt. Y học hiện đại đã xác nhận trong hẹ có chứa nhiều xenlulô, có thể tăng cường sự co bóp của dạ dày và ruột, có tác dụng phòng chống ung thư ruột, ngoài ra nó còn chứa tinh dầu bốc hơi và hợp chất lưu huỳnh có tác dụng hạ thấp mỡ trong máu, vì vậy người bị bệnh nhiều mỡ trong máu và động mạch vành ăn hẹ rất tốt.

Hẹ không chỉ dùng làm thực phẩm mà còn là vị thuốc chữa bệnh. Ngoài tác dụng giảm mỡ trong máu ra, hẹ còn có tác dụng bổ gan thận, trợ dương cối tinh, nên còn được gọi là "khởi dương thảo".

Rau hẹ không những quý ở lá, ngọn, có mùi vị thơm mà hạt và rễ cũng được dùng làm thuốc, hoa của rau hẹ có mùi thơm đậm, là thứ gia vị cần thiết để ăn với thịt cừu, thịt dê.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Băng huyết: Dùng hẹ nấu với rượu nếp để uống.

- Viêm da dị ứng, nổi mụn: Giã nát lá hẹ tươi hơ nóng để xát vào da hoặc ép lấy nước để bôi.
- Nghẹn, nắc, đau tức ở vùng ngực: Giã lá hẹ tươi cho nước sôi vào gạn lấy nước để uống.
- Bị trĩ, lòi dom, sa dạ con: Sắc rễ hẹ lấy nước nóng ngồi lên xông vào chỗ đau.
- Nếu ăn nhầm phải kim loại: Dùng lá hẹ cuộn thành búi nhỏ chàm qua nước sôi rồi nuốt với lượng 500g trở lên, để kim loại bị cuốn vào theo đại tiện ra ngoài.

14. Rau mùi

a. Thành phần và tác dụng

Rau mùi trồng phổ biến ở khắp nước ta. Trong lá chứa 1% tinh dầu. Trong hạt chứa 0,8 - 1% tinh dầu. Tính cay, ôn, mùi thơm dễ chịu.

Thành phần dinh dưỡng: Nước, protein, gluxit, xenlulô, chất khoáng có canxi, phot pho, sắt, caroten, vitamin B₁, B₂, P_P, C. Người ta thường lấy lá rau mùi làm gia vị, có thể phối hợp với rau khác để ăn sống. Hoặc cho rau mùi vào các nồi canh, món xào. Quả mùi sử dụng trong công nghệ nước hoa, nước gội đầu, tắm rửa, ướp trà, làm rượu mùi. Hạt mùi làm thuốc tán chữa sỏi mọc, tiêu đờm, kích thích tiêu hoá.

b. Bài thuốc phối hợp

- Chữa ho, tăng sữa: Dùng 20g rau mùi sắc uống.
- Bị đầy bụng, đau âm ỉ: Rau mùi một nắm, vỏ quýt 10g, sắc uống.

15. Rau dền

a. Thành phần và tác dụng

Rau dền còn gọi là dền, dền gai, dền thanh hương, hiện thái, thuộc thực vật họ rau dền, tính mát, vị ngọt. Đông y sử dụng rau dền như vị thuốc thanh nhiệt, lợi tiểu, sát trùng, trị độc và điều trị những chứng bệnh khác. Thân và lá dền đều có vị ngọt, chứa beta caroten, vitamin B₁₂, vitamin C, axit nicotic, đặc biệt hàm lượng chất sắt cao gấp nhiều lần so với các loại rau củ khác nên rau dền có thể phòng ngừa được các bệnh thiếu máu, tăng cường hệ miễn dịch. Những người bị loãng xương nên ăn loại rau này vì chứa nhiều canxi. Thành phần này khi đi vào cơ thể được tận dụng và hấp thụ tối đa, thúc đẩy quá trình phát triển của cơ thể (tốt cho trẻ em), giúp xương gãy mau lành. Trong dược liệu, rau dền đỏ tía là tốt nhất.

b. Bài thuốc phối hợp

- Kiết lỵ, viêm ruột: Rau dền tía một nắm, rửa sạch, luộc chín, bỏ bã lấy nước cho gạo vào đun thành cháo, ăn lúc đói. Có thể dùng 100g lá rau dền luộc ăn.

- Dễ sinh nở: Rau dền, rau dền gai 100g, rửa sạch, luộc chín, bỏ bã, cho thêm đường vừa đủ. Lúc trở dạ thì uống khi nước còn ấm, có tác dụng dễ đẻ.

- Ho lao: Rau dền đỏ, cá diếc mỗi thứ 150g, rửa sạch, hầm chín ăn hàng ngày.

- Bị sơn ăn: Rau dền 100 - 200g đun thành canh, rửa lúc nóng.

- Da bị loét: Rau dền tươi giã nát, trộn mật ong đắp vào chỗ loét, ngày một lần.

- Bị bóng nước: Rau dền đỏ (tươi) vừa đủ, giã nát, đắp vào chỗ bóng, ngày hai lần.
- Bị sâu bọ cắn: Rau dền tươi cho thêm đường trắng, giã nát, đắp vào chỗ bị thương, mỗi ngày thay 3 - 4 lần.
- Cao huyết áp: Rau dền đỏ 20g, lá mă đê non tươi 20g, lá dâu non 20g, nấu canh ăn hàng ngày.
- Kiết ly ra máu: Rau dền đỏ 20g, lá mơ lông 20g, rau sam 20g, cam thảo đất 16g, sắc uống ngày một thang. Hoặc rau dền đỏ 30g, rau sam 30g, nấu canh ăn ngày 1 - 2 lần.
- Mụn nhọt: Rau dền đỏ 20g, bồ công anh 20g, hoa kim ngân 16g, cam thảo đất 16g. Có thể dùng rau dền đỏ giã nát đắp lên mụn nhọt.
- Sơn ăn mặt: Rau dền đỏ giã nát, đắp ngoài.
- Huyết nhiệt sinh lở ngứa: Rau dền đỏ 20g, hoa kim ngân 12g, ké đầu ngựa 16g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.
- Chứng mắt mờ: Phơi khô 100g hạt dền, tán mịn. Đun lấy nước của hạt muồng (thảo quyết minh) để pha với bột hạt dền uống, mỗi lần pha khoảng 5g, ngày uống 3 lần. Uống liên tục bạn sẽ thấy mắt mình ngày một sáng ra.

16. Cải cúc

a. *Thành phần và tác dụng*

Cải cúc là loại rau giàu dinh dưỡng. Trong rau cải cúc chứa 1,85% protit, 2,57% gluxit, 0,43% lipit và còn có nhiều vitamin B, C và một số vitamin A. Người ta còn tìm thấy các chất khác như adenin, chlonin.

Theo Đông y, cải cúc có vị ngọt nhạt, hơi đắng, the, mùi thơm, tính mát, được xem như một loại rau khai vị giúp ăn ngon, trợ tiêu hoá, trừ đờm, tán phong nhiệt.

Cải cúc có thể dùng ăn sống như xà lách, chế dầu giấm, ăn với lẩu, nấu canh, dùng làm thuốc chữa ho lâu ngày và chữa đau mắt. Ở Ấn Độ, người ta dùng cải cúc phổi hợp với hồ tiêu để chữa bệnh lâu.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chữa ho trẻ em: Dùng rau cải cúc thái nhỏ 6g, thêm ít mật ong, hấp vào nồi cho tiết nước ra, chia nhiều lần uống trong ngày.

- Ăn uống kém tiêu, kiết ly, hay đau mắt: Dùng Cải cúc ăn sống hoặc nấu canh ăn, đều có tác dụng trị bệnh tốt.

- Chứng ho dai dẳng: Rau cải cúc 100 - 150g, phổi lợn 200g. Nấu canh đủ 1 bát to để ăn với cơm, ăn liền 3 - 4 ngày một liệu trình.

- Đau mắt: Rau cải cúc 1 nắm thái nhỏ nấu với một con cá diếc to khoảng 3 ngón tay người lớn để ăn. Ngoài ra dùng rau cải cúc rửa sạch, hơ nóng chườm lên mắt (hoặc cho vào vải mỏng chườm) cũng rất hiệu nghiệm.

- Nhức đầu kinh niên: Mỗi ngày uống 10 - 15g nước sắc rau cải cúc. Ngoài ra, có thể dùng lá cải cúc hơ nóng chườm đắp lên đỉnh đầu và hai bên thái dương vào buổi tối trước khi đi ngủ hoặc mỗi khi thấy nhức đầu.

- Giải cảm cúm (đau họng, ho, sốt): Rau cải cúc tươi, lượng vừa đủ cho vào bát to, đổ cháo đang sôi lên trên để 5 - 10 phút cho đở nóng thì trộn rau lên ăn.

- **Thổ huyết:** Lấy cải cúc, rửa sạch, cắt đoạn ngắn giã nát nhuyễn, thêm ít nước đun sôi để nguội, chắt lấy nước cốt uống ngay.

- **Tỳ vị hàn:** Dạ dày ruột trong tình trạng lạnh, nếu ăn các loại rau cải nói riêng và rau thuộc loại hàn thì sẽ không thích hợp vì hàn sẽ ngộ hàn. Ở trường hợp đó nên chọn rau cải cúc để ăn.

17. Rau diếp cá

a. Thành phần và tác dụng

Rau diếp cá còn có tên là cây lá giấp, ngư tinh thảo, rau vẹn, tập thái. Rau diếp cá có vị chua, cay, mùi tanh, tính mát, không độc; có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng, sát khuẩn.

Thành phần trong diếp cá có nước, protein, xenlulô, canxi, phot pho, tinh dầu. Diếp cá tính mát. Nhân dân ta thường dùng diếp cá kết hợp với các rau như xà lách, giá đỗ, rau mùi chấm nước sốt vang.

b. Bài thuốc phổi hợp

- **Sưng phổi:** 30g diếp cá, 15g cát cánh, nấu nước uống hoặc nghiền nhão cho vào nước nóng khuấy đều uống.

- **Đau mắt đỏ:** Rau diếp cá 10 lá, rửa sạch giã nhuyễn - dùng vải mỏng hoặc giấy xốp gói đắp lên mắt sẽ khỏi.

- **Kiết ly:** 20g rau diếp cá, 6g thân cây sơn trà, nấu nước và thêm mật ong để uống.

- Quai bị: Lấy một ít lá diếp cá tươi, giã nhuyễn và đắp lên quai hàm, băng lại cố định, mỗi ngày làm 2 lần.

- Táo bón: Lấy 5 - 10g diếp cá sao khô, đổ nước nóng vào ngâm từ 10 - 12 phút, sau đó uống thay trà. Trong thời gian trị liệu phải ngừng sử dụng các loại thuốc khác, 10 ngày một liệu trình.

- Bệnh trĩ: Rau diếp cá dùng ăn sống hàng ngày - kết hợp lấy diếp cá giã nát và rịt vào nơi bị trĩ, băng lại, mỗi ngày làm 1 đến 2 lần.

Nếu trĩ đau nhức thì lấy diếp cá nấu sôi đổ ra chậu để xông hậu môn, đến lúc nước còn ấm thì ngâm và rửa sạch vùng hậu môn bằng nước đó, sau lại giã rau diếp cá rịt vào chỗ bị trĩ và băng lại.

- Viêm gan vàng mật cấp tính: 180g diếp cá, 30g đường trắng, nấu nước uống, mỗi ngày 1 thang, uống liên 5 - 10 thang.

- Mụn nhọt sưng đỏ: Lấy vài lá diếp cá rửa sạch, giã nát, khi đi ngủ rịt vào mụn nhọt băng lại, sáng dậy bỏ ra, làm vài lần sẽ mau khỏi.

- Chữa các chứng bệnh về thận: Lấy 50 - 100g rau diếp cá (sao vàng), đổ 1.000ml nước sôi vào ngâm trong 30 phút sau đó lấy ra uống, mỗi ngày 1 thang, 3 tháng một liệu trình, mỗi một liệu trình cách nhau 2 - 3 ngày.

- Cảm, sốt: 16g diếp cá, 20g lá hương trà loại nhỏ, nấu nước uống. Hoặc đem hai loại trên nghiền nhỏ, cho nước vào sắc cho cô đặc lại, làm thành viên nén, mỗi viên 0,3g, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 - 4 viên.

- Sốt xuất huyết: Rau diếp cá, lá rau ngót, lá cỏ mực mỗi thứ 100g - sắc đặc uống làm nhiều lần trong ngày.

- Vú sưng tắc sữa: Dùng 20g diếp cá khô, táo đỏ 10 quả. Đổ vào 600ml nước, sắc còn lại 200ml, chia đều 3 lần uống trong ngày.

- Tiểu buốt, tiểu dắt: Rau diếp cá, rau má, mã đề mỗi thứ 50g rửa sạch, vò nát lọc lấy nước trong uống nhiều ngày sẽ khỏi.

- Trẻ em sốt nóng: Rau diếp cá 30g để tươi, rửa sạch, giã nát, thêm nửa bát nước nguội uống làm một lần; đồng thời, lấy bã đắp vào thái dương. Nếu trẻ có sản giật thì dùng rau diếp cá 8g phơi hợp với củ sả 6g, quả xuyên tiêu 2g, cách làm và sử dụng như trên.

- Đau mắt đỏ: Rau diếp cá tươi, rửa sạch, tráng qua nước đun sôi để nguội, để ráo nước, rồi giã nát, ép vào hai miếng gạc sạch, đắp lên mắt khi đi ngủ.

- Lòi dom: Rau diếp cá tươi 50g, rửa sạch, giã nhỏ, đắp vào dom sau khi đã rửa sạch bằng nước muối, băng lại. Ngày làm một lần.

- Viêm tai: Rau diếp cá phơi khô 20g, táo đỏ 10 quả. Tất cả thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

- Sỏi thận: Rau diếp cá 16g, rau dêu 16g, rau chiểu 12g, cam thảo đất 12g. Sắc uống ngày một thang.

- Viêm ruột, kiết lỵ: Rau diếp cá 20g, xuyên tâm liên 16g hoàng bá 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc uống làm hai lần trong ngày.

II. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI CỦ

1. Tỏi

a. *Thành phần và tác dụng*

Từ ngàn năm nay, tỏi được người Trung Quốc và Hy Lạp cổ sử dụng như là một kháng sinh thiên nhiên điều trị những bệnh liên quan đến hô hấp, bệnh do ký sinh trùng và nhiều bệnh khác, vì trong tỏi có selen và các nguyên tố vi lượng chứa kháng khuẩn làm tăng cường khả năng của hệ thống miễn dịch, làm giảm huyết áp cao, chống tắc nghẽn mạch máu giống aspirin, nó còn có hoạt tính làm hạn chế việc sinh ra các gốc tự do gây tổn thương tổ chức khớp, dưỡng nhan, ích thọ nhờ khả năng làm chậm quá trình lão hóa tế bào, làm giảm sung huyết và tiêu viêm, hết mệt mỏi, phục hồi nhanh thể lực.

Thành phần chính của củ tỏi gồm có: protein 6%, chất đường bột 23,5%, các chất vitamin B₁, B₂, C và anlixin (là chất có tác dụng diệt khuẩn mạnh, được xem là kháng sinh tự nhiên). Cần biết, tỏi có vỏ đỏ (tỏi tía) có tác dụng diệt khuẩn mạnh hơn tỏi vỏ trắng.

Trong củ tỏi có iốt, selen là chất vi lượng chống oxy hoá, nên có tác dụng chống suy lão rất tốt. Ăn tỏi thường xuyên có thể đề phòng bệnh cơ tim, cao huyết áp, thiếu máu, mõi máu... Trong tỏi còn có nguyên tố vi lượng tác dụng chống ung thư, do vậy ăn tỏi còn có tác dụng phòng ngừa ung thư rất tốt.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cao huyết áp: 1 phần tỏi đã bóc vỏ lụa (100g) ngâm trong 500ml rượu 60° trong 15 ngày, thỉnh thoảng lắc nhẹ để hoạt chất trong tỏi tan trong rượu. Mỗi ngày dùng 20 đến 50 giọt rượu này chia làm 3 lần trong ngày, không được uống quá nhiều, vì không những không hạ huyết áp mà còn làm tăng huyết áp.

- Viêm ruột, kiết ly: mỗi bữa ăn nên dùng 1 - 2 tép tỏi, hoặc lúc ăn thức ăn nguội thì ăn nước tỏi ép với lượng vừa phải, có tác dụng phòng bệnh (còn khi chữa bệnh thì dùng mỗi lần 1 củ tỏi).

- Viêm dạ dày gây nôn ói: dùng 2 củ tỏi nướng chín ăn với mật ong.

- Viêm khí quản mạn tính: dùng 10 củ tỏi, 200ml giấm, 100g đường đỏ. Bóc vỏ tỏi, giã nát nhừ, cho đường vào đánh kỹ, cho vào giấm ngâm 3 ngày, lọc bỏ bã, mỗi lần uống nửa thìa canh với nước đun sôi để nguội, ngày dùng 3 lần.

- Chứng rụng tóc: Dùng tỏi tía, bóc vỏ cắt đôi, xát đi xát lại chỗ tóc rụng ngày làm 1 - 2 lần.

- Ho kéo dài từng cơn: Lấy 16g tỏi bỏ vỏ giã nát, 60g đường trắng cho tan vào 200ml nước sôi rồi cho vào tỏi đã giã, ngâm 24 giờ, lọc bỏ bã, lấy nước, ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần 10ml.

- Chữa ly amip, ly trực khuẩn: Tỏi 5 - 10g, giã nát ngâm với 100ml nước đun sôi để nguội trong 2 giờ, lọc qua gạc (ngày pha một lần). Thusat rửa hậu môn trong khoảng 15 phút. Một hai ngày đầu, thusat dung dịch 5%

(100ml), sau đó dùng dung dịch 10%. Mỗi ngày thụt một lần, đồng thời ăn mỗi ngày 6g tỏi sống, chia làm 3 lần. Thời gian điều trị 5 - 7 ngày. Nhuộc điểm là sau nhiều ngày thụt dung dịch này, bệnh nhân thường thấy khó chịu ở hậu môn.

- Giun kim, giun móc: Dùng nước ngâm tỏi 10% lọc qua gạc, phối hợp với lòng đỏ trứng gà, thụt rửa. Đồng thời thường xuyên ăn tỏi sống.

- Tiêu chảy: Tỏi 100g, sắc với 300ml nước, còn lại 100ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

- Sốt xuất huyết, cảm cúm: Tỏi giã vắt lấy nước cốt 10ml rồi uống, đồng thời dùng tỏi bọc bông nút mũi để chống lây.

- Sốt rét: Tỏi 6 - 7 củ, để sống một nửa, nướng chín một nửa, ăn hết, khi nôn hoặc đại tiện thông thì khỏi bệnh.

- Nhọt sưng tấy, mụn lở: Tỏi giã nát trộn với một ít dầu vừng rồi đắp, bôi lên vết lở, nhọt.

- Trùng roi, âm đạo lở ngứa: Tỏi 120g giã nhỏ, ngâm trong 2 lít nước rồi dùng để rửa và thụt giữ vào âm đạo.

- Chữa vết thương phần mềm, bong nước: Tỏi, hành, lá trầu tươi mỗi vị 300g, lá ớt tươi 200g, một ít mật lợn, hành tỏi bỏ vỏ cùng lá trầu, lá ớt giã nhỏ, cho vào nửa lít nước nấu kỹ, lọc, còn khoảng 300ml; cho vào 1kg đường, đun thành cao lỏng, cuối cùng cho mật lợn đựng vào lọ kín. Rửa sạch vết thương, bôi cao thuốc đã chế vào. Ngày rửa và bôi thuốc một lần.

2. Khoai lang

a. Thành phần và tác dụng

Khoai lang là loại củ giàu chất dinh dưỡng. Khoai lang chứa nhiều vitamin A (dưới dạng beta caroten), một nguồn đáng kể của vitamin C và mangan, một nguồn chất xơ rất tốt cho cơ thể, lượng cao vitamin B₆, kali và sắt.

Khoai lang là thực phẩm chống viêm nhiễm có tác dụng phòng và chữa trị bệnh. Cả hai dạng beta caroten và vitamin C có tiềm năng lớn giúp cơ thể loại bỏ các gốc tự do. Thành phần các gốc tự do có hoá chất gây thiệt hại cho các tế bào, màng tế bào và chúng kết hợp với sự phát triển của các điều kiện như atherosclerosis gây ra bệnh tiểu đường, bệnh tim, ung thư ruột. Điều này có thể giải thích tại sao cả beta caroten và vitamin C giúp ích hiệu quả để ngăn ngừa các gốc tự do.

Từ những chất dinh dưỡng chống viêm, khoai lang có thể hữu ích trong việc giảm khả năng phát sinh những bệnh viêm nhiễm, ví dụ như bệnh hen suyễn, viêm khớp. Ngoài ra, khoai lang chứa một lượng lớn vitamin B₆ cần thiết để chuyển đổi homocysteine, một sản phẩm trong tiến trình tạo ra axit amin quan trọng trong các tế bào gọi là methylation thành các phân tử không gây hại. Khi homocysteine cao có liên quan làm tăng nguy cơ đau tim và đột quy.

Tất cả các giống khoai lang đều cho củ có vị ngọt, dù nhiều hay ít. Mặc dù có vị ngọt, nhưng khoai lang trên thực tế là thức ăn tốt cho những người bệnh tiểu

đường, các nghiên cứu cho thấy nó hỗ trợ cho sự ổn định nồng độ đường trong máu và làm giảm sức kháng insulin. Đông y cho rằng củ khoai lang vị ngọt, tính bình, tác dụng bổ hư (bổ cơ thể), ích khí, cường thận (làm thận khoẻ), kiện vị, tiêu viêm, thanh can, lợi mật, sáng mắt. Chủ trị các chứng ung nhọt, vàng da, hạ lỵ, viêm tuyến vú, quáng gà. Còn lá khoai lang cũng có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng bổ hư tổn, ích khí lực, kiện tỳ vị, tư thận âm, chủ trị tỳ hư kém ăn, thận âm bất túc.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm dạ dày tá tràng, vô toan: Khoai lang 500g, rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, giã nát cho vào vải bọc ép lấy nước rồi đun sôi để uống. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 bát con. Uống liên trong 20 ngày là một liệu trình. Nghỉ 5 ngày lại uống tiếp liệu trình khác.
- Vàng da: Khoai lang 500g rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho vào nồi đun sôi, cho gạo hoặc bột ngô vào nấu thành cháo đặc, dùng ăn dần trong ngày.
- Ung nhọt và viêm tuyến vú: Dùng khoai lang vỏ trắng, rửa sạch gọt vỏ, giã nát rồi đắp vào nơi ung nhọt, nơi tuyến vú sưng đau. Hoặc có thể hấp chín khoai, sau đó cho tỏi vào cùng giã nát đắp vào nơi đau.
- Táo bón: Dùng khoai lang rửa sạch thái miếng luộc chín, ăn cả cái lẩn nước.
- Tiểu tiện nhiều lần do dương hư: Thịt chó và khoai lang lượng bằng nhau, cho vào nồi hầm nhừ, nêm chút rượu và gia vị vào ăn hết trong ngày.

- Tiêu đường: Khoai lang tươi 100g, bí xanh 50g, nấu thành canh ăn hàng ngày.

- Ngộ độc sắn: Nếu bị ngộ độc sắn, có thể lấy khoai lang gọt vỏ, giã nát, thêm nước, vắt lấy nước cốt uống nửa giờ một lần. Còn khi bị băng huyết, hãy lấy rau khoai lang tươi 1 nắm, giã lấy nước cốt uống.

- Giải sốt cảm cúm: Khoai lang trắng luộc ăn phụ hoặc ăn thay cơm; cũng có thể nấu khoai lang với cải bẹ xanh ăn thay cơm.

Khoai lang trắng khô 1 nắm, nghệ 1 củ, giấm nửa bát con sắc uống nóng.

Khoai lang trắng tươi luộc chín để xông, sau đó ăn khoai nóng, uống nước luộc khoai nóng cho ra mồ hôi.

- Thanh nhiệt, giải độc: Khoai lang 1 củ 400g, gạo 200g, đậu xanh nửa bát cơm. Mã thây 4 củ, củ cải 1 củ, tỏi 3 nhánh, thịt gà 150g, tôm nõn 70g, gia vị. Các thứ giã nát hoặc thái nhỏ, nấu nhừ, riêng đậu xanh và mã thây cho vào sau, nấu nhừ tiếp.

- Chữa mụn nhọt: Khoai lang 40g, lá bồ công anh 40g, đường hoặc mật mía giã nhuyễn, bọc vào vải để đắp.

3. Củ cải

a. Thành phần và tác dụng

Củ cải được xếp vào hàng các thực phẩm ít năng lượng nhất. Trong 100g củ cải chỉ cung cấp 15kilocalo. Protein và chất béo trong củ cải chiếm một vị trí hết sức

khiêm tốn. Tuy nhiên, củ cải lại rất giàu chất khoáng và các nguyên tố vi lượng. Hàm lượng kali cao trong củ cải có tác dụng bài niệu tốt (lượng natri thấp trong củ cải càng phát huy tác dụng lợi tiểu). Hàm lượng canxi cũng rất cao. Tỉ lệ canxi/phot pho lớn hơn 1, tạo thuận lợi cho việc đồng hoá canxi. Sự có mặt của magie và lưu huỳnh, kẽm, flo, iốt và selen cũng rất đáng kể.

Củ cải còn là một nguồn vitamin C dồi dào bởi 100g củ cải chứa 23mg vitamin C, nghĩa là 1/3 lượng vitamin C được khuyên dùng cho mỗi người lớn mỗi ngày (80mg). Củ cải có thể ăn sống, nên không sợ mất vitamin C trong quá trình nấu nướng. Người ta còn tìm thấy trong củ cải nhiều vitamin nhóm vitamin B (nhất là vitamin B₉, hoặc axit folic, vitamin B₃ hoặc P_P và vitamin B₆) và một lượng nhỏ caroten.

Theo Đông y, củ cải tươi sống có vị cay, tính mát, khí đi lên; củ cải đã nấu chín vị ngọt, tính bình, khí đi xuống. Loại củ này có thể chữa được nhiều bệnh về hô hấp (ho, đau tức ngực, mất tiếng, ho ra máu), tiêu hoá (đau vùng thượng vị, ợ chua, nôn, khó tiêu, táo bón, trĩ), tiết niệu (tiêu đât, tiểu buốt, tiểu đục, có sỏi) và các bệnh tiểu đường, cao huyết áp...

Ngoài ra, củ cải còn có công dụng hoạt huyết, chỉ huyết (chữa nôn ra máu, chảy máu cam, tiêu, tiểu ra máu...), trừ sỏi mật và giải một số tình trạng ngộ độc như: hơi khói than, rượu, cà, hàn the...

b. *Bài thuốc phổi hợp*

- Lở loét trong miệng: Lấy 3 - 5 củ cải rửa sạch, giã lấy nước để ngâm. Mỗi lần ngâm 5 - 10 phút, ngâm 5 - 7

lần trong ngày, làm trong 2 - 3 ngày thì chứng loét miệng sẽ khỏi.

- Ho ra máu: Nếu ho nhiều ngày, rát cổ, đờm có lẫn máu, lấy củ cải nấu canh với cá diếc, ăn nhiều ngày bệnh sẽ đỡ.

- Hen suyễn, nhiều đờm: Hạt củ cải rửa sạch, phơi khô, tẩm nước gừng tươi, sao vàng tán thành bột mịn. Lấy 5 vỏ quýt và 1 nhánh gừng cho vào nồi đun sôi kỹ lấy 40 - 50ml nước đặc, gạn trong, sau đó cho thêm một thìa bột khuấy đều đun chín. Lấy nước hồ đồ cho vào bột hạt củ cải, trộn đều đem viên thành viên nhỏ bằng hạt đỗ đen, uống 15 - 20 viên/lần, hàng ngày uống trước bữa ăn.

- Khản tiếng: Lấy 2 - 3 củ cải và 1 nhánh gừng tươi, rửa sạch, giã nhỏ gạn lấy nước để uống, uống từ 1 - 2 ngày bệnh sẽ đỡ.

- Lao phổi, ho, đau tức ngực, ho ra máu: Dùng 2 - 3 củ cải giã lấy nước, thêm ít muối để uống.

Cũng có thể lấy củ cải, sinh địa, ngó sen, lê mỗi thứ 1kg, mạch môn 500g, gừng 500g. Tất cả để tươi, nấu sôi trong 30 phút rồi vắt lấy nước, nấu lại lần hai, lấy 2 nước nhập lại, cô thành cao lỏng. Cho thêm các vị a giao, đường phèn, mật ong mỗi thứ 500g, nấu thành cao đặc, đổ vào lọ. Ngày uống hai lần sáng và chiều, mỗi lần 2 thìa canh. Dùng với nước ấm hoặc ngâm nuốt.

- Viêm họng, khí quản cấp tính: Củ cải 300g, quả trám 150g, sắc uống.

- Ngạt vì khói than: Lấy nước cốt củ cải hoặc nước ép lá củ cải đổ vào miệng.

- Lao phổi ra máu: Lấy 300g củ cải nấu với 400ml nước lấy 100ml, bỏ bã. Thêm 9 - 10g phèn chua, 150g mật ong, khuấy đều, đun lên. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 50ml lúc bụng đói.

- Đau đầu do cao huyết áp: Nước củ cải tươi uống lạnh.

Hoặc dùng nước củ cải tươi 150 - 200ml trộn với nước sắc của các vị sau: Sinh địa tươi 12g, thiên ma 6g, câu đằng 6g, trân châu 15g, táo nhân 10g. Uống ngày 2 lần sáng và chiều, kèm theo xông hoặc uống 20ml nước củ cải tươi.

- Cước, đau chân nhiều do di chuyển: Củ cải 500g nấu lấy nước ngâm chân, đồng thời tắm ướt khăn bằng nước củ cải nóng, xoa đắp chỗ đau. Cũng có thể lấy 1kg củ cải phơi sấy khô, tán bột, xoa chân trước khi đi tất hoặc rắc vào trong giày, tất.

- Tiểu đường: Củ cải tươi 200g (gọt vỏ, thái sợi), gạo tẻ 50g, gạo nếp 50g, nấu thành cháo, ăn nóng, ngày hai lần. Mỗi liệu trình 3 - 5 ngày liền.

- Bí tiểu, đau tức do nhiệt tích bàng quang: Củ cải tươi 200g, hành tây 100g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ, nấu thành cháo. Dùng ngày hai lần vào lúc đói.

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

- Kiết lỵ, cầm khẩu: Lấy vài củ cải trắng ép lấy nước, thêm một cốc nước, đem sắc hoà với ít đường để uống.

- Tiểu ít, tiểu đục, có sỏi: Dùng một trong các cách như ép nước củ cải tươi, sắc củ cải tươi để uống, lấy củ cải khô tán bột (trước đó có tẩm mật sao nhiều lần hoặc không tẩm mật) uống hoặc làm hoàn. Khi uống cho thêm ít muối.

- Tiêu cơm, tan đờm: Củ cải trắng 250g, thịt lợn nạc 100g, bột gạo hoặc mì 250g, gừng, hành, muối, dầu vừa đủ. Củ cải thái chỉ, xào tái cùng thịt lợn (thái sợi), trộn làm nhân bánh. Làm chín bánh bằng cách hấp hoặc rán.

- Ho nhiều, suy nhược: Củ cải trắng 1kg, lê 1kg, gừng tươi 250g, sữa 250g. Lê gọt vỏ, bỏ hạt, củ cải và gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ, mỗi thứ vắt nước, để riêng. Cô nước củ cải, lê đến khi đặc dính rồi thì cho nước gừng, sữa, mật ong vào khuấy đều, đun sôi lại. Khi nguội, cho vào lọ đậy kín. Mỗi lần dùng một thìa canh pha vào nước nóng để uống. Ngày hai lần.

- Lưng đau gối mỏi, dễ yếu mệt ở người già: Chim cút hai con, củ cải 200g, dầu, gừng, gia vị vừa đủ. Chim cút làm sạch, chặt thành miếng vuông cạnh 2cm. Củ cải thái miếng dài 4cm, rộng 2cm. Rán thịt chim đổi màu mới cho củ cải vào xào, rồi cho gia vị, thêm ít nước vào nấu cho đến khi chín.

- Trừ đờm tích, giúp tiêu hoá tốt: Ăn dưa củ cải muối. Thường dùng vào mùa thu đông, lúc trời hanh gãy khô cổ, dễ bị ho, hoặc dùng khi có đờm, ăn khó tiêu (nhất là khi ăn món nhiều thịt mỡ). Nên ăn khi dưa củ cải còn trắng giòn.

4. Hành tây

a. Thành phần và tác dụng

Hành tây là loại củ có vị cay hăng, giàu dinh dưỡng, theo phân tích cứ 100g hành tây chứa 1,8g protein, 8g hợp chất cacbon, 40mg canxi, 56mg lân, 1,8mg sắt, 8mg vitamin C. Ngoài ra hành tây còn có chứa một ít caroten, sunfua, nicotin. Hành tây không chứa chất béo, trong tinh dầu còn chứa các hỗn hợp, hợp chất lưu hoá có thể làm giảm mỡ trong máu.

Hành tây chứa những chất có tác dụng quan trọng làm thư giãn mạch máu, hạ huyết áp, nên là loại củ tốt cho những người bị bệnh về tim mạch, cao huyết áp, máu nhiễm mỡ. Dùng củ hành tây, bóc vỏ ngoài ép lấy nước có thể dùng chữa vết thương, chấn giập ngã, phòng choáng, làm giảm nhẹ các vết bong, trị nhức đầu, giảm bớt lên cơn động kinh, cũng có thể làm thuốc giải độc hoặc làm thuốc bôi chống loét kẽ chân.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm họng: Ép lấy nước hành tây pha với giấm để uống.
- Bệnh phong thấp: Dùng nước hành tây trộn với dầu hạt cải bôi lên chỗ đau.
- Kiết ly ra máu: Dùng nước hành tây tươi trộn với giấm (lượng bằng nhau).
- Đau răng: Lấy hành tây giã nát làm thành cao đắp lên chỗ đau.

5. Củ mài

a. Thành phần và tác dụng

Củ mài còn gọi là sơn dược, chánh hoài, khoai mài, có mùi vị đặc trưng, không những là thức ăn quý mà còn là loại thuốc bổ. Khoa học hiện đại đã phân tích, trong củ mài giàu tinh bột, protein, axit amin tinh khiết, chất béo, muối vô cơ và các loại vitamin B₁, B₂, axit nicotin, axit chống hoại huyết, caroten, ngoài ra còn chứa nhiều xenlulô và chất kết dính.

Củ mài cung cấp cho cơ thể nhiều protein kết dính, là chất hỗn hợp protein nhiều đường, có tác dụng tăng cường sức khoẻ, đề phòng chất béo lắng đọng trong hệ thống tim, huyết quản, giữ cho huyết quản đàn hồi, phòng sỏi xơ cứng động mạch, giảm bớt chất béo đọng dưới da, tránh được béo phì.

Có thể ngăn thoái hoá tổ chức gan, thận, đề phòng phát sinh do chất keo gây nên, giữ cho đường tiêu hoá, hô hấp và các khớp được bôi trơn.

Chất đường dính kết sau khi kết hợp với muối vô cơ sẽ tạo thành xương, làm cho xương có tính đàn hồi nhất định.

Trong củ mài có chứa men tiêu hoá sẽ thúc đẩy việc phân giải protein và tinh bột. Vì vậy củ mài là loại thực phẩm bổ dưỡng cho những người bị suy nhược do nhiều thứ bệnh như: tinh thần mệt mỏi, ăn không ngon, tiêu hoá kém, ho lao, di tinh, ra mồ hôi trộm, bệnh tiểu đường.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm phế quản mạn tính: Dùng củ mài, mía ép lấy nước uống hoặc giã nát chưng cách thuỷ để uống.
- Tiêu chảy mạn tính: Củ mài đun chín trộn với bột than bánh mì hấp để ăn.
- Trẻ tiêu chảy: Dùng củ mài đun với nước uống.
- Bệnh tiểu đường: Dùng củ mài nấu chín để ăn; hoặc củ mài sắc với hoàng liên để uống; hoặc củ mài sắc với phấn hoa để uống.
- Viêm vú: Dùng củ mài sống giã nát trộn với đường trắng đắp lên chỗ viêm.
- Các loại nhọt độc: Dùng củ mài sống giã nát đắp lên chỗ đau, hoặc dùng một ít củ mài và hạt thầu dầu giã nát đắp vào chỗ đau.
- Ung nhọt: Dùng củ mài giã nát trộn với óc cá tươi làm thành bột nhão đắp vào chỗ đau.
- Hoại tử do giá lạnh: Dùng củ mài giã nát đắp vào chỗ đau.
- Huyết hư váng đàu, đau đàu, suy nhược thần kinh: Dùng củ mài, kỷ tử, óc lợn hầm với nước để ăn.
- Tỳ hư vị nhược, ăn ít, trẻ con cam tích: Dùng củ mài, rang đậu cô ve, gạo tẻ nấu thành cháo để ăn.
- Ho lao phổi, tì vị hư nhược do bệnh tiểu đường: Dùng củ mài, tuỷ lợn, đun với nước cho thêm muối để ăn.

- Nam giới thận hư, tinh lạnh không con, tì hư ăn kém: Dùng củ mài luộc lên bóc vỏ, cho đường trắng và hồ tiêu làm thành nhân bánh, dùng bột gạo nếp hoăo lạc nấu thành canh ăn. Không cho đường cũng có thể chữa bệnh tiểu đường.

- Thận hư, tiêu khát, tiểu dắt, di tinh: Dùng củ mài luộc lên bỏ vỏ trộn với bột mì làm thành bánh, bên trên rắc nhân hạt đào, quả thập cẩm cho vào nồi hấp, sau đó cho một ít mật ong lên trên để ăn.

- Trẻ con thực tích, cam tích: Dùng củ mài luộc chín bỏ vỏ trộn với đường trắng để ăn; hoặc lấy gạo tẻ nấu lẩn với củ mài khô thành cơm ăn.

- Trẻ con đái dầm: Dùng củ mài bỏ vỏ, dầm nát cho thêm sơn thù nhục, hấp cách thuỷ rồi trộn đường trắng để ăn.

- Thiếu máu do trở ngại tái sinh: Dùng củ mài, đại táo, tử kinh bì sắc với nước uống.

- Đầy bụng không muốn ăn uống: Dùng củ mài sao chín 1/2 nghiền thành bột uống với nước cơm.

- Bổ hư tổn, lợi nhan sắc: Củ mài khô tán thành bột cho thêm dầu ăn đun lên khi có mùi thơm, cho thêm rượu, sắc uống khi đói.

6. Củ gừng

a. Thành phần và tác dụng

Gừng là một loại củ rất quen thuộc và hầu như lúc nào cũng có sẵn ở ngăn bếp của mọi gia đình. Gừng

không những gia tăng thêm hương vị cho món ăn mà còn giúp cơ thể tiêu hoá và hấp thụ thức ăn dễ dàng. Ngoài ra, gừng còn là một vị thuốc quý trong kho tàng y học dân gian mà mỗi người có thể vận dụng để tự chữa bệnh cho mình.

Theo Đông y, gừng có vị cay, tính ấm, vào 3 kinh phế, tỳ, vị, có tác dụng giải biểu, tán hàn ôn trung, tiêu đờm, hành thuỷ, giải độc. Ngoài tác dụng hạn chế bớt tính lạnh của các vị thuốc hàn, cách phối hợp này còn giúp cho tỳ vị dễ hấp thu thuốc và người bệnh khỏi nôn ra đối với những thuốc khó uống. Ngoài ra tùy theo hình thức sử dụng, gừng có nhiều công dụng khác nhau.

Gừng sống còn gọi là sinh khương có tác dụng phát tán phong hàn, chống nôn ói. Gừng khô còn gọi là can khương, có tính nóng hơn sinh khương, có thể làm ấm tỳ vị. Gừng đốt cháy tồn tính còn gọi là hắc khương. Hắc khương có vị đắng, thường được tẩm đồng tiện, có thể làm ấm can thận, giáng hư hỏa. Vỏ gừng được gọi là khương bì có tác dụng lợi tiểu. Trong kỹ thuật bào chế, gừng cũng có thể giúp cho thây thuốc đạt được một số mục đích quan trọng. Sinh địa nấu với gừng sẽ hạn chế bớt tính mát. Bán hạ chế với gừng để giải độc. Một số loại thuốc khác như sâm, đinh lăng... cũng thường được tẩm gừng, sao qua để tăng tính ấm và dẫn vào phế vị.

Trong củ gừng có chứa tinh dầu, chất béo, các vitamin B₁, B₂, B₆, C và nhiều chất khoáng như kali, canxi, sắt, kẽm... Gừng có những dược tính sau:

- Ngăn chặn sự tạo thành cục máu đông, nhờ đó có thể ngăn ngừa chứng đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim

(tác dụng này tương tự aspirin nhưng không gây viêm loét và xuất huyết dạ dày). Người bị bệnh tim mạch nên dùng gừng tươi hàng ngày vào sáng, trưa, tối, mỗi lần 1 lát mỏng (khoảng 2g), sẽ không phải dùng aspirin.

- Ngăn cản sự tăng cholesterol trong máu, có tác dụng với các bệnh tăng mỡ máu, gan nhiễm mỡ, huyết áp cao.

- Giúp cho hệ thống miễn dịch làm việc có hiệu quả, tăng khả năng chống lạnh, chịu lạnh và hạn chế các bệnh viêm nhiễm.

- Ức chế thần kinh trung ương, ức chế hoạt tính của histamin, dẫn đến giảm co thắt cơ trơn, giảm cơn dị ứng. Do đó, gừng có tác dụng tốt trong việc chữa nôn mửa (do thai nghén, say tàu xe hay do hoá trị, xạ trị) mà không gây phản ứng phụ như các thuốc chống nôn hoá được.

- Giúp hệ thống tiêu hoá làm việc tốt hơn nhờ khả năng kích thích tiết nước bọt, dịch mật, kích thích sự vận chuyển trong đường tiêu hoá. Kích thích sự sinh trưởng các loại vi khuẩn có ích trong hệ tiêu hoá, có tác dụng chống rối loạn tiêu hoá do kháng sinh. Gừng cũng làm giảm bài tiết dịch vị, ức chế sự co bóp dạ dày, ức chế sự phát triển của các loại vi trùng gây bệnh dạ dày.

- Chống phù nề, giảm đau, chống hen. Gừng được dùng để điều trị có hiệu quả các chấn thương phần mềm (thuốc đắp và uống) bong gân, hen suyễn, ho lâu không khỏi, đau răng, thấp khớp.

- Tăng tinh dịch và tính năng động của tinh trùng (70 - 90%), tăng khả năng tình dục (cho cả nam và nữ).

Ngoài ra, gừng còn có tác dụng phòng sỏi mật, phòng chống các bệnh ung thư, chống lão hoá, giảm sốt, điều hoà thân nhiệt, giúp ra mồ hôi, chống nhiễm độc gan do thuốc và hoá chất.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Ngừa cảm lạnh sau khi phải dầm mưa nhiều giờ: Gừng sống 20g giã nát, bỏ vào 1 cốc nước sôi hoặc trà nóng cho đường vừa đủ ngọt để dễ uống, uống lúc còn nóng ngay khi vừa về tới nhà.

- Chữa cảm lạnh: Gừng sống 10g, hành lá 10g, tiêu sọ 10 hạt. Gạo tẻ 1 nắm nấu cháo, lúc sấp bắc xuống cho gừng sống (xắt nhuyễn) hành lá (cắt ngắn) và tiêu sọ (đập nát) vào khuấy đều. Ăn cháo lúc còn nóng. Ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

- Trúng hàn đi tả hoặc phong hàn gây tê thấp, hen suyễn, tay chân lạnh: Gừng khô tán nhỏ 5g, hòa với nước ấm hoặc nước cháo nóng mà uống.

- Nôn mửa khi đi tàu xe: Gừng sống cắt lát mỏng. Ngâm gừng sống nhấm nháp từng chút một, nuốt nước dần cho tới khi hết nôn.

- Mất tiếng hoặc khan tiếng: Củ cải trắng 2 củ, gừng sống 7 lát. Rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước cốt uống làm 2 hoặc 3 lần trong ngày.

- Buồn nôn trong thời kỳ có thai: Gừng sống 20g, giã nát hoặc khoảng 8g bột gừng khô. Bỏ gừng vào một cốc nước sôi hoặc nước trà nóng, có thể thêm một chút đường cho dễ uống.

7. Cà rốt

a. Thành phần và tác dụng

Cà rốt còn có tên là củ cải đỏ, trong dân gian được gọi là "tiểu nhân sâm". Cà rốt có nguồn gốc xuất xứ ở vùng cao nguyên khô và rét ở châu Âu. Có các loại cà rốt đỏ, cà rốt vàng, cà rốt vàng màu quất.

Hàm lượng đường trong cà rốt cao hơn các loại rau khác, lại có mùi thơm riêng, chứa nhiều chất caroten khi vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A. Trong cà rốt còn chứa vitamin B₁, B₂, B₆ và các chất khoáng, canxi, lân, sắt, đồng, magie, mangan, coban, là những chất mà cơ thể không thể thiếu được. Đường chứa trong cà rốt là đường đơn và đường kép, trong đó có tinh bột và đường mía, dưới tác dụng của men tiêu hoá ruột và dạ dày có thể biến thành loại đường đơn như: đường nho, đường hoa quả, được cơ thể hấp thụ trở thành một trong các nguồn nhiệt lượng của cơ thể. Chất protein trong cà rốt cứ 500g thì có 7g, ngoài ra còn có 9 loại axit amin và rất nhiều loại men đều là những chất rất quan trọng và cần thiết cho cơ thể trong quá trình trao đổi chất.

Cà rốt còn có tác dụng hạ huyết áp, hạ đường, giảm mỡ trong máu và phòng chống độc thuỷ ngân. Cho người bị cao huyết áp uống nước cà rốt có thể làm huyết áp giảm xuống rất nhanh. Cà rốt còn hạ thấp thành phần đường trong máu nên có thể dùng cho người bị bệnh tiểu đường. Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng, cà rốt còn có tác dụng làm tăng nhanh sự bài tiết các phân tử thuỷ ngân trong cơ thể. Thuỷ ngân không có lợi cho sức khoẻ con người, nếu đến một lượng nhất định sẽ

dẫn đến bị ngộ độc. Cà rốt có nhiều chất keo có thể kết hợp với thuỷ ngân, hạ thấp được nồng độ hạt thuỷ ngân trong máu. Những người nhiễm phải thuỷ ngân thường xuyên ăn cà rốt là tốt nhất.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chứng quáng gà: Cà rốt nấu chín để ăn, không hạn chế số lượng.
- Trẻ em suy dinh dưỡng: Hàng ngày cho trẻ ăn một củ cà rốt luộc chín.
- Đại tiện táo bón: Cà rốt 500g, ép lấy nước, cho thêm mật ong, uống vào sáng hoặc tối, mỗi ngày 1 lần.
- Cao huyết áp: Lấy cà rốt tươi ép lấy nước uống, mỗi lần 100ml, ngày uống 2 lần.
- Lê mề đay: Cà rốt, mã thây mỗi thứ 60g, rau thơm 30g, sắc với nước uống.
- Vị hàn, thận hư, liệt dương: Cà rốt, thịt chó (hoặc thịt dê, thịt hươu) số lượng vừa phải cùng hầm ăn cả nước lẩn cái, mỗi tối 1 lần.
- Quáng gà, khô giác mạc: Cà rốt xào với gan lợn để ăn; hoặc cà rốt luộc chín ăn thay cơm. Ăn bao nhiêu tùy ý.
- Tỳ vị hư nhược, tiêu hoá kém: Cà rốt, gạo tẻ nấu thành cháo ăn.
- Cao huyết áp, viêm thận: Cà rốt 1500g, rửa sạch giã nát ép lấy nước, uống mỗi ngày 3 lần.
- Ho gà, ho: Cà rốt 150g, đại táo 15 quả, cho 2 bát nước sắc thành một bát. Ngày uống 3 lần, uống liền 3 - 5 ngày.

- Táo bón, đại tiện khô cứng: Luộc cà rốt, sau khi chín dầm với mật ong, mỗi lần ăn 250 - 500g, ngày ăn 2 lần.

8. Khoai tây

a. Thành phần và tác dụng

Khoai tây là loại củ giàu chất dinh dưỡng, theo phân tích trong mỗi củ khoai tây chứa 15 - 25% tinh bột, 3% protein, 0,7% chất béo, 15% xenlulô, ngoài ra còn có nhiều chất khoáng, canxi, lân, sắt, kali, vitamin C, A và các vitamin nhóm B.

Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng, mỗi bữa chỉ cần uống sữa và ăn khoai tây là đủ mọi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Hiện nay một số nước Âu, Mỹ vẫn dùng khoai tây làm lương thực chủ yếu.

Khoai tây còn có tác dụng giảm béo lý tưởng, đi xa ăn khoai tây có thể để phòng chứng hoại huyết, thường xuyên ăn khoai tây còn có thể phòng ung thư ruột.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đau dạ dày: Rửa sạch khoai tây thái thành miếng vừa chần qua nước sôi, nhổ vài giọt nước gừng, trộn với đường trắng, ăn hàng ngày với cơm nát.

- Lê mề đay: Chọn khoai tây loại to, tươi, rửa sạch gọt vỏ, giã nát, đắp vào chỗ đau, dùng gạc băng lại.

- Táo bón mạn tính: Giã khoai tây vắt lấy nước, uống trước khi ăn cơm.

- Lợm giọng chán ăn: Dùng khoai tây, gừng tươi rửa sạch thái nhỏ, cho thêm một quả quýt đã bóc vỏ bỏ hạt lấy nước uống trước khi ăn.

- Loét dạ dày và hành tá tráng: Dùng khoai tây tươi giã nát ép lấy nước đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa cho đến khi thành bột nhão, cho thêm mật ong rồi đun tiếp thành cao, uống khi đói, cũng có thể giã nát khoai tây cho thêm nước sôi để nguội ép lấy nước uống vào buổi sáng và tối.

9. Củ riềng

a. Thành phần và tác dụng

Trong củ riềng chứa nhiều tinh dầu, trong đó chủ yếu là cineol và methycinnamat.

Ngoài ra, còn có chất dầu, vị cay, một số dẫn chất của flavon ở dạng tinh thể.

Theo Đông y, củ riềng có vị cay, tính ấm vào các kinh tỳ, vị. Củ riềng có tên thuốc là cao lương khương, tiểu lương khương, phong khương. Riềng có tác dụng ôn trung, tán hàn, hết đau, tiêu thực. Nó được dùng cả trong Tây y và Đông y để làm thuốc kích thích tiêu hoá, chữa đau bụng do lạnh, bụng đầy trướng, nôn mửa, tiêu chảy. Riềng có tác dụng chữa sốt rét, sốt nóng, đau răng, trúng gió, làm ấm tỳ vị và kiết ly lâu ngày, thổ tả, chuột rút.

b. Bài thuốc phối hợp

- Đau dạ dày do hưng: Triệu chứng là đau có thời gian nhất định, gặp lạnh hay đói thì đau nhiều, đầy

bụng, nôn nước trong, đại tiện lỏng, ăn uống không ngon, sợ lạnh, lười nhạt, rêu lưỡi trắng. Dùng riềng, hương phụ mỗi vị 6 - 10g; bách hợp, đan sâm mỗi vị 30g; ô dược 9 - 12g; đinh hương 6 - 9g; sa nhân 3 - 6g. Sắc uống.

- Đau dạ dày cấp: Bệnh nhân đau đớn khó chịu, nôn oẹ, ăn uống kém. Dùng các vị sau: riềng (chế với đại hoàng), thanh bì, trần bì, mộc hương, thạch xương bồ mỗi vị 6g; đinh hương 4g; sơn tra 15g. Sắc uống ngày một thang.

- Đau bụng dữ dội, trần trọc không yên, chân tay lạnh, mồi tái, bụng trương: Dùng bạch thược sao 30g, cam thảo 10g, riềng 10g, tô mộc 10g, bạch chỉ 15g. Tán bột, uống với nước lã đun sôi, hoặc sắc uống ngày một thang.

- Đau bụng do lạnh, nôn mửa: Riềng 8g, đại táo 5g. Sắc với 300ml còn 100ml, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Sốt rét kém ăn: Riềng tẩm dầu vừng sao 40g, gừng nướng 40g, hai vị tán nhỏ dùng trù đẩm hoà vào rồi viên to bằng hạt ngô. Ngày uống 15 - 20 viên.

- Đau bụng, đau hai bên sườn, sôi bụng, tiết tả: Riềng 12g, hương phụ 12g. Tán bột, viên hoặc sắc uống sẽ hành khí giảm đau.

- Đầy bụng, nôn mửa: Lấy riềng củ, gừng khô, củ gấu phơi khô lượng bằng nhau đem tán nhỏ, rây lấy bột mịn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 4 - 6g.

- Đau bụng lạnh, nôn mửa, tiêu chảy: Riềng, củ gấu, gừng khô liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.
- Hắc lào: Củ riềng già 100g, giã nhỏ, ngâm với 200ml rượu hoặc cồn 70°. Chiết ra dùng dần, khi dùng, bôi dung dịch cồn nói trên vào chỗ tổn thương, ngày bôi vài lần.
- Ho, viêm họng, tiêu hoá kém: Củ riềng thái lát mỏng, đem muối chua, khi dùng có thể ngâm với vài hạt muối hoặc nhai nuốt dần.
- Ỉa chảy đau bụng: Lấy 1 củ riềng giã nhỏ, cho vào ba bát nước đun kỹ bỏ bã. Sau đó cho một ít gạo tẻ vào nấu thành cháo ăn.
- Người lạnh da: Lấy 1 củ riềng, 1 củ gừng khô, hai thứ ngâm nước sôi cho mềm, rửa sạch thái phơi khô giòn, tán nhỏ, làm viên với nước hồ, to bằng hạt đậu. Mỗi lần uống 20 viên với nước vỏ quýt. Phụ nữ có thai không được uống.
- Chữa chứng sốt rét của người yếu: Lấy 1 củ riềng, 1 củ gừng, thái nhỏ phơi khô, tán nhỏ, rồi trộn với mật lợn làm viên. Mỗi ngày uống 1 lần với rượu. Uống trước lúc lên cơn sốt 1 giờ.
- Đau bụng kinh niêm: Lấy củ riềng, củ gấu mỗi thứ 1 bát, sấy khô giòn, tán nhỏ. Uống hàng ngày với nước lọc hoặc với nước cháo, mỗi lần uống một thia con. Người bị táo bón không nên dùng bài này.

10. Củ nghệ

a. Thành phần và tác dụng

Củ nghệ còn có tên là khương hoàng, vị cay, đắng, tính bình, có tác dụng hành khí, hoạt huyết, làm tan máu, tan ứ và giảm đau. Uất kim (củ con của cây nghệ) vị cay ngọt, tính mát, làm mát máu, an thần, tan máu ứ, giảm đau.

Nghệ là một trong những dược liệu phổ biến có nhiều tác dụng chữa bệnh với các hoạt chất sau:

Curcumin là hoạt chất chính của nghệ. Hiện nay curcumin dùng như chất gia vị và là chất màu thực phẩm dưới ám số E100. Bộ phận dùng nhiều nhất là củ.

Nghệ giàu kali và sắt. Củ nghệ chứa nhiều tinh dầu. Thành phần tinh dầu cho thấy tác dụng chống viêm, chống đau khớp. Trong nghiên cứu, sản phẩm chứa nghệ chứng minh tính kháng viêm, nhưng không thấy tính hạ nhiệt. Curcumin kích thích mật, bảo vệ gan và chống ung thư. Cao nước cũng có tác dụng hạ huyết áp và chống co thắt. Một vài nghiên cứu cho rằng nghệ có thể giảm cholesterol và triglycerid trong huyết thanh. Thành phần curcumin tạo ra màu vàng của nghệ. Chất curcumin và tinh dầu có tác dụng ức chế sự phát triển của trực khuẩn lao. Tác dụng lợi mật của tinh dầu nghệ do thành phần p-tolylmethyl carbinol tạo nên chất có màu là thuốc thông mật gây co túi mật.

Nghệ tăng cường tác dụng chống đông máu của coumarin trong dược thảo, tăng nguy cơ chảy máu ở một số người. Củ nghệ có vị cay, đắng, tính ôn, quy kinh

can và tỳ. Nghệ thường dùng để điều trị đau dạ dày, vàng da do tắc mật, bệnh về gan, phụ nữ đau bụng sau sinh. Không dùng nghệ cho người có chứng âm hư mà không ứ trệ, bệnh sản hậu không có nhiệt kế, không dùng cho phụ nữ có thai.

Sách *Đông y bảo giám* cho rằng nghệ có tác dụng phá huyết, hành khí, thông kinh, chỉ thống (giảm đau), chủ trị bụng chướng đầy, cánh tay đau, bế kinh, sau sinh đau bụng do ứ trệ, vấp ngã, chấn thương, ung thũng... *Nhật hoa tử bản thảo* cho rằng nghệ có tác dụng trị huyết cục, nhọt, sưng, thông kinh nguyệt, vấp ngã máu ú, tiêu sưng độc, tiêu cơm...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Phòng và chữa các bệnh sau sinh: Dùng 1 củ nghệ nướng, nhai ăn, uống với rượu hay đồng tiện (nước tiểu trẻ em khoẻ mạnh).
- Chữa lèn cơn hen, đờm kéo lên tắc nghẹt cổ, khó thở: Dùng nghệ 100g, giã nát, hoà với đồng tiện, vắt lấy nước cốt uống.
- Trẻ em tiểu ra máu hay bệnh lậu tiểu dắt: Dùng nghệ và hành sắc uống.
- Trị chứng điên cuồng, tức bức lo sợ: Nghệ khô 250g, phèn chua 100g, tán nhỏ, viên với hồ bìng hạt đậu, uống mỗi lần 50 viên với nước sôi để nguội (có thể uống mỗi lần 4 - 8g), ngày uống 2 lần.
- Đau trong lỗ tai: Mài nghệ nhỏ nước vào lỗ tai.
- Trị lở, lòi dom: Mài nghệ bôi vào.

- **Chứng huyết ú, hành kinh không thông, có nhiều huyết khối; bế kinh, máu ra kéo dài, đen, đông thành khối nhỏ.** Người bệnh thường kèm theo đau bụng trước khi thấy kinh: Nghệ và ích mẫu, lượng bằng nhau 15g. Sắc uống ngày một thang.

- **Chữa chứng nôn ở trẻ đang bú:** Nghệ 4g, muối ăn 3 hạt, đun với sữa cho sôi chừng 5 phút, hoà tan một ít người hoàng (lượng bằng hạt gạo). Chia uống nhiều lần trong ngày.

- **Chữa cam tích, trẻ biếng ăn, suy dinh dưỡng, đại tiện phân thối khẳn:** Nghệ 6g, hạt muồng trâu 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Nghệ 160g, cốc nha 20g, khiên ngưu (sao) 40g, hạt cau 40g, đắng tâm (bắc lùng) 16g, nam mộc hương 16g, thanh bì 20g, thanh mộc hương 20g; củ gấu 160g, tam lăng 160g, đình hương 16g. Tất cả các vị tán thành bột mịn, hoàn thành viên. Ngày uống 8 - 12g với nước sắc gừng (nướng chín).

- **Chữa chứng ăn kém, chậm tiêu, đầy hơi, mệt mỏi, lạnh bụng, đại tiện phân sống, nấm mạn tính đường ruột:** Nghệ đen, bạch chỉ, hồi hương, cam thảo, đương quy, thực địa, bạch thược, xuyên khung. Lượng các vị bằng nhau (đều 40g). Tất cả các vị tán bột, vo thành viên. Uống 8 - 12g.

CHƯƠNG 3

VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI QUẢ, HẠT

I. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI QUẢ

Thật thú vị khi các loại quả mà chúng ta vẫn thường ăn lại là những vị thuốc chữa trị được nhiều bệnh. Xin giới thiệu một số loại quả sau.

1. Bạch quả

a. Thành phần và tác dụng

Bạch quả còn gọi là ngân hạnh, do vỏ quả có màu trắng nõn. Bạch quả có nguồn gốc từ Trung Quốc. Về sau được di thực đến nhiều nước như Nhật Bản, Triều Tiên..., ở Việt Nam cây được trồng tại Sapa, Đà Lạt.

Trong Bản thảo Cương Mục của Lý Thời Trân thời nhà Minh - Trung Hoa đã viết: "Bạch quả ăn chín ấm phổi ích khí, trị ho hen, bớt đi tiêu nhiều, chữa bạch đái, di tinh. Ăn sống hạ đờm, tiêu độc, sát khuẩn...". Trong trị liệu của Đông y, bạch quả được sử dụng để chữa viêm phế quản mạn tính, hen suyễn, lao phổi, tiêu đât, di tinh, bạch đái...

Tây y cũng đã nghiên cứu và phân tích thành phần hoá học trong 100g bạch quả thấy chứa protein 13,4g,

lipit 3g, gluxit 71,2g, chất xơ 1g, tro 3,4g, các khoáng chất như kali, phot pho, sắt, canxi, vitamin B₁, B₂..., cung cấp 365 calo. Ở bạch quả còn có một loại chất kiềm mang độc tố, trong đó phôi hạt màu xanh mang hàm lượng cao nhất. Vì vậy trước khi ăn bạch quả nhất thiết phải loại bỏ nhân phôi đó đi, đặc biệt trẻ nhỏ không nên dùng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đại tiện ra máu: Bạch quả 15g, đập vỡ, địa du 15g, cây dànè dànè 6g, sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần sáng và chiều.

- Di tinh: Bạch quả 6g đập vỡ, phúc bồn tử 6g, khiếm thực 15g, bao trứng bọ ngựa 6g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần.

- Bạch đới ra nhiều: Bạch quả sao 10 hạt, hạt bí xanh 30g, sắc uống ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, chiều. Cần uống nhiều ngày liền.

- Váng đầu, chóng mặt: Bạch quả 3 hạt, cùi nhãn 8 quả, thiên ma 3g. Ăn lúc đói vào các buổi sáng.

- Đầu, mặt lở ngứa: Lấy bạch quả sống vừa đủ dùng, giã nát và bôi vào nơi lở ngứa, cần bôi vài ngày liền.

- Bổ tỳ, cố tinh, trừ đờm, giải ho, hoà vị, thanh phế, trị khô khát, tăng cường thể lực: Bạch quả 80g, hạt sen 100g, đường trắng 250g, gạo tẻ ngon 200g. Bóc bỏ lớp vỏ ngoài của bạch quả, hạt sen ngâm nước cho mềm. Sau đó cho bạch quả và hạt sen đã ngâm nước cùng gạo tẻ rồi đổ 2.500ml nước vào đun sôi nhỏ lửa cho đến nhừ.

Tiếp theo cho đường và chút ít tinh bột và tiếp tục đun cho đến khi nhừ, sánh là được. Ăn trong ngày.

- Bổ thận, tư âm, chỉ khát, trị chứng tiêu khát do thận âm hư, tiểu dắt về đêm, khó ngủ, thần kinh suy nhược: Bạch quả 20g, khiếm thực 20g, đậu đen 40g, gạo tẻ ngon 40g. Vo sạch gạo tẻ rồi cho vào nồi đất cùng các vị trên, đun sôi sau hạ lửa liu riu cho đến khi nhừ, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng. Nếu người mắc chứng tiêu khát do tỳ hư, tiêu chảy chỉ cần thay vị đậu đen bằng vị ý dĩ nhân vẫn giữ nguyên cả 3 vị còn lại, chế biến như trên.

2. Sơn tra

a. *Thành phần và tác dụng*

Sơn tra còn có tên khác là sơn lý hồng, có một số tài liệu còn gọi sơn tra là sơn trà, hay đào gai, chi sơn tra hay chi táo gai. Quả có khi cũng gọi là quả táo gai.

Theo Đông y sơn tra có vị chua, tính hàn, quy vào các kinh tỳ, vị và can. Có công năng phá khí tán ứ, hoá đờm, chỉ huyết. Chủ trị lỵ, giảm đau, tiêu tích... Khi sơn tra chín hái về phơi khô thì gọi là sơn tra sống, nếu dùng lửa hong khô xém vỏ ngoài gọi là sơn tra sao, đốt thành than để dành thì gọi là than sơn tra. Ruột sơn tra chín thường được sử dụng để chữa nhiều bệnh do tiêu hoá. Những người ăn không ngon miệng, viêm dạ dày suy nhược, bệnh động mạch vành nên dùng.

Sơn tra là loại quả giàu dinh dưỡng. Cứ 1000g sơn tra thì có chứa 89mg vitamin C, chỉ thấp hơn đại táo, đứng thứ 3 trong các loại quả, chứa 82mg caroten, chỉ

kém có quả hạch, đứng thứ 2 trong các loại quả, gấp 10 lần táo, gấp 2 - 3 lần chuối tiêu, đào; chứa vitamin B₁ bằng chuối tiêu, được xếp đứng đầu các loại quả. Đáng chú ý là, cứ 1000g sơn tra thì có 850mg canxi, đứng đầu các loại quả, rất thích hợp để bổ sung nhu cầu thiếu canxi của trẻ và phụ nữ có thai.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Phụ nữ có kinh bị hàn ứ không thông: Quế chi 15g, sơn tra 15g, đường đỏ 30g sắc thành nước uống.
- Trẻ em bị đầy bụng không tiêu: Dùng sơn tra trộn với mật ong, mỗi lần uống một thìa.
- Trẻ em tỳ hư, tiêu chảy kéo dài: Dùng sơn tra tươi (bỏ vỏ, hạt), hoài sơn mỗi thứ bằng nhau, cho đường trắng lượng vừa đủ, trộn đều hấp chín để ăn.
- Bệnh giun đũa: Với lượng sơn tra tươi 1000g nên ăn: bắt đầu ăn vào buổi chiều, buổi tối không ăn cơm, đến 10 giờ thì ăn hết 1000g. Sáng sớm hôm sau lấy 60g cau, cho nước sắc còn 1 bát uống hết một lần, nằm nghỉ, khi muốn đại tiện, cố nhịn một lúc rồi hãy đi, có thể chữa được bệnh giun đũa.

3. Quả trám

a. Thành phần và tác dụng

Trám có 2 loại là trám trắng có vỏ màu xanh lục và trám đen màu tím thẫm. Quả trám vị chua, tính ấm, có tác dụng giải khát, thanh giọng, giải độc cá, giải say rượu mê man, nhức đầu.

Trám dùng làm thuốc thường là trám trắng. Cùi trám giàu protein, đường, một số vitamin, đáng chú ý là vitamin C và các khoáng chất như canxi, phot pho, kali, magie, sắt, kẽm...

b. Bài thuốc phổi họng

- Về mùa đông, nếu đêm ngủ bị khô cổ và ho, gây mất giấc: Dùng 20 - 30 quả trám trắng, bỏ hạt, đập giập nấu nước uống. Có thể thêm gừng, đường hay mật để uống ban ngày.

- Viêm họng cấp hay mạn tính, viêm amidan, khô cổ, mất tiếng: Dùng trám muối để ngâm hay pha nước uống. Có thể dùng trám tươi để hâm uống.

- Sốt cao, khô môi miệng, khát nước: Giã quả trám lấy nước uống hàng ngày.

- Ho khản cổ: Lấy trám tươi 4 quả bỏ hạt, giã nát với huyền sâm 10g thái lát. Cho vào nồi đất đỗ ngập nước, nấu uống. Bài thuốc này có tác dụng tư âm, giáng hoả, lợi yết hầu, thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng.

- Kiết lỵ ra máu: Dùng trám và ô mai lượng bằng nhau đốt thành tro. Ngày dùng 9g uống với nước cơm.

- Ngộ độc cua cá: Lấy trám trắng 30g sắc nước uống. Cách này cũng dùng cho trẻ em lèn sỏi và chữa bệnh hoại huyết.

- Sâu răng: Lấy quả trám đốt, tán nhỏ, trộn một ít xạ hương bôi vào chỗ đau. Phụ nữ mang thai tránh ngửi mùi xạ hương.

- Viêm tắc mạch máu: Dùng quả trám trắng luộc chín, ăn cái, uống nước hàng ngày, mỗi ngày 200g. Liệu trình 1 - 2 tháng.

- Nẻ da do lạnh, cước, khô nứt môi chảy máu: Lấy quả trám đốt thành tro, trộn mõ lợn hoặc dầu thực vật bôi.

- Chữa ho, thanh nhiệt giải thủ, dùng cho người luôn thấy miệng khô, hay khạc nước miếng, ôn bệnh nhiệt thịnh, phổi ráo: Dùng trám tươi 5 quả bồ hòn, kim thạch hộc 5g, thái nhỏ, rẽ lau 5g thái nhỏ, mã thày 5g gọt vỏ, lê 2 quả gọt vỏ, mạch đồng 10g, ngó sen 10 miếng. Tất cả nấu với 2 lít nước bằng lửa nhỏ 1 giờ. Để nguội lọc lấy nước uống hàng ngày.

- Để thanh nhiệt: Dùng trám tươi 20g bồ hòn, rẽ lau tươi 4 chùm thái nhỏ. Nấu với 0,5 lít nước trong 1/2 giờ, lọc nước uống. Trám tươi có tác dụng thanh phế, lợi hẫu, khử hoả, hoá đờm. Rẽ lau thanh can nhiệt, vị nhiệt, sinh tân dịch, khỏi ho. Nên uống nóng.

- Muốn thanh tân, chỉ khát, giải nhiệt, thanh phế, lợi hậu, trị chứng hay nhổ nước bọt có khi có sợi máu, khó nuốt thức ăn, sưng họng, ho, buồn nôn: Lấy cam 10g, trám tươi 10g (bồ hòn), ngó sen tươi 120g, mã thày 150g, gừng tươi 6g. Tất cả bóc vỏ, giã nát cho vào vải sạch vắt lấy nước uống.

- Phòng chữa bệnh đường hô hấp: Dùng trám tươi (bồ hòn) 15g đập giập, củ cải sống 250g thái nhỏ. Dùng nồi đất ninh. Lấy nước uống thay trà, có thể ăn cái.

- Viêm họng khô rát, khản cổ, ho khan: Lấy trám 3 quả, trà xanh 5g, mật ong 20g. Trám đập giập cho vào nồi đất đun 15 phút rồi rót vào cốc đã để sẵn trà, mật ong. Hâm 10 - 15 phút chờ nguội bớt, uống thay trà.

- Chữa động kinh: Lấy trám trắng bồ hòn, đập giập, đun nhỏ lửa 30 phút, cho đường phèn đun thành cao. Pha uống ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa con.

- Cảm cúm, bạch hầu: Trám 5 quả, củ cải trắng 200g nấu thành canh.
- Phụ nữ có thai bị nôn mửa: Trám 12g, vỏ bưởi 9g đun cách thuỷ trên lửa lớn cho chín trám, ăn 5 - 7 lần.
- Ngộ độc cá nóc: Dùng nước trám hoặc sắc nước trám đặc để uống, cũng có thể lấy quả trám tươi, rễ cỏ tranh tươi mỗi thứ 120g ép lấy nước uống.
- Môi nẻ có mụn: Rang quả trám nghiên thành bột trộn với mõi lợn để bôi.
- Cảm nhiễm đường ruột, đại tiện ra máu: Quả trám hoặc nhân trám đốt tồn tính, nghiên thành bột, mỗi lần uống 15g, uống với nước cơm.
- Nhân trám đốt tồn tính đắp lên chỗ sưng chân răng, chữa viêm chân răng. Cho thêm dầu thơm bôi vào chỗ đau chữa nứt nẻ đầu vú.

4. Xoài

a. Thành phần và tác dụng

Quả xoài theo Đông y lúc chín có vị ngọt (có loại hơi chua), tính bình.

Về tác dụng sinh lý. Quả xoài chín kích thích tiết nước bọt, chống khát khô họng, lợi tiểu chống phù thũng, nhuận tràng, chống táo bón.

Theo Tây y, xoài có chứa những thành phần như sau: 100g xoài chín cho 65 calo, 17g carbohydrate, 3.894 UI.vitamin A (78% nhu cầu hàng ngày), 28mg vitamin C (46% nhu cầu), 1mg vitamin E (10%)... Đường của xoài là loại cung cấp năng lượng nhanh. Quả xanh ít vitamin A và nhiều vitamin C.

Chất glucozit trong xoài có tác dụng chống viêm, ngăn ngừa ung thư, diệt khuẩn. Xoài làm giảm cholesterol, hạ huyết áp phòng chống bệnh tim mạch, tăng nhu động ruột thải nhanh chất cặn bã trong ruột nên phòng chống được bệnh ung thư ruột kết.

Xoài là một loại quả bổ não, rất tốt cho những người làm việc nhiều bằng trí óc, thi cử. Tuy nhiên không nên ăn xoài lúc đói quá và sau bữa ăn no hoặc đang có các bệnh nhiệt sốt vì bản chất xoài nóng như hành, tỏi, ớt. Không nên ăn nhiều đối với cả hai loại xoài xanh và chín.

Cách ăn xoài chín an toàn là thái nhỏ, làm nhuyễn, không để cả lát to, không nhai dỗi, nuốt chửng (chú ý đối với trẻ em và người già răng yếu).

Nên ăn xoài chín đến độ có thể bóc vỏ không cần dùng dao gọt vỏ tránh nhựa mủ gây nôn.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chống khát khô giọng miệng, ho khản cổ, mất tiếng, viêm họng: Ăn xoài tươi hoặc ép lấy nước uống, ngâm xoài khô, mút. Dùng tốt cho những người làm nghề giáo viên, ca sĩ.

- Say tàu xe, buồn nôn: Ăn sống hoặc nấu chín còn cứng giòn.

- Ăn không tiêu, trẻ bị cam tích: Ăn xoài chín tươi vào các buổi tối.

- Táo bón và đau dạ dày do thừa toan: Ăn xoài chín.

- Chảy máu chân răng (thiếu vitamin C): Ăn quả xoài gần chín còn chứa nhiều vitamin C, hoặc ăn xoài chín, uống nước ép.

- Trẻ còi xương, suy dinh dưỡng: Ăn xoài chín thái nhỏ hoặc nghiền. Cũng có thể làm bột khô hoà nấu với sữa để được cung cấp vitamin A.
- Ho đờm nhiều do phế nhiệt: Ăn xoài chín tươi.
- Bồi bổ trí não, chữa suy nhược thần kinh: Ăn xoài tươi chín hàng ngày trước bữa ăn.
- Chữa bỏng nước sôi, bỏng lửa: Lấy phần thịt xoài chín cắt lát hoặc giã nhuyễn đắp vào vết bỏng có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, diệt khuẩn.
- Chữa các bệnh về đường hô hấp: Dùng xoài xanh tươi hoặc khô nấu với thịt lợn nạc, cho thêm 1 miếng trắn bì.
- Giải nhiệt, chống mệt mỏi mùa hè: Nấu canh chua xoài xanh với các loại cá đồng.
- Cầm máu ở các trường hợp chảy máu: Vỏ quả xoài chín khoảng 30g sắc nước uống. Hoặc nấu thành cao lỏng (1ml-1g) rồi lấy ra pha loãng để uống. Uống mỗi lần 1 thìa con (thìa cà phê 15ml). Uống cách nhau vài giờ.
- Viêm da, chàm: Vỏ quả xoài 150g, nấu lấy nước để rửa, dùng bã đắp vào da.
- Thuỷ thũng: Vỏ quả xoài 15g, nhân hạt xoài 30g. Sắc uống ngày 1 lần.

5. Lê

a. Thành phần và tác dụng

Lê còn có tên là khoái quả, ngọc nhũ, mật văn... Theo Đông y, lê tính mát, hơi chua, có tác dụng thanh

nhiệt, nhuận phế, tiêu đờm, giảm ho, thanh tâm giáng hoả, dưỡng huyết, sinh tân dịch, nhuận tràng, tiêu độc.

Quả lê rất giàu chất dinh dưỡng. Cứ 100g lê có 86,5g nước, 0,1g chất béo, 0,2g protein, 11g carbohydrat, 1,6g xơ, 14mg canxi, 13mg phot pho, 0,5mg sắt, 0,2mg vitamin P_P, các vitamin nhóm P, C, beta caroten, 1mg axit folic. So với các thức ăn thực vật, lê là loại có nhiều chất xơ có vai trò quan trọng trong tiêu hoá và chuyển hoá.

Lê là loại quả quý đứng đầu trăm quả (bách quả chi tông) về tư âm nhuận táo, thanh nhiệt tiêu đờm, chữa chủ yếu gần hết các bệnh ở bộ máy hô hấp.

Theo Bản thảo huyền tông thì lê để sống có tác dụng thanh nhiệt, nhuận táo cho lục phủ và nếu nấu chín thì bổ âm cho ngũ tạng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Khô miệng, họng, ho khản tiếng: Lê gọt vỏ, bỏ hạt, ép hoặc xay, uống tươi nguyên chất hoặc cho thêm đường.

- Họng khô, khản tiếng: Lấy 1,5kg lê bỏ lõi và hạt, ninh nhừ, cho mật ong lượng vừa đủ, trộn đều, đánh nhuyễn. Cho vào lọ ăn dần. Mỗi lần 2 thìa cà phê hoà với nước sôi.

- Ho có đờm đặc vàng: Lê 500g gọt vỏ, bỏ hạt, vắt lấy nước. Ngô sen 500g nướng chín, lột vỏ, thái vụn vắt lấy nước. Trộn 2 thứ với nhau, uống thay nước.

- Táo bón, tiêu tiện vàng và ít, suy nhược: Lê 1kg (bỏ hạt), củ cải trắng 1kg, gừng sống 250g, sữa đặc 250g, mật ong 250g. Cả lê, củ cải, gừng vắt nước riêng từng thứ, cho nước củ cải vào nồi nấu sôi mạnh rồi điu

xuống cho chín nhừ sền sệt như keo, sau đó cho nước gừng, sữa nóng, mật ong khuấy đều, đun tiếp nhỏ lửa cho đến khi sôi thì bắc ra, để nguội cho vào bình.

- Ho khản tiếng, viêm họng mạn tính: 2 quả lê ép lấy nước sắc với 20g vỏ quýt khô lâu năm.

- Lao phổi thuộc âm hư (sốt nhẹ về chiều, má đỏ, ra mồ hôi, ho tức ngực, mạch vi): Lê 1 quả to, bách hợp 10 - 15g đều thái nhỏ, đường phèn vừa đủ. Tất cả đun sôi kỹ, ăn cái uống nước.

- Ho khan, khó thở, đoản hơi: Lê 2 quả, hoa hồng bạch 3 bông, mộc nhĩ trắng 50g, bối mẫu 5g, đường phèn 100g. Lê thái miếng, hoa hồng rửa sạch, mộc nhĩ trắng ngâm mềm, bối mẫu ngâm giấm. Cho nước nấu lê, mộc nhĩ trắng, bối mẫu đường phèn trong 1/2 giờ. Sau đó cho hoa hồng nấu thêm chút nữa.

- Tiêu đờm, thông đại tiện: Nước lê, nước củ ấu, nước rẽ cỏ tranh, nước ngó sen, nước đại mạch. Nấu lên uống nóng hoặc nguội.

- Ho lao, đờm có máu, sốt về chiều, thổ huyết, ho lâu ngày mất tiếng: Lê 20 quả, ngó sen 1kg, cà rốt 1kg, mạch môn 100g, sinh địa 100g, rẽ cỏ tranh 100g, mật ong 250g, mạch nha 150g, gừng tươi 50g. Luộc kỹ mạch môn, sinh địa, rẽ cỏ tranh, lấy nước bỏ bã, lê bỏ vỏ và hạt, ngó sen, cà rốt, gừng tươi giã vắt lấy nước. Tất cả khuấy đều cô đặc cho mật ong, mạch nha vào, cô quánh cho vào lọ dùng dần. Sáng và tối ngâm mỗi lần một thìa.

- Phụ nữ có thai hay bị nôn: Lê cắt ngang phần núm, khoét bỏ lõi hạt, cho mật ong hoặc đường phèn vào rồi chưng cách thuỷ, ăn cái uống nước.

- Tiêu đờm, hết ho hen khó thở: Chọn quả lê to, cắt nắp, khoét bỏ hạt nhồi đầy đậu đen (đã ngâm mềm), đường phèn đậm nắp, om nhừ.

- Ho kéo dài, khan hoặc đờm đặc: Lê gọt vỏ bỏ hạt, cắt n主公, khoét bỏ lõi, cho 10g bột xuyên bối mẫu, đường phèn 30g cho vào trong lê. Hấp ăn trong 1 - 2 lần và buổi sáng và tối.

- Viêm phế quản: Vỏ lê 15g, hạnh nhân 5g, sa sâm 5g, lá dâu 10g, đường phèn 10g. Cho tất cả vào nồi nấu sắc lấy nước bỏ bã. Uống ngày 1 thang thay trà.

- Viêm họng mạn tính: Vỏ lê 10g, vỏ mía 15g. Sắc kỹ uống thay nước hàng ngày.

- Ho, suy nhược ở trẻ em, người già: Lê 3 - 5 quả, gạo 60g. Lê thái nhỏ ép lấy nước cho vào cháo đã nấu nhừ, khuấy đều, đun sôi lại. Ăn nóng.

- Trị mụn, nổi hạch: Phổi lợn 250g thái nhỏ, lê 1 quả to bỏ hạt, bối mẫu 10g. Cho tất cả vào nồi với nước vừa đủ. Nấu sôi rồi để lửa nhỏ 2 tiếng. Cho gia vị ăn nóng.

- Ho kéo dài, viêm phế quản, nhuận phế, hoá đờm, trị ho có đờm lẫn máu lâu khỏi (hạnh nhân bỏ mầm, vỏ lụa): Thịt ngỗng (bỏ mỡ, da, chặt miếng) 250g, lê (loại to) 1 quả, bỏ hạt, hạnh nhân 10g, bách hợp 30g. Tất cả cho vào nồi thêm nước vừa đủ, nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ, nấu tiếp khoảng 1 tiếng. Cho gia vị ăn nóng.

Ngoài ra, thường xuyên ăn lê còn phòng chữa được chứng hay mệt, sưng đau họng, lợi, lưỡi, đi tiểu vàng, táo bón, mắt sưng đỏ, phòng chữa bệnh cao huyết áp.

6. Cà chua

a. Thành phần và tác dụng

Cà chua là loại quả giàu dinh dưỡng, chứa rất nhiều vitamin C, cứ 100g cà chua có chứa 94g nước, 2,2g protein, 2,9g đường, ngoài ra còn có lân, kali, axit oxalic, vitamin A, vitamin B.

Cà chua ăn vào dạ dày, có tác dụng phân giải chất béo, có thể phối hợp ăn với thịt, nếu ăn thịt quá nhiều, dạ dày không tiêu hoá kịp, ăn một ít cà chua có thể giúp cho tiêu hoá. Vitamin C là thành phần dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, nếu thiếu vitamin C thì kết cấu của cơ thể dễ bị tổn thất. Mà kết cấu của cơ thể phần lớn tập trung ở xương sụn, thành mạch máu, dây chằng và bộ phận hạ tầng của xương, kết cấu cơ thể có tác dụng làm co giãn những bộ phận nói trên, nhất là thành mạch máu muốn được giãn nở tự nhiên phải giữ được tính đàn hồi bình thường. Vitamin C trong cà chua rất dễ được cơ thể hấp thụ, để bổ sung cho cơ thể lượng vitamin cần thiết.

Với người do nóng nhiệt trong cơ thể dẫn đến táo bón thì nên ăn cà chua để được nhuận tràng, thông tiện. Nếu ăn quá nhiều thịt, hôi miệng, miệng khát, tức ngực, viêm họng ăn cà chua cũng có tác dụng tốt.

b. Bài thuốc phối hợp

- Loét miệng: Có thể ngâm nước ép cà chua ngày vài lần, mỗi lần vài phút. Còn nếu thấy miệng khô lưỡi rát, hãy lấy nước ép cà chua 150ml và nước mía ép 20ml trộn đều để uống, ngày 2 lần.

- Chảy máu chân răng: Ăn cà chua sống ngày 3 - 4 lần, mỗi lần 1 - 2 quả, ăn trong 2 tuần sẽ có kết quả.
- Bóng lửa: Tách lấy vỏ cà chua có dính thịt quả đắp lên chỗ bóng, thỉnh thoảng lại thay. Thuốc có tác dụng chống đau rát và kích thích da chóng hồi phục.
- Mụn nhọt lở loét: Nấu cà chua với dầu hay mỡ cho đến khi bốc hết hơi nước, sau đó dùng như một loại thuốc mỡ để bôi lên những nơi mụn nhọt, lở loét.
- Viêm loét dạ dày: Nước ép cà chua và nước ép khoai tây mỗi thứ 150ml, trộn đều, uống vào buổi sáng và tối hàng ngày.
- Táo bón, thiếu máu: Cà chua sống gọt bỏ vỏ, thái thành miếng nhỏ, trộn với mật ong, ăn ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 1 - 2 quả.
- Sốt cao kèm theo khát nước: Cà chua 200g thái lát, sắc nước uống thay trà trong ngày, uống lạnh hay nóng đều được.
- Hoặc: Nước ép cà chua, nước ép dưa hấu mỗi thứ 200ml, trộn đều, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Viêm gan mạn tính: Cà chua 250mg rửa sạch, thái miếng, thịt bò 100g thái mỏng, xào ăn hàng ngày. Món ăn này có tác dụng hỗ trợ tốt trong điều trị viêm gan mạn tính, giúp cơ thể nhanh hồi phục.
- Cao huyết áp, xuất huyết đáy mắt: Vào sáng sớm (khi chưa ăn uống gì), lấy 1 - 2 quả cà chua, rửa sạch bằng nước sôi, thái thành miếng nhỏ, thêm chút đường cho đủ ngọt rồi ăn sống. Mỗi liệu trình kéo dài 15 ngày, nghỉ 3 ngày rồi tiếp tục liệu trình khác.

- Phòng tĩnh mạch do bị nghẽn: Cà chua sống thái lát mỏng hoặc nghiền nát, đắp lên chỗ mạch máu bị phồng mỗi ngày 1 lần, khi bắt đầu thấy rát thì bỏ thuốc ra. Thuốc có tác dụng thông huyết, chống đau nhức.

7. Nho

a. *Thành phần và tác dụng*

Nho là loại quả giàu dinh dưỡng. Lượng đường chứa trong nho đạt từ 15 - 30%, chủ yếu là đường glucose và đường hoa quả mà cơ thể dễ hấp thụ và tiêu hoá, ngoài ra còn có tửu thạch toan, axit táo, axit chanh, nhựa hoa quả, nên vừa chua vừa ngọt. Trong nho còn có nhiều vitamin, chất protein, axit amin, chất béo, canxi, lân, sắt, mangan, kali... trong đó axit amin có tới hơn 10 loại, nho là loại quả khá giàu chất dinh dưỡng.

Nho được sử dụng khá rộng rãi, nho tươi là loại quý trong các loại quả, nước nho tươi là nước uống cao cấp lại có thể nấu thành rượu nho, kem nho, đồ hộp nho...

Đông y cho rằng, nho vị ngọt tính bình, nhập kinh can, tỳ, thận, là vị thuốc có tác dụng ích khí bổ huyết, mạnh gân, thông lạc, kiện tỳ hoà vị, trừ phiền, giải khát, lợi tiểu, hạ huyết áp.

Nho còn có một số hoạt tính của vitamin P. Nho, rượu nho, nước nho đều có tác dụng ức chế vi khuẩn, nho và nước nho có tác dụng mạnh hơn rượu nho, nho khô có thể tăng cường tiết dịch của dạ dày, giúp cho tiêu hoá, lại có tác dụng bổ dưỡng, người bị suy nhược dễ ăn. Người bị viêm dạ dày mạn tính, cao huyết áp,

bệnh động mạch vành uống một ít rượu nho trắng sẽ có tác dụng chữa bệnh. Hạt nho ép dầu uống có tác dụng hạ thấp vị toan, có thể dùng cho người vị toan quá nhiều; uống 15g có lợi cho mật; uống 40 - 50g có tác dụng tẩy ruột.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cơ thể suy nhược, mệt mỏi không còn sức, đầu nhức, tim hồi hộp: Nho khô 30g ăn vào buổi sáng và tối, cũng có thể mỗi buổi sáng uống 30ml rượu nho, uống liên tục sẽ có kết quả.

- Thuỷ thũng do kém dinh dưỡng: Nho khô 30g, vỏ gừng tươi 10g, sắc với nước uống.

- Họng khô, ít nước bọt: Nho tươi 500g, ép lấy nước, cho mật ong lượng vừa đủ trộn đều, mỗi lần uống 1 thìa.

- Cao huyết áp: Nước nho, nước rau cần mỗi thứ 15ml trộn với nhau uống với nước ấm, uống vào buổi sáng và tối.

- Động thai: Nho khô 30g, đại táo 15g sắc với nước uống.

- Tiểu tiện ít, đỏ, trong nước tiểu có máu: Nho tươi 150g, ngó sen tươi 250g, nghiền nát ép lấy nước, cho thêm mật ong, uống với nước sôi.

8. Đại táo

a. Thành phần và tác dụng

Từ xưa đến nay, đại táo được coi là một loại quả bổ dưỡng và có tác dụng chữa bệnh. Theo Đông y, quả táo vị ngọt, tính bình có khả năng làm giảm độc tính và tính kích thích. Khi dùng các loại thuốc tương đối mạnh

hoặc thuốc kích thích thì nên dùng phổi hợp với đại táo để bảo vệ tì vị, giảm bớt tác dụng phụ.

Khi hầm thịt dê, thịt thỏ, thịt gà, thịt vịt, nếu phổi hợp với đại táo càng làm tăng kết quả chữa bệnh. Đại táo nấu với bí đỏ thành canh, cho thêm đường đỏ, người bị viêm phế quản, hen suyễn ăn rất tốt. Xương dê, bò, lợn nấu với đại táo, gạo nếp thành cháo có thể chữa đau lưng, mỏi gối, thiếu máu và chứng còi xương của trẻ nhỏ, phụ nữ toàn thân yếu ớt mệt mỏi do huyết hư gây nên.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Các loại phù thũng: Đại táo 15 quả, lạc 100g, tỏi 30g, dầu ăn 15g. Tỏi thái lát. Cho dầu vào chảo đun to lửa, khi dầu sôi thì cho tỏi vào xào lên rồi đổ đại táo, lạc vào, cho một lượng nước vừa đủ đun cho đều khi táo, lạc chín nhừ là ăn được.

- Đau bụng khi hành kinh, dạ dày đau do lạnh: Đại táo 30g, gừng khô 10g, sắc với nước uống.

- Cơ thể suy nhược, phụ nữ huyết hư, bầm tím do dị ứng: Đại táo 15 quả, thịt thỏ 250g cho nước hầm chín để ăn.

- Sau khi ốm không muốn ăn, tứ chi mệt mỏi: Đại táo 10 quả, đảng sâm 15g sắc với nước uống thay trà.

- Tử cung ra máu, trĩ ra máu, kinh nguyệt quá nhiều: Đại táo 20 quả, mộc nhĩ đen 15g, sắc với nước uống, ngày một lần, liên tục uống vài ngày.

- Các loại viêm gan: Đại táo 200g, nhân trần 60g, tất cả đem sắc, ăn táo uống nước vào buổi sáng và tối.

- Ra mồ hôi trộm: Đại táo 30g, phù tiếu mạch 30g sắc với nước uống, ngày một lần.

- Tiêu hoá kém, gầy yếu: Đại táo 15 quả, sơn dược 30g, hạt sen 10g, đậu cô ve 15g, 2 màng mề gà, sắc với nước, lọc lấy nước thuốc cho đường trắng vừa đủ khuấy đều lên ăn.

9. Ớt

a. Thành phần và tác dụng

Ớt vốn là loại thực vật nhiệt đới nhưng ngày nay mọi nơi đều trồng được, vì rất dễ trồng. Ớt có rất nhiều chủng loại. Nhưng loại ớt dài đầu nhọn cay hơn, còn lại hình ống đầu dày ít cay. Cũng có một số giống ớt hoàn toàn không cay, được đặt tên theo tính chất.

Ớt chứa nhiều vitamin C, trong hạt ớt có tinh dầu ớt là một thành phần của thuốc dùng để trừ phong hàn, còn có tác dụng hưng phấn thần kinh, có công dụng chữa trị và phòng ngừa đối với triệu chứng đầy bụng, sung khí do tiêu hoá kém.

Ớt có vị cay giúp ra được mồ hôi, nên có thể điều chỉnh hoặc thúc đẩy cơ thể bài tiết nước.

Nếu tinh thần mệt mỏi, ăn không ngon, tay chân nặng, cảm thấy toàn thân nóng ran dùng ớt làm thức ăn sẽ có tác dụng phấn chấn tinh thần, thèm ăn, giảm được thấp nhiệt. Ớt có thể thúc đẩy hệ tuần hoàn máu, lại làm mềm thành mạch máu, vì vậy cũng có tác dụng tránh hoặc làm giảm bớt xơ cứng động mạch. Cho nên

có một số bác sỹ cho rằng, thường xuyên dùng ớt, một lượng ớt vừa phải làm thức ăn, có tác dụng phòng bệnh tim mạch.

Ớt là vị thuốc tẩy giun sán rất tốt, có tác dụng phòng ngừa và chữa trị loại ký sinh trùng trong ruột và dạ dày.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Rụng tóc do hoá trị liệu: Ớt 100g, ngâm với rượu trắng trong 10 - 20 ngày. Dùng rượu này bôi lên da đầu, có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: Ăn 5 - 10g ớt mỗi ngày.

- Ăn uống kém tiêu do ung thư: Ớt 100g, hắc đậu xị 100g, tán bột ăn hàng ngày.

- Ăn uống chậm tiêu: Dùng ớt làm gia vị, ăn hàng ngày.

- Đau thắt ngực: Ớt 2 quả, đảng sâm 20g, nghệ đen 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Đau dạ dày do lạnh: Ớt 1 - 2 quả, nghệ vàng 20g, tán bột uống ngày 2 - 3 lần.

- Đau lưng, đau khớp: Ớt chín 15 quả, lá đu đủ 3 cái, rễ chỉ thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ, ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp, sê mau khỏi.

10. Dưa hấu

a. Thành phần và tác dụng

Dưa hấu là loại quả mùa hè, giàu đường glucose, đường hoa quả, đường mía, vitamin, axit táo, chất dinh

và glucoza, đó là các chất cần thiết cho sức khoẻ con người.

Các loại đường trong dưa hấu có tác dụng hạ huyết áp, lượng muối ít chứa trong dưa hấu lại có tác dụng chữa các bệnh về thận. Vỏ quả dưa hấu sau khi phơi khô là một vị thuốc Đông y có tác dụng tiêu nhiệt, lợi tiểu, nước dưa hấu, cùi, vỏ, hạt đều có thể dùng làm thuốc, trong dân gian đã có câu: "Mùa hè nửa quả dưa, thuốc men chẳng phải mua", mọi bệnh có tính nhiệt ăn dưa hấu đều có hiệu quả. Dưa hấu ngoài ăn tươi ra còn có thể chế biến thành mứt dưa, dưa muối, rượu dưa...

Tuy muối vô cơ trong dưa hấu không nhiều hơn các loại quả khác, nhưng do thể tích lớn có thể ăn được nhiều cho nên muối vô cơ cũng được nhiều hơn. Dưa hấu là nguồn bổ sung muối vô cơ cho cơ thể (do ra mồ hôi quá nhiều nên bị mất muối).

b. Bài thuốc phổi hợp

- Lở loét miệng: Ép nước dưa hấu ngâm lâu trong miệng.

- Động kinh do viêm não: Nước dưa hấu khuấy với đường trắng uống.

- Viêm thận mạn tính: Dùng cả quả dưa rửa sạch thái nhỏ, nấu cô đặc thành cao, mỗi ngày uống với nước sôi 1 - 2 thìa.

- Viêm thận phù thũng, đau gan có nước trong bụng: Khoét rỗng quả dưa cho tỏi vào trong, đậy nắp trát giấy đất sét bít kín cho vào lửa nhỏ sấy khô, tán thành bột mỗi ngày uống 6g, chia làm 2 lần.

- Tiểu đường, nước tiểu đục: Hạt dưa hấu và bí đỏ mỗi thứ 15g, hạt thiên ma 12g sắc với nước uống.

- Nóng ruột khó chịu, lở loét miệng lưỡi: Dùng vỏ xanh của dưa hấu 15g, chi tử đã sao 6g, xích thược 10g, cam thảo và hoàng tiên mỗi thứ 1,5g, sắc với nước chia làm 2 lần uống.

- Đau răng: Vỏ xanh dưa hấu để qua đêm phơi nắng khô, tán thành bột cho thêm một ít băng phiến để chấm.

- Cao huyết áp: Vỏ dưa hấu khô 30g, thảo quyết minh 15g, sắc với nước uống thay trà.

- Thuỷ thũng do tim và thận: Vỏ dưa hấu tươi 60g, sắc với nước uống.

11. Dâu

a. Thành phần và tác dụng

Dâu không chỉ là loại quả bổ dưỡng mà còn có tác dụng chữa bệnh. Trong quả dâu có đường glucose, đường hoa quả, axit xitic, axit táo, axit chanh, chất keo, vitamin A₁, B₁, B₂, C, D và các chất khoáng canxi, lân, sắt và sắc tố thực vật.

Quả dâu có tác dụng dưỡng huyết bổ âm, bổ gan thận. Dùng tươi hay làm thành cao đều được.

Đông y cho rằng, quả dâu thích hợp với cơ thể hư nhược, mất ngủ hay quên, thường xuyên uống cao quả dâu hoặc mật ong ngâm dâu có kết quả tốt. Người bị suy nhược thần kinh, ăn dâu hoặc uống thuốc chế bằng

quả dâu có tác dụng bổ não, dưỡng huyết, an thần, giảm mệt mỏi, tăng trí nhớ. Người già, cơ thể yếu âm hư bị táo bón do khí huyết kém hoặc táo bón thành thói quen, có thể uống nước quả dâu. Người ít tuổi mà tóc bạc thường dùng "viên dâu vừng" (loại thuốc làm bằng quả dâu và vừng đen) có thể làm đen tóc. Vì quả dâu dưỡng huyết khử phong còn được dùng để chữa viêm khớp phong thấp.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Sốt bạc tóc, choáng váng: Quả dâu 25g, hà thủ ô 20g, nử trinh tử 20g, hán liên thảo 15g, sắc với nước uống, mỗi ngày 1 lần.
- Ruột bị táo hoặc táo bón do huyết âm thiếu gây nên: Quả dâu 50g, nhục thung dung 25g, vừng đen 25g, cám rang 15g, sắc với nước uống, ngày 1 lần. Cũng có thể dùng quả dâu tươi 30 - 60g sắc với nước uống.
- Mắt hoa đầu váng: Quả dâu 50g, câu kỷ tử 30g, sắc với nước uống, ngày 1 lần.
- Đau bụng âm chứng: Quả dâu bọc lại để khô, phơi nắng làm thành bột, mỗi lần uống 10g với rượu ấm.
- Thở hổn hển, tim đập nhanh, tai ù do thiếu máu: Mỗi lần ăn quả dâu tươi 10g, ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả.
- Bế kinh do khí huyết hư: Quả dâu 100g, bạch quả (bỏ vỏ và nhân trong hạt) 50g, đại táo 10 quả, tất cả nấu lên uống thường xuyên.
- Chứng mất ngủ: Quả dâu 100g cho nước sắc uống ngày 1 lần, thời gian không hạn chế.

- Chứng thiếu máu do hồng cầu: Quả dâu 30g, cùi nhăn 15g cho vào nồi nấu đến khi cùi nhăn trương to thì bắc xuống, để nguội cho mật ong vào trộn lên. Mỗi ngày 1 lần, thời gian không hạn chế.

12. Dưa chuột

a. Thành phần và tác dụng

Dưa chuột có nguồn gốc ở Ấn Độ, dưa chuột giòn, vị hơi ngọt nhiều nước.

Trong dưa chuột lượng nước chiếm 98% và một số chất cần thiết cho cơ thể như caroten, vitamin C, đường, protein, canxi, lân, sắt. Xenlulô trong dưa chuột có tác dụng nhất định để thúc đẩy bài tiết các phế thải trong ruột và hạ thấp cholesterol, lượng axit bengionic có thể ức chế đường chuyển thành chất béo, vì vậy đối với người béo phì có tác dụng giảm béo; dưa chuột còn chứa tương đối nhiều vitamin E, có thể thúc đẩy sự phân chia tế bào nên có tác dụng tích cực đối với quá trình lão hóa. Qua thí nghiệm ở động vật, thành phần caroten trong dưa chuột có tác dụng chống u bướu; dưa chuột còn có công năng giữ gìn nhan sắc, dùng nước dưa chuột để rửa mặt sẽ làm da sáng đẹp, làm giãn nếp nhăn.

b. Bài thuốc phối hợp

- Bị rôm sảy: Quả dưa chuột tươi, thái từng khoanh tròn, đắp lên chỗ đau, cũng có thể ép lấy nước để bôi.
- Bị thương do ong đốt: Quả dưa chuột già ép lấy nước bôi lên chỗ đau, ngày vài lần.

- Bệnh ôn nhiệt ở trẻ: Khi vào mùa dưa chuột, nên mua nhiều, đập nát quả dưa, xếp vào trong vại bít kín miệng, chôn xuống đất sau 1 năm dưa chuột sẽ thành loại nước trong, đó là nước dưa, thời gian chôn càng lâu, hiệu quả càng cao, lấy nước này cho trẻ uống.

13. Mơ

a. Thành phần và tác dụng

Mơ là loại quả không chỉ dùng làm thực phẩm mà còn là vị thuốc. Quả mơ với màu vàng óng toả mùi hương và vị chua đặc biệt đã có tác dụng kỳ diệu làm dịu cơn khát. Trong quả mơ đã có sẵn tính chất sinh tân chỉ khát tuyệt vời được ghi nhận từ rất xa xưa.

Đông y gọi quả mơ là mai tử, vị chua, tính bình, vào các kinh can, tỳ, phế, đại tràng.

Trong thịt quả mơ có nhiều loại vitamin, đặc biệt là vitamin A và vitamin C, axit xitic, đường, chất nhầy, muối khoáng. Mơ muối có tác dụng cân bằng sự thấm thu giữa tế bào và máu, kích thích ăn ngon.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Tăng sức bể bỉ, chống mệt mỏi, giảm mất mồ hôi, đỡ mỏi, ăn ngon miệng, ít bị rối loạn tiêu hoá: Nước quả mơ tươi pha đường hoặc nước mơ ngâm đường pha nước uống giải khát rất tốt.

- Kém ăn, bụng có giun: Rượu mơ dùng vào mỗi bữa ăn từ 25 - 30ml.

- Ngứa họng, buồn nôn, ho có đờm: Mơ chế thành ô mai mơ, mứt, kẹo ăn hàng ngày.
- Đau nhức răng: Quả mơ chín giã nát đắp vào răng.
- Đau bụng giun: 300g mơ muối, 3 thìa đường sắc nước uống.
- Trúng phong, răng nghiến chật: Dùng ô mai đánh gió, chà răng.
- Giải rượu: Dùng mơ nấu với trà uống.
- Mụn cóc trên da: Ô mai 30g ngâm nước muối (bỏ hạt) nghiền mịn đắp lên mụn cóc.

14. Lựu

a. Thành phần và tác dụng

Lựu còn được gọi là thạch lựu, nhược lựu.

Quả lựu giàu dinh dưỡng, khi chín trong hạt chứa 10 - 11% axit hoa quả, axit cam quýt, vitamin C nhiều gấp 1 - 2 lần lê, táo. Lượng đường rất cao, có vị chua.

Vỏ lựu chứa kiềm, cồn ngũ cốc, cồn glycerin đắng chát có thể sát trùng, có tác dụng chữa giun đũa, giun kim, thận kết sỏi, chứng nước tiểu đục do tiểu đường.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Bị kiết ly lâu không khỏi: Quả lựu phơi khô tán thành bột mịn, uống với nước corm mỗi lần 10 - 20g.
- Lê quai bị cấp tính: Dùng lựu tươi 1 - 2 quả lấy hạt nghiền nát, cho nước sôi vào ngâm 30 phút, cho vào vải xô lọc lấy nước ngâm súc miệng, ngày vài lần.

- Tỳ hưu tiêu chảy: Vỏ quả lựu 15 - 30g cho thêm đường đỏ vào sắc uống.
- Băng huyết: Vỏ quả lựu 90g, sắc lấy nước uống với mật ong.
- Bị bóng: Vỏ quả lựu tán thành bột trộn với dầu vừng bôi lên chỗ bóng.

15. Cà

a. Thành phần và tác dụng

Cà có nhiều loại: cà trắng, cà tím, cà tròn, cà dài. Cà có giá trị dinh dưỡng rất cao, giàu protein, chất béo, đường, canxi, lân, sắt, caroten, vitamin C, cà tím còn giàu cả vitamin P và chất tạo bọt. Thường xuyên ăn cà thì mức cholesterol trong máu sẽ giảm, nâng cao được sức đề kháng của vi huyết quản, vì vậy có thể bảo vệ được công năng của huyết quản. Người già, người bị bệnh tim mạch hoặc lượng cholesterol lên cao thì thường xuyên ăn cà, rất có lợi cho sức khoẻ trường thọ.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm gan vàng da: Dùng cà tím trộn với gạo nấu thành cơm ăn liên tục vài ngày.
- Mụn nhọt: Giã nát quả cà trộn với giấm đắp lên chỗ đau.
- Bị cảm đường ruột đại tiện ra máu: Cà để cả cuống đốt lên tán thành bột, mỗi ngày uống với 10g rượu, uống khi đói.
- Chân bị cước, phù nề: Dùng vỏ quả cà tươi xát ở bên ngoài mỗi ngày 1 - 2 lần.

16. Bí đỏ

a. Thành phần và tác dụng

Bí đỏ có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới, đã được đưa vào nước ta rất sớm. Bí đỏ chịu được đất đai khô cằn, sức sống rất mạnh.

Bí đỏ là loại quả giàu chất dinh dưỡng, cứ 100g bí đỏ thì có 10,2g tinh bột, 0,3mg canxi, 0,09mg lân, 0,01mg sắt và nhiều loại vitamin, nhất là chất caroten thì chiếm hàng đầu trong các loại bắp, bí. Ngoài ra bí đỏ còn chứa chất muối caroten, axit amin tinh khiết, chất đường cô đặc là những chất rất cần cho cơ thể.

Bí đỏ vị ngọt, ôn, không độc, có khả năng bổ trung, ích khí, chữa được nhiều loại bệnh.

b. Bài thuốc phối hợp

- Chữa giun sán: Hạt bí đỏ phơi khô ăn sống hoặc rang lên ăn.

- Phình tuyến tiền liệt: Hạt bí đỏ rang lên ăn thường xuyên.

- Sảy thai liên tục, ung thư vú: Cuống quả bí đỏ đốt tồn tính, tán thành bột, uống hàng ngày với nước ấm hoặc rượu.

- Nứt đầu vú, lên mề đay: Cuống quả bí đỏ trộn với dầu bí đỏ đắp lên chỗ đau.

- Đau dạ dày, lao phổi: Bí đỏ sắc lấy nước uống.

17. Sung

a. Thành phần và tác dụng

Trong dân gian, quả sung còn được gọi là vô hoa quả, thiên sinh tử, ánh nhật quả, văn tiên quả,... Theo nghiên cứu, quả sung có chứa glucose, axit oxalic, axit xitic, axit malic, các nguyên tố vi lượng như canxi, phot pho, kali... và một số vitamin C, B₁... Quả sung có tác dụng nhuận tràng, hạ huyết áp và phòng chống ung thư.

Trong Đông y, quả sung vị ngọt, tính bình, có công dụng kiện tỳ ích vị, nhuận phế lợi hẫu, nhuận tràng thông tiện, tiêu thũng giải độc. Thường được dùng để chữa các chứng bệnh như viêm ruột, kiết lỵ, táo bón, trĩ xuất huyết, sa trực tràng, viêm họng, ho, mụn nhọt lở loét, chán ăn, phong thấp...

b. Bài thuốc phối hợp

- Viêm họng: Sung tươi sấy khô, tán bột rồi lấy một ít bột này thổi vào họng. Hoặc sung tươi gọt vỏ, thái phiến, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngâm hàng ngày.

- Ho khan không có đờm: Sung chín 50 - 100g gọt bỏ vỏ, đem nấu với 50 - 100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày. Có thể cho thêm ít nho khô hoặc đường phèn cho dễ ăn.

- Hen suyễn: Sung tươi lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt uống mỗi ngày 1 lần.

- Viêm loét dạ dày tá tràng: Sung sao khô tán bột, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 6 - 9g với nước ấm.

- Tỳ vị hư nhược, hay rối loạn tiêu hoá: Sung 30g, thái nhỏ, sao hơi cháy, mỗi ngày lấy 10g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày.

- Kiết lỵ: Sung vài quả (tùy theo độ tuổi), sắc kỹ lấy nước, chế thêm một chút đường rồi uống. Nếu không có quả sung thì có thể dùng lá sung tươi sắc uống.

- Táo bón: Sung tươi 9g sắc uống hàng ngày. Sung chín ăn mỗi ngày 3 - 5 quả. Hoặc sung tươi 10 quả rửa sạch bóc đôi, ruột già lợn một đoạn làm sạch thái nhỏ, hai thứ đem hầm nhừ, nêm gia vị vừa ăn, ăn trong ngày.

- Trĩ xuất huyết, sa trực tràng: Sung tươi 10 quả đem hầm với một đoạn ruột già lợn hầm nhừ rồi ăn.

Hoặc: Sung tươi 6g, rễ thị 9g, sắc uống. Nếu không có quả, có thể dùng lá sung sắc lấy nước xông ngâm khoảng 30 phút.

- Sa đì: Sung 2 quả, tiều hồi hương 9g, sắc uống.

- Viêm khớp: Sung tươi lượng vừa đủ đem hầm với thịt lợn nạc ăn.

Hoặc: Sung tươi 2 - 3 quả rửa sạch thái nhỏ rồi tráng với trứng gà ăn.

- Mụn nhọt, lở loét: Sung chín sao khô, tán bột rồi rắc lên chỗ đau.

18. Vải

a. Thành phần và tác dụng

Vải còn gọi là lê chi, cây vải được trồng nhiều ở nước ta, quả vải thu hoạch vào tháng 5 - 6, dùng ăn tươi hay sấy khô. Hạt vải thái mỏng phơi hay sấy khô được dùng làm thuốc. Trong hạt vải có tanin, tro, chất béo. Theo Đông y, hạt vải có vị ngọt chát, tính ôn, có tác dụng tán hàn, chữa tiêu chảy ở trẻ em với liều từ 4 - 8g dưới dạng bột hay sắc uống. Cùi vải chứa nhiều đường, vitamin A, B, C, vitamin A và vitamin B. Cùi vải được dùng để ăn và còn là một vị thuốc trong Đông y. Cùi vải có vị ngọt, chua, tính bình có tác dụng dưỡng huyết, làm hết phiền khát, chữa những bệnh mụn nhọt với liều 10 - 16g cùi vải khô. Ngoài ra người ta còn dùng hoa vải, vỏ thân và rễ cây vải sắc lấy nước dùng súc miệng có thể chữa viêm miệng và đau răng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Mụn nhọt: Cùi vải giã nát với ô mai tạo thành cao đắp lên mụn hoặc lấy 5 - 7 cùi quả vải giã nát với ít hồ nep, dàn thành miếng cao dán lên nơi mụn nhọt.

- Chữa náu: Quả vải đốt thành than, tán bột hoà với nước ấm uống.

- Đau răng: Quả vải thêm ít muối đốt thành than, nghiền nhô, xát vào chỗ đau.

- Tinh hoàn sưng đau: Hạt vải đốt thành than, nghiền nhô, hoà với rượu uống ngày 4 - 6g. Hoặc hạt vải, trân bì, hồi hương, ba vị bằng nhau, tán nhô, ngày uống 4 - 6g.

19. Bí xanh

a. Thành phần và tác dụng

Bí xanh chứa nhiều loại vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể, có khả năng điều tiết sự thăng bằng chuyển hoá trong cơ thể, giảm lão hoá, giảm nốt sần trên da và làm tăng thị lực.

Bí xanh là loại bí duy nhất không có hàm lượng chất béo, nhưng lại có hàm lượng axit hydroxy malonic phong phú ức chế đường chuyển hoá thành chất béo. Do đó bí xanh là loại quả giảm béo hữu hiệu nhất. Đồng thời còn làm đẹp da, ăn bí xanh thường xuyên da sẽ trắng trẻo, mịn màng, bảo vệ được vẻ đẹp của cơ thể.

Bí xanh còn có công dụng giải nhiệt, mùa hè ăn bí xanh có thể giải khát, hạ nhiệt, trừ mụn nhọt và lợi tiểu.

Bí xanh chứa rất ít natri, nên đây là món ăn thích hợp cho những người viêm thận, phù nề hoặc những người có thai bị phù nề.

Bí xanh tính hàn, là loại quả thích hợp cho người già lẫn trẻ nhỏ. Người mắc bệnh thận, tiểu đường, cao huyết áp, động mạch vành đều có thể ăn được.

b. Bài thuốc phối hợp

- Bị thương ở sụn lưng: Vỏ bí xanh đốt thành than, tán thành bột mỗi lần uống 6g, uống với rượu.
- Viêm thận thuỷ thũng: Vỏ bí xanh 120g, râu ngô 30g sắc với nước ngày uống 3 lần.

- Bạch đới quá nhiều: Hạt bí lâu năm sau khi rang nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g. Uống với nước khi đói.

- Viêm phế quản mạn tính: Hạt bí xanh 15g nghiền thành bột, trộn đường, uống với nước ấm.

- Ung thư phổi, khạc ra đờm đặc: Hạt bí xanh 60g, rễ lau sậy 30g, sắc với nước uống buổi sáng và tối.

- Phù nề khi có thai: Bí xanh sắc lấy nước, uống hàng ngày, mỗi ngày vài lần.

- Bị bỏng: Vỏ bí xanh, sấy khô tán thành bột, trộn với dầu lạc bôi lên chỗ đau.

20. Chuối tiêu

a. *Thành phần và tác dụng*

Chuối tiêu là một loại quả giàu dinh dưỡng, hương vị thơm ngon. Trong một quả chuối có 22% gluxit, 1,5% protein, 0,4% axit hữu cơ, các vitamin B₁, B₂, P_P và muối khoáng như phot pho, sắt. Đặc biệt năng lượng do chuối tạo ra khá lớn, cao hơn mỳ, gạo, 1 kg thịt quả chuối cho 1200 calo. Theo các chuyên gia, chuối tiêu là thực phẩm có hàm lượng tinh bột cao, có tác dụng rất lớn trong việc phòng ngừa ung thư đường ruột. Chuối làm lương thực bổ sung cho các loại ngũ cốc. Chuối chín ăn tươi vừa vệ sinh, lại bổ, dễ tiêu, nên dùng để bồi dưỡng cho người già yếu, trẻ chậm lớn rất tốt. Về mùa đông da nứt nẻ dùng chuối tiêu bôi 3 - 5 lần là có tác dụng. Chuối tiêu chín thái mỏng pha nước trà uống

thường xuyên giảm được huyết áp. Chuối còn chế biến đồ hộp, bánh kẹo...

Theo một số chuyên gia, chuối tiêu cung cấp đủ năng lượng cho vận động viên khi luyện tập liên tục 90 phút sau khi ăn 2 quả chuối chín. Chuối tiêu chống thiếu sắt vì trong chuối có chất sắt.

Chuối tiêu làm hạ huyết áp do trong chuối có kali và lượng natrichlorua thấp, vì vậy chuối có khả năng làm hạ huyết áp và giảm đột quy.

Trong chuối tiêu giàu chất xơ nên khắc phục được chứng táo bón. Phụ nữ có thai nên ăn chuối, vì chuối làm ổn định đường huyết và tránh được buồn nôn do ốm nghén.

Theo kết quả của nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước, chuối tiêu có khả năng ức chế vi khuẩn đường ruột, tăng huyết áp, giảm buồn phiền, giảm độ chua trong dạ dày... Ngoài ra, chuối tiêu còn rất tốt cho việc giải nhiệt, nhuận tràng, giải độc, chữa táo bón, chữa bệnh trĩ, viêm họng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Táo bón: Mỗi ngày ăn 2 quả chuối chín vào buổi sáng; hoặc dùng 2 quả chuối chín bóc vỏ kết hợp với một ít thân cây atisô cùng chút nước và đường trộn đều đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng rồi lấy nước uống.

- Đau bụng: Lấy chuối nướng nóng ngày ăn 2 lần.

- Trầm uất: Những người mắc bệnh trầm cảm, tinh thần u uất nên ăn chuối tiêu hàng ngày. Nếu bỗng

nhiên cảm thấy lo buồn, bi quan, bạn cũng nên ăn vài quả chuối tiêu để giảm bớt tâm trạng đó.

- Huyết áp và cholesterol máu cao: Hàng ngày ăn chuối tiêu 3 lần, mỗi lần 1 - 2 quả. Ăn liên tục khoảng 1 tháng, huyết áp sẽ giảm rõ rệt.

Hoặc lấy vỏ chuối (chú ý lấy cả cuống) 30 - 60g, sắc uống. Uống liên tục trong 10 - 12 ngày, hàm lượng cholesterol có thể giảm đi thấy rõ.

- Đại tiện xuất huyết: Hàng ngày, trước khi đi ngủ nên ăn 2 - 3 quả chuối tiêu để nhuận tràng và phòng chống xuất huyết.

- Viêm giác mạc cấp tính: Lấy thịt quả chuối già nát, đắp lên chỗ đau, có tác dụng tiêu viêm và đỡ khó chịu.

- Chân tay bị nứt nẻ: Hàng ngày, sau khi rửa sạch chân tay, lấy chuối tiêu (để cả vỏ, loại chín đen càng tốt) đặt lên bếp nướng cho nóng rồi xát nhẹ lên chỗ da bị nứt. Thường thì sau vài ngày, da sẽ liền lại.

- Chữa chứng ngứa: Lấy vỏ chuối đắp vào vết thương, sẽ chữa được chứng ngứa do vi khuẩn gây nên. Đó là do vỏ chuối chứa một số chất có khả năng ức chế trực khuẩn và một số loại vi khuẩn khác.

- Ho do nhiệt: Khi bị ho khan, họng nóng rát, lấy chuối tiêu 1 - 2 quả, thêm chút đường phèn, hấp cách thuỷ, ăn ngày 2 lần. Ăn vài ngày có thể khỏi bệnh.

21. Quả hồng

a. Thành phần và tác dụng

Theo Đông y, quả hồng vị ngọt chát, tính bình, có tác dụng chữa tiêu chảy, trĩ, đái dầm, háo khát, ho có đờm và các chứng nôn mửa, lo nghĩ, phiền uất... Tai hồng (còn gọi là thị đế) vị đắng chát, tính ấm, không mùi, chất cứng giòn chứa trong tai hồng là tanin. Vỏ, rễ thân cây hồng còn được dùng làm thuốc cầm máu.

Quả hồng chín có tỷ lệ đường rất cao, khoảng 14 - 20%, các muối sắt, canxi, phot pho, vitamin A, B, C... Đặc biệt, lượng tanin rất cao ở quả hồng còn xanh. Chất shibuol chứa trong quả hồng là hỗn hợp của axit gallic và phloroglaciol, có tác dụng làm hạ huyết áp.

Đông y dùng quả hồng làm thuốc chữa tiêu chảy, ho, đái dầm. Vỏ, rễ, thân cây hồng được dùng làm thuốc cầm máu.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Làm thuốc bổ, chữa suy nhược, háo khát, ho có đờm: Quả hồng chín vừa hái trên cây, bỏ tai, gọt vỏ đem phơi nắng hay sấy khô, sau đó ép bẹp, ngâm vào rượu uống hàng ngày. Mỗi ngày uống 15 - 25g.

- Làm thuốc bồi bổ cơ thể: dùng quả hồng khô (tức mứt hồng) cho vào mật ong và váng sữa rồi đun sôi nhỏ lửa khoảng 5 - 10 phút. Để nguội, ăn hồng ngày 3 - 5 quả vào lúc đói.

- Đái dâm: Lấy 10 - 15 cái tai hồng (thị đê) thái nhỏ, phơi khô sắc với 200ml nước, còn lại 50ml, uống 1 lần vào buổi tối trước khi đi ngủ.

- Chữa nắc: tai hồng sao vàng, tán bột, uống với rượu. Hoặc dùng tai hồng 100g, đinh hương 8g, gừng tươi 5 lát. Hợp lại sắc uống, chia làm nhiều lần trong ngày.

- Lời dom: Lấy quả hồng khô (mứt) đốt thành than, tán nhỏ uống với nước cam hàng ngày, mỗi ngày 8g.

- Tiêu chảy: Quả hồng xanh giã nát, cho vào chút nước sôi để nguội, gạn lấy nước uống rất hiệu quả.

- Nôn mửa, lo nghĩ, phiền uất: Tai hồng 7 cái, hạt tiêu 7 hạt, hoắc hương 4g, sa nhân 4g, gừng tươi 7 lát, hành 2 củ, tỏi 3 nhánh. Tất cả băm nhỏ, hạt tiêu nghiền nát, sắc uống trong ngày (nước sắc này còn dùng chữa ho, khó thở). Nếu không có tai hồng, có thể thay bằng cuống và quả hồng cũng được.

- Cao huyết áp: Dùng quả hồng chưa chín ép lấy nước rồi phơi hoặc sấy khô dùng làm thuốc chữa cao huyết áp. Nước ép của quả hồng chưa chín đem sấy khô có tên gọi là thị tất, còn dùng để chữa sung huyết ở người bị trĩ.

II. VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI HẠT

1. Vừng

a. Thành phần và tác dụng

Vừng có hai loại vừng đen và vừng trắng, còn gọi là mè. Dùng làm thuốc thường là loại vừng đen. Vừng đen còn gọi là hồ ma, hắc chỉ ma, cự thăng, cự thăng tử, ô ma, ô ma tử, du ma, giao ma, tiểu hồ ma. Vừng trắng

còn gọi là bạch du ma, bạch hổ ma. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính trong vừng gồm có: dầu béo 60%. Trong dầu chứa nhiều loại axit, vitamin E cùng sắt và canxi. Phần lớn có chất phòng bệnh chống suy lão. Thường là thực phẩm chống suy lão.

Vừng có tác dụng bổ gan, thận, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, bổ dưỡng cường tráng. Chủ yếu dùng cho gan, thận yếu, tay chân yếu cứng, hư phong, mắt mờ, yếu sau khi ốm dậy, tuổi già ho hen, thiếu sữa, thần kinh suy nhược, sớm bạc tóc, cao huyết áp, bệnh mõm bọc tim.

Cách dùng:

Uống: đun thành thang hoặc cho vào viên hoàn.

Dùng bên ngoài đun nước mà rửa hoặc đắp chỗ đau.

Kiêng kị: Tỳ yếu hay đại tiện lỏng thì không nên ăn nhiều vừng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Gan, thận yếu, mắt mờ, da mờ, táo bón: Lá dâu tằm (phơi sương bỏ cuống, phơi khô), vừng đen (rang) lượng bằng nhau. Xay thành bột, luyện với mật ong làm viên hoàn. Ngày ăn hai lần. Mỗi lần 6 - 9g. Có thể ăn lâu dài.

- Phụ nữ sau sinh thiếu sữa: Vừng đen rang chín giã nhỏ, cho thêm tí muối; hoặc vừng đen 250g rang chín giã, nấu chân giò lợn. Ngày ăn ba lần.

- Trĩ sưng đau: Vừng đen đun kỹ đem rửa chỗ đau.

- Bị côn trùng cắn: Vừng đen xay nhỏ đắp ngoài.

- Trẻ đầu bị chốc: Vừng đen sống xay thành cao dấp vào chỗ đau.

- Nhuận phế giải phiền, trơn ruột thông tiện: Vừng trắng 60 - 90g đun thành canh, cho thêm mật ong vừa lượng mà ăn.

Vừng, táo tàu mỗi loại 60g, hạnh nhân 15g, ngâm nước sau đánh nhuyễn đun chín cho thêm đường mà ăn.

- Dạ dày tiết nhiều chất chua: Vừng đen đủ lượng rang lên.

- Lao phổi: Vừng, nhân hạt hồ đào mỗi thứ 250g cùng giã nát cho thêm mật ong khoảng 250g, đánh đều làm viên. Mỗi viên khoảng 9g. Mỗi ngày ba lần. Mỗi lần một viên.

- Tuổi già ho hen: Vừng 250g (rang), gừng sống 125g (ép lấy nước bỏ bã), đường, mật ong 125g (trộn đều nhau). Trộn vừng và nước gừng với nhau đánh đều, đem nấu một lần nữa. Sau khi nguội, trộn với đường và mật ong cho đều, bỏ vào lọ dùng dần. Ngày hai lần, mỗi lần một thìa canh. Uống với nước sôi vào sáng và tối.

- Trẻ con biếng ăn: Vừng rang, nhị sủu rang mỗi thứ 30g, giã bột trộn cơm cho trẻ ăn. Trẻ một tuổi rưỡi lần 1,5g. Cứ lớn hơn một tuổi thì thêm 1g.

- Đầu sờm bạc, tóc khô: Vừng, hà thủ ô (đã sơ chế) lượng làm bằng nhau cùng xay thành bột, thêm mật ong vừa đủ khuấy đều làm viên. Mỗi viên 6g. Ngày ba lần, mỗi lần một viên. Ăn sau khi ăn cơm. Dùng liền mấy ngày.

- Yếu sau khi ốm dậy, táo bón, đau bụng chân tay yếu: Vừng đen vo sạch, hong khô, rang chín, giã nhở,

cho thêm mật ong đủ lượng khuấy đều. Ngày ăn hai lần. Mỗi lần 10g. Dùng liên tục.

- Táo bón: Vừng 150g, ruột quả hồ đào 100g, đun chín đánh nhuyễn, ngày ăn một lần.

- Đại tiện ra máu: Vừng, đường đỏ lượng bằng nhau. Rửa sạch vừng phơi khô rang vàng cho vào đường trộn đều. Ăn tùy thích.

- Chống suy lão: Vừng (rang), bột phục linh, lượng bằng nhau. Đường vừa đủ, đun cho chảy ra, cho vừng và bột phục linh đánh đều, làm thành cục nhỏ. Mỗi cục 30 - 40g. Sau khi ăn sáng thì ăn một miếng. Có thể sao vàng vừng lên, giã thành bột cho phục linh và đường vào, luyện với mật ong. Mỗi lần dùng 20 - 30g.

- Ho khan: Vừng đen 120g, đường trắng 30g, rang lăn để ăn.

- Viêm phế quản mạn tính: Vừng 100g, gừng sống 50g cùng giã nát, vắt lấy nước. Uống đều.

- Cao huyết áp: Vừng đen, đậu xanh với lượng bằng nhau. Đem rang chín, nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng hai lần, mỗi lần 50g. Uống với nước.

- Động mạch bị cứng, tim bị bọc mỡ: Vừng trắng, táo tàu lượng bằng nhau. Đem vừng rang chín, giã nhỏ. Táo chín bóc bỏ vỏ và hạt. Đánh nhuyễn trộn với vừng vo thành viên. Mỗi ngày hai lần. Mỗi lần 6g, ăn liên tục.

2. Hạt dẻ

a. Thành phần và tác dụng

Hạt dẻ rất giàu dinh dưỡng, chất protein chiếm 5,7

- 10,7%, chất béo 2,7%, đường và tinh bột 60 - 70%, ngoài ra còn có các vitamin A, B₁, B₂, C, D và caroten,

canxi, lân, sắt, kali. Hạt dẻ có thể ăn tươi, cũng có thể nấu chín làm thức ăn như: dùng hạt dẻ hầm gà, hầm thịt, gà quay hạt dẻ, gà nấu hạt dẻ, thịt dê quay với hạt dẻ, canh hạt dẻ... Hạt dẻ ngoài ăn tươi khô còn được làm thành bột, trộn mật ong, ngâm rượu, làm tương hạt dẻ, làm chao, làm nhân bánh, đóng hộp. Đường rang hạt dẻ rất được mọi người ưa thích.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Người già thận hư, lung buốt chân mỏi: Hàng ngày buổi sáng và tối ăn hạt dẻ sống 7 hạt, nhai kỹ nuốt dần. Cũng có thể lấy 30g hạt dẻ tươi nướng, hấp chín bằng lửa, hàng ngày ăn vào buổi sáng, tối. Ngày 2 lần.

- Cơ thể suy nhược sau khi ốm, tay chân đau buốt không còn sức lực: Hạt dẻ khô 30g cho vào nước đun chín, cho thêm đường đủ lượng vừa đủ, ăn mỗi tối một lần trước khi đi ngủ.

- Người già thận hư, khí hư, hen suyễn: Hạt dẻ tươi 60g, thịt lợn nạc vừa đủ, gừng vài lát, hầm lên mỗi ngày ăn một lần.

- Bổ thận khí, mạnh gân cốt: Hạt dẻ, gạo tẻ nấu thành cháo, cho thêm đường trắng để ăn, mỗi ngày một lần.

- Viêm miệng, lưỡi, viêm âm nang do thiếu vitamin B₂: Hạt dẻ rang chín, ngày ăn 2 lần, mỗi lần 5 - 7 hạt.

- Tiêu chảy do tỳ vị hư hàn: Nhân hạt dẻ 30g, đại táo 10 quả, phục linh 12g, gạo tẻ 60g. Tất cả nấu thành cháo cho đường trắng vào ăn. Nếu trẻ con bị tiêu chảy,

có thể dùng nhân hạt dẻ 1,5g, nửa quả cà chua nghiền thành bột nhão, nấu chín ăn.

- Bị thương, sưng đau ứ máu: Hạt dẻ sống bỏ vỏ, nghiền thành bột đắp vào chỗ đau.

3. Hạt cải bẹ xanh

a. Thành phần và tác dụng

Theo Đông y, hạt cải bẹ xanh có vị cay, tính nhiệt, không độc, trị được các chứng phong hàn, ho đờm, hen, đau họng, tê liệt, mụn nhọt...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Đau lưng và xương sống: Hạt cải 1 nắm, tán bột, hoà với rượu trắng, bôi lên chỗ đau vài lần sẽ khỏi.

- Đau hai bên sườn do cảm hàn: Hạt cải giã nhỏ mịn, cho nước khuấy đặc sệt như hồ rồi bôi vào nơi đau.

- Viêm họng: Hạt cải giã nát, hoà với nước cho sền sệt, đắp vào dưới hầu rồi băng lại, khi khô lại thay miếng khác.

- Chữa tiêu chảy: Lấy ít hạt cải tán mịn, thêm nước cho sền sệt rồi đắp lên rốn.

- Trĩ nội, trĩ ngoại: Hạt cải tán nhỏ mịn, tẩm ít nước và mật ong, áp vào nơi trĩ đau rồi băng lại bằng băng dính, khi khô lại thay miếng khác.

- Thương hàn âm chứng: Biểu hiện bệnh là nam bìu dái co lại, nữ num vú tụt vào, chân tay bầm tím, co quắp, có thể nghiến răng hay ngất xỉu. Lấy hạt cải tán

thành bột mịn, nhào với nước, đắp lên rốn, sau đó lấy vật nóng chườm lên trên, khi mồ hôi toát ra là khỏi. Chỉ dùng phương thuốc này trong trường hợp xa cơ sở y tế hoặc đang chờ đưa đi bệnh viện.

- **Chứng rụt lưỡi:** Hạt cải tán thành bột mịn, hòa với giấm cho sền sệt, bôi dày quanh cổ họng, lưỡi sẽ trở lại bình thường.

- **Trúng phong:** Hạt cải 1 bát con, tán bột, sắc với 2 bát giấm cho đến khi còn lại nửa bát, lấy bôi dưới gốc hàm, rất hiệu nghiệm.

- **Chữa phạm phòng:** Hạt cải 1 nắm tán nhỏ, hòa chút nước cho sền sệt, đắp vào rốn.

4. Hạt mă đê

a. Thành phần và tác dụng

Hạt mă đê còn có tên là xa tiền tử. Về thành phần hoá học, hạt mă đê chứa nhiều chất nhầy, các axit succumic, adenine và cholin.

Theo Đông y, hạt mă đê vị ngọt, tính hàn, không có độc quy kinh can, thận, bàng quang, phế. Có tác dụng lợi niệu thanh nhiệt, chữa các chứng tả, lỵ. Thuốc có công năng làm mạnh phần âm, ích tinh khí, mát gan, sáng mắt. Hạt mă đê là vị thuốc khá thông dụng được sử dụng phổ biến trong dân gian. Chủ trị các chứng thấp nhiệt gây tiểu buốt, tiểu dắt, thuỷ thũng, phù nề, vàng da. Chữa ho, thông đờm trong viêm phế quản, các bệnh tả lỵ, bệnh đau mắt đỏ, nhức mắt, nước mắt chảy nhiều.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Chứng thấp nhiệt tiểu tiện khó, tiểu buốt, tiểu dắt, nước tiểu ít, màu đỏ hoặc đục: Dùng hạt mã đề tán bột mịn ngày uống 8 - 10g chia 2 lần. Trường hợp nặng hơn phải thanh nhiệt lợi thấp dùng hoàng bá 12g, hoàng liên 8g, bồ công anh 12g, tỳ giải 12g, mộc thông 10g, hạt mã đề 12g. Sắc uống ngày một thang.

- Thấp nhiệt nặng, tiểu không được, bụng đầy trướng, miệng khô, họng ráo, rêu lưỡi vàng cáu, mạch hoạt sác: Dùng hạt mã đề, cù mạch, hoạt thạch, chi tử, mộc thông, biển súc, cam thảo, đại hoàng lượng bằng nhau, tán thành bột kép, ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 - 15g chiêu với nước đăng tâm thảo. Sắc uống ngày một thang.

- Nếu thấp nhiệt thịnh, ứ nghẽn nhiều phải thanh nhiệt, giải độc, hoá ứ, trừ thấp: Dùng đại hoàng 6g, bạch truật 6g, mẫu lệ 10g, hạt mã đề 16g, hồng hoa 6g, khiếm thực 10g, ngư tinh thảo 10g. Sắc uống ngày một thang.

- Tiểu tiện khó khăn, mặt phù, chân thũng, bụng trướng, kém ăn, tiểu vàng, rêu lưỡi nhợt, dương uất, thuỷ ứ phải hoá khí kiện tỳ, lợi thấp: Dùng hạt mã đề 12g, phục linh 12g, trư linh 12g, trạch tả 12g, bạch truật 12g, bạch mao căn 12g, trần bì 12g, trần bì 12g, quế chi 6g, tỳ giải 15g.

- Tiểu tiện khó khăn do tiền liệt tuyến phì đại: Dùng hạt mã đề 24g, tạo giác thích 15g, dâm dương hoặc 15g, xuyên sơn giáp 15g, chỉ thực 15g, tiền mao

15g, hồng hoa 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

- Phù thũng, tiểu tiện không thông: Dùng hạt mã đề 15g, phục linh bì 9g, trạch tả 9g. Sắc uống ngày một thang.

- Phù thũng toàn thân, tiểu tiện không thông: Dùng hạt mã đề 12g, ma hoàng 6g, tô diệp 9g, trần bì 9g, trư linh 9g, bán hạ 6g, hạnh nhân 9g, phục linh 9g, phòng phong 9g, đan bì 9g.

- Phù thũng tiểu tiện ít, vàng, sền, khó khăn: Dùng hạt mã đề 12g, mộc thông 5g, phục linh 12g, mẫu đơn bì 12g, đại phúc bì 9g, trần bì 9g, phòng phong 9g, ma hoàng 6g, tô diệp 9g, phòng kỷ 9g, trích tang bạch bì 9g. Sắc uống ngày một thang.

- Lưng gối yếu ớt, miệng khô, họng ráo, sốt nhẹ, mỏi mệt kèm theo tâm phiền, tai ù, chóng mặt, lưỡi đỏ, mồ hôi trộm phải tư can dưỡng thận: Dùng hạt mã đề 25g, trạch tả 20g, bạch phục linh 25g, địa phu tử 25g, mẫu đơn bì 20g, sơn thù du 15g, tang thầm 25g, câu kỷ tử 20g, nữ trinh tử 20g, hoài sơn 20g, can địa hoàng 25g. Sắc uống ngày một thang.

5. Đậu xanh

a. Thành phần và tác dụng

Đậu xanh còn gọi là thanh tiểu đậu đã hơn 2000 năm. Giá trị dinh dưỡng của đậu xanh rất cao, trong 100g đậu xanh có chứa 23,8g protein, 0,5g



chất béo, 58,5g đường, 80mg canxi, 6,8mg sắt, 0,22g caroten, 0,52g vitamin B₁, 0,12mg B₂, 1,8mg axit nicotin. Giá trị thực phẩm của đậu xanh cũng hơn các loại đậu khác.

Có nhiều cách chế biến đậu xanh. Có thể nấu cháo đậu xanh, cơm đậu xanh, rượu đậu xanh, cũng có thể xay thành bột, lọc lấy bột, làm bánh hấp, làm vỏ bọc bánh...

b. Bài thuốc phổi hợp

- Nhọt ngầm dưới da: Ăn canh đậu xanh, trước khi ăn cơm, ăn từ 1 - 2 tháng.
- Phòng say nắng: Uống nước đậu xanh.
- Trúng độc phụ tử, thạch tín, nấm độc: Giã nát đậu xanh uống với nước cam thảo sống.
- Da bị sưng đỏ lở loét: Sắc đậu xanh lấy nước bôi lên chỗ đau, khô rồi lại bôi.
- Trẻ bị rôm nhiệt: Đậu xanh sắc với lá chè tươi cho trẻ uống.
- Trẻ lên quai bị: Đậu xanh, đậu nành cho nước đun nhừ ăn với đường đỏ; hoặc dùng đậu xanh và đậu nành tán thành bột cho thêm bột phẩm xanh, mật ong bôi lên chỗ đau.
- Trẻ con lên sỏi: Dùng nước đậu xanh uống để phòng biến chứng.
- Bị trĩ hoặc rách hậu môn: Cho đậu xanh vào lòng lợn nấu chín, cho thêm dầu ăn, muối để ăn.
- Tiểu tiện ít, đỏ, đi nhiều lần: Vắt nước giá đậu xanh uống với đường trắng.

- Phòng chữa cao huyết áp: Cho đậu xanh vào túi mít lợn, phơi cho khô. Mỗi lần uống 10 hạt đậu, uống với nước sôi. Ngày 3 lần, điều trị trong 7 ngày.

- Lê mề đay: Bột đậu xanh lượng vừa đủ, cho ít băng phiến tán thành bột mịn bôi lên chỗ mụn.

- Bị bỏng: Vỏ đậu xanh 30g, rang vàng cho thêm ít băng phiến, làm thành bột bôi lên chỗ bị bỏng.

- Trúng độc thuốc trừ sâu: Đậu xanh 500g giã nát, muối ăn 100g, pha nước sôi để nguội 2000ml ngâm trong 10 phút rồi lấy nước uống, có thể chữa trúng độc thuốc trừ sâu loại cỏ lân.

Hoặc: Đậu xanh 150g giã nát, 5 lòng trắng trứng gà, trộn đều uống có thể chữa trúng độc thạch tín mức độ nhẹ.

Hoặc: Đậu xanh 50g, cam thảo 30g, sắc với nước uống nóng có thể chữa trúng độc do ăn nhầm thuốc bả chuột.

- Làm sáng mắt, giảm kéo màng mắt: Vỏ đậu xanh 25g, sắc với nước uống, dùng khi mắt bị mờ.

Đậu xanh 100g, xác rắn lột 1 chiếc, đường trắng 30g. Xác rắn dùng nước cam thảo rửa sạch, rồi cho một ít hạt vừng rang với đậu xanh và đường trắng sắc với nước uống, mỗi ngày 1 lần.

- Làm mắt nốt đen nâu trên mặt: Hàng ngày ăn cháo đậu xanh, bách hợp sẽ giúp tẩy vết sắc tố ở mặt. Ngày ăn 1 lần.

- Chữa cảm nắng: Đậu xanh lọc sạch cho vào nồi đổ thêm nước. Đun cho sôi. Chắt nước có màu trong xanh để nguội uống. Nước có màu đục thì không tốt.

- Giải khát, thông tiểu tiện: Đậu xanh 60g lọc sạch cho vào 1.000ml nước đun nhừ, chắt nước uống vào buổi sáng và tối trước lúc ăn cơm, mỗi lần 200ml.

- Kiết lỵ mạn tính: Đun đậu xanh chín nhừ, ăn tùy thích.

- Viêm túi mật: Đậu xanh tươi 60g. Bỏ vào nồi đun cho nhừ, cho lõi bắp cải 2 - 3 cái, đun thêm 20 phút. Chắt lấy nước uống. Ngày 1 - 2 lần. Nếu phát hiện bệnh sớm, uống ngay thời kỳ đầu thì hiệu quả càng tốt hơn.

- Nhiễm độc chì: Mỗi ngày dùng 120g đậu xanh, 15g cam thảo, đun thành canh, chia làm 2 lần uống với 300mg vitamin C. 15 ngày là một liệu trình.

- Nóng sốt, viêm ruột: Vỏ hạt đậu xanh 15g đun với nước cho thêm 15g đường trắng, uống cho đến khi hết bệnh.

- Bị cảm lạnh: Đậu xanh 30g, ma hoàng 9g. Đun với nước uống; đậu xanh 30g (giã nát), lá chè 9g (bỏ vào trong túi vải). Một bát to nước đổ vào nấu. Khi còn nửa bát, lấy túi chè ra, cho đường đỏ vào uống.

- Đau bụng nôn oẹ. Đậu xanh 100g, hồ tiêu 10 hạt, cùng nghiền thành bột, rót nước sôi vào uống; hoặc đậu xanh, đường phèn, mỗi thứ 16g đun với nước uống.

- Viêm niệu đạo: Giá đậu xanh 500g, ép lấy nước cho đường trắng vào uống.

- Trúng độc thuốc nông dược lân hữu cơ: Đậu xanh 4 phần, cam thảo 1 phần. Đun sôi cho vào rửa ruột.

- Bệnh tiểu đường: Đậu xanh 200g, lê 2 quả, củ cải nấu chung cho tới khi chín là ăn được.

- Giải cảm nhiệt, phòng cảm nắng, tiêu phù thũng, cao huyết áp, hạ mỡ trong máu, viêm túi mật: Đậu xanh 100g, mơ chua, đường trắng mỗi thứ 50g. Đun đậu xanh và mơ chua cho nhừ, cho đường trắng vào khuấy đều. Để nguội rồi ăn. Hoặc đậu xanh, gạo cũ mỗi thứ lượng vừa đủ, cùng đun thành cháo, cho thêm ít đường phèn vào ăn.

- Viêm gan mạn tính: Đậu xanh 100g, táo tàu 10 quả. Cho nước vừa đủ đun thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần.

- Bạch đới quá nhiều: Đậu xanh 500g, mộc nhĩ đen 100g cùng rang vàng, nghiền thành bột. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15g, ăn cùng với cơm hoặc nước cháo.

- Cao huyết áp: Đậu xanh, đường phèn mỗi thứ 100g. Nấu nước uống. Mỗi ngày 2 lần.

- Ho lao: Đậu xanh 200g, rong biển 50g, đường trắng vừa đủ. Cho nước vừa đủ đun đậu chín nở. Rong biển ngâm cho mềm rửa sạch cắt thành sợi nhỏ, cho lên trên đậu xanh, rồi rải một lớp đường trắng lên trên, làm lại ba lớp như thế. Cho vào nồi chưng cách thuỷ, đun lửa nhỏ khoảng 30 phút. Mỗi ngày ăn từ 2 - 3 lần.

- Viêm vòm họng, vòm họng bị lở loét: Đậu xanh 20g, trứng gà tươi 1 quả. Đập trứng gà vào trong bát đánh kỹ. Đun đậu xanh cho chín tới (không đun quá kỹ). Lấy nước đun đậu xanh đánh trứng vào uống. Mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối.

6. Đậu đen

a. Thành phần và tác dụng

Trong 100g đậu đen thì có chứa 24,2g protein, 1,7g lipit, 53,3g gluxit. Muối khoáng: canxi 56mg, phot pho 35mg, sắt 6,1mg, caroten 0,06mg. Vitamin B₁ 0,51mg, B₂ 0,21mg, P_p 1,8mg, C 3mg. Hàm lượng axit amin trong đậu đen cao như lysin, methionin, tryptophan, leucin... Với tính chất đặc biệt về dinh dưỡng nên đậu đen được chế biến thành nhiều món ăn độc đáo như xôi đậu đen, chè đậu đen (đậu đen nấu với mật hoặc đường) vừa ngon, vừa bổ, vừa mát, vừa có tác dụng giải khát.

- Trong Đông y, người ta dùng đậu đen để chế cùng hà thủ ô nhằm làm cho thuốc có chất lượng hơn, đậu đen có thể nấu nước uống tăng cường sức khoẻ và giải khát.

b. Bài thuốc phối hợp

- Ngộ độc nấm dại: Dùng 20g đậu đen nhai sống hoặc sắc lấy nước uống.

- Đau bụng, đau đầu do lạnh: Đậu đen 20g, gừng 5g, nước 300ml sắc còn 100ml, uống 2 lần.

- Đau bụng dữ dội: Đậu đen 50g, sao cháy hoặc sắc với rượu uống, có thể sắc với nước rồi pha thêm rượu vào uống.

- Lưng sườn đau nhói: Đậu đen 200g, sao vàng, ngâm rượu uống.

- Trúng phong cấm khẩu, không nói được, tâm phiền hoảng hốt, tay chân không cử động, đau bụng đầy

hơi: Đậu đen nấu bỏ bã lấy nước, cô thành cao ngâm, dùng lâu ngày mới công hiệu.

- Thương hàn thuộc về âm độc nguy cấp: Đậu đen sao thơm, chế rượu vào, cho uống nóng. Nếu uống vào bị nôn ra thì uống lại, đến khi mồ hôi ra được thì khỏi.

- Trúng hàn: Đậu đen sao cháy. Lúc còn nóng, chế rượu vào uống rồi trùm chăn lên cho ra mồ hôi là khỏi.

- Phong thấp, gân co gối nhức, bụng nóng, đại tiện táo bón: Đậu đen ngâm nước, ủ cho mộng dài 2 - 3cm rồi phơi khô, cho một chút giấm vào trộn đều, sao vàng tán nhỏ. Mỗi lần uống 1 thìa nhỏ với rượu trước khi ăn, ngày uống 2 - 3 lần.

- Uốn ván do trúng phong, bệnh động kinh: Đậu đen 100g sao hơi chín, tán nhỏ cho vào hấp đến khi lên hơi thì lấy xuống, cho rượu vào ngâm. Uống đến khi ra mồ hôi rồi dùng thuốc cao mà dán.

- Bụng trưởng do ăn nhầm các loại cá độc: Đậu đen sắc với nước uống lúc còn ấm.

- Ngộ độc do ăn rau quả: Đậu đen tán nhỏ, ngâm rượu, vắt lấy nước cốt uống.

- Bất tỉnh do say rượu: Đậu đen sắc lấy nước uống cho nôn ra thì khỏi.

- Phù thũng, nằm ngồi không yên: Đậu đen, rượu sắc lấy nước. Chia làm 3 lần, uống nóng, uống đến khi khỏi bệnh thì thôi.

- Phù thũng thở gấp, bí đại tiểu tiện: Giá đậu đen phơi khô sao giấm, đại hoàng sao đều lượng bằng nhau,

tán bột, uống. Dùng rễ cỏ tranh, trần bì sắc làm thang để lợi tiểu.

- Thượng tiêu hoả bức, khạc ra máu hay ứ máu buồn phiền, khát nước: Đậu đen 10g, tô tử 2 cành, ô mai mơ 2 quả, nước 3 bát, sắc lấy nước. Giã gừng sống lấy nước 1 bát, hoà vào và chia uống dần sau bữa ăn.

- Trĩ ra máu: Dùng bồ kết sắc lấy nước và tắm vào đậu đen một lúc. Sau đó đem đậu đen sao vàng, xát bỏ vỏ tán nhỏ, viên thành viên rồi rán với dầu ăn, mỗi lần uống 30 viên với nước gạo.

- Đau đầu: Đậu đen 3 phần sao hơi có khói, ngâm với 5 phần rượu, đậy kín 7 ngày rồi uống hết.

- Tiêu chảy, toát mồ hôi lạnh: Đậu đen 10g nghiền sống hoà với nước rồi uống.

- Đau lưng, xương sống đau nhức không cử động được: Đậu đen 100g, chia làm 3 phần sao, 1 phần luộc, 1 phần hấp chín, thêm rượu cho vào bình, dùng nồi lớn đổ nước vào chưng cách thuỷ 30 phút. Để nửa tháng mới uống, uống nhiều hay ít tuỳ sức.

- Mất ngủ: Đậu đen nấu nóng cho vào 1 cái túi đen để gối đầu, khi nguội lại thay.

- Tiểu đường: Đậu đen tán nhỏ dồn vào một cái túi mật bò, phơi trong bóng râm 100 ngày, làm thành viên. Mỗi sáng uống 1 viên, uống hết là khỏi.

Đậu đen, thiên hoa phấn. Hai vị lượng bằng nhau tán nhỏ, khuấy thành hồ, làm thành viên, mỗi lần dùng 70 viên, sắc với nước đậu đen uống mỗi ngày 2 lần rất công hiệu.

7. Hạt lúa mì

a. Thành phần và tác dụng

Chất dinh dưỡng của lúa mì rất cao, trong đó có chứa tinh bột, chất protein, chất đường, chất béo, tinh bột, chất xơ thô, chất noãn lân, men bột, men protein, các axit amin, chất khoáng và vitamin B₁, B₂, vitamin E. Hàm lượng protein trong lúa mì cao hơn gạo tẻ (gạo tẻ 7%, bột mì 10,7%).

Hạt lúa mì và hạt lúa mì non (chưa chín) và bột mì tinh bột, cám sau khi được gia công đều có thể dùng làm thuốc. Hạt lúa mì non còn gọi là "mì sữa", khi vo sê nổi lên mặt nước, vị ngọt mát, có tác dụng an thần, ngăn chặn mồ hôi trộm, sinh tân dịch, dưỡng tâm khí. Cám sau khi xay bột mì, có tác dụng chữa bệnh phù chân và viêm thần kinh.

Hạt lúa mì còn có thể gia công thành bột mạch nha, có chứa protein, đường, canxi, lân, sắt và nhiều loại vitamin, là những chất bổ cần thiết giữ cho công năng của máu, tim, thần kinh hoạt động bình thường, là thức ăn thường dùng cho trẻ và người già yếu bệnh tật.

b. Bài thuốc phối hợp

- Cơ thể hư nhược, ra nhiều mồ hôi: Dùng bột mì, đại táo và cùi nhãn cho nước nấu kỹ, ăn cả nước lẩn cái.
- Phù nề toàn thân: Cám lúa mì rang vàng, cho thêm đường đỏ trộn đều, uống cùng với nước đại táo.
- Tì vị hư nhược: Dùng bột mì trộn với hoài sơn đập vụn đun thành hồ cho thêm đường trắng vào để ăn.

- Trong lòng buồn bực, lo lắng mất ngủ: Nhân lúa mì (bỏ vỏ), đại táo, cam thảo sắc chung thành canh.
- Cơ thể hư nhược, phong hàn ho, lao phổi: Dùng nhân lúa mì nấu kỹ với thịt dê để ăn.
- Thiếu máu do dinh dưỡng kém, phù thũng: Nấu lúa mì với lạc đun nhừ để ăn.

8. Đậu nành

a. Thành phần và tác dụng

Đậu nành giàu protein. Thành phần chủ yếu của tế bào cơ thể là protein, chất này cũng là thành phần chủ yếu của các loại men và chất miễn dịch trong cơ thể. Về giá trị dinh dưỡng thì protein động vật tốt hơn protein đậu nành. Nhưng theo điều tra thì đi đôi với việc tăng lượng protein động vật tỷ lệ sinh ung thư cũng tăng cao. Vì vậy tích cực dùng protein đậu nành sẽ có lợi cho sức khoẻ.

Lượng chất béo trong đậu nành cũng rất cao, không những thế, nó còn chứa nhiều axit dầu và vitamin E làm giảm lão hoá cho cơ thể và chất béo lân để phòng xơ cứng động mạch. Vitamin E trong đậu nành còn có thể để phòng một số bệnh khác.

Nguyên tố kali chứa trong đậu nành có thể giảm bớt nguy hiểm của thành phần muối trong cơ thể. Vì chất natri trong muối ăn có liên quan đến bệnh cao huyết áp.

Gần đây người ta phát hiện trong đậu nành có một chất mới là chất đường tạo bọt (đường tạo ra bọt). Trong đậu nành còn chứa gần 150 các chất tương tự, rất có tác dụng đối với cơ thể.

Tác dụng chủ yếu của chất đường tạo bọt trong đậu nành là: ngăn ngừa chất béo oxy hoá, hạ thấp hàm lượng cholesterol trong máu, ngăn cản việc hấp thụ chất béo và thúc đẩy chúng phân giải. Những tác dụng đó có giá trị nhất định để phòng béo phì và xơ cứng động mạch. Chất đường tạo bọt dễ hoà tan trong nước và dầu, giúp cho việc tẩy rửa mỡ bám trong thành huyết quản, chất này còn khống chế men amin lên cao trong máu, vì vậy cũng có tác dụng phòng bệnh về gan và một số bệnh tim. Dầu đậu nành còn chứa cồn thực vật nên khi vào cơ thể không lắng xuống mà cùng với cholesterol được ruột non hấp thụ, như vậy cũng có tác dụng ngăn cản việc hấp thụ cholesterol.

Thành phần chất xơ trong đậu nành có những tác dụng sau:

- Có thể ngăn chặn hấp thu cholesterol, làm giảm thấp hàm lượng cholesterol trong máu.
- Chống táo bón.
- Ngăn hấp thu nhiều đường, có tác dụng phòng bệnh tiểu đường và béo phì.
- Giảm bớt vi sinh vật có hại trong đường ruột, tăng vi sinh vật có ích, phòng ung thư đại tràng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Cảm cúm: Đậu nành, hành củ, củ cải, sắc với nước uống lúc còn nóng.
- Mụn nhọt: Đậu nành, phèn chua giã nát bôi ngoài.
- Tiêu chảy: Vỏ đậu nành đốt thành than uống với nước ấm.
- Táo bón thường xuyên: Đun nước vỏ đậu nành uống.
- Thiếu máu do thiếu sắt: Đậu nành, gan lợn mỗi thứ 100g, trước tiên cho đậu nành vào đun gần chín sau đó cho gan lợn vào đun tiếp. Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục trong 1 tháng.
- Vết bỏng chưa vỡ nước: Đậu phụ 2 phần, đường trắng 1 phần, b López nát trộn đều đắp vào chỗ bỏng.
- Ra mồ hôi trộm: Đậu nành, hạt lúa mì non mỗi thứ 30g, sắc uống.
- Động thai, đau lưng: Đậu nành 60g, rượu trắng 30ml, sắc với nước uống.
- Kinh nguyệt không đều, đau bụng khi có kinh: Đậu nành 50g (rang chín xay thành bột), tô mộc 12g, sắc chung, uống với đường đỏ.

9. Lạc

a. Thành phần và tác dụng

Lạc là loại hạt giàu dinh dưỡng, chứa khoảng 26% protein, gấp đôi lúa mì, gấp 3 lần gạo tẻ. Lạc giàu chất

béo, chứa khoảng 40%, trong đó chủ yếu là các axit béo chưa no gồm: axit dầu, axit lạc, axit dầu cọ, chất béo glyxerin, tạo thành dầu thực vật cần thiết trong ăn uống hàng ngày. Ngoài ra, trong lạc còn chứa vitamin C, các chất khoáng, canxi, lân, sắt.

Nhiệt lượng mà lạc cung cấp cao hơn các loại thực phẩm khác. Lạc so với sữa cao 20%, so với trứng gà cao hơn 40%. Ngoài ra các chất vitamin B₂, canxi, lân, đều cao hơn sữa, trứng gà và thịt. Chất lân, vitamin, axit amin, kiềm mật đều cao.

Protein trong lạc có chứa axit amin mà cơ thể cần thiết, tỷ lệ sử dụng đạt được trên 98%, trong đó axit amin có thể ngăn cơ thể sớm lão hoá và nâng cao trí lực cho trẻ, axit amin ngũ cốc và axit amin thiên nhiên đồng, có thể thúc đẩy tế bào não phát triển và làm tăng trí nhớ.

Theo nghiên cứu, trong dầu lạc chứa nhiều vitamin E, có khả năng phân giải cholesterol thành axit mêt, có tác dụng thúc đẩy bài tiết, nên không những hạ được cholesterol trong máu, phòng phát sinh bệnh xơ cứng động mạch và động mạch vành, mà còn có tác dụng ngăn da lão hoá và giữ cho da đẹp. Chất béo trong dầu lạc, có thể giúp tế bào não phát triển giữ cho mạch máu khỏi xơ cứng, không những thế, chất kiềm trong đó còn ngăn được công năng não suy thoái, tăng được trí nhớ. Vì vậy lạc thích hợp với mọi người, đặc biệt là người bị bệnh tim mạch nên thường xuyên sử dụng.

b. Bài thuốc phối hợp

- Cơ thể hư nhược, thiếu máu, hồng cầu giảm: Dùng nhân lạc (để cả màng vỏ), đại táo, quế viên, cùng nấu lên ăn.
- Thiếu sữa, táo bón sau khi sinh: Dùng nhân lạc hầm với chân giò lợn để ăn.
- Viêm thận mạn tính: Dùng nhân lạc, đậu tằm sống rang với đường đỏ để ăn; hoặc nhân lạc nấu với hồng táo, sắc thành nước uống.
- Phù nề do thiếu dinh dưỡng: Nhân lạc, cá trắm, cho thêm một ít rượu hầm nhừ để ăn.
- Cao huyết áp: Nhân lạc trộn giấm, để ăn.
- Mất tiếng: Sắc nhân lạc uống với mật ong.
- Đau buốt lưng, cúi người khó khăn: Hầm nhân lạc với đuôi lợn (hoặc đuôi bò) lấy nước uống.
- Chân mềm yếu, vô lực: Nhân lạc hầm chân gà, cho thêm muối, dầu ăn làm canh ăn.
- Người già thận hư, tiểu tiện đỏ, ít: Dùng nhân lạc (để cả màng ngoài) hàng ngày luộc ăn hoặc sắc vỏ lạc với hồng táo để uống.
- Chân phù thũng vô lực: Nhân lạc (để cả màng ngoài), tỏi, trần bì cùng nấu thành canh ăn thay cơm.

10. Gạo nếp

a. Thành phần và tác dụng

Theo nghiên cứu, thành phần dinh dưỡng trong gạo nếp rất cao, cứ 100g gạo nếp thì chứa 6,7g protein, 1,4g

chất béo, 66g hợp chất cacbon (chủ yếu là tinh bột), 19mg canxi, 155mg lân, 6,7mg sắt, 0,9mg B₁, 0,03mg B₂, 2mg axit nicotin.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày: Dùng gạo nếp, nho khô nấu thành cháo.
- Thiếu máu, kém ăn: Dùng gạo nếp lượng vừa đủ, hồng táo nấu thành cháo.
- Tiêu hoá kém, sau khi ăn bị tiêu chảy: Dùng gạo nếp, hạt sen, củ mài, mỗi thứ lượng vừa đủ nấu thành cháo.
- Khí hư, ra mồ hôi, bị mồ hôi trộm: Dùng gạo nếp, lúa mì non, sao vàng nghiền thành bột, uống với nước thịt hoặc cháo.
- Suy nhược thần kinh, cơ bắp yếu, người mệt mỏi, phụ nữ hay bồn chồn, ngủ không yên giấc: Dùng gạo nếp, lúa mì mỗi thứ lượng bằng nhau nấu thành cháo ăn với đường trắng.
- Sau khi ốm, cơ thể gầy yếu, ăn không ngon: Dùng gạo nếp, cá diếc nấu thành cháo.
- Trung khí hư nhược, tay chân yếu, mỏi mệt, tì hư: Dùng gạo nếp, cùi dừa, thịt gà nấu nhừ để ăn.
- Ra mồ hôi trộm, ra nhiều mồ hôi sau khi sinh: Dùng gạo nếp, hồng táo, gói bằng lá chuối tươi hấp chín để ăn.
- Thiếu máu do thiếu sắt: Gạo nếp, đậu đen, hồng táo, nấu chín ăn với đường đỏ.

11. Đậu đỗ

a. Thành phần và tác dụng

Đậu đỗ chứa rất nhiều vitamin và các nguyên tố vi lượng, đặc biệt là sắt và vitamin B₁₂, giúp bổ máu và có chức năng thúc đẩy vòng tuần hoàn của máu, những phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt dài, mất nhiều máu nên ăn nhiều đậu đỗ, phụ nữ mang thai ăn nhiều đậu đỗ còn có tác dụng kích thích tuyến sữa. Trong 100g hạt đậu đỗ khô có chứa: đường 60,9g, protit 20,9g, chất xơ 4,8g, chất béo và khoáng chất gồm canxi, phot pho, sắt, vitamin B tổng hợp.

Đậu đỗ có vị ngọt, tính ấm. Công hiệu lợi thuỷ trừ thấp (vận hành thể dịch, không bị ứ), hoà huyết bài nùng (điều hoà máu huyết, thải mủ), tiêu thũng giải độc (giải độc, chống phù), điều kinh thông nhũ (điều kinh, thông tuyến sữa), thoái vàng (da vàng biến mất). Dùng chữa trị các chứng bệnh như chân phù thũng, ung nhọt, sau khi sinh dịch âm đạo không sạch, bầu sữa không thông, vàng da do viêm gan, kiết lỵ.

Đậu đỗ chứa các chất có tác dụng lợi tiểu, giúp điều trị các chứng như phù do bệnh tim; thận, xơ gan cổ trướng...

Đậu đỗ chứa nhiều protit, nguyên tố vi lượng (vitamin A, B₁, B₂, canxi, phot pho, sắt...), trợ giúp tăng cường chức năng miễn dịch, nâng cao sức đề kháng.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Lợi tiểu, chống phù thũng: Đậu đỗ 0,5kg, cá chép 1 con (khoảng 0,5kg). Đậu đỗ vo sạch, cá chép làm sạch cùng cho vào nồi thêm 2 lít nước, nấu cho đến khi đậu

mềm. Dùng canh ăn cá và đậu trong vài lần, mỗi ngày hay cách ngày ăn 1 lần, có thể dùng liên tục đến hết bệnh.

- Hồi phục chức năng hệ tiêu hoá: Đậu đỗ 20g, ý dĩ 30g, gạo tẻ 30g, đường với lượng vừa. Những nguyên liệu riêng biệt rửa sạch, ngâm mềm. Cho đậu đỗ vào nồi, thêm nước vừa đủ, dùng lửa lớn nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu đến khi đậu mềm, rồi thêm ý dĩ và gạo vào, nấu tiếp, cho đến khi nhừ, sau cùng nêm đường. Mỗi ngày ăn 2 lần, dùng liên nhiều ngày.

- Phụ nữ sau sinh thiếu sữa, tiêu ít: Đậu đỗ 250g, vo sạch cho vào nồi đất, thêm 0,5 lít nước, nấu khoảng 20 phút, lấy nước bỏ đậu, dùng liên 3 - 5 ngày.

- Chống tiêu chảy, thanh nhiệt trừ thấp: Đậu đỗ 50g, củ mài 50g, đường với lượng vừa. Đậu đỗ vo sạch, củ mài gọt vỏ rửa sạch, cắt lát nhỏ, đậu đỗ cho vào nồi, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó cho vào củ mài, dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi đậu và củ mài mềm, nêm thêm đường. Mỗi sáng chiểu dùng 1 lần.

- Phù thũng khi mang thai: Đậu đỗ 200g, cá chép 1 con, lạc 150g, tỏi 25g, ớt 3 quả. Cá chép làm sạch, cùng các vật liệu khác cho vào nồi đất, thêm nước vừa đủ, trộn lẫn nấu chín, uống ấm lúc bụng đói, chia 2 lần uống hết, dùng liên 5 ngày.

Hoặc: Đậu đỗ 100g, cá trích 250g. Cùng cho vào nồi đất, thêm nước, dùng lửa to hầm đến nhừ thì uống nước, bỏ cá.

- Béo phì, tay chân phù: Đậu đỗ 50g, gạo tẻ 50g. Đậu đỗ dùng nước ấm ngâm 2 - 3 giờ, sau đó vớt ra, cho

vào nồi, thêm 0,5 lít nước, nấu đậu đỗ cho đến khi nhừ, thêm gạo nấu cháo, ăn ngay lúc ấm vào sáng và chiều.

- Sốt rét: Đậu đỗ 100g, cá chép 1 con, táo đỗ 10 quả, đường tươi 30g. Cá bỏ vảy, mang và nội tạng, táo đỗ bỏ hạt, tất cả cùng nấu canh, nêm gia vị, ngày ăn 1 lần, dùng liền 4 ngày.

- Xơ gan: Đậu đỗ 120g, cá chép 1 con, vỏ quýt 10g, đường trắng vừa đủ. Cá bỏ vảy, mang và nội tạng rửa sạch, thêm vỏ quýt, đậu đỗ cùng nấu đến nhừ, thêm đường trắng vừa đủ.

- Bệnh về đường tiết niệu: Đậu đỗ 50g, gạo tẻ 50g, màng mề gà 20g (phơi khô tán bột), đường trắng vừa đủ. Đậu đỗ cùng gạo tẻ nấu chè, khi chín trộn vào bột màng mề gà và đường trắng vừa đủ, ngày ăn 2 lần, 30 ngày là một liệu trình.

- Viêm thận cấp tính: Đậu đỗ 50g, cá chép 1 con, bí xanh 1kg, hành 5 cọng. Cá bỏ vảy, mang và nội tạng, rửa sạch, thêm 5 bát nước, cùng các nguyên liệu khác, sắc còn 3 bát, sau khi uống canh ăn cá đắp chăn cho vã mồ hôi, ngày 1 thang, dùng liền 7 ngày.

- Đau lưng: Đậu đỗ 50g, vỏ dưa hấu 50g, rễ cỏ tranh 50g. Sắc uống, ngày 2 lần, dùng liền vài ngày.

- Viêm gan vàng da, viêm tuyến tuy: Đậu đỗ 120g, cá chép 1 con, vỏ quýt 6g. Cá bỏ vảy, rửa sạch, tất cả cho vào nồi, cùng nấu nhừ.

- Giúp tinh rượu, giải độc: Đậu đỗ vừa đủ. Dùng nước vo sạch, thêm nước vừa đủ, sắc uống.

- Trĩ ra máu: Đậu đỗ 250g, giấm 1 lít, rượu để vừa đủ. Đậu đỗ cho vào nồi cùng nấu với giấm, sau khi đậu

nhù vớt ra phơi khô, cứ lặp lại như thế cho đến khi số giấm cạn sạch, sau khi đem đậu phơi khô tán mịn, uống kèm với rượu, ngày 3 lần, mỗi lần 3g.

- Bế kinh, đau bụng kinh: Đậu đỗ 30g, gạo tẻ 30g, đường mạch nha vừa đủ. Đậu đỗ, gạo tẻ dùng nước vo sạch, nấu chè, nêm đường mạch nha.

- Tiểu ra máu: Đậu đỗ 30g, qua lâu 25g. Quả qua lâu đốt thành than, cùng đậu đỗ tán mịn, mỗi lần 2g, uống với rượu, dùng liền 7 ngày.

- Thiếu sữa: Đậu đỗ và gạo tẻ mỗi thứ vừa đủ. Đậu đỗ sắc nấu dùng uống thay trà, hoặc thêm gạo tẻ nấu cháo ăn.

- Thiếu máu: Đậu đỗ 250g, sắc uống thường xuyên.

- Phù thũng, phù chân: Đậu đỗ 120g, bí đao 250g, sắc uống.

- Phù thũng tiểu ít: Đậu đỗ 50g, bí đao 0,5kg. Dùng nước vừa đủ nấu canh, không nêm muối, dùng canh ăn bí đao, ngày 2 lần, dùng liền vài ngày.

- Viêm mang tai (quai bị): Đậu đỗ, giấm, trứng gà vừa đủ. Đậu đỗ tán mịn, dùng lòng trắng trứng gà hay giấm khuấy thành hỗ, thoa phết tại chỗ.

12. Hạt gấc

a. Thành phần và tác dụng

Đông y gọi hạt gấc là "mộc miết tử" (con ba ba gỗ). Hạt gấc dẹt, hình gần như tròn, vỏ cứng, mép có răng

cưa. Hai mặt có những đường vân lõm xuống, trông tựa như con ba ba nhỏ. Theo các sách cổ, nhân hạt gấc vị đắng, hơi ngọt, tính ôn, hơi độc, vào 2 kinh can và đại tràng. Màng đỏ của hạt quả gấc chín có những thành phần: Nước, protein, lipit, gluxit, xơ, beta caroten. Đặc biệt thành phần vitamin A rất quan trọng trong việc phòng các bệnh do thiếu vitamin A, bệnh khô mắt, quáng gà, loét giác mạc, cận thị, chậm lớn ở trẻ em, ung thư gan nguyên phát. Vitamin A còn tham gia vào quá trình hoạt động sinh lý trong cơ thể, tác động đến quá trình biệt hoá tế bào, sinh sản tinh trùng, phát triển bào thai, kích thích sinh trưởng, tăng sức đề kháng, đáp ứng miễn dịch của cơ thể và hoạt động của các cơ quan thính giác, vị giác.

b. Bài thuốc phổi hợp

- Bệnh trĩ: Dùng hạt gấc giã nát, thêm một ít giấm thanh, gói bằng vải, đắp vào hậu môn để suốt đêm. Mỗi đêm đắp thuốc một lần.

- Chai chân (thường do dị vật găm vào da, gây sưng hoá các tế bào biểu bì ở một vùng của gan bàn chân, ảnh hưởng tới việc đi lại): Lấy nhân hạt gấc, giữ cả màng hạt, giã nát, thêm một ít rượu trắng 35 - 40°. Bọc trong một cái túi nylon. Dán kín miệng túi, khoét một lỗ nhỏ rộng gần bằng chỗ chai chân, buộc vào nơi tổn thương, 2 ngày thay thuốc một lần. Băng liên tục cho đến khi chỗ chai chân rụng ra (khoảng 5 - 7 ngày sẽ có kết quả).

- Chữa sang chấn đụng giập trong những trường hợp bị ngã, bị thương, tụ máu: Dùng hạt gấc đốt vỏ

ngoài cháy thành than (nhân bên trong chỉ vàng, chưa cháy). Cho vào cối giã nhỏ, cứ khoảng 30 - 40 hạt thì cho 400 - 500ml rượu vào ngâm để dự trữ dùng dần. Dùng rượu ngâm hạt gấc bôi vào chỗ sang chấn, có tác dụng tốt gần như mật gấu.

- Mụn nhọt, ghẻ lở: Hạt gấc giã với một ít rượu 30 - 40°, đắp lên vùng mụn và ghẻ lở.

- Sốt rét: Hạt gấc và vảy tê tê hai vị bằng nhau, sấy khô tán bột, mỗi lần dùng 2g hòa với rượu ấm uống lúc đói.

13. Hạt bí đỏ

a. Thành phần và tác dụng

Hạt bí đỏ là một vị thuốc quý, thường được dùng để chữa bệnh trùng hút máu, bệnh giun đũa, sán dây, bí đại tiện, thiếu máu, suy dinh dưỡng và thiếu sữa sau khi sinh. Hạt bí đỏ chứa nhiều vitamin, chất khoáng cùng những axit cần thiết như alanin, glycin, glutamin, có thể giảm bớt các triệu chứng của bệnh phì đại tuyến tiền liệt. Hạt bí đỏ được dùng để chế tạo một loại dầu chứa nhiều carotenoid (beta-caroten, alpha-caroten, lutein) - những chất tương tự như vitamin A. Đây là những chất chống ôxy hoá mạnh giúp phòng ngừa các bệnh liên quan đến lão suy như đục thủy tinh thể, các bệnh tim mạch và một số loại ung thư. Một số thành phần trong hạt bí đỏ:

Magie: Góp phần vào việc khoáng hoá xương, cấu trúc protein, gia tăng tác động biến dưỡng của các

enzym, việc co thắt cơ, sự dẫn truyền luồng thần kinh, tăng sức khỏe cho răng và chức năng hệ miễn dịch.

Axit linoleique (omega 6): Một axit béo cần thiết mà người ta phải được cung cấp từ thực phẩm. Cơ thể cần axit béo này để giúp cho hệ miễn dịch, hệ tuần hoàn và hệ nội tiết hoạt động tốt.

Đồng: Cần thiết trong việc hấp thụ và sử dụng sắt trong việc tạo lập hemoglobine. Đồng thời tham dự vào hoạt động của các enzym góp phần tăng cường khả năng của cơ thể chống lại các gốc tự do.

Phot pho: Hữu ích cho việc khoáng hoá răng và xương, là thành phần của các tế bào giữ phần quan trọng trong việc cấu tạo các chất thuộc hệ di truyền, dùng trong việc chuyển vận năng lượng và cấu tạo nên thăng bằng axit bazơ của cơ thể. Thành phần phot pho trong hạt bí có thể góp phần làm giảm nguy cơ sỏi thận.

Kẽm: Tham gia vào các phản ứng miễn dịch, tạo nên cấu trúc di truyền, mau lành vết thương, liền da, tạo nên tinh trùng và sự tăng trưởng của thai nhi.

b. Bài thuốc phối hợp

- Tẩy giun đũa và sán dây: Hạt bí đỏ khô 60g, bóc vỏ lấy nhân ở trong, nghiền nát, cho thêm đường trắng hoặc mật vào uống với nước sôi để nguội. Uống vào lúc bụng đói, ngày 1 lần, uống liền trong 5 ngày. Đối với trẻ em, liều dùng giảm một nửa.

- Thông sữa, lợi tiểu (cho người bị thiếu sữa sau khi sinh, phù nề chân tay): Hạt bí đỏ khô 20g, bỏ vỏ lấy nhân, nghiền nát, cho đường trắng và nước sôi vào pha

uống lúc sáng sớm và chiều tối (khi bụng đói), liên tục trong 3 ngày.

- Nhuận tràng, thông tiện, lợi niệu (cho người táo bón, phì đại tuyến tiền liệt): Hạt bí đỏ rang vàng 60g, bóc bỏ vỏ, ăn ngày 1 lần.

- Ho, tiêu đờm, ho gà ở trẻ em: Hạt bí đỏ 30g, đẻ cả vỏ, cho vào nồi sành rang cháy, nghiền thành bột để uống với nước đường trắng, mỗi lần 1,5g, ngày 3 lần.

- Suy dinh dưỡng, thiếu máu: Hạt bí đỏ rang vàng 60g, nhân lạc rang 30g, nhân hạt hồ dào 30g, ăn cùng lúc, mỗi ngày 1 lần. Ăn liền trong 15 ngày.

- Sát trùng (đối với người bị trùng hút máu thời kỳ đầu và giữa): Hạt bí đỏ khô đem rang vàng, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 60g, chia 2 lần, uống với nước đường trắng. Mỗi liệu trình kéo dài 15 ngày.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	5
CHƯƠNG 1: VỊ THUỐC TỪ CÁC LOÀI HOA VÀ LOÀI CÂY	7
I. Vị thuốc từ các loài hoa	7
1. Hoa hồng	7
2. Hoa đào	9
3. Hoa cúc	12
4. Thiên lý	15
5. Hoa hoè	16
6. Hoa mào gà	19
7. Hoa đinh hương	22
8. Hoa kim ngân	25
9. Hoa nhài	27
10. Ngọc lan	29
11. Râm bụt	31
12. Hoa ngâu	33
13. Hoa tâm xuân	34
II. Vị thuốc từ các loài cây	35
1. Cây mía	35
2. Cây muối đắng	37
3. Cây sả	38

4. Cỏ sữa	40
5. Hoàng bá	42
6. Cây huyết dụ	44
7. Cây hoa hiên	45
8. Cây ớt	47
9. Cây bưởi	49
10. Cây hoa gạo	50
11. Cây quýt gai	53
12. Cây trâu	55
13. Cây hương dương	57
14. Cây ổi	63
15. Chua me đất	66
16. Cây sống đời	68
17. Cây xương sông	70
18. Lô hội	72

CHƯƠNG 2: VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI RAU CỦ 76

I. Vị thuốc từ các loại rau	76
1. Rau cần	76
2. Rau muống	80
3. Bắp cải	83
4. Rau sam	87

5. Rau ngổ	93
6. Rau má	94
7. Cải bó xôi	95
8. Lá lốt	96
9. Cải xoong	98
10. Cải thìa	99
11. Rau răm	100
12. Mồng tơi	101
13. Rau hẹ	103
14. Rau mùi	104
15. Rau dền	105
16. Cải cúc	106
17. Rau diếp cá	108
II. Vị thuốc từ các loại củ	111
1. Tỏi	111
2. Khoai lang	114
3. Củ cải	116
4. Hành tây	121
5. Củ mài	122
6. Củ gừng	124
7. Cà rốt	128
8. Khoai tây	130

9. Củ riêng	131
10. Củ nghệ	134
CHƯƠNG 3: VỊ THUỐC TỪ CÁC LOẠI QUẢ, HẠT	137
I. Vị thuốc từ các loại quả	137
1. Bạch quả	137
2. Sơn tra	139
3. Quả trám	140
4. Xoài	143
5. Lê	145
6. Cà chua	149
7. Nho	151
8. Đại táo	152
9. Ót	154
10. Dưa hấu	155
11. Dâu	157
12. Dưa chuột	159
13. Mơ	160
14. Lựu	161
15. Cà	162
16. Bí đỏ	163
17. Sung	164

18. Vải	166
19. Bí xanh	167
20. Chuối tiêu	168
21. Quả hồng	171
II. Vị thuốc từ các loại hạt	172
1. Vừng	172
2. Hạt dẻ	175
3. Hạt cải bẹ xanh	177
4. Hạt mã đề	178
5. Đậu xanh	180
6. Đậu đen	185
7. Hạt lúa mì	188
8. Đậu nành	189
9. Lạc	191
10. Gạo nếp	193
11. Đậu đỗ	195
12. Hạt gác	198
13. Hạt bí đỗ	200

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
Số 4 - Tống Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT : (04) 38257063 * Fax : (04) 39289143

NHỮNG VỊ THUỐC QUANH TA

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập: MẠNH LINH
Trình bày: BIENTAP.COM
Vẽ bìa: HUYHOANG BOOK
Sửa bản in: NGUYỄN DUYÊN

**LIÊN KẾT XUẤT BẢN, GIỮ BẢN QUYỀN, PHÁT HÀNH
CÔNG TY VĂN HÓA PHƯƠNG BẮC**

Nhà sách Huy Hoàng
95 Núi Trúc, Ba Đình, Hà Nội
Tel/Fax: (04) 3736.5859 - 3736.6075

Nhà sách Thành Vinh
59 Đường Trần Phú, TP. Vinh, Nghệ An
Tel/Fax: (038) 3591.167

www.huyhoangbook.com.vn

In 1500 cuốn khổ 13.5x20.5 cm, tại DNTN In Hà Phát
Số đăng ký KHXB: 184-2009/CXB/19KT-10/HN
In xong nộp lưu chiểu quý II/2009