

NHỮNG BÀI THUỐC

DÂN GIAN THƯỜNG DÙNG

Lương y
THÀNH CÔNG
HUỖNH PHỤNG ÁI

NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN THƯỜNG DÙNG

- Giới thiệu khoảng 1.000 bài thuốc kinh nghiệm đơn giản áp dụng cho mọi chứng bệnh
- Có 64 trang phụ bản màu minh họa 500 cây thuốc-vị thuốc đông y.

Tái bản lần thứ 1

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LỜI NÓI ĐẦU

Bệnh tật luôn luôn là mối đe dọa thường trực trong đời sống hàng ngày của tất cả mọi người chúng ta. Mỗi khi có bệnh, hoặc gặp phải những trục trặc nhỏ trong cơ thể, chúng ta đều phải tìm phương để chữa trị, nhưng cách chữa thì thiên hình vạn trạng, tùy theo hoàn cảnh và phương tiện sẵn có của mỗi người. Về mặt y học, tây y tuy đã đạt được những thành tựu xuất sắc trong việc điều trị hiệu quả cho đủ thứ bệnh trên đời, nhưng việc sử dụng các loại tân dược cũng bộc lộ không ít những mặt hạn chế của nó, tỉ như những phản ứng phụ thường có của thuốc đối với cơ thể người bệnh. Chưa nói thuốc tây thường mắc tiền, đôi khi không hợp lắm với người nghèo, đặc biệt trong những trường hợp mắc bệnh kinh niên đòi hỏi việc chữa trị phải tốn nhiều thời gian và tiền bạc.

Nhận thức được những điều nêu trên, chúng tôi, trong quá trình điều trị cho bệnh nhân, thường có khuynh hướng vận dụng những bài thuốc dân gian đơn giản để giúp người bệnh phục hồi sức khỏe một cách vừa an toàn vừa đỡ tốn kém, khi khỏi bệnh lại không bị những phản ứng hoặc hậu quả phụ như thuốc tây thường có thể gây ra. Do vậy sách **Những bài thuốc dân gian thường dùng** này là một nỗ lực làm việc theo chiều hướng đã được xác tín, nhằm phổ cập rộng rãi hơn một số phương thuốc và kinh nghiệm chữa bệnh bằng những phương tiện, dược liệu đơn giản mà ai ai cũng có thể tìm được và áp dụng dễ dàng để tự chữa bệnh cho mình và cho những người khác. Đối với các bạn lương y đồng nghiệp, sách sẽ là một tập tài liệu tham khảo bổ ích, cung cấp nhiều toa thuốc đơn giản để vận dụng vào công việc chữa trị. Nội dung sách phong phú, chia

làm 15 chương, sưu tập **khoảng 1.000 bài thuốc dân gian** cho mọi loại bệnh, liên quan đến tất cả các hệ thống của cơ thể, như hô hấp, tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh, tiết niệu, các bệnh thuộc chức năng tình dục, bệnh phụ khoa, bệnh ngoài da, bệnh nhi khoa, các bệnh thuộc ngũ quan như tai, mắt, mũi, họng..., bệnh ung bướu, kể cả những phương thuốc đơn giản để dưỡng da làm đẹp, bồi bổ cơ thể...

Sách được biên soạn căn cứ chủ yếu vào quyển **Thực dụng thiên phương đại toàn** do Tiến sĩ y khoa Vương Ngọc Học chủ biên (Cát Lâm Nhiếp Ảnh Xuất Bản Xã ấn hành, năm 2003), có vận dụng phối hợp với kinh nghiệm thực tiễn điều trị của những người biên soạn. Để giúp người sử dụng sách có thêm tư liệu tham khảo về mặt chuyên môn, chúng tôi đã thêm vào nhiều hình ảnh minh hoạ các cây thuốc – vị thuốc có đề cập trong sách, với tên khoa học bằng tiếng La tinh và tên gọi tương đương theo tiếng Việt. Ngoài ra còn có phần phụ bản màu được chuẩn bị khá công phu, với trên 500 cây thuốc – vị thuốc thông dụng trong y học cổ truyền.

Mặc dù đã cố gắng nhiều, nhưng do trình độ giới hạn, sách chắc chắn không tránh khỏi còn để lại ít nhiều sơ sót, chúng tôi kính mong các bạn đồng nghiệp vui lòng chỉ giáo.

Lương y

THÀNH CÔNG và HUỲNH PHỤNG ÁI

Chương I

BỆNH HỆ HÔ HẤP

I. CẨM

1. Trà đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 30g (giã nát), lá trà 9g (đựng trong túi vải).

Cách sử dụng: Cho trà và đậu xanh vào ấm, sắc với 1 tô nước trong vòng 20 phút, bỏ xác trà, thêm đường 30g, uống trong 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, thanh thử hòa vị. Trị các chứng nhức đầu, chóng mặt, sốt nóng do cảm cúm hoặc cảm nắng.

2. Rau dấp cá

Thành phần: Rau dấp cá tươi 120g

Cách sử dụng: Giã nát rau dấp cá, vắt lấy nước cốt, pha thêm chút mật ong, chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị bệnh cảm sốt, ho, đau họng.



Dấp cá - *Houttuynia cordata*

3. Củ cải trắng, gừng

Thành phần: Củ cải trắng phơi khô 1 củ, gừng chút ít.

Cách sử dụng: Đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén, thêm đường uống nóng, trùm chăn cho ra mồ hôi.

Công dụng: Phát hân giải nhiệt. Trị bệnh cảm mạo phong hàn, nhức đầu, nghẹt mũi, sợ lạnh, sợ gió, sốt nóng, ho, đàm nhiều.

4. Tiêu, giấm

Thành phần: Bột tiêu sọ 1,5g, giấm 2 muỗng

Cách sử dụng: Pha bột tiêu với nước để uống, uống thêm giấm.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị bệnh ngoại cảm phong hàn, thuốc làm toát mồ hôi và hạ sốt.

5. Xông giấm

Thành phần: Giấm, nước. Pha theo tỉ lệ 5ml giấm + 10ml nước cho mỗi 1m³.

Cách sử dụng: Trong mùa cảm cúm, đóng kín cửa phòng, nấu nước giấm đã pha sôi lên, xông hơi giấm trong phòng cho đến khi ngửi thấy mùi giấm nồng là được. Mỗi lần 30 phút, liên tục từ 3-5 đêm.

Công dụng: Sát trùng diệt khuẩn. Phòng chống cảm cúm và các chứng bệnh truyền nhiễm khác qua đường hô hấp, cảm cúm, viêm não và quai bị.

6. Lê, gừng, thông bạch (đầu hành lấy phần trắng)

Thành phần: Lê 150g, gừng và đầu hành mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, đập 2 trứng gà thêm chung khi

thuốc đang còn nóng. Uống xong, trùm mềm cho ra mồ hôi.

Công dụng: Phát hãn giải biểu. Trị bệnh cảm mạo phong hàn.

7. Rau thơm, đậu nành

Thành phần: Đậu nành 10g, rau thơm thái nhỏ 30g.

Cách sử dụng: Đậu nành rửa sạch, thêm 300ml nước nấu cho đậu nở, cho rau thơm vào, sắc còn 100ml. Thêm đường uống nóng, trùm mềm cho ra mồ hôi.

Công dụng: Phát hãn giải biểu. Trị cảm cúm.



Đậu nành - *Glycine max*

8. Củ sen tươi, gừng tươi

Thành phần: Củ sen tươi 500g (bỏ mắt), gừng tươi 50g

Cách sử dụng: Rửa sạch củ sen và gừng, giã nát vắt lấy nước. Chia uống nhiều lần trong ngày.

Công dụng: Trị sốt nóng, tiêu chảy, khát nước, nôn mửa, đau bụng do chứng cảm dạng tiêu hóa.



Sen - *Nelumbo nucifera*

9. Bông cúc

Thành phần: Bông cúc 6g.

Cách sử dụng: Pha bông cúc, uống thay nước trà.

Công dụng: Trị cảm phong nhiệt, nhức đầu, ho, đau họng.



Bông cúc - *Chrysanthemum coronarium*

10. Ngân hoa, sơn tra

Thành phần: Kim ngân hoa 30g, sơn tra 10g, mật ong 250g.

Cách sử dụng: Nấu sôi hai vị đầu bằng nổi đất, trong vòng 3-5 phút, lọc lấy nước. Thêm nước nấu lần nữa, lọc lấy nước, hòa chung hai nước với nhau, thêm mật ong khuấy đều. Uống khi thuốc còn ấm.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tán phong giảm đau. Trị cảm phong nhiệt, gây sốt, nhức đầu, khát nước.

11. Kinh giới, phòng phong

Thành phần: Kinh giới 12g, phòng phong 10g, cam thảo 6g, gừng tươi 3 lát.

Cách sử dụng: Sắc chung các vị trên lấy nước, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang, chia uống hai lần trong ngày vào buổi sáng tối.

Công dụng: Ôn trung giải biểu, khu phong giải độc. Trị cảm mạo phong hàn.



Kinh giới - *Elsholtzia ciliata*

12. Phòng phong, thông bạch (đầu hành)

Thành phần: Phòng phong 10-15g, đầu hành 2 củ.

Cách sử dụng: Đầu hành thái nhỏ, sắc chung với phòng phong khoảng 5 phút, lấy nước. Uống nóng, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tân ôn giải biểu, tuyên phế tán hàn. Trị cảm mạo phong hàn.



Phòng phong - *Ledebouriella seseloides*

13. gừng, thông bạch (đầu hành)

Thành phần: Đầu hành và gừng tươi mỗi thứ 25g.

Cách sử dụng: Hai vị trên rửa sạch thái nhỏ, sắc nước uống ấm. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục từ 2-3 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, phát hãn giải biểu. Trị cảm mạo phong hàn giai đoạn đầu, không ra được mồ hôi. Chú ý trong thời gian đang bệnh phải tránh ra gió.

14. Củ cải, mía lau

Thành phần: Củ cải và mía lau mỗi thứ 500g, kim ngân hoa 10g, trúc điệp (lá tre) 5g, đường trắng 50g.

Cách sử dụng: Củ cải và mía rửa sạch cắt đoạn nhỏ, sắc chung với kim ngân hoa và trúc điệp, lấy nước sắc cho thêm đường trắng uống thay nước trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tiêu thực giải nhiệt, nhuận táo giảm đau. Trị sốt nóng, đau họng do cảm nhiệt.

15. Tam căn

Thành phần: Bản lam căn 30g, cát căn 15g, lô căn (rễ lau) 30g.

Cách sử dụng: Sắc 3 vị trên 2 lần, lấy nước hòa chung với nhau, chia uống 2 lần vào sáng tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị cảm cúm gây sốt cao, nhức đầu, toàn thân ỉ ẩm, yếu sức.

16. Gừng, tỏi

Thành phần: Gừng tươi 30g, tỏi 20g, đường 50g

Cách sử dụng: Gừng, tỏi rửa sạch, cắt lát, sắc trong vòng 30 phút, lọc lấy nước cho thêm đường, uống trước khi ngủ. Liên tục từ 3-6 thang.

Công dụng: Tân ôn giải biểu, tuyên phế giải độc. Trị cảm mạo phong hàn hoặc cảm cúm.

II. HO

1. Cải bẹ xanh, gừng tươi

Thành phần: Cải bẹ xanh 100g, gừng tươi 10g, một ít muối.

Cách sử dụng: Cải và gừng rửa sạch, cắt khúc nấu, thêm ít muối, uống khi đang còn nóng. Mỗi ngày 1 thang, liên tục 3 thang.

Công dụng: Tuyên phế ngừng ho, tiêu phong tán hàn. Trị ho, sổ mũi do phong hàn.



Cải bẹ xanh - *Brassica juncea*

2. Bán hạ, cát cánh

Thành phần: Bán hạ 12g, cát cánh 6g, tì bà diệp 12g (thêm túi khi sắc), cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung với nhau, chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Giáng khí ngừng ho, thông phổi trừ đàm. Trị ho đàm do phong hàn.



Bán hạ - *Typhonium divaricatum*

3. Cháo lê

Thành phần: Lê 2 quả, gạo tẻ 60-100g.

Cách sử dụng: Lê gọt bỏ vỏ và hạt, giã nát vắt lấy nước để riêng. Gạo tẻ nấu cháo, khi cháo đã được cho nước cốt lê vào, nấu tiếp sôi thêm 1-2 lần. Ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, ngừng ho tiêu đàm. Trị ho do phong nhiệt.

4. Trần bì (vỏ quýt)

Thành phần: Trần bì 15-20g (hoặc vỏ quýt tươi 30g), đường trắng 15g.

Cách sử dụng: Ngâm vỏ quýt cho mềm ra, rửa sạch thái sợi, thêm ly pha nước sôi, đậy nắp kín khoảng 10-15 phút, thêm đường uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Lý khí kiện tỳ, hóa thấp tiêu đàm. Trị ho do chứng đàm thấp, ho đàm trắng hoặc đàm xanh.



Quýt - *Citrus reticulata*

5. Quế hoa, trần bì

Thành phần: Trần bì 10g, quế hoa 3g

Cách sử dụng: Trộn đều hai thứ, chia hai lần thêm tách, pha thêm nước sôi, ngâm khoảng 10 phút, uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Táo thấp hóa đàm, lý khí tán ứ. Trị ho do chứng đàm thấp.



Quế hoa - *Osmanthus fragrans*

6. Sa sâm đường phèn

Thành phần: Sa sâm 15g, đường phèn 15g.

Cách sử dụng: Cả hai tán nhỏ, thêm ly giữ nhiệt, pha nước sôi đậy nắp khoảng 30 phút, uống thay trà. Mỗi ngày 1-2 lần.

Công dụng: Thanh phế ngừng ho, sinh tân dưỡng vị. Trị ho do chứng âm hư.



Sa sâm - *Launaea sarmentosa*

7. Lê, hạnh nhân, đường phèn

Thành phần: Lê 1 quả, hạnh nhân 7 hạt, đường phèn 15g.

Cách sử dụng: Lê cắt ngang phần trên giữ lại làm nắp, khoét bỏ hạt, nhồi hạnh nhân đã cắt bỏ đầu nhọn và đường phèn vào, đậy nắp lại, chưng cách thủy, vắt lấy nước uống.

Công dụng: Trị do ngoại cảm táo nhiệt.



Hạnh - *Prunus armeniaca*

8. Rong biển

Thành phần: Rong biển 30g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Rong biển 30g, sau khi rửa sạch cắt nhỏ, trụng lại 3 lần bằng nước sôi. Thêm đường trắng 20g, nước nấu uống, ngày 2 lần mỗi lần 1 ly buổi sáng tối. Liên tục 10 ngày.

Công dụng: Trị sốt nóng do ngoại cảm.



Rong biển - *Sargassum henslowianum*

9. Chuối, mè

Thành phần: Chuối bà hương 2 quả, mè 10g, đường phèn 10g.

Cách sử dụng: Chuối lột bỏ vỏ cắt miếng, thêm mè, đường phèn, nấu lấy nước, chia uống hai lần trong ngày trong ngày. Liên tục vài ngày.

Công dụng: Trị ho do chứng phế âm hư.



Mè - *Sesamum orientale*

10. Trứng gà, hồng trà

Thành phần: Hồng trà 30g, trứng gà 2 quả, đường 60g.

Cách sử dụng: Hồng trà nấu với 400ml nước, khi sôi đập trứng gà cho vào, thêm đường, nấu còn lại 200ml là được. Ăn cả xác lẫn nước, chia đều làm 2 lần trong ngày, dùng liên tục trong vòng 7 ngày, rất hiệu quả.

Công dụng: Trị ho do chứng phế khí hư.

11. Trà, ngũ vị tử, đường phèn

Thành phần: Hồng trà 120g, ngũ vị tử 30g, đường phèn 20g.

Cách sử dụng: Nghiền hai vị đầu thành bột, thêm đường phèn, nấu thành dạng cao, uống mỗi lần 1 muống canh pha loãng với nước. Ngày uống 2 lần sáng và tối, dùng thường xuyên rất hiệu quả.

Công dụng: Trị ho do chứng phế khí hư.

III. HEN SUYỄN

1. Mướp xanh

Thành phần: Mướp xanh còn cuống vài quả.

Cách sử dụng: Cắt khúc, nấu mềm, lọc lấy nước cốt uống.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, hóa đàm ngưng suyễn. Trị chứng ho suyễn có đàm do viêm khí quản.



Mướp - *Luffa cylindrica*

2. Củ cải trắng

Thành phần: Củ cải trắng vài củ.

Cách sử dụng: Củ cải già nát vắt lấy nước khoảng 1 chén. Thêm đường vào nấu uống.

Công dụng: Nhuận phế trừ đàm. Trị ho suyễn, viêm khí quản, ho tức ngực, đàm suyễn.

3. Ngũ vị tử, trứng gà

Thành phần: Ngũ vị tử 250g, trứng gà 7 quả.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước cốt ngũ vị tử, để nguội, cho trứng gà vào ngâm 7 ngày. Lấy trứng gà ra hấp ăn mỗi ngày 1 quả. Liên tục dùng trong 1 tháng.

Công dụng: Liễm phế tư âm. Trị ho nóng, hen suyễn.

4. Hạch đào nhân, bồ cốt chỉ

Thành phần: Hạch đào nhân (nhân hạt óc chó) 600g, bồ cốt chỉ 300g, mật ong vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạch đào nhân già nát để riêng, bồ cốt chỉ chưng rượu, nghiền thành bột, hòa hai thứ trên với mật ong để thành dạng cao sệt. Chia uống trong 20 ngày.

Công dụng: Bổ thận, liễm phế, ngưng suyễn. Trị chứng hen suyễn do hư hàn ở người lớn tuổi.

5. Can khương, phục linh, cam thảo

Thành phần: Can khương (gừng khô) 5g, phục linh 10g, cam thảo 5g.

Cách sử dụng: Ba vị trên sắc lấy 2 nước, hòa chung chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn phế tiêu đàm, kiện tỳ hóa thấp. Trị hen suyễn có đàm trong nước hoặc đàm trắng hoặc đàm có bọt. Ho suyễn sò sè trong họng có tiếng nước chảy.



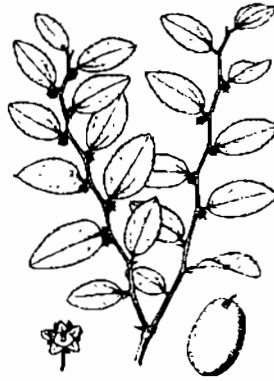
Cam thảo cây - *Albizia myriophylla*

6. Cháo phục linh, đại táo

Thành phần: Bột phục linh 90g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 150g, muối, bột ngọt, tiêu.

Cách sử dụng: Cho gạo đã vo sạch, táo, bột phục linh và nước vào nồi nấu thành cháo, nêm chút muối, bột ngọt, tiêu. Một ngày 1 thang, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Kiện tỳ lợi thủy. Trị hen suyễn bởi chứng thận phổi hư. với triệu chứng ho từng cơn ngắn, dễ thở dốc. Mỗi lưng ù tai.



Đại táo - *Zizyphus jujuba*

7. Ma hoàng, hạnh nhân

Thành phần: Ma hoàng 4,5g, hạnh nhân 10g, tế tân 2,5g, cam thảo 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, uống lúc thuốc còn nóng. Mỗi ngày 1 thang, chia uống 2 lần vào buổi sáng và tối.

Công dụng: Thông khí tán hàn. Trị hen suyễn do phong hàn, triệu chứng suyễn dốc, tức nghẹn, ho ra đàm trắng, trong nước có bọt, ban đầu sợ lạnh, nhức đầu, không ra mồ hôi.



Ma hoàng - *Ephedra sinica*

8. Tứ nhân, trứng gà

Thành phần: Bạch quả, hạnh nhân, hạch đào nhân và đậu phộng mỗi thứ 60g, trứng gà 1 quả, kẹo mạch nha 1 muỗng.

Cách sử dụng: Giã nát 4 vị trên, nghiền bột trộn đều, đựng tron chai. Mỗi lần dùng 15g bột, thêm 1 quả trứng gà, mạch nha và nước, nấu sôi lên, uống khi thuốc còn nóng. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Nhuận phế dưỡng âm. Trị ho suyễn do âm hư phế nhiệt.

IV. VIÊM PHẾ QUẢN

1. Lá dâu, hạnh nhân

Thành phần: Lá dâu 10g, hạnh nhân 10g, thạch cao sống 30g, cam thảo 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần

trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Khu phong thanh nhiệt, tuyên phế ngừng ho. Trị ho do viêm phế quản cấp do phong nhiệt, gây ho có đàm đặc, khó khạc nhổ, nghẹn trong ngực khó chịu, miệng khô, đau họng, người phát sốt hoặc đau đầu sợ gió, ra mồ hôi.

2. Mè, gừng

Thành phần: Mè, gừng mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Giã nát hai thứ trên, thêm ly giữ nhiệt. Pha nước sôi dậy kín khoảng 30 phút. Uống thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ bổ thận, ngừng ho bình suyễn. Trị chứng viêm phế quản mãn do tỳ hư, nhiều đàm.

3. Hạt sen, tàu hủ

Thành phần: Hạt sen 30g, tàu hủ 150g, muối và bột ngọt vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạt sen bỏ tim, ngâm chò nở, tàu hủ rửa sạch cắt nhỏ, cho chung vào nồi, thêm nước nấu cho nhừ hạt sen, cho gia vị muối và bột ngọt, ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ bổ thận, nhuận táo ngừng ho. Trị viêm phế quản mãn.

4. Cháo ý dĩ, phục linh

Thành phần: Ý dĩ 60g, bột phục linh 15g.

Cách sử dụng: Ý dĩ vo sạch nấu cháo, thêm bột phục linh khi chín, cho sôi thêm vài lần là được. Mỗi ngày ăn 2 thang.

Công dụng: Kiện tỳ lợi thấp, hóa đàm ngừng ho. Trị chứng viêm phế quản mãn do tỳ hư, nhiều đàm.



Ý dĩ - *Coix lacryma jobi*

5. Bỏ cốt chỉ

Thành phần: Bỏ cốt chỉ 10g, hạch đào nhân 60g.

Cách sử dụng: Giã nát bỏ cốt chỉ, sắc lấy hai nước, hòa chung. Nhai hạch đào nhân (nhân hạt óc chó) uống kèm với nước sắc bỏ cốt chỉ vào mỗi buổi tối.

Công dụng: Bổ thận nạp khí, ngừng ho định suyễn. Trị bệnh viêm phế quản, ho lâu ngày, suyễn lâu ngày do thận suy.

6. Củ năn, củ cải

Thành phần: Củ năn 7 củ, củ cải 60g, rễ lau (lô căn) 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Hạ khí định suyễn, thanh phế nhiệt. Trị bệnh ho do viêm phế quản mãn.



Củ năn - *Eleocharis dulcis*

7. Gà mái, hoàng kỳ, đông trùng hạ thảo

Thành phần: Hoàng kỳ 30g, đông trùng hạ thảo 20g, gà mái 1 con.

Cách sử dụng: Gà làm sạch, bỏ nội tạng, hầm chung với 2 vị kia bằng lửa nhỏ, chia ăn 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Ích khí cố biểu. Trị bệnh viêm phế quản mãn lâu năm không khỏi.



Hoàng kỳ – *Astragalus membranaceus*

Công dụng: Giáng khí trừ đàm, ngừng ho bình suyễn. Trị viêm phế quản mãn, gây ho, suyễn đàm ở tuổi già.

V. VIÊM PHỔI

1. Ngân hoa, đương qui

Thành phần: Kim ngân hoa 50g, đương qui 25g, huyền sâm 12g, bồ công anh 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giáng hỏa, tư âm nhuận phế. Trị viêm phổi do nhiệt thịnh tổn thương phế âm, triệu chứng sốt cao mê sảng, phiền táo nói nhảm, thở gấp khí đoản, ra mồ hôi nhiều.

8. Chim sẻ, củ cải

Thành phần: Chim sẻ 1 con, củ cải trắng 1 củ.

Cách sử dụng: Củ cải khoét lỗ rộng, nhồi chim sẻ đã làm sạch vào giữa, bọc kín củ cải bằng đất sét, thui lửa cho chín. Đập bỏ lớp đất cháy bên ngoài, lấy củ cải nhồi chim sẻ ra nghiền nát, ăn trong 1 lần.

Công dụng: Trị viêm phế quản mãn, dùng liên tục trong vòng 10-15 ngày.

9. Hạnh nhân, đường phèn

Thành phần: Hạnh nhân còn vỏ, đường phèn liều lượng bằng nhau.

Cách sử dụng: Giã nát hạnh nhân và đường, trộn đều, làm thành kẹo hạnh nhân. Mỗi mỗi lần 9g, ngày 2 lần vào hai buổi sáng tối. Dùng liên tục 10 ngày.



Đương quy - *Angelica sinensis*

2. Dấp cá, cát cánh

Thành phần: Rau dấp cá 30g, cát cánh 15g, thạch cao sống 60g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, tuyên phế, hóa đàm giáng nghịch. Trị viêm phổi do đàm nhiệt thượng nghịch, phế mất tuyên giáng, triệu chứng sốt cao kéo dài, ho tiếng lớn, nghe đàm trong họng, thở hỗn hển, khát nước, nước tiểu ít, phiền táo không yên.

3. Rễ chuối

Thành phần: Rễ chuối tươi 200g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Rửa sạch rễ chuối thái nhỏ, giã nát vắt lấy nước, chưng cách thủy, thêm chút muối, uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu thũng. Trị viêm phổi.

4. Rễ vương bất lưu hành

Thành phần: Rễ vương bất lưu hành 50g, đường phèn 20g (giã vụn)

Cách sử dụng: Rễ vương bất lưu hành rửa sạch thái nhỏ, sắc lấy nước, cho thêm đường phèn, uống. Mỗi ngày 1-2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế. Trị viêm phổi giai đoạn đầu.

5. Xuyên bối, mật ong

Thành phần: Xuyên bối mẫu 18g, mật ong 60g.

Cách sử dụng: Xuyên bối mẫu tán bột, trộn đều với mật ong, chia uống hai lần trong ngày cùng nước ấm. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt hóa đàm, nhuận phế ngừng ho. Trị viêm phổi.



Xuyên bối mẫu - *Platycodon grandiflorum*

6. Lê, gừng, sen, táo

Thành phần: Lê 20 quả, củ sen tươi 750g, gừng tươi 150g, táo đỏ 500g, đường phèn 100g, mật ong 200g.

Cách sử dụng: Ba vị đầu già nát vắt lấy nước để riêng. táo nấu chín, loại bỏ vỏ và hạt. Đổ nước vắt trên vào nấu chung với thịt táo cho thành cao lỏng, khi đang sôi cho đường và mật ong vào khuấy đều một lúc là được. Ngày uống hai lần, mỗi lần 2-3 muỗng canh hoặc uống tùy thích.

Công dụng: Trị sốt, sợ lạnh, ít mồ hôi, nhức đầu, hơi khát, đàm trắng và dính, thuộc viêm phổi dạng phong thấp.

7. Dầu mè, bạch quả

Thành phần: Dầu mè 200g, bạch quả (bóc bỏ vỏ) 100g.

Cách sử dụng: Dầu mè nấu sôi, cho bạch quả vào, để sôi một lúc, vớt ra để ráo dầu, cất trong hũ, đậy kín chôn sâu xuống đất 50cm. Một tháng sau lấy lên, ngày đầu tiên nhai ăn 1 viên, những ngày kế tiếp cứ mỗi ngày nhai tăng thêm 1 viên, cho tới 20 viên thì không tăng nữa.

Công dụng: Trị viêm phổi dạng phong thấp.

Cách sử dụng: Rửa sạch phổi heo, trụng qua nước sôi 3-5 phút, vớt ra khoét 1 lỗ nhỏ, nhồi bột mấu và đường vào, chung cách thủy, cắt miếng nhỏ ăn. Cách 3-5 ngày dùng 1 cái, có thể dùng thường xuyên.

Công dụng: Thanh nhiệt tiêu đàm, nhuận phế ngừng ho. Trị lao phổi do phế âm suy tổn.

2. Sâm, đông, địa hoàng

Thành phần: Sa sâm 15g, mạch đông 12g, thực địa 15g, địa cốt bì 10g, bách bộ 12g, quy bản (yếm rùa) 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm, thanh nhiệt, nhuận phế ngừng ho. Trị lao phổi do suy tổn phế âm.

VI. LAO PHỔI

1. Bối mấu, phổi heo

Thành phần: Một lá phổi heo, bối mấu 15g, đường trắng 60g.



Địa cốt bì - *Lycium chinense*

3. Tỏi, đường, giấm, hạnh nhân

Thành phần: Tỏi tím 250g, hạnh nhân 50g, đường trắng 100g, muối 10g, giấm 250ml.

Cách sử dụng: Tỏi bóc vỏ ướp muối khoảng 24 giờ, hạnh nhân bóc vỏ giã nát. Vớt tỏi rửa bỏ lớp muối bên ngoài, ngâm chung với hạnh nhân trong giấm và đường. Sau 15 ngày là có thể ăn. Dùng chung trong bữa cơm, mỗi lần 3-5 tép, nếu thích có thể ăn hết một củ.

Công dụng: Trị lao phổi.

4. Bách hợp tươi

Thành phần: Bách hợp tươi 300g.

Cách sử dụng: Giã nát vắt lấy nước, uống 2 lần trong ngày, mỗi lần 30ml, khuấy đều với mật ong.

Công dụng: Nhuận phế, tư âm, ngừng ho. Thích hợp cho chứng lao phổi ho nhiều, ho ra máu.

5. Bột nhộng tằm

Thành phần: Nhộng tằm vừa đủ.

Cách sử dụng: Sấy khô nghiền bột, ngày ăn 2 lần, mỗi lần 3-5g.

Công dụng: Kiện tỳ ích phế. Trị lao phổi, giúp khối lao nhanh chóng vô hóa.

6. Thịt sò xào hẹ

Thành phần: Thịt sò 100g, hẹ 50g, dầu, muối, nước tương.

Cách sử dụng: Sò luộc sơ bằng nước sôi, bỏ vỏ lấy thịt, làm sạch chất dơ, rửa thêm lần nữa bằng nước lạnh. Bắc chảo thêm dầu cho nóng, xào nhanh thịt sò, hẹ và thêm gia vị.

Công dụng: Dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận phế. Giúp lao phổi nhanh chóng vô hóa và ăn thường xuyên có tác dụng phòng khạc ra máu.

7. Ngũ bội tử, chu sa

Thành phần: Bột ngũ bội tử 2-3g, chu sa 1,5g.

Cách sử dụng: Hai vị thuốc trên thêm nước, khuấy thành dạng hồ, trải trên tấm ny-lon và đắp lên rốn, dùng vải băng lại keo, 24 giờ sau thay thuốc khác.

Công dụng: Trị lao phổi ra mồ hôi trộm.



Ngũ bội tử - *Galla sinensis*

8. Thạch quyết minh

Thành phần: Thạch quyết minh 12g, địa cốt bì 10g, ngân sài hồ 6g.

Cách sử dụng: Thạch quyết minh tán bột, sắc chung với hai vị thuốc còn lại, mỗi ngày 1 thang, sắc lấy hai nước, hòa chung chia đều uống.

Công dụng: Bình can tiềm dương, thanh nhiệt ngừng ho. Trị lao phổi do âm hư hỏa vượng.



Thạch quyết minh - *Cassia occidentalis*

9. Địa cốt bì, hồ hoàng liên

Thành phần: Địa cốt bì 15g, hồ hoàng liên 12g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Ngày 1 thang.

Công dụng: Lương huyết thanh nhiệt, thanh phế ngừng ho, giải độc sát khuẩn. Trị lao

phổi gây nóng rút trong xương, sốt nhẹ về chiều (triệu nhiệt).

VII. GIÂN PHẾ QUẢN

1. Rễ lau, rễ tranh

Thành phần: Rễ lau tươi 50g, rễ tranh tươi 30g, hạt bí đao 15g, hạnh nhân 10g, ý dĩ sống 20g.

Cách sử dụng: Sắc các vị trên lấy hai nước, hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Ngày uống 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, lợi thủy tiêu đàm. Trị giãn phế quản, triệu chứng ho, khạc ra máu, nhiều đàm, màu vàng đặc mủ.



Rễ tranh - *Imperata cylindrica*

2. Phổi heo, ý dĩ

Thành phần: Phổi heo 500g, ý dĩ 50g, gạo 100g, hành, gừng sợi thái, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Phổi rửa sạch, luộc chín vớt ra cắt hạt lựu để sẵn. Mỗi lần ăn, lấy 100g phổi cắt hạt lựu, ý dĩ và gạo nấu cháo, cháo chín thêm hành, muối và gừng. Mỗi ngày 1-2 lần.

Công dụng: Bổ phế kiện tỳ, lợi thấp tiêu đàm. Trị giãn phế quản.

3. Hoàng tinh

Thành phần: Hoàng tinh 30g, đường phèn 50g.

Cách sử dụng: Hoàng tinh, đường phèn, nước sắc trong vòng 1 giờ. Ăn cả xác lẫn nước. Ngày 2 thang.

Công dụng: Bổ tỳ nhuận phế. Trị ho tiêu đàm. Trị giãn phế quản.



Hoàng tinh - *Polygonatum kingianum*

4. Xuyên bối, lê, phổi heo

Thành phần: Xuyên bối mẫu 15g, lê 2 quả, phổi heo 40g, đường phèn 10g.

Cách sử dụng: Lê bỏ vỏ và hạt, cắt miếng. Phổi heo làm sạch, cắt miếng. Cho 4 vị trên vào nồi, thêm nước nấu sôi bùng lên, sau đó hạ nhỏ lửa nấu tiếp khoảng 60 phút. Ngày 1 thang. Sắc lấy hai nước, chia đều uống.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế. Trị ho tiêu đàm. Trị giãn phế quản.

VIII. VIÊM MÀNG NGỰC

1. Câu kỷ, đại táo, trứng gà

Thành phần: Câu kỷ tử 25g, đại táo 6 quả, trứng gà 2 quả.

Cách sử dụng: Cả 3 vị trên đất thêm nước nấu chung, trứng gà chín vớt ra bóc bỏ vỏ, lại thêm sắc thêm 15 phút nữa là được. Chia ăn 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Tư âm ích khí, dưỡng huyết nhuận táo. Trị viêm màng ngực.



Câu kỷ tử - *Lycium sinense*

2. Cháo nếp phổi bò

Thành phần: Phổi bò 150g, nếp 120g, nước gừng tươi 15ml.

Cách sử dụng: Phổi bò rửa sạch cắt miếng, nấu cháo với nếp, khi chín tới cho thêm nước gừng vào. Ngày 1 thang, sắc lấy hai nước, chia đều ăn.

Công dụng: Kiện tỳ ích phế, hòa vị giáng nghịch. Trị viêm màng ngực.

3. Cam thảo

Thành phần: Cam thảo 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia 3 lần uống sau bữa cơm. Ngày 1 thang, có thể kết hợp hút bột chất dịch tràn, để giảm nhẹ triệu chứng.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, nhuận phế trừ đàm. Trị viêm màng ngực.

IX. KHÁC RA MÁU

1. Phổi heo, hoa mào gà

Thành phần: Hoa mào gà tươi 25g (khô 15g), phổi heo hai lá, muối, rượu, gừng vừa đủ.

Cách sử dụng: Rửa sạch phổi heo, cho chung vào nồi cùng hoa mào gà, rượu và gừng cắt lát, thêm nước nấu sôi bùng lên, vớt bỏ bọt, nấu tiếp bằng lửa vừa. Khoảng 1 giờ, vớt bỏ hoa mào gà, thêm muối điều vị, phổi heo vớt ra cắt miếng, chia 3-5 lần ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Bổ phổi ích khí, lương huyết cầm máu. Trị nôn ra máu.



Mào gà đỏ - *Celosia cristata*

2. Phổi heo, hoa dâm bụt đỏ

Thành phần: Hoa dâm bụt đỏ 50g, phổi heo 1 lá.

Cách sử dụng: Rửa sạch phổi heo, cắt miếng, nấu chung với hoa dâm bụt, dùng cách ngày, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Thanh phế tiêu đàm, lương huyết giải độc. Trị nôn ra máu.



Hoa dâm bụt - *Hibiscus rosa*

3. Củ sen, lê

Thành phần: Củ sen 50g, lê đường 1 quả, bột bạch cập 15g.

Cách sử dụng: Rửa sạch củ

sen và lê đường nấu lấy nước, trộn thêm bột bạch cập. Mỗi ngày 1 thang, chia dùng vào sáng tối.

Công dụng: Nhuận phế tiêu đàm. Trị ho giảm đau. Trị nôn ra máu.



Bạch cập - *Bletila striata*

Chương II

BỆNH HỆ TIÊU HÓA

I. NẮC CỤT

1. Giấm thanh

Thành phần: Giấm thanh nửa ly.

Cách sử dụng: Uống từ từ, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Tán hàn ngừng nấc. Trị chứng nấc cụt kèm triệu chứng tâm trạng kém vui, trúng hàn sợ lạnh thích ẩm hoặc khí uất đầy tức.

Cách sử dụng: Sơn tra tươi giã vắt lấy nước cốt, người lớn ngày uống 15ml, ngày 2 lần.

Công dụng: Trị nấc cụt, dùng một ngày thấy ngay hiệu quả.



Son tra - *Docynia indica*

2. Vỏ trứng, cam thảo, giấm

Thành phần: Vỏ trứng gà 6g, cam thảo 1,5g, giấm vừa đủ

Cách sử dụng: Vỏ trứng gà và cam thảo tán bột, hòa chung với giấm, chia 3 lần trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị nấc cụt, nhất là nấc cụt liên tục không ngừng.

3. Sơn tra

Thành phần: Sơn tra tươi vừa đủ.

4. Lệ chi (hạt vải)

Thành phần: Hạt quả vải 7 hạt.

Cách sử dụng: Liền vỏ đốt thành tro, tán bột, hòa với nước uống.

Công dụng: Khu hàn giáng khí. Trị nấc cụt.

5. Đinh hương, thị đế (tai quả hồng)

Thành phần: Đinh hương 10g, thị đế 30g.

Cách sử dụng: Tán các thứ thành bột, trộn đều. Ngày 3 lần, mỗi lần 3-5g, hòa với nước nấu cơm uống.

Công dụng: Hòa vị giáng khí. Trị nấc cụt, nôn mửa.



Đinh hương – *Syzygium aromaticum*

6. gừng tươi, vỏ quýt

Thành phần: Vỏ quýt 15g (vỏ tươi 30g), gừng tươi 5 lát, đinh hương 2g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống.

Công dụng: Ôn trung giáng nghịch. Trị nấc cụt, nhất là nấc do vị hàn, tiếng nấc nghe to mạnh, uống chút đồ nóng sẽ thuyên giảm.

II. ĐAU DẠ DÀY

1. Đinh hương, nhục quế

Thành phần: Đinh hương 1,5g, nhục quế 1g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm kỹ hai vị đầu bằng nước ấm, nấu sôi bằng lửa lớn, chuyển sang lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút, lấy nước quấy thêm đường, chia uống 3 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị đau dạ dày do phong hàn.

2. Vỏ hạch đào nhân xanh

Thành phần: Vỏ hạch đào nhân xanh chưa chín 100g, rượu 400ml.

Cách sử dụng: Rửa sạch vỏ hạch đào nhân, ngâm với rượu, đậy kín khoảng 10 ngày. Mỗi lần uống 5ml, uống khi lên cơn đau.

Công dụng: Trấn kinh chỉ thống. Trị đau dạ dày.

3. Đậu phộng, hạch đào nhân

Thành phần: Đậu phộng sống, hạch đào nhân vừa đủ.

Cách sử dụng: Khi lên cơn đau, nhai chung hai thứ trên với nhau, liều lượng vừa phải.

Công dụng: Dùng cho chứng loét dạ dày, đau khi bụng đói.

4. Bao tử heo, đại táo

Thành phần: Bao tử heo 1 cái, đại táo 500g.

Cách sử dụng: Hầm mềm bao tử heo bằng nồi đất, sau đó thái sợi, trộn chung với đại táo, thêm muối, hấp khoảng 30 phút, ăn tùy thích.

Công dụng: Trị chứng đau dạ dày mãn.

5. Đậu nành, hoa tiêu

Thành phần: Đậu nành 30g, hoa tiêu 15g.

Cách sử dụng: Sắc chung lấy hai nước, mỗi lần sắc đổ 300ml nước, sắc trong vòng nửa giờ, hòa 2 nước sắc với nhau. Chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, trừ thấp giảm đau. Trị chứng nôn mửa và lên cơn đau do ăn đồ lạnh.



Hoa tiêu - *Zanthoxylum armatum*

6. Bông hồng

Thành phần: Bông hồng 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, mỗi ngày một thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Trị chứng đau dạ dày do gan khí uất kết, triệu chứng đầy hơi, tức ngực, nấc cụt.

7. gừng tươi, đường

Thành phần: Gừng già, đường mỗi thứ nửa cân.

Cách sử dụng: Gừng vắt lấy nước, chung cách thủy 10-20 phút, cho đường tan trong cao gừng, uống trong vòng 4 ngày, mỗi ngày 2 lần.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị chứng đau dạ dày do phong hàn.

8. Đại táo, tiêu

Thành phần: Đại táo quả lớn 1 quả, tiêu 7 hạt.

Cách sử dụng: táo bỏ hạt, nhồi tiêu vào giữa bọc lại, đốt tồn tính, tán bột. Ngày uống 1-2g, dùng chung với rượu lâu ngày.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị chứng đau dạ dày do hàn, đau lâm râm, sợ lạnh, chườm nóng đỡ đau, ăn uống gặp đồ nguội thì đau dữ dội.

III. TIÊU HÓA KÉM

1. Chim cút, đẳng sâm

Thành phần: Chim cút 2 con, đẳng sâm 15g, hoài sơn 30g, gừng, hành, muối, rượu vừa đủ.

Cách sử dụng: Chim cút làm sạch hầm với đẳng sâm, hoài sơn, rượu, khi được rồi thì cho thêm hành, gừng sợi và muối gia vị. Mỗi ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị, trợ tiêu. Trị tỳ vị khí hư, triệu chứng ăn ít, khó tiêu.



Đẳng sâm - *Codonopsis javanica*

2. Trà, nước tương

Thành phần: Trà 9g, nước tương 30ml.

Cách sử dụng: Cho trà vào nồi, thêm nước nấu sôi bùng lên, thêm nước tương nấu sôi lần nữa, uống trong 1 lần. Mỗi ngày 2-3 thang.

Công dụng: Khai vị tiêu thực,

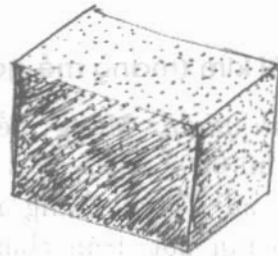
chỉ thống giảm đau. Dùng cho chứng ăn uống khó tiêu, đau dạ dày, tiêu chảy.

3. Cháo thần khúc, sơn tra

Thành phần: Thần khúc, sơn tra mỗi thứ 12g, gạo tẻ 120g.

Cách sử dụng: Dùng vải thưa bọc lấy thần khúc, nấu chung với gạo tẻ và sơn tra, sau khi cháo chín, lấy bỏ xác thần khúc. Chia ăn làm 2 lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị, hành khí tiêu thực. Trị ăn uống khó tiêu, sinh bụng, tiêu chảy.



Thần khúc - *Massa medicata fermentata*

4. Gừng, táo

Thành phần: Gừng tươi 20g, đại táo 80g.

Cách sử dụng: Gừng bỏ vỏ, táo bỏ hạt, sấy khô tán bột, trộn đều, đựng trong chai để sẵn. Mỗi

lần uống 10g hòa với nước ấm, mỗi ngày 2-3 lần.

Công dụng: Bổ trung ích khí, ích vị tiêu thực. Trị ăn uống không tiêu.

5. Gạo nếp, cà rốt

Thành phần: Cà rốt 250g, gạo nếp 100g, đường 30g.

Cách sử dụng: Cà rốt gọt vỏ cắt khúc ngắn, nấu cháo chung với nếp, khi chín thêm đường the. Mỗi ngày 1 thang, chia ăn hai lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị, trợ tiêu. Trị ăn uống khó tiêu, sinh bụng.

6. Kê nội kim (màng mỡ gà)

Thành phần: Màng mỡ gà 5 cái, bột mì 600g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Màng mỡ gà sấy khô tán bột, trộn chung với nước, muối và bột mì làm bánh, nướng chín, dùng món điểm tâm.

Công dụng: Kiện tỳ, ích vị, trợ tiêu. Trị ăn uống không tiêu.

7. Củ cải, giấm, đường

Thành phần: Củ cải trắng, giấm, đường cát vừa đủ.

Cách sử dụng: Củ cải tươi rửa sạch, cắt khúc giã nhuyễn, thêm

đường và giấm ướp khoảng 30 phút là có thể ăn. Ngày 2 lần sáng chiều.

Công dụng: Trợ tiêu, phá tích. Trị chứng ăn uống khó tiêu, nhất là ăn nhiều thịt không tiêu hóa được gây tích thực, đầy bụng.

8. gừng, giấm

Thành phần: gừng tươi cắt nhỏ 3g, giấm chút ít.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước gừng, thêm chút giấm. Uống khi còn nóng, ngày 2 lần.

Công dụng: Kiện vị, tiêu thực. Trị khó tiêu do ăn quá nhiều đồ tanh, rau quả sống lạnh.

IV. CHÁN ĂN

1. Trà sơn tra, trần bì (vỏ quýt)

Thành phần: Sơn tra 20g, vỏ quýt 9g, gừng tươi 3 lát.

Cách sử dụng: Cả 3 thứ trên tán nhỏ, thêm ly giữ nhiệt. Pha nước sôi, đậy kín khoảng 30 phút, uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ, ích vị, tiêu thực. Trị chứng ăn uống không biết ngon.

2. Màng mẽ gà

Thành phần: Màng mẽ gà 30g.

Cách sử dụng: Màng mẽ gà sấy khô tán bột, mỗi lần uống 3g hòa với nước ấm, ngày 2 lần.

Công dụng: Kiện tỳ, ích vị, trợ tiêu. Trị chứng ăn không ngon.

V. VIÊM ĐƯỜNG RUỘT CẤP

1. Tỏi, giấm

Thành phần: Tỏi 3 tép nhỏ, giấm loại tốt 1 cốc nhỏ.

Cách sử dụng: Giã nát tỏi, hòa với giấm vắt lấy nước, khi uống nuốt từ từ.

Công dụng: Kháng viêm giải độc. Trị bệnh viêm đường ruột cấp.

2. Củ sen tươi

Thành phần: Củ sen tươi 2-3 cân.

Cách sử dụng: Giã nát vắt lấy nước cốt, pha uống chung với nước ấm.

Công dụng: Kiện tỳ khai vị, giải khát an thần. Trị bệnh viêm đường ruột cấp.

3. Hạt nhãn

Thành phần: Hạt nhãn 15g.

Cách sử dụng: Sấy khô tán bột, pha nước uống.

Công dụng: Trị bệnh viêm đường ruột cấp.

4. Thông bạch (đầu hành lấy phần trắng)

Thành phần: Đầu hành vừa đủ.

Cách sử dụng: Giã nát, xào nóng đắp lên rốn.

Công dụng: Trị bệnh viêm đường ruột cấp.

5. gừng, rượu

Thành phần: Gừng tươi 120g, rượu trắng 30ml.

Cách sử dụng: Gừng cắt lát, chấm rượu xát nhanh chân tay, cho đến lúc thấy nóng là được.

Công dụng: Trị viêm đường ruột cấp.

6. Trà, muối

Thành phần: Trà 250g, muối 10g.

Cách sử dụng: Sắc uống nhiều lần.

Công dụng: Kháng viêm chỉ tả. Trị viêm đường ruột cấp.

7. Tỏi tím

Thành phần: Tỏi tím 1-2 củ.

Cách sử dụng: Giã nát, hòa chung với nước nấu mì loãng, ăn xong nằm nghỉ

Công dụng: Tiêu viêm sát trùng. Trị viêm đường ruột cấp.

8. gừng, táo

Thành phần: Gừng tươi vừa đủ, đại táo 5 quả.

Cách sử dụng: Táo nấu với nước chừng 15 phút lọc lấy nước, gừng giã nát vắt nước khoảng 10ml, hòa chung với nước sắc táo, chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn trung, tán hàn, ngừng nôn. Trị viêm đường ruột cấp.

9. Tỏi, hùng hoàng

Thành phần: Tỏi 1 củ, hùng hoàng 0,6g.

Cách sử dụng: Giã nát hai vị trên, dùng với nước ấm.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, hòa vị chỉ tả. Trị viêm đường ruột cấp.

VI. VIÊM DẠ DÀY MÃN

1. Bách hợp, ô dược

Thành phần: Bách hợp 30g, ô dược 10g, mộc hương 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt, kiện tỳ hành khí. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị âm hư.



Ô dược - *Lindera myrrha*

2. Sâm, táo, trần bì

Thành phần: Đảng sâm 20g, táo 10 quả, trần bì 10g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Đảng sâm, trần bì sắc lấy nước bỏ xác, thêm táo và gạo tẻ nấu thành cháo. Mỗi ngày 1 thang, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Kiện tỳ hòa vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn, triệu chứng đau lâm râm vùng dạ dày, thích xoa bóp và chườm ấm, ăn nhẹ sẽ giảm đau, nôn ra nước trong, hấp thụ kém, người mệt mỏi, tay chân lạnh, tiêu phân lỏng.

3. Cá chép

Thành phần: Cá chép 1-2 con, nếp 50-100g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Cá làm sạch, nấu cháo chung với cá, cháo chín loại bỏ xương cá, thêm gia vị ăn. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, kiện tỳ hòa vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

4. Hoài sơn, màng mỡ gà

Thành phần: Hoài sơn 100g, màng mỡ gà 100g, bán hạ chế giấm 60g, triết bối mẫu 40g.

Cách sử dụng: tất cả tán bột trộn đều, mỗi lần uống 5g với nước ấm, ngày 3 lần.

Công dụng: Dưỡng âm ích khí, kiện tỳ hòa vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị âm hư.



Thỏ bối mẫu - *Fritillaria* sp.

5. Sâm, thực, sen, táo

Thành phần: Đảng sâm, khiếm thực, hạt sen, đại táo, hoài sơn, ý dĩ, bạch truật, phục linh, cam thảo mỗi thứ 100g.

Cách sử dụng: tất cả tán bột. Mỗi lần dùng 30g với nước chín, ngày ăn 2 lần.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ ích vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

6. gừng, táo

Thành phần: Gừng 12g, táo 50g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ ích vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

7. gừng tươi, mộc qua

Thành phần: Gừng tươi 10g, mộc qua 150g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ ích vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

8. gừng, giấm

Thành phần: Gừng tươi 100g, Giấm 250ml.

Cách sử dụng: gừng tươi rửa sạch thái sợi, ngâm giấm 1 ngày 1 đêm. Uống 10ml vào mỗi buổi sáng.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ tiêu thực. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

9. Thịt dê

Thành phần: Thịt dê nạc 300g, gạo tẻ 120g.

Cách sử dụng: Thịt dê rửa sạch cắt miếng, nấu cháo với gạo tẻ. Mỗi ngày 1 thang, chia uống hai lần, liên tục 7 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ hòa vị. Trị chứng viêm dạ dày mãn do tỳ vị hư hàn.

10. Trần bì, thương truật

Thành phần: Trần bì 20g, cam thảo, thương truật mỗi vị 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Trị chứng viêm dạ dày mãn do can vị khí trệ.

11. Sơn tra, mạch nha

Thành phần: Sơn tra, mạch nha mỗi thứ 20g, thương truật 12g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ táo thấp, tiêu thực hành trệ, khai vị ngon miệng. Trị chứng viêm dạ dày mãn.

VII. SA DẠ DÀY

1. Nhân, trứng

Thành phần: Nhân nhục 10 miếng, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Đập trứng ra (dùng đánh vỡ lòng đỏ), chung cách thủy đến khi lòng trắng chín tới nhưng lòng đỏ còn sống (thường với thời gian từ 2-3 phút), cho nhân nhục vào chung thêm 10 phút nữa là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, cho đến khỏi bệnh mới thôi.

Công dụng: Bổ ích tâm tỳ. Trị chứng sa dạ dày.

2. Bao tử heo, tiêu sọ

Thành phần: Bao tử heo 250g, tiêu sọ 15g

Cách sử dụng: Bao tử rửa sạch, cắt miếng, nấu chung với tiêu sọ, chia ăn 2-3 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ tỳ ích vị. Trị chứng sa dạ dày và chứng đau dạ dày do hàn.

3. Cối lá sen, hạt sen

Thành phần: Cối lá sen 4 cái, hạt sen 60g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Cối lá sen rửa sạch bỏ đôi, hạt sen rửa qua ngâm nước sôi khoảng 1 giờ, bóc bỏ vỏ bỏ tim, thêm hai tô nước lạnh, hai thứ hầm chung với nhau khoảng 2 giờ bằng lửa nhỏ. Thêm 1 muỗng đường, hầm thêm lát nữa, ăn điểm tâm.

Công dụng: Bổ tâm ích tỳ, kiện vị tiêu thực. Trị chứng sa dạ dày do tỳ hư, dạ dày yếu ăn uống không tiêu.

4. Hạch đào nhân, nhộng

Thành phần: Hạch đào nhân 100-150g, nhộng 50g (xào qua).

Cách sử dụng: Chưng cách thủy, ăn chèn vào bữa ăn.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Trị chứng sa dạ dày.

5. Bao tử heo, hoàng kỳ, nhân nhục

Thành phần: Bao tử heo 1 cái, hoàng kỳ 30g, nhân nhục 30g, sa nhân 5g, một ít gia vị.

Cách sử dụng: Rửa sạch bao tử heo, cho chung vào nồi đất cùng với hoàng kỳ, nhân nhục, sa nhân. Nấu cho thật mềm, thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước. Cách 2-3 ngày dùng 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Trị chứng

sa dạ dày, với triệu chứng chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ hay quên.

6. Hoàng kỳ, chỉ xác

Thành phần: Sao hoàng kỳ 30g, chỉ xác 15g, cam thảo 10g.

Cách sử dụng: Sắc hai nước, hòa chung, chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Bổ khí thăng dương. Trị chứng sa dạ dày, sa hậu môn, sa tử cung.



Chỉ xác - *Citrus hystrix*

7. Nhục quế, ngũ bội tử

Thành phần: Nhục quế 10g, ngũ bội tử 20g, sao hà thủ ô 30g.

Cách sử dụng: Tán chung thành bột, mỗi lần dùng 6g với nước ấm. Mỗi ngày 2 lần.

Công dụng: Bổ huyết ôn kinh, cố tinh sáp trường. Trị chứng sa dạ dày.

8. Bao tử heo, tiêu sọ

Thành phần: Bao tử heo 250g, tiêu sọ 15g, một ít muối.

Cách sử dụng: Bao tử rửa sạch, cắt miếng, nấu chung với tiêu sọ, thêm chút muối, ăn thịt uống canh, chia 2-3 lần dùng, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, bổ tỳ ích vị. Trị chứng sa dạ dày và chứng đau dạ dày do phong hàn.

VIII. LOÉT DẠ DÀY TÁ TRÀNG

1. Củ sen, mật ong

Thành phần: Củ sen 1 đốt, mật ong vừa đủ

Cách sử dụng: Củ sen cắt bỏ một đầu, đổ mật ong vào lỗ củ sen, đắp phần cắt lại. Ghim bằng tăm cho chắc, đựng trong tô, thêm 100ml nước đem chưng cách thủy, lấy ra để nguội ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Bổ trung nhuận táo, lương huyết cầm máu. Trị chứng loét dạ dày tá tràng, có kèm triệu chứng xuất huyết.

2. Khoai tây

Thành phần: Khoai tây sống còn cả vỏ vừa đủ.

Cách sử dụng: Khoai tây rửa sạch, bỏ vào cối thêm chút nước giã nát vắt lấy nước cốt, ngày uống 2 ly vào buổi sáng và tối, lúc không đau cũng uống liên tục vậy trong 1 tháng.

Công dụng: Trị chứng loét dạ dày tá tràng.

3. Lòng đỏ trứng gà

Thành phần: 3 quả trứng gà luộc chín.

Cách sử dụng: Bỏ lòng trắng, đặt lòng đỏ trong chảo nhôm, cho lửa nhỏ, sau một lúc khi thấy từ lòng đỏ có dầu chảy ra thì dùng muỗng quấy cho đều, khi nào thấy lòng đỏ trứng ngả sang màu nâu đen là được, nhấc xuống để nguội ăn trong 1 lần. Mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 2 tuần.

Công dụng: Dưỡng âm an thần, bổ tỳ ích vị. Trị chứng loét dạ dày tá tràng.

4. Dưa hấu, cà chua

Thành phần: Dưa hấu 1 quả, cà chua vừa đủ.

Cách sử dụng: Dưa hấu lấy ruột bỏ hạt, dùng vải sạch vắt lấy nước cốt để riêng. Cà chua luộc sơ bằng nước sôi, bỏ vỏ và hạt, cũng vắt lấy

nước cốt. Hòa chung hai loại nước cốt với nhau để sẵn, uống tùy thích thay nước giải khát.

Công dụng: Trị chứng loét dạ dày tá tràng.

5. Đẳng sâm, đại táo

Thành phần: Đẳng sâm 15g, đại táo 20 quả.

Cách sử dụng: Ngâm qua 2 vị trên rồi thêm nước sắc lấy hai nước, hòa chung chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Trị chứng loét dạ dày tá tràng.

6. Xương rồng

Thành phần: Xương rồng 250g

Cách sử dụng: Xương rồng bỏ sạch gai của, rửa sạch cắt miếng phơi khô, tán bột thêm hủ để sẵn. Uống 2 lần trong ngày, mỗi lần 5-10g với nước ấm. Uống liên tục trong 30 ngày.

Công dụng: Trị chứng loét dạ dày tá tràng.



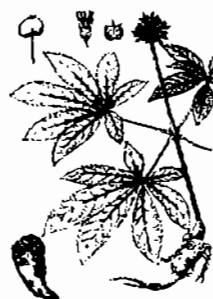
Xương rồng - *Euphorbia antiquorum*

7. Củ sen, tam thất

Thành phần: Nước cốt củ sen tươi 50ml, bột tam thất 5g, quả trứng gà 1 quả, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Cho nước cốt củ sen vào tô, đập trứng gà, thêm bột tam thất, đường phèn và nước, quấy đều, chưng cách thủy, dùng 1 lần khi còn ấm.

Công dụng: Trị chứng loét dạ dày tá tràng có xuất huyết, khắc ra máu trong bệnh lao phổi.



Tam thất - *Panax pseudo-ginseng*

8. Nếp, táo

Thành phần: Gạo nếp 100g, táo đỏ 10 quả.

Cách sử dụng: Nếp và táo nấu cháo thật mềm, dùng thường ngày.

Công dụng: Dưỡng vị kiện tỳ. Hỗ trợ rất tốt trong điều trị chứng loét dạ dày tá tràng hoặc viêm dạ dày mãn.

9. Nước cốt cải trắng

Thành phần: Cải trắng 2 cây, chút ít đường trắng

Cách sử dụng: Cải rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, thêm đường, ngày uống 1 ly nhỏ.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị chứng loét dạ dày tá tràng.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, lý khí giảm đau. Trị chứng đau bụng do phong hàn.

3. Hành, muối

Thành phần: Muối hạt 500g, đầu hành trắng 10 củ.

Cách sử dụng: Sao nóng, bọc lại bằng vải, xoa khắp vùng bụng.

Công dụng: Trị chứng đau bụng.

IX. ĐAU BỤNG

4. Đường, rượu gạo

Thành phần: Đường 10g, rượu gạo 50ml.

Cách sử dụng: Cho cả hai vào nồi nhôm, nấu sôi bằng lửa nhỏ, chờ cho đường hòa tan, tắt lửa. Dùng 1 lần khi còn ấm.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị chứng đau bụng do phong hàn.

5. Tỏi, gừng, giấm

Thành phần: Tỏi 100g, gừng tươi 100g, giấm 500ml.

Cách sử dụng: Rửa sạch gừng cắt lát, tỏi lột bỏ vỏ, ngâm 2 thứ chung với giấm, dây kín để 30 ngày là được. Khi dùng ăn cả tỏi, gừng và uống giấm một lượng vừa đủ, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, sát khuẩn giảm đau. Trị chứng đau bụng do phong hàn hoặc viêm ruột tiêu chảy.

1. Rượu trắng, đinh hương

Thành phần: Đinh hương 2 tai, rượu trắng 50ml.

Cách sử dụng: Cho rượu trắng và đinh hương vào ly sứ, đem chưng cách thủy trong 10 phút, uống rượu khi đang còn nóng.

Công dụng: Ôn trung trợ dương. Trị chứng đau bụng do phong hàn.

2. Tiêu sọ, trứng gà

Thành phần: Tiêu sọ 1,5g, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Nấu tiêu trước với, khi nước sôi mới cho trứng vào, nấu thiếp đến khi trứng gà chín là được, ăn cả xác lẫn nước trong 1 lần.

6. Hạt vải

Thành phần: Hạt trái vải 60g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạt vải tán bột, ngày uống 6g chung với giấm.

Công dụng: Tán hàn, hành khí, giảm đau. Trị chứng đau bụng do phong hàn và đau co thắt tinh hoàn.



Vải - *Litchi sinensis*

7. Giấm, trứng gà

Thành phần: Trứng gà 1 quả, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Đập trứng gà quấy đều với giấm, đun chín dùng trong 1 lần.

Công dụng: Ôn trung chỉ thống. Trị chứng đau bụng do bị lạnh.

X. ĐAU BỤNG

1. Nhục quế

Thành phần: Nhục quế 6g.

Cách sử dụng: Tán bột, hòa với cơm vò viên lớn cỡ hạt đậu xanh, mỗi lần dùng 1,5g với nước ấm.

Công dụng: Ôn kinh khu hàn, lợi thủy giảm sưng, giảm đau. Trị chứng đau bụng, sinh bụng do quá nhiều rau quả, đồ sống lạnh.

2. Sa nhân

Thành phần: Sa nhân 30g, nước củ cải vừa đủ.

Cách sử dụng: Giã nát sa nhân, ngâm vào nước củ cải, trộn đến khô, tán bột để sẵn. Mỗi lần uống 4,5g với nước ấm, ngày 2 lần.

Công dụng: Hành khí tiêu thực. Trị chứng sinh bụng đầy hơi, biếng ăn và khó tiêu.

3. Sơn tra, bình lang (hạt cau)

Thành phần: Sơn tra 250g, hạt cau 30g, đường trắng 180g.

Cách sử dụng: Sơn tra và hạt cau sao cháy tán bột, với đường và một ít nước nấu thành dạng cao để sẵn. Mỗi lần uống 2 muỗng cà phê hòa với nước, uống sau bữa ăn. Uống liên tục 10 ngày.

Công dụng: Tiêu thực, kiện tỳ, khai vị. Trị chứng sinh bụng, biếng ăn do thiếu vị toan.

4. Đậu nành, đậu xanh

Thành phần: Đậu nành và đậu xanh mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sao cháy tán bột, mỗi lần dùng 3g, ngày 3 lần với nước ấm.

Công dụng: Kiện tỳ, lợi thủy, giảm sưng. Trị sinh bẹn.

XI. LỖ

1. Khổ sâm

Thành phần: Khổ sâm 100g.

Cách sử dụng: Khổ sâm tán bột để sẵn. Mỗi ngày lấy 8g hòa với nước ấm thành dạng hồ đắp lên rốn, buộc lại bằng vải sạch, 1 ngày thay thuốc 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt táo thấp, giải độc sát trùng. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn mủ.



Khổ sâm - *Croton tonkinensis*

2. Phụng vĩ thảo (cỏ đuôi phượng)

Thành phần: Cỏ đuôi phượng 60g (khô 30g).

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, mỗi ngày 1 thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, lương huyết trị lý. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn mủ.

3. Nhục quế, đương qui

Thành phần: Nhục quế 3g, đương qui 3g, trần bì 5g, sơn tra 5g, gạo tẻ 100g, đường 20g.

Cách sử dụng: Sắc 4 vị trên lấy nước, gạo tẻ nấu cháo, khi cháo chín cho nước thuốc và đường vào, nấu thêm một lúc là dùng được. Mỗi ngày 1 thang, chia ăn hai lần.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, táo thấp phá ứ. Trị lý do hàn thấp có triệu chứng đi phân khó khăn, phân trắng và đỏ, đỏ nhiều hơn.

4. Song khương (can khương, sinh khương)

Thành phần: Gừng khô 9g, gừng tươi 15g, xích thạch chi 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Uống một tuần lễ.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, kiện tỳ hóa thấp. Trị lý do hàn thấp.

5. Trà nho, mật, gừng

Thành phần: Nước cốt nho 1 cốc nhỏ, nước gừng tươi 1 muống canh, trà xanh 5g, mật ong 30ml.

Cách sử dụng: Ba thứ đầu pha với nước sôi, khi nước nóng lên cho thêm mật ong vào, uống thay trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ trừ thấp. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn mãn.

6. Gừng tươi, đậu xanh

Thành phần: Gừng tươi 10g, đậu xanh 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, hòa vị trị nôn mửa. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn do thấp nhiệt. Triệu chứng thường gặp là ớn lạnh, phát sốt, đau bụng tiêu chảy, ra phân trắng đỏ, nôn mửa nhiều, khát nước.

7. Khổ qua, đường

Thành phần: Khổ qua 300g, đường 100g.

Cách sử dụng: Khổ qua rửa sạch bỏ ruột già nát, trộn thêm đường, ướp khoảng 2 giờ, vắt lấy nước cốt, dùng khi nguội. Ngày 2 thang, liên tục 3-5 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, thanh tâm sáng mắt. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn mãn.



Khổ qua - *Momordica charantia*

8. Tỏi, đường

Thành phần: Tỏi 20g, đường 15g.

Cách sử dụng: Giã tỏi nát, uống chung với nước đường, ngày 2-3 lần.

Công dụng: tiêu viêm giải độc, tán ứ trừ thấp. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn mãn thời kỳ đầu.

9. Cà rốt, rau sam

Thành phần: Cà rốt và rau sam mỗi thứ 50g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Hai vị đầu Sắc lấy nước, hòa thêm đường, uống. Ngày 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ trừ thấp. Trị bệnh lý nhiễm khuẩn thời kỳ đầu.



Rau sam - *Portulaca oleracea*

10. Gừng tươi, trứng

Thành phần: Gừng tươi 9g, trứng 2 quả.

Cách sử dụng: Giã nát gừng, trứng đánh cho dậy, hòa hai thứ với nhau. Chưng cách thủy, dùng khi bụng đói, ngày 2 lần.

Công dụng: Giải biểu trừ tà, phò chánh giải độc. Trị bệnh lý thời kỳ đầu có triệu chứng ớn lạnh, sốt nóng.

11. Củ ấu, tàu hủ

Thành phần: Thịt củ ấu 100g, tàu hủ 200g, dầu phộng, hoa tiêu, gừng sợi, hành, giấm, bột ngọt vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu thành súp bình thường. Ăn mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Bổ khí kiện tỳ, Thanh nhiệt giải độc. Trị bệnh lý và viêm ruột.



Củ ấu - *Trapa bicornis*

12. Hoa mướp đắng (khổ qua), mật ong

Thành phần: Hoa mướp đắng tươi 12 cái, mật ong 15g.

Cách sử dụng: Rửa sạch già nát vắt lấy nước, hòa thêm mật ong, uống ngày 3 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị bệnh lý cấp.

13. Hoa dâm bụt

Thành phần: Hoa dâm bụt 30g.

Cách sử dụng: Hoa dâm bụt chia làm 3 lần, thêm ly pha nước sôi uống thay trà hàng ngày.

Công dụng: Thanh phế tiêu đàm, lương huyết giải độc. Trị bệnh lý do virus.

XII. VIÊM ĐẠI TRÀNG MÃN

1. Cật heo, cốt toái bổ

Thành phần: Cật heo 2 cái, cốt toái bổ 10g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Làm sạch cật heo, cắt miếng, cốt toái bổ dùng vải thưa bọc lại, cho chung vào nồi, thêm nước hầm trong 1 giờ, nêm muối và gia vị vừa miệng. Ngày 1 thang, chia ăn 2-3 lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

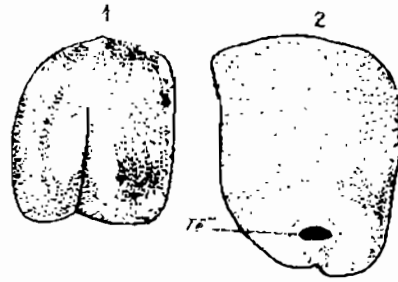
Công dụng: Ích khí ôn dương, bổ thận cầm đi chảy. Trị viêm ruột mãn, hay đi cầu chảy vào sáng sớm do tỳ thận hư hàn.

2. Bổ cốt chỉ, ngũ vị tử

Thành phần: Bổ cốt chỉ 12g, ngũ vị tử 10g, ngô thù du 6g, nhục đậu khấu 10g, gừng tươi 6g, đại táo 5 quả.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang,

Công dụng: Ôn bổ tỳ thận, sáp trường chỉ tả. Trị viêm đại tràng mãn do tỳ thận hư hàn, với triệu chứng đau bụng, sôi bụng vào buổi sáng sớm, sau đó bắt đầu đi chảy, bụng lạnh thích giữ ấm, lúc đau lúc trước từng cơn, ăn kém, mặt vàng, mệt mỏi vô lực.



Đậu khấu - *Amomum cardamomum*

3. Bạch thược, phòng phong

Thành phần: Bạch thược, phòng phong, cam thảo, bạch truật mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ bình can, liễm âm dưỡng huyết. Trị viêm đại tràng mãn do can uất tỳ hư, với triệu chứng sinh bụng, đau bụng, đi cầu phân lỏng, thường tái phát khi giận dữ, kèm theo ợ chua, đau sườn ngực.



Bạch thược - *Paeonia lactiflora*

4. Đậu ván, đại táo

Thành phần: Đậu ván 25g, đại táo 20g, bạch thực và trần bì mỗi thứ 5g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Ngày uống 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, kiện tỳ hóa thấp. Trị viêm đại tràng mãn do tỳ vị hư hàn.

5. Trái vả, hoài sơn

Thành phần: Vải khô chỉ lấy cơm 50g, hoài sơn 40g, hạt sen 30g, gạo tẻ 60g.

Cách sử dụng: Ba vị đầu giã nát, nấu cháo chung với gạo tẻ, mỗi tối ăn 1 lần, liên tục 15-20 ngày.

Công dụng: Kiện tỳ bổ khí, bổ thận cầm đi chảy. Trị viêm đại tràng mãn do tỳ thận hư hàn.



Hoài sơn – *Dioscorea persimilis*

6. Củ sen

Thành phần: Củ sen già tươi 150g, gạo tẻ 100g, đường cát trắng 30g.

Cách sử dụng: Làm sạch củ sen, bỏ đốt và vỏ, cắt miếng nhỏ, nấu cháo với gạo tẻ, khi cháo chín thêm đường cát, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ khai vị, bổ máu chỉ tả. Trị viêm đại tràng mãn do tỳ thận hư hàn.

XIII. TÁO BÓN

1. Nước cốt hẹ

Thành phần: Lá hoặc rễ hẹ vừa đủ.

Cách sử dụng: Giã lấy nước khoảng 1 cốc, thêm chút nước ấm và rượu uống. cũng có thể dùng hạt hẹ sao qua, tán bột, mỗi lần dùng 3g, ngày 3 lần.

Công dụng: Nhuận trường thông tiện. Trị bệnh táo bón ở người già do chức năng co bóp của đường ruột suy giảm.

2. Hạch đào nhân

Thành phần: Hạch đào nhân 5 hạt.

Cách sử dụng: Ăn trước khi ngủ, uống thêm 1 ly nước ấm, sau khi đi cầu được rồi thì có thể ăn tiếp mỗi lần 3-5 hạt, ăn liên tục trong vòng 1-2 tháng.

Công dụng: Bổ thận nhuận trường. Trị táo bón người già do thận khí hư.

3. Lê, câu kỷ

Thành phần: Lê trắng 750g, câu kỷ tử 15g, đường phèn 250g.

Cách sử dụng: Lê bỏ vỏ, hạt thái từng miếng. Câu kỷ rửa sạch chụng qua, vớt câu kỷ ra để riêng, phần nước này thêm đường phèn ngào đến sền sệt, cho lê vào ngào tiếp. Khi lê tẩm hết nước đường, rải câu kỷ vào đảo đều là được. Chia ăn 2 lần trong ngày, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Dưỡng âm sinh âm. Trị táo bón do ruột nóng.

4. Mật ong, muối

Thành phần: Mật ong 60g, muối 6g

Cách sử dụng: Quấy tan mật ong và muối trong ly nước nóng uống. Mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Dưỡng âm bổ hư, nhuận trường thông tiện. Trị cả các chứng táo bón

5. Hành lá, a giao

Thành phần: Hành lá cả rễ 150g, a giao 20g, mật ong 100g.

Cách sử dụng: Hành rửa sạch cắt khúc, đất, thêm 400ml nước, sắc còn 200ml lọc bỏ xác, cho a giao và mật ong nấu cho tan đều, chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Trị táo bón của người lớn tuổi, người bệnh yếu sức.

6. Quả cà

Thành phần: Cà hai quả.

Cách sử dụng: Cà cắt miếng, thêm chút muối, dầu ăn, hấp chín để ăn, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Nhuận trường. Trị táo bón.

7. Cải chân vịt, huyết heo

Thành phần: Cải chân vịt 200g, huyết heo 150g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu cải và huyết, cho thêm muối gia vị, ăn ngày 1 lần.

Công dụng: Giải độc, nhuận trường. Trị táo bón.

8. Sữa bò, mật ong

Thành phần: Sữa bò 250g, mật ong 100g, dầu hành 100g.

Cách sử dụng: Hành rửa sạch giã vắt lấy nước để sẵn. Sữa và mật ong nấu sôi lên, cho phần nước hành vào nấu sôi lại là được. Uống 1 lần vào buổi sáng khi bụng đói.

Công dụng: Bổ hư, trừ nhiệt, thông tiện. Trị táo bón người già và táo bón do âm hư đại trường táo kết.

9. Đậu phộng

Thành phần: Đậu phộng tươi.

Cách sử dụng: Mỗi lần nhai ăn 30g khi bụng đói, ngày hai lần vào sáng tối. Kiên trì uống và thức ăn cay.

Công dụng: Nhuận trường thông tiện. Trị táo bón do thói quen.



Đậu đỏ - *Phaseolus angularis*

2. Giá đậu xanh

Thành phần: Giá đậu xanh 500g, đường trắng 50g.

Cách sử dụng: Giá rửa sạch, giã vắt lấy nước, khuấy thêm đường uống, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu, lương huyết cầm máu. Trị đi cầu ra máu do thấp nhiệt hạ tiêu.

XIV. ĐI TIÊU RA MÁU

1. Đậu đỏ, dương qui

Thành phần: Đậu đỏ hạt nhỏ 100g, dương qui 15g.

Cách sử dụng: Rửa sạch thêm nước sắc uống, ăn cả đậu, mỗi ngày 1 thang, chia làm hai lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, dưỡng huyết cầm máu. Trị đi cầu ra máu do thấp nhiệt, với triệu chứng ra máu trước hơn phân, màu máu đỏ tươi hoặc máu ra nhiều.

3. Hòe hoa, trắc bá diệp

Thành phần: Hòe hoa 12g, trắc bá diệp 6g, sao kinh giới 8g, chỉ xác 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, mỗi ngày 1 thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, tiêu viêm cầm máu. Trị đi cầu ra máu do thấp nhiệt.



Trắc bá diệp - *Biota orientalis*

4. Giấm ăn, đậu đỏ nhỏ

Thành phần: Đậu đỏ nhỏ 300g, giấm 500ml.

Cách sử dụng: Đậu rửa sạch, ngâm với giấm, khi đậu mềm vớt ra phơi khô tán bột để sẵn. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 6-10g, hòa chung với nước ấm.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, chống viêm cầm máu. Trị đi cầu ra máu do thấp nhiệt hoặc trĩ ra máu.

5. Sâm, táo

Thành phần: Nhân sâm 3-5g (hoặc đảng sâm 15-20g), đại táo 5 quả, lộc giác sương 10g, gạo tẻ 100g, đường 20g.

Cách sử dụng: Sắc nhân sâm, táo, lộc giác sương lấy nước, thêm gạo tẻ nấu cháo, thêm đường gia vị, mỗi ngày ăn 1 thang làm hai lần. Liên tục từ 3-5 ngày.

Công dụng: Ôn trung ích khí, dưỡng huyết cầm máu. Trị đi cầu ra máu do tỳ khí hư tổn.



Nhân sâm - *Panax ginseng*

6. Táo, ô mai

Thành phần: Ô mai 10 hạt, táo 6 quả, đường 30g.

Cách sử dụng: Ô mai và táo sắc khoảng 20 phút, thêm đường uống. Mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục 5-7 ngày.

Công dụng: Bổ tỳ ích khí, sáp trường cầm máu. Trị đi cầu ra máu, sa hậu môn và tiêu chảy do tỳ khí hư tổn.

7. Lộc giác giao

Thành phần: Lộc giác giao 15-30g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Gạo tẻ nấu cháo, khi gạo đã nở bung cho thêm lộc giác giao, nấu tiếp cho tới chín. Mỗi ngày 1 thang, chia ăn hai lần sáng và chiều. Liên tục dùng 3-5 ngày.

Công dụng: Bổ tỳ ích khí, bổ máu cầm máu. Trị đi cầu ra máu do tỳ khí hư tổn.



Lộc giác – Cornu Cervi

8. Tiết dê, giấm

Thành phần: Máu dê 300g, giấm 50ml.

Cách sử dụng: Máu dê pha thêm chút nước nấu chín, quấy thêm giấm, mỗi ngày 1 thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, chống viêm cầm máu. Trị đi cầu ra máu do tỳ khí hư tổn.

9. Ngân nhĩ, đại táo

Thành phần: Ngân nhĩ 10g, đại táo 15g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Ngân nhĩ, đại táo nấu trước, thêm đường vào ăn, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, hòa huyết lương huyết. Trị đi cầu ra máu do tỳ khí hư tổn.

10. Hoa dâm bụt, đường phèn

Thành phần: Hoa dâm bụt 13 cái, đường phèn 10g.

Cách sử dụng: Cho chung vào ly, pha nước sôi, uống thay trà, ngày 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thấp, lương huyết. Trị đi cầu ra máu do thấp nhiệt.

11. Sơn tra

Thành phần: Sơn tra sống, sao đen sao đen, đường mỗi thứ 5g, gạo tẻ 60g.

Cách sử dụng: Hai vị sơn tra sấy khô tán bột để sẵn. Gạo tẻ nấu cháo, sau khi chín, thêm bột thuốc và đường. Mỗi ngày ăn 1 thang, chia ăn hai lần.

Công dụng: Kiện tỳ hòa vị, hoạt huyết tán ứ. Trị tiêu chảy. Trị đi cầu ra máu.

XV. XƠ GAN

1. Ba ba

Thành phần: Ba ba 1 con.

Cách sử dụng: Ba ba làm sạch, thêm nước hấp chín ăn.

Công dụng: Bổ ích gan thận, lợi thủy tiêu thũng. Trị xơ gan cổ trướng, với triệu chứng khô miệng nhưng không thèm uống, chóng mặt, chảy máu cam.

2. Cá chép, đậu đỏ

Thành phần: Cá chép tươi 1 con, đậu đỏ hạt nhỏ 1 cân.

Cách sử dụng: Cá làm sạch hầm cho chung với đậu ăn.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị chứng xơ gan cổ trướng.



Bán biên liên – *Lobelia chinensis*

3. Hồ lô, cá chép, đậu đỏ

Thành phần: Vỏ hồ lô (bầu eo) lâu năm 1 cái, cá chép 1 con, đậu đỏ hạt nhỏ 50g.

Cách sử dụng: Thêm nước nấu chín ăn. Hai ngày ăn 1 lần.

Công dụng: Bổ dưỡng tỳ thận, lợi thủy tiêu thũng. Trị xơ gan do tỳ thận dương hư, với triệu chứng bụng to đầy, sắc mặt sạm đen, buồn ngủ, sợ lạnh, tay chân lạnh hoặc phù chi dưới, phân lỏng.

4. Bán biên liên

Thành phần: Bán biên liên 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Hành thủy giải độc. Trị cổ trướng do xơ gan.

5. Cá chạch, tàu hủ

Thành phần: Cá chạch 500g, tàu hủ 250g.

Cách sử dụng: Cá chạch làm sạch bỏ đầu, thêm chút muối (nếu có cổ trướng thì không thêm muối) và nước nấu trước, khi cá chín cho thêm tàu hủ vào nấu thêm một lúc cho cá chín mềm là được. Ăn cả xác lẫn nước, chia thành nhiều bữa.

Công dụng: Bổ trung ích khí, thanh nhiệt lợi thủy. Trị chứng xơ gan vàng da và cổ trướng.

6. Đại hoàng, giấm

Thành phần: Đại hoàng 300g, giấm 300ml, mật 2 muỗng.

Cách sử dụng: Đại hoàng tán bột, thêm giấm, vừa nấu vừa khuấy đều đến khi thành dạng cao, để nguội vò viên cỡ hạt đậu xanh. Mỗi ngày uống 1 lần 30 viên, chung với nước chín.

Công dụng: Nhuyễn kiên tiêu bĩ, trục ứ hóa độc. Trị táo bón. Trị chứng xơ gan.



Đại hoàng - *Rheum officinale*

XVI. PHÙ THŨNG

1. Dưa hấu, tỏi

Thành phần: Dưa hấu 250g, tỏi 50g.

Cách sử dụng: Dưa cắt miếng, thêm tỏi và nước 500ml, sắc còn 250ml, chia uống hai lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị chứng phù thũng.

2. Cá chạch, tỏi

Thành phần: Cá chạch 50g, tỏi 30g.

Cách sử dụng: Cá chạch làm sạch, tỏi bỏ vỏ giã nát, thêm nước 600ml, nấu sôi vớt bỏ bọt,

thêm gừng thái sợi một ít, nấu lửa nhỏ tới chín mềm, thêm chút dầu mè là được. Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

Công dụng: Trị chứng phù thũng, tiêu chảy, lỵ, ăn uống không tiêu do thiếu dinh dưỡng.

3. Dưa leo, giấm

Thành phần: Dưa leo tươi 1 trái, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Dưa leo rửa sạch cắt miếng, chia làm 2 phần, một nửa nấu bằng giấm, nửa kia nấu bằng nước, nấu cho mềm, ăn trong 1 lần.

Công dụng: Trị chứng phù thũng, trướng bụng, phù tay chân.

4. Ốc bươu, tỏi

Thành phần: Ốc bươu, tỏi vừa đủ.

Cách sử dụng: Ốc đập bỏ vỏ lấy thịt, giã nát chung với tỏi, dán dưới rốn (cách rốn khoảng 3 ngón tay, chú ý đừng để rơi vào rốn) và hai lòng bàn chân, dùng vải sạch buộc kín lại.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, thông tiện giải độc. Trị chứng phù thũng toàn thân, tiểu ít hoặc trướng bụng.

5. Mạch nha, đậu đỏ

Thành phần: Mạch nha 100g, đậu đỏ hạt nhỏ 50g.

Cách sử dụng: Mạch nha và đậu đỏ thêm nước 800ml, nấu sôi bùng lên thì chuyển hầm bằng lửa nhỏ, khi cháo chín thêm đường phèn, ăn.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị chứng phù thũng.

6. Cật dê, bạch truật

Thành phần: Cật dê tươi, bạch truật mỗi thứ 45g.

Cách sử dụng: Cật dê làm sạch, cắt hạt lựu, hầm chung với bạch truật, ăn nóng lúc bụng đói.

Công dụng: Bổ thận, kiện tỳ. Trị thấp lợi thủy. Trị phù thũng thận yếu.

7. Tỏi, cá

Thành phần: Tỏi 60-90g, cá chép 1 con (200-250g).

Cách sử dụng: Tỏi bỏ vỏ, cá làm sạch, thêm nước vừa đủ, hầm cách thủy, không thêm muối. Dùng 1 lần hàng ngày hoặc cách ngày. Dùng nhiều lần liên tục.

Công dụng: Kiện tỳ, lợi thủy, tiêu thũng. Trị chứng phù thũng do thiếu dinh dưỡng.

8. Cá chép, đậu đỏ

Thành phần: Cá chép 1 con (500g), đậu đỏ hạt nhỏ 60g.

Cách sử dụng: Hai thứ nấu chung cho chín mềm, thêm chút đường, ăn.

Công dụng: Thanh nhiệt hành thủy, kiện tỳ bổ hư, lợi thủy trị thũng. Trị chứng phù thũng.

9. Đậu phộng, đậu nành, tỏi

Thành phần: Đậu phộng 90g, đậu nành, tỏi mỗi thứ 60g.

Cách sử dụng: Nấu chung súp, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Trị chứng phù thũng do thiếu dinh dưỡng.

10. Rong biển, giấm

Thành phần: Rong biển tươi 120g (rong biển khô dùng 60g), giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Rong biển thái sợi, thêm giấm nấu chín, ăn trong 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị các chứng phù thũng.

11. Dưa hấu, tỏi

Thành phần: Dưa hấu 1 trái, tỏi lớn 7 củ.

Cách sử dụng: Cắt đầu dưa, thêm tỏi đã giã nát, quấy đều và đắp lại bằng gừng, cột kỹ bằng dây đay, nấu chín. Ăn ruột cho nhiều khi nóng.

Công dụng: Trị chứng phù thũng toàn thân, ấn vào da thả ra mất dấu ngay, thở gấp hỗn hển.

12. Bí đao, cá chép

Thành phần: Bí đao 500g, cá chép 1 con (khoảng 300g), gừng vừa đủ.

Cách sử dụng: Bí còn vỏ bỏ ruột cắt miếng, cá bỏ mang không cạo vảy, mổ bụng rửa sạch, gừng gọt bỏ vỏ, cho chung vào nồi đất, thêm 600ml nước nấu sôi bùng lên rồi hạ lửa hầm tiếp, không thêm gia vị. Chia ăn 2-3 lần lúc còn nóng.

Công dụng: Trị chứng viêm thận mãn và phù thũng.

XVII. VIÊM GAN MÃN

1. Gừng, tiêu

Thành phần: Gừng tươi, đường mỗi thứ 120g, hoa tiêu 15g.

Cách sử dụng: Gừng giã nát, tiêu nghiền bột, cho cùng đường trong ly, pha nước sôi, dùng mỗi ngày 1 thang. Liên tục 3 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, hoạt huyết tán ứ. Trị viêm gan mãn.

2. Xà thiệt thảo, cam thảo

Thành phần: Bạch hoa xà thiệt thảo 25g, cam thảo 10g, trà xanh 3g.

Cách sử dụng: Hai vị đầu sắc nước, pha thêm trà xanh, ngâm một lát, uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giảm độc, hoạt huyết lợi tiểu. Trị viêm gan mãn, xơ gan.



Bạch hoa xà thiệt thảo -
Hedyotis diffusa

3. Đan sâm, nhân trần

Thành phần: Đan sâm và nhân trần mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống. Ngày 1 thang, sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, hoạt huyết khứ ứ. Trị viêm gan mãn, với triệu chứng sắc mặt sạm đen, đau vùng gan, chữa trị lâu ngày không hiệu quả.



Đan sâm - *Salvia miltiorrhiza*

4. Sơn dược, nhân nhục, ba ba

Thành phần: Sơn dược (củ mài) 30g, nhân nhục 20g, ba ba 1 con khoảng 500g.

Cách sử dụng: Ba ba làm sạch, mai và thịt cùng các vị thuốc hầm cách thủy, ăn cả xác lẫn nước, chia làm 2 lần trong ngày.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết. Ích khí bổ hư. Trị viêm gan mãn và xơ gan.

5. Uất kim, diên hồ, hương phụ

Thành phần: Uất kim, diên hồ sách mỗi thứ 10g, hương phụ tươi 3g.

Cách sử dụng: tất cả sấy khô tán bột, chia uống 3 lần trong ngày.

Công dụng: Lý khí giải uất, hoạt huyết tán ứ, giảm đau. Trị viêm gan mãn.

6. Lươn, rễ lau

Thành phần: Lươn 3 con, rễ lau 30g, tang ký sinh 60g, dầu ăn, muối, bột ngọt vừa đủ.

Cách sử dụng: lươn làm sạch, bỏ ruột, cắt khúc, nấu chung với rễ lau, tang ký sinh, thêm dầu và muối gia vị, mỗi ngày 1 thang. Chia ăn 2-3 lần trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, ích khí bổ hư, dưỡng huyết khu phong. Trị viêm gan mãn.

7. Sâm, quy, gà mái

Thành phần: Đảng sâm và đương quy mỗi thứ 15g, gà mái 1 con, gia vị các loại vừa đủ.

Cách sử dụng: Gà mái làm sạch, mổ bụng bỏ nội tạng, nhồi các vị thuốc vào trong, cho vào nồi nước, gia vị hầm lửa nhỏ cho nhừ thịt, cứ 2-3 ngày 1 thang. Chia nhiều lần ăn.

Công dụng: Ích khí dưỡng huyết, bổ dưỡng sức khỏe. Trị viêm gan mãn do can tỳ huyết hư và các chứng thiếu máu.

8. Lê, giấm

Thành phần: Giấm cũ, lê vừa đủ.

Cách sử dụng: Lê bỏ vỏ, hạt, cắt miếng, ngâm trong giấm 1 ngày 1 đêm, có thể dùng.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, chống viêm giải độc. Trị viêm gan mãn.

9. Táo chua

Thành phần: Táo chua 50g, gạo 100g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Rửa sạch các thứ, thêm nước nấu cháo, thêm đường khi ăn. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, dưỡng tâm an thần. Trị viêm gan mãn có triệu chứng bồn chồn, mất ngủ.

2. Kim tiền thảo, xơ mướp

Thành phần: Kim tiền thảo 30g, xơ mướp 10g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống. Ngày 2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy thông lâm. Trị viêm túi mật mãn và cấp tính.



Kim tiền thảo - *Desmodium styracifolium*

XVIII. VIÊM TÚI MẬT

1. Đại hoàng, băng phiến

Thành phần: Đại hoàng 30g, băng phiến 2,5g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Hai vị thuốc trên nghiền bột, quấy với giấm thành dạng sền sệt, đắp lên vùng túi mật (vị trí ở rìa sườn nơi ngực phải chạy thẳng xuống), Ngày 2-3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, phá ứ giảm đau. Trị viêm túi mật mãn và cấp tính.

3. Củ sen, mía, củ năn

Thành phần: Nước cốt 3 loại: củ sen, mía và củ năn mỗi thứ 50ml, đường trắng 50g, gạo 60g.

Cách sử dụng: Gạo nấu cháo, khi chín nhấc xuống, thêm 3 loại nước cốt trên và đường vào quấy đều, ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, kiện tỳ dưỡng vị. Trị viêm túi mật mãn.

4. Trà tứ vị

Thành phần: Hắc mộc nhĩ, sinh địa, lá sen, quả hồng khô mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống thay trà. Ngày 1-2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận táo, hoạt huyết, lương huyết. Trị viêm túi mật mãn.

5. Ý dĩ, đậu xanh

Thành phần: Ý dĩ 50g, đậu xanh 20g, bạc hà 5g, đường trắng 10g.

Cách sử dụng: Sắc bạc hà khoảng 3-5 phút, bỏ xác, thêm đậu xanh, ý dĩ, nấu cháo, khi chín thêm đường trắng. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, khử mủ trừ thấp. Trị viêm túi mật và sỏi mật.

XIX. VIÊM TUYẾN TỤY

1. Trà gừng

Thành phần: Gừng sợi khô, trà xanh mỗi thứ 5g, đường trắng 10g.

Cách sử dụng: Pha nước sôi, uống thay trà. Ngày 3-5 thang, liên tục 10 ngày.

Công dụng: Lợi thủy tán ứ, thông mạch hồi dương. Trị viêm tuyến tụy, với triệu chứng đau dữ dội liên tục ở vùng bụng trên, đau dữ dội từng đợt, ớn lạnh hoặc phát sốt, buồn nôn, nôn mửa. Trường hợp nghiêm trọng có thể ngất xỉu, viêm phúc mạc.

2. Cháo gừng

Thành phần: Gừng sợi tươi 40g, gạo tẻ 60g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Gạo nấu cháo, khi được cho gừng và đường vào, ăn mỗi ngày 2 thang.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, giáng nghịch khu tà. Trị viêm tuyến tụy.

3. Hùng hoàng, tỏi

Thành phần: Hùng hoàng 2g, tỏi 1 củ.

Cách sử dụng: Giã nát và pha bằng nước ấm. Ngày 2 thang.

Công dụng: Giải độc sát trùng. Phá ứ trừ thấp. Trị viêm tuyến tụy.

4. Đậu ván, hoắc hương, gừng khô

Thành phần: Đậu ván, hoắc hương mỗi thứ 10g, gừng khô 30g.

Cách sử dụng: Ba thứ trên tán bột, mỗi lần dùng 10g, ngày uống 3 lần pha với nước sôi.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ hóa thấp. Trị viêm tuyến tụy.



Hoắc hương - *Pogostemon cablin*

4. Cháo xa tiền tử

Thành phần: Xa tiền tử 50g, gạo tẻ 120g.

Cách sử dụng: Sắc xa tiền tử lấy nước bỏ xác, thêm gạo tẻ nấu cháo. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị viêm tuyến tụy.



Xa tiền tử - *Plantago major*

Chương III

BỆNH HỆ TUẦN HOÀN

I. HUYẾT ÁP CAO

1. Bông cúc

Thành phần: Bông cúc 30g, đường trắng 15g.

Cách sử dụng: thêm ly pha nước sôi, uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bình can thanh nhiệt, khu phong giải độc. Trị huyết áp cao thể can dương vượng, có triệu chứng nhức đầu, chóng mặt, nóng nảy dễ nổi giận, mặt đỏ mắt đỏ, tiểu vàng, miệng đắng, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch di huyền-sắc hữu lực.

2. Rong biển, đậu xanh

Thành phần: Rong biển 60g, đậu xanh 150g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Rong biển và đậu xanh nấu mềm, khi chín thêm đường. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bình can thanh nhiệt, tư âm lợi thủy. Trị huyết áp cao do can thận âm hư.

3. Địa hoàng, thung dung

Thành phần: Thục địa hoàng 24g, nhục thung dung 18g, dâu đen 10g, ngũ tât 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia uống hai lần trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư bổ thận dương, ôn thận trợ dương. Trị huyết áp cao do âm dương lưỡng hư, với triệu chứng thường thấy nhức đầu, chóng mặt, ù tai, mờ mắt, mặt ửng đỏ, miệng khô, mồ hôi trộm, mất ngủ nhiều mơ, tay chân lạnh, đau lưng mỏi gối, đi tiểu đêm.

4. Bán hạ, thiên ma

Thành phần: Bán hạ, thiên ma, trần bì, chỉ xác, phục linh, bạch truật mỗi thứ 10g, trúc 6g, câu đằng và ý dĩ mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trừ đàm hóa thấp. Trị huyết áp cao do đàm trọc ngưng trệ, thấy triệu chứng chóng mặt, nặng đầu, tức ngực hồi hộp, buồn nôn ăn uống không tiêu.



Thiên ma - *Gastrodia elata*

5. Cải chân vịt

Thành phần: Cải chân vịt 200g, gạo tẻ 100g .

Cách sử dụng: Cải rửa sạch, luộc sôi khoảng vài phút, vớt lên thái nhỏ. Gạo tẻ nấu cháo, khi sắp chín cho thêm cải đã luộc vào nấu sôi lại là được. Mỗi ngày ăn 1 thang, chia làm 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Trừ đàm tiêu thấp. Trị huyết áp cao do đàm trọc ngưng trệ, với triệu chứng chóng mặt, nặng đầu, tức ngực hồi hộp, buồn nôn ăn uống không tiêu.

6. Rau cần

Thành phần: Rau cần tươi (gồm rễ) 120g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Rau cần rửa sạch thái nhỏ, gạo tẻ nấu cháo, khi sắp chín cho thêm rau cần vào nấu thêm khoảng 3-5 phút là được. Mỗi ngày 1 thang, chia ăn 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Bình can thanh nhiệt, khu phong lợi thủy, tăng lực dưỡng thần. Trị huyết áp cao và bệnh tiểu đường.

7. Rau cần, táo

Thành phần: Rau cần 200g, táo 50g, một ít gia vị.

Cách sử dụng: Rau cần rửa sạch thái nhỏ, táo bỏ hạt, cho tất cả vào nồi, thêm nước nấu chín nhừ, thêm gia vị. Ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bình can thanh nhiệt, lợi thủy an thần. Trị huyết áp cao, viêm bàng quang.



Rau cần - *Oenanthe javanica*

8. Đan sâm, thủ ô

Thành phần: Đan sâm, thủ ô đỏ mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc hai vị trên lấy nước, quấy thêm mật ong, chia 2 lần sáng tối dùng khi bụng đói. Mỗi ngày 1 thang, nên dùng lâu dài.

Công dụng: Bổ ích gan thận, khu phong trừ thấp. Trị huyết áp cao.



Thủ ô - *Fallopia multiflora*

9. Bạch thược, tứ thảo

Thành phần: Bạch thược 12g, hạ khô thảo 12g, long đởm thảo 6g, ích mẫu thảo 30g và cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh can tả hỏa, hoạt huyết tán ứ. Trị huyết áp cao do can dương thương xung.



Long đởm thảo - *Gentiana scabra*

10. Ký sinh, đỗ trọng, thủ ô

Thành phần: Tang ký sinh 15g, đỗ trọng 15g, thủ ô đỏ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước. Mỗi đêm uống 1 thang trước khi đi ngủ.

Công dụng: Bổ gan thận, trừ phong thấp. Trị huyết áp cao.



Đỗ trọng - *Eucommia ulmoides*

11. Trà xanh, đỗ trọng

Thành phần: Trà xanh cao cấp và lá đỗ trọng mỗi thứ 6g.

Cách sử dụng: Cho hai vị vào ly, pha thêm nước nóng chế uống hàng ngày. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ gan ích thận, cường kiện gân cốt, lợi thủy hạ áp. Trị huyết áp cao kèm bệnh tim.

12. Giấm, đậu phộng

Thành phần: Đậu phộng và giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm đậu phộng với giấm trong vòng 7 ngày, ăn 10-15 hạt vào mỗi buổi sáng, ăn lâu dài.

Công dụng: Hạ huyết áp, cầm máu, hạ cholesterol. Trị huyết áp cao và mỡ máu cao.

13. Gối thuốc của Lý Thời Trân

Thành phần: Hoa cúc đại, đậm trúc điệp, đông tang điệp, thạch cao sống, bạch thược, xuyên khung, tử thạch, mạn kinh tử, thanh mộc hương, văn tằm sa, bạc hà vừa đủ.

Cách sử dụng: Cho các loại thuốc vào ruột gối, gối dầu khi ngủ. Chú ý mỗi ngày đêm không dùng quá 6 giờ, liên tục trong vòng 3 tháng.

Công dụng: Khu phong thanh nhiệt, bình can sáng mắt. Trị huyết áp cao.



Cúc đại - *Grangea maderaspatana*

II. HUYẾT ÁP THẤP

1. Vỏ quít, chỉ thực

Thành phần: Vỏ quít, chỉ thực, ngũ vị tử mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Lý khí kiện tỳ, sinh tân sáp tinh, trừ đàm tiêu thấp. Trị huyết áp thấp và tỳ vị yếu.



Chỉ thực - *Citrus hystrix*

2. Linh chi, hoàng kỳ, can khương

Thành phần: Linh chi 12g, hoàng kỳ 15g, can khương 10g.

Cách sử dụng: Linh chi sắc trước 2 giờ mới cho hai vị sau vào sắc tiếp, sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bồi bổ sức khỏe. Trị huyết áp thấp, thần kinh suy nhược, mất ngủ, chóng mặt.



Linh chi - *Ganoderma lucidus*

3. Cam thảo, song quế

Thành phần: Cam thảo 9g, quế chi 12g, nhục quế 15g.

Cách sử dụng: Pha các vị trên để uống như trà, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn kinh ích hỏa. Trị huyết áp thấp, với triệu chứng ớn lạnh, thích ấm, tay chân lạnh.



Nhục quế - *Cinnamomum cassia*

4. Đảng sâm, đương qui, đại táo

Thành phần: Đảng sâm, đương qui mỗi thứ 15g, đại táo 10g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bồi bổ khí huyết. Trị các chứng huyết áp thấp, choáng váng, hồi hộp, thở dốc, thấp giọng, biếng nói và cử động, sắc mặt trắng xanh. Dạng huyết áp thấp, khí huyết lưỡng suy.

5. Nhân sâm

Thành phần: Bột nhân sâm 3g (hoặc bột đảng sâm 15g), gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Gạo nấu cháo trước, cháo chín cho đường và bột sâm vào khuấy tan đều là được. Chia hai bữa ăn vào lúc sáng tối.

Công dụng: Bổ khí trợ dương, tăng huyết áp. Trị huyết áp thấp và yếu sức thần suy, ăn uống không tiêu.

6. Dương qui, thịt dê

Thành phần: Dương qui, gừng tươi mỗi thứ 75g, thịt dê nạc 1000g, vỏ quế một ít.

Cách sử dụng: tất cả thêm nước, hầm với lửa nhỏ cho thịt mềm rục, bỏ xác thuốc chỉ ăn thịt và nước. Ngày 2 lần, lượng vừa phải.

Công dụng: Bồi bổ sức khỏe, trợ dương. Trị huyết áp thấp.



Hồng sâm - *Dracaena angustifolia*

2. Dưỡng âm thông tý thang

Thành phần: Sinh địa 18g, mạch đông 12g, nữ trinh tử 15g, đẳng sâm 12g, xơ dừa (qua lâu) 18g, hồng hoa 6g, đào nhân (giã nát) 10g, diên hồ sách 10g, ngũ vị tử 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bồi bổ gan thận, hoạt huyết tán ứ. Trị bệnh mạch vành do gan thận âm hư, tâm huyết ứ trệ.



Hồng hoa - *Carthamus tinctorius*

III. BỆNH MẠCH VÀNH

1. Ôn dương cứu nghịch thang

Thành phần: Chế phụ tử 5g, can khương 10g, mạch đông 20g, ngũ vị tử 10g, toan táo nhân 10g, chích cam thảo 10g, long cốt nung 30g, mẫu lệ nung 30g, bột hồng sâm 15g.

Cách sử dụng: Tám vị đầu sắc lấy nước, trộn thêm bột hồng sâm, chia uống hai lần trong ngày. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn dương ích khí. Trị bệnh mạch vành dạng tâm dương hư.

3. Gla vị sinh mạch tán

Thành phần: Nhân sâm 5g, Đan sâm 15g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 9g, uất kim 9g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Dưỡng âm ích khí, hoạt huyết tán ứ giải uất. Trị bệnh mạch vành do khí âm lưỡng hư.



Mạch đông - *Ophiopogon japonicus*

4. Ngũ vị sâm đông thang

Thành phần: Đảng sâm 15g, mạch đông 12g, ngũ vị tử 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Dưỡng âm ích khí. Trị bệnh mạch vành do khí âm lưỡng hư.

5. Dương sâm, tam thất, linh chi tán

Thành phần: Tây dương sâm 30g, tam thất 30g, linh chi 60g.

Cách sử dụng: Tán bột. Mỗi lần 3g, ngày 2 lần với nước ấm.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, hoạt huyết giảm đau. Trị tất cả các chứng bệnh mạch vành.

6. Nhân sâm, tam thất tán

Thành phần: Nhân sâm, tam thất mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Tán bột, mỗi lần 1,5g, ngày 2 lần với nước ấm.

Công dụng: Bổ khí hoạt huyết, tan máu bầm và giảm đau. Trị các chứng bệnh mạch vành.

7. Trà đan sâm

Thành phần: Đan sâm 9g, trà xanh 3g.

Cách sử dụng: Đan sâm tán bột thô, pha chung với trà xanh, uống ngày 1-2 thang.

Công dụng: Hoạt huyết, khử ứ, thanh nhiệt lợi thủy, an thần giảm đau. Trị bệnh mạch vành, đau thắt tim, mỡ máu cao.

8. Cháo thủ ô, đại táo

Thành phần: Hà thủ ô 50g, đại táo 10 hạt, gạo tẻ 100g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc hà thủ ô bỏ xác lấy nước nấu cháo với gạo và táo, thêm đường khi ăn, chia ăn nhiều lần trong ngày. Ăn liên tục từ 7-10 ngày, nếu cần dùng thêm phải cách khoảng 5 ngày. Chú ý khi dùng cháo nên kiêng hành lá, tỏi, hẹ và gừng. Bị tiêu chảy nên cẩn thận khi dùng.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết bổ gan. Trị các chứng bệnh mạch vành.

9. Cháo rong biển

Thành phần: Rong biển ngâm nở và gạo tẻ mỗi thứ 60g.

Cách sử dụng: Nấu cháo, mỗi ngày 1 thang, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng: Thông kinh lợi thủy, hóa ứ nhuyễn kiên, tiêu đàm định suyễn. Trị các chứng bệnh mạch vành, huyết áp cao, mỡ máu cao.

10. Cháo tỏi tím

Thành phần: Tỏi tím 30g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Tỏi bỏ vỏ thêm nước sôi khoảng 1 phút rồi vớt ra.

Gạo tẻ nấu cháo, khi chín cho thêm tỏi nấu sôi vài lần là được, chia ăn nhiều lần trong ngày.

Công dụng: Ôn trung giải độc, tán ứ trừ thấp. Trị các chứng bệnh mạch vành, tiểu đường.

11. Rượu hồng hoa

Thành phần: Hồng hoa 3g, rượu trắng 500ml.

Cách sử dụng: Hồng hoa ngâm trong rượu khoảng 1 tuần là được. Mỗi lần uống 5-15ml, ngày 1-2 lần.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ. Trị bệnh mạch vành.

IV. XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

1. Trứng gà, câu kỷ

Thành phần: trứng gà 2 quả, câu kỷ tử 10g.

Cách sử dụng: Đập trứng gà ra chén, thêm nước khuấy đều, cho câu kỷ tử vào chưng cách thủy, mỗi ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Dưỡng gan bổ thận, thanh nhiệt khu phong. Trị bệnh xơ cứng động mạch với triệu chứng: Tức ngực, hồi hộp, đau phía trước ngực hoặc nhức đầu chóng mặt, giảm trí nhớ.

2. Hoa hòe, bồ hoàng

Thành phần: Hoa hòe, bồ hoàng sống mỗi thứ 100g.

Cách sử dụng: Tán bột, trộn đều. Mỗi lần dùng 6g, ngày 2 lần với nước ấm.

Công dụng: Thanh nhiệt hạ hỏa, lương huyết hành huyết. Trị bệnh xơ cứng động mạch và huyết áp cao.



Cam cúc hoa - *Chrysanthemum indicum*



Bồ hoàng - *Typha angustata*

3. Trà râu bắp, hạt muồng, bông cúc

Thành phần: Râu bắp 18g, hạt muồng (thảo quyết minh) 10g, cam cúc hoa 6g.

Cách sử dụng: Cho ba vị vào ly, pha nước sôi, uống thay trà hàng ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giáng hỏa. Trị bệnh xơ cứng động mạch.

4. Hà thủ ô thang

Thành phần: Hà thủ ô 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia uống hai lần trong ngày. Ngày 1 thang, dùng liên tục 10 thang.

Công dụng: Dưỡng huyết bổ gan, cố tinh bổ thận. Trị bệnh xơ cứng động mạch, với triệu chứng chóng mặt ù tai, hồi hộp mất ngủ.

5. Hoàng tinh, sơn tra, thủ ô thang

Thành phần: Hoàng tinh 30g, sơn tra 25g, hà thủ ô 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ tỳ nhuận phế, hoạt huyết tán ứ. Trị bệnh xơ cứng động mạch.

6. Hải sâm, đường phèn

Thành phần: Hải sâm ngâm nước 60g, đường phèn 20g.

Cách sử dụng: Chưng cách thủy, ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm nhuận táo, bổ thận ích tinh. Trị bệnh xơ cứng động mạch và huyết áp cao do thận âm hư.

7. Tam nhĩ thang

Thành phần: Ngân nhĩ, hắc mộc nhĩ và trắc nhĩ mỗi thứ 10g, đường phèn 30g.

Cách sử dụng: Ba thứ trên ngâm nước, rửa sạch, nấu cùng đường phèn, ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm nhuận táo. Trị bệnh xơ cứng động mạch và huyết áp cao.

V. HỒI HỢP

1. Tim heo, đại táo

Thành phần: Tim heo 1 quả, đại táo 15g.

Cách sử dụng: Tim heo (còn máu) bổ đôi ra, cho đại táo vào, thêm nước chưng chín, ăn mỗi buổi trưa.

Công dụng: An thần, bổ tim. Trị hồi hộp.

2. Toan táo nhân

Thành phần: Toan táo nhân 15g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: táo nhân sao vàng tán bột, gạo tẻ nấu cháo, khi sắp chín thêm bột toan táo nhân vào khuấy đều, nấu thêm vài phút là được. Ăn khi bụng đói, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: An thần dưỡng tâm. Trị hồi hộp.

3. Bách hợp

Thành phần: Bách hợp 60-100g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu bách hợp với đường, ngày ăn 1 thang, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Thanh tâm, an thần, thanh nhiệt. Trị hồi hộp.

4. Hạt sen, nhân nhục, bách hợp

Thành phần: Hạt sen 9g, nhân nhục 15g, bách hợp 12g, ngũ vị tử 9g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị hồi hộp, với triệu chứng mất ngủ hay quên.

5. Bách hợp, lòng đỏ trứng

Thành phần: Bách hợp 60g, lòng đỏ trứng gà 2 cái, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Bách hợp thêm 3 chén nước sắc còn hai chén, đập hai trứng gà (chỉ lấy lòng đỏ) quấy đều đổ vào, thêm đường nấu chín. Chia hai lần ăn trong một ngày.

Công dụng: Thanh tâm, an thần, dưỡng âm. Trị hồi hộp.

6. Tim heo, chu sa

Thành phần: Tim heo 1 quả, chu sa 1g.

Cách sử dụng: Tim heo nấu chín thái nhỏ, trộn thêm chu sa, ăn trong 2 ngày.

Công dụng: Trị hồi hộp, dễ bị giật mình rung sợ.

VI. TRÚNG GIÓ

1. Máu rùa, đường phèn

Thành phần: Rùa (lớn khoảng nắm tay) 3 con, đường phèn 20g.

Cách sử dụng: Mổ rùa lấy máu thêm chén, thêm đường phèn và nước vừa đủ, chưng cách thủy ăn. Ngày 1 thang, liên tục 7 thang.

Công dụng: Tư âm, dưỡng huyết, thông mạch. Trị dị chứng do trúng gió liệt nửa người, tê chân tay.

2. Hoàng kỳ, thịt rắn

Thành phần: Hoàng kỳ 50g, thịt rắn 200g, gừng tươi 3 lát, dầu ăn, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Cho tất cả thuốc vào nồi đất, thêm nước hầm, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, khu phong trừ thấp, thư cân hoạt lạc. Trị dị chứng trúng gió liệt nửa người, viêm thấp khớp.



Trăn - *Python molorus*

3. Bổ dương hoàn ngũ thang

Thành phần: Qui vĩ 6g, xuyên khung 6g, hoàng kỳ 30g, đào nhân 10g, địa long can 6g, hồng hoa 6g, xích thược 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, tan bầm thông lạc. Trị di chứng trúng gió liệt nửa người.



Xích thước - *Paeonia veitchii*

4. Đào nhân, quyết minh

Thành phần: Đào nhân 10g (giã nát), thảo quyết minh 12g, đường trắng 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, thêm đường trắng, uống ngày 2 thang.

Công dụng: Phá huyết hành ứ, nhuận trường thông tiện. Trị trúng phong do tắc nghẽn mạch máu não và táo bón.



Đào - *Prunus persica*

5. Cháo táo tứ vị

Thành phần: Quế chi, bạch thược mỗi thứ 10g, hoàng kỳ, gừng tươi mỗi thứ 15g, táo 4 quả, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Bốn vị trên sắc lấy nước, bỏ xác, cho thêm táo và gạo nấu cháo. Ngày ăn 1 thang, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, bình can liễm âm, thông mạch. Trị trúng phong tắc nghẽn mạch máu não.

6. Đậu đen, độc hoạt

Thành phần: Đậu đen 100g, độc hoạt 15-20g, rượu gạo chút ít.

Cách sử dụng: Cho hai vị vào nồi, thêm nước 3-4 chén, sắc còn 1 chén, bỏ xác, thêm rượu, chia uống 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Khu phong, hoạt huyết, thông kinh. Trị di chứng trúng gió liệt nửa người, tay chân tê cứng, á khẩu.



Độc hoạt - *Angelica pubescens*

7. Cháo thiên ma, trần bì

Thành phần: Thiên ma 10g, trần bì 15g, gạo 100g.

Cách sử dụng: Thiên ma, trần bì sắc lấy nước, bỏ xác, thêm gạo nấu cháo, ngày ăn 1 thang, chia đều dùng.

Công dụng: Kiện tỳ lý khí, bình can tức phong, trấn kinh chống co giật. Trị di chứng trúng gió dạng âm bế, triệu chứng thấy đột nhiên ngã xuống hôn mê, tay chân lạnh.

8. Thịt nai, hoa tiêu

Thành phần: Thịt nai tươi 100g, hoa tiêu 50g.

Cách sử dụng: Giã nát đắp lên chỗ đau.

Công dụng: Tư bổ cường tráng, ôn kinh tán hàn. Trị di chứng trúng gió miệng méo mắt lệch.

9. Máu gà

Thành phần: Máu gà trống vừa đủ.

Cách sử dụng: Dùng ống kim tiêm đâm vào động mạch con gà trống rút một ít máu, thoa nhẹ lên bên liệt khi máu gà đang còn nóng. Hoặc đun nóng máu gà để thoa lên bên liệt.

Công dụng: Khu phong thông lạc. Trị di chứng trúng gió méo miệng xệ mắt.

VII. THIẾU MÁU

1. Dương qui, đẳng sâm, đại táo

Thành phần: Dương qui, đẳng sâm mỗi thứ 15g, táo 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ bổ khí, bổ huyết dưỡng tâm. Trị thiếu máu dạng tâm tỳ lưỡng hư với triệu chứng chóng mặt hoa mắt, hồi hộp thở dốc, ăn không ngon, sinh bực.

2. Bao tử heo

Thành phần: Bao tử heo 1 cái.

Cách sử dụng: Rửa sạch bằng nước muối, loại bỏ màng mỡ, cắt nhỏ sấy khô trên gạch gỏi, giã nhuyễn tán bột, thêm chai sạch để sẵn. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 15g, dùng khoảng 1 tháng.

Công dụng: Bổ hư lao, kích huyết mạch. Trị thiếu máu ác tính.

3. Cải chân vịt nấu huyết

Thành phần: Cải chân vịt và huyết heo mỗi thứ 500g. Nấm mèo 10g, một ít gừng, hành và rượu.

Cách sử dụng: Cải trụng sơ, cắt đoạn, huyết nấu chín thái sợi, nấm mèo ngâm nước ấm cho nở thái sợi, bắt chảo nóng lên, cho chút dầu ăn vào, thêm hành, gừng xào thơm, đổ vào cải, huyết, nấm xào chín, thêm chút rượu và gia vị là được. Dùng cho bữa cơm.

Công dụng: Bổ máu. Trị thiếu máu, nhất là thiếu máu do thiếu chất sắt, mất máu, suy dinh dưỡng.

4. Táo đỏ, đậu phộng

Thành phần: táo đỏ 15g, đậu phộng 100g, đường cát 50g.

Cách sử dụng: Ngâm táo đỏ bằng nước ấm, đậu phộng lột sơ, để nguội, bóc bỏ vỏ, cho táo đã ngâm vào nước luộc đậu, thêm nước vừa đủ, nấu khoảng 30 phút với lửa nhỏ, vớt bỏ vỏ, thêm đường khuấy tan là được.

Công dụng: Trị thiếu máu do thiếu chất sắt, mất máu, suy dinh dưỡng.

5. Da heo, rượu

Thành phần: Da heo 100-150g, rượu nửa chén, đường 50g.

Cách sử dụng: Pha loãng rượu bằng lượng nước tương đương để nấu da heo, da chín mềm thì thêm đường, chia ra ăn ngày 2 lần.

Công dụng: Trị thiếu máu, nhất là thiếu máu do mất máu.

6. Nấm mèo, táo đỏ

Thành phần: Nấm mèo 15g, táo đỏ 50g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấm và táo ngâm nước ấm cho nở, thêm chén thêm nước và đường phèn hấp khoảng 1 giờ. Ăn cả xác lẫn nước hoặc chia nhiều lần dùng.

Công dụng: Bổ huyết ích khí. Trị thiếu máu, với triệu chứng da mặt xanh xao, chóng mặt ù tai, hồi hộp, thở dốc, sổ nhẹ, mỗi lưng, mệt mỏi yếu sức.

7. Bong bóng cá, dương qui, táo

Thành phần: Bong bóng cá và dương qui mỗi thứ 15g, táo đỏ 10 quả.

Cách sử dụng: Bong bóng cá ngâm nước ấm cho mềm, táo bỏ hạt, cho chung vào nồi đất, sắc lấy hai nước, mỗi lần thêm 400ml nước, hòa chung 2 nước sắc với nhau, chia ăn 2 lần trong ngày, ăn cả xác lẫn nước. Dùng thường xuyên.

Công dụng: Trị thiếu máu do kém khả năng tái tạo.

8. Huyết vệt

Thành phần: Huyết vệt (để đông) 100g.

Cách sử dụng: Huyết vệt cắt miếng nhỏ, cho trong tô sứ, thêm nước 150ml, chưng cách thủy, thêm rượu, chưng thêm giấy lót, cho muối và dầu mè là được. Chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Trị thiếu máu do thiếu chất sắt.

9. Gan dê, mè đen

Thành phần: Gan dê 1 cái, mè đen 1kg.

Cách sử dụng: Gan rửa sạch hấp chín, cắt miếng mỏng, sấy khô nghiền bột. Mè sao vàng tán bột, trộn chung với bột gan dê, thêm chai để sẵn. Ngày ăn 2 lần sáng tối, mỗi lần 10g với nước ấm. Dùng liên tục 30 ngày.

Công dụng: Trị thiếu máu do kém khả năng tái tạo.

10. Tủy xương bò

Thành phần: Tủy xương bò, nhân nhục mỗi thứ 400g.

Cách sử dụng: Thêm nước 3000ml, nấu thành cao. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 2 muỗng canh.

Công dụng: Trị thiếu máu do kém khả năng tái tạo.

VIII. NHỊP TIM QUÁ NHANH

1. Hoàng liên, tri mẫu

Thành phần: Hoàng liên 10g, tri mẫu 12g, cam thảo 5g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Thanh nhiệt hạ hỏa, tư âm an thần. Trị nhịp tim quá nhanh phát bệnh từng cơn.

2. Đảng sâm, hoàng tinh

Thành phần: Đảng sâm 30g, Hoàng tinh 30g, cam tùng 20g, hổ phách 9g, tam thất 9g.

Cách sử dụng: Tất cả tán thành bột, mỗi lần uống 6g, ngày 3 lần pha với nước.

Công dụng: Kiện tỳ nhuận phế, lý khí khai uất. Giảm đau. Trị nhịp tim quá nhanh phát bệnh từng cơn.

3. Nhân sâm, mạch đông

Thành phần: Nhân sâm 5g, đan sâm 10g, mạch đông 6g, tim heo 1 cái và muối gia vị.

Cách sử dụng: Tim heo làm sạch cắt miếng, cho cùng các vị thuốc trên vào nồi, thêm nước nấu sôi khoảng 1 giờ, thêm muối gia vị, ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang, chia ăn hai lần.

Công dụng: Bổ tâm nhuận phế, hoạt huyết tán ứ. Trị nhịp tim quá nhanh phát bệnh từng cơn.

4. Bách hợp, hạt sen

Thành phần: Bách hợp 30g, hạt sen 30g, táo 9 quả, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Ba vị đầu vào nồi thêm nước nấu chín, thêm đường nấu thêm giây lát. Ngày 1 thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Thanh tâm nhuận phế, ích khí bổ máu, an thần. Trị nhịp tim quá nhanh phát bệnh từng cơn.

5. Hoa và lá sơn tra

Thành phần: Hoa và lá sơn tra mỗi thứ 5g.

Cách sử dụng: thêm ly chế thêm nước sôi, uống thay trà. Ngày 1-2 thang. Dùng liên tục 7 ngày.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ, hành khí giảm đau. Trị nhịp tim quá nhanh.

IX. XUẤT HUYẾT DƯỚI DA

1. Da heo, táo

Thành phần: Da heo 500g, táo 250g, đường phèn 30g.

Cách sử dụng: Da heo cạo sạch lông, thêm nước hầm cho rục, vớt bỏ xác, thêm táo (đã bỏ hạt) nấu tới chín, thêm đường phèn quấy tan đều là được. Hai ba ngày ăn 1 lần.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, lương huyết cầm máu. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do giảm tiểu cầu ở dạng âm hư nội nhiệt, vết ban xanh tím hoặc chảy máu cam, chảy máu răng, sốt về chiều, bồn chồn, khát nước, thích uống, tay chân nóng, môi lưng, lưỡi đỏ, khô hoặc màu nâu, mạch tế sác.

2. Xương dê, táo

Thành phần: Xương ống chân dê 600g, táo 100g.

Cách sử dụng: Xương rửa sạch nấu chừng nửa giờ, thêm táo nấu cho thật mềm. Ngày 1 thang, chia uống hai lần.

Công dụng: Kiện tỳ bổ thận, ích khí dưỡng huyết. Trị xuất huyết dưới da hoặc niêm mạc do giảm tiểu cầu do khí không nhiếp được huyết. Hoặc thiếu máu do kém khả năng tái tạo.

3. Đậu phộng, táo

Thành phần: Đậu phộng (còn vỏ) 30g, táo 20g, 1 chiếc giò heo và gia vị.

Cách sử dụng: Giò heo rửa sạch chặt miếng, cho chung với đậu phộng và táo vào nồi, thêm nước hầm chín, thêm gia vị. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, tư âm dưỡng huyết, cầm máu. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do giảm tiểu cầu ở dạng khí không giữ được máu.

4. Đậu phộng, tỏi

Thành phần: Đậu phộng (còn vỏ) 100g, tỏi 50g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Tỏi bỏ vỏ cắt nhỏ, thêm nước hầm chung với đậu phộng, thêm gia vị muối. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ khai vị, cầm máu. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do giảm tiểu cầu.

5. Táo

Thành phần: Táo 15 quả.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 3 thang, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Dưỡng huyết tráng thần. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do dị ứng, với triệu chứng mất sức, sốt nhẹ, vết tím trên tay chân, hoặc hai bên đối xứng, ngứa, nổi từng đợt, từng chùm. Lỗi trên da.

6. Thương nhĩ tử

Thành phần: Thương nhĩ tử 250g.

Cách sử dụng: Sắc nước, nấu thành cao, mỗi lần dùng 10ml, ngày 3 lần.

Công dụng: Phát hãn thông khứu, khu phong trừ thấp. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do dị ứng.



Thương nhĩ - *Xanthium strumarium*

7. A giao, đường, rượu

Thành phần: A giao 30g, đường 50g, rượu 100ml.

Cách sử dụng: Chưng cách thủy, ngày uống 1 thang, chia

uống 3 lần. Liên tục dùng 15 thang.

Công dụng: Bổ huyết cầm máu. Trị xuất huyết da hoặc niêm mạc do dị ứng.

Chương IV

BỆNH HỆ THẦN KINH VÀ VẬN ĐỘNG

I. NHỨC ĐẦU

1. Trà xuyên khung

Thành phần: Xuyên khung 3g, lá trà 6g.

Cách sử dụng: Xuyên khung thành bột to, cho cùng trà vào ly, chế nước sôi, uống thay trà. Ngày 2 thang.

Công dụng: Tán phong thanh nhiệt, hành khí giảm đau. Trị nhức đầu do chứng phong nhiệt.

2. Bạch chỉ

Thành phần: Bạch chỉ và đường trắng mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước bạch chỉ, thêm đường uống. Ngày 1-2 thang.

Công dụng: Khu phong trừ thấp, tán hàn giảm đau. Trị nhức đầu do phong thấp, với triệu chứng nhức buốt, mệt mỏi, tức ngực, khó tiêu, tiểu ít, tiêu phân lỏng.



Bạch chỉ - *Angelica dahurica*

3. Cháo phòng phong

Thành phần: Phòng phong 10g, bông cúc 10g, đầu hành 2 củ, gạo tẻ 100g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Ba vị thuốc trên sắc nước, hòa trong cháo, thêm đường, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Tán phong hàn, thông khí, giảm đau. Trị nhức đầu do chứng phong hàn.

4. Vỏ nhãn, đại táo

Thành phần: Vỏ nhãn, đại táo mỗi thứ 50g.

Cách sử dụng: Sắc nước chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Ích khí hòa huyết. Trị nhức đầu do khí hư, với triệu chứng nhức dai dẳng, làm việc thêm khó chịu, thường nhức vào buổi sáng, mệt mỏi đuối sức, ăn không ngon, sợ lạnh, ít nói.

5. Đậu xanh, hoàng tinh

Thành phần: Đậu xanh 100g, hoàng tinh 50g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc hoàng tinh lấy nước bỏ xác, thêm đậu xanh nấu nhừ, thêm đường, chia uống hai lần trong ngày.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, bổ tỳ ích khí. Trị nhức đầu do huyết hư.

6. Nhãn khô, trứng gà

Thành phần: Nhãn khô còn nguyên vỏ 60g, trứng gà 2 quả.

Cách sử dụng: Hai vị trên rửa sạch, nấu chung, trứng chín vớt ra đập bỏ vỏ thêm nấu thêm khoảng 1 giờ, thêm đường trắng. Ngày 1 thang, chia ăn hai lần.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, định tâm an thần. Trị nhức đầu do huyết hư.

7. Nhân sâm, hạch đào nhân

Thành phần: Nhân sâm 3g, hạch đào nhân 30g, gạo tẻ 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Nhân sâm tán bột, hạch đào nhân giã nát, nấu cháo chung với gạo, khi ăn thêm đường, ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ khí ích thận, tráng dương, giảm đau. Trị nhức đầu do chứng dương hư, với triệu chứng nhức đầu, chóng mặt, ù tai, càng đau khi lạnh.

8. Tiêu, ngải dùng ngoài

Thành phần: Hồ tiêu và ngải diệp lượng bằng nhau, lòng trắng trứng vừa đủ.

Cách sử dụng: Tiêu và ngải diệp tán bột, hòa với lòng trắng trứng, đắp lên huyết Bách hội (ngay giữa đỉnh đầu), dùng vải băng lại keo, thay thuốc mỗi ngày 1 lần, làm liên tục 5-7 ngày.

Công dụng: Tán phong hàn, giảm đau. Trị nhức đầu do chứng phong hàn.

9. gừng tươi dùng ngoài

Thành phần: Gừng tươi 1 miếng.

Cách sử dụng: Lùi gừng trong lửa than cho nóng, cắt thành 4 miếng, chia đắp lên trước trán và 2 bên huyệt Thái dương, dùng vải buộc lại, khi nguội thì thay gừng mới. Mỗi lần đắp khoảng 15-20 phút, ngày 2 lần, khoảng 3-5 ngày.

Công dụng: Tán phong, trừ hàn, giảm đau. Trị nhức đầu do chứng phong hàn.

10. Ma hoàng ngoài da

Thành phần: Ma hoàng (bỏ đốt), hạnh nhân mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Giã cho thật nát, thêm nước quấy đều, chia đắp lên hai bên Thái dương, dùng vải buộc lại.

Công dụng: Tán phong hàn, giảm đau. Trị nhức đầu do chứng phong hàn.

II. CHÓNG MẶT, XÂY XẤM

1. Rau cần, đại táo

Thành phần: Rau cần 250g, đại táo 60g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Rau thái nhỏ, cho cùng táo thêm nước nấu, khi uống thêm đường, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, kiện tỳ hòa vị. Trị chóng mặt do đàm thấp.

2. Thiên ma, óc heo

Thành phần: Thiên ma 10g, óc heo 1 bộ, gừng tươi 2 lát, một ít muối.

Cách sử dụng: Óc heo làm sạch, hầm chung với thiên ma và gừng khoảng 1 giờ, chia ăn 2-3 lần.

Công dụng: Bổ óc ích tủy, trợ dương khai khiếu. Trị chóng mặt do thận tỳ dương hư.

3. Mạch đông, óc heo

Thành phần: Mạch môn đông 30g, óc heo 1 bộ, đại táo 9 quả và đường trắng.

Cách sử dụng: Táo rửa sạch, mạch đông giã nát, óc heo làm sạch, cho chung vào nồi đất, hầm khoảng 1 giờ, thêm đường, chia ăn lần trong ngày.

Công dụng: Bổ não hòa huyết, dưỡng tâm an thần. Trị chóng mặt do thiếu máu tim, bồn chồn không yên, mất ngủ nhiều mồ hôi.

4. Ngô thù du ngoài da

Thành phần: Ngô thù du 30g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm thù du tán bột, hòa với giấm, đắp lên huyết Dũng tuyến (huyết nằm ngay dưới lòng bàn chân, vị trí 1/3 tính từ dưới các ngón chân xuống) trước khi ngủ, sáng sớm bỏ thuốc, dùng liên tục 10-15 lần.

Công dụng: Thư can lợi khí, khai uất hòa trung. Trị chóng mặt do can dương thương xung.

III. SUY NHƯỢC THẦN KINH

1. Táo đỏ, đầu hành

Thành phần: Táo đỏ nhỏ 20 quả, đầu hành còn rễ 7 củ.

Cách sử dụng: Táo ngâm cho nở, nấu 20 phút, thêm đầu hành vào, nấu thêm 10 phút với lửa nhỏ. Ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết thông dương. Trị chứng suy nhược thần kinh do tâm tỳ lưỡng hư.

2. Táo đỏ, kỷ tử, trứng gà

Thành phần: Táo đỏ 10 quả, kỷ tử 15g, trứng gà hai quả.

Cách sử dụng: Ba thứ thêm nước nấu chín, vớt trứng ra đập bỏ vỏ, thêm nấu thêm khoảng 30 phút. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, dưỡng huyết an thần. Trị chứng suy nhược thần kinh do tâm tỳ lưỡng hư.

3. Ý dĩ, táo đỏ, gạo nếp

Thành phần: Ý dĩ 50g, táo đỏ 10 quả, gạo nếp 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu cháo chung với nhau, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Ôn trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Trị chứng suy nhược thần kinh do tâm tỳ lưỡng hư.

4. Cháo nếp tam vị

Thành phần: Hạt sen 15g, táo đỏ 20g, nhãn nhục 15g, gạo nếp 60g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạt sen bỏ vỏ, tim, nấu cháo cùng với táo, nhãn nhục và nếp, khi chín thêm đường, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Trị chứng suy nhược thần kinh do tâm tỳ lưỡng hư.

5. Mật ong, ngũ vị tử

Thành phần: Mật ong 100g, ngũ vị tử 50g, nước nguội 350ml.

Cách sử dụng: Cho chung vào hủ ngâm khoảng 7 ngày, sau đó chia ra 7 ngày để dùng. Sau khi uống hết 1 thang, có thể thêm 100 mật ong và nước nguội 400ml vào để ngâm tiếp nước thứ hai. Trên đây là 1 đợt điều trị, trường hợp bệnh nhẹ chỉ cần một đợt điều trị, bệnh nặng cần 2-3 đợt điều trị.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận táo, tư thận sinh tân. Trị chứng suy nhược thần kinh do tâm thận bất giao.

6. Rượu ngũ vị tử

Thành phần: Ngũ vị tử 50g, rượu trắng (60độ) 500ml.

Cách sử dụng: Ngũ vị tử rửa sạch, cho ráo nước, ngâm vào rượu, đậy kín, mỗi ngày lắc chai 1 lần, ngâm khoảng nửa tháng, mỗi lần dùng 10ml, ngày 2-3 lần.

Công dụng: Thu phổi sinh tân, tư thận sinh tinh. Trị chứng suy nhược thần kinh dẫn tới mất ngủ, chóng mặt, hồi hộp, hay quên, yếu sức và bồn chồn.

7. Rượu linh chi

Thành phần: Linh chi 100g, rượu gạo 750ml.

Cách sử dụng: Ngâm linh chi với rượu, đậy kín, mỗi ngày lắc bình 1 lần, sau 7 ngày là dùng được. Mỗi lần uống 15-25ml, ngày 2 lần.

Công dụng: Bổ ích gan thận, dưỡng tâm an thần. Trị chứng suy nhược thần kinh.

IV. MẤT NGỦ

1. Bách hợp, mật ong

Thành phần: Bách hợp tươi 50g, mật ong 15g.

Cách sử dụng: Bách hợp làm sạch, xé ra từng miếng nhỏ, thêm mật ong quấy đều, hấp chín. Ăn trước khi ngủ.

Công dụng: Dưỡng âm, thanh nhiệt, an thần. Trị mất ngủ do tâm thận bất giao. Với triệu chứng bồn chồn khó ngủ, thậm chí suốt đêm không ngủ, hồi hộp, chóng mặt, ù tai, hay quên, ra mồ hôi trộm, khát nước, mỗi đầu gối mỗi lưng. Đan ông mộng tinh, đàn bà kinh nguyệt không đều.

2. Huyền sâm, bách hợp

Thành phần: Huyền sâm 12g, bách hợp sống 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống trước khi ngủ, một ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, thanh tâm an thần. Trị mất ngủ do tâm thận bất giao.



Huyền sâm - *Scrophularia ningpoensis*

3. Toan táo nhân, đan sâm

Thành phần: Toan táo nhân và đan sâm vừa đủ.

Cách sử dụng: tât cả tán bột, mỗi lần dùng 6g. Mỗi ngày 2 lần vào chiều và tối với nước ấm.

Công dụng: Lương huyết an thần. Trị mất ngủ do thiếu máu tim, mệt mỏi, hay quên, hồi hộp, mồ hôi trộm.

4. Tim heo, rau cần

Thành phần: 1 quả tim heo, rau cần 250g, gia vị.

Cách sử dụng: Tim heo rửa sạch cắt miếng, cùng rau cần nấu, thêm chút gia vị. Ngày 1 thang.

Công dụng: Bình can thanh

nhiệt, dưỡng tâm an thần. Trị chứng mất ngủ chóng mặt do âm suy nội nhiệt.

5. Đại táo, tim heo

Thành phần: Tim heo 1 quả, táo 10 quả, gia vị.

Cách sử dụng: Tim heo rửa sạch cắt miếng, nấu chung táo nấu, thêm chút gia vị. Ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, dưỡng tâm an thần. Trị chứng mất ngủ do tâm tỳ lưỡng hư với triệu chứng ăn không ngon, mất ngủ, dễ thức giấc, nhiều mơ, sắc mặt trắng, mệt mỏi, hồi hộp, hay quên.

6. Dầu hành, đại táo

Thành phần: Dầu hành 7 củ, đại táo 20 quả.

Cách sử dụng: Sắc nước, dùng mỗi tối trước khi ngủ.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, bổ huyết an thần. Trị chứng mất ngủ do lao động quá sức và phiền muộn.

7. Táo đỏ, a giao

Thành phần: Táo đỏ 500g, a giao 150g, đường phèn 100g.

Cách sử dụng: Táo rửa sạch bỏ hạt, thêm nước nấu cho nhừ nát, thêm đường và a giao nấu lửa nhỏ thành cao. Ăn 2 lần vào sáng tối, mỗi lần 1-2 muỗng.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, bổ huyết an thần. Trị chứng mất ngủ do tâm tỳ lưỡng hư.

8. Hạt sơn tra, đại táo

Thành phần: Hạt sơn tra 30g, đại táo 7 quả, đường trắng 10g.

Cách sử dụng: Giã nát hạt sơn tra, táo bỏ hạt, cho chung vào nồi đất, thêm 400ml nước, sắc sôi khoảng 20 phút, thêm đường, uống vào mỗi tối trước khi ngủ.

Công dụng: Thuận khí an thần. Trị chứng mất ngủ.

9. Hoa bách hợp, rượu

Thành phần: Hoa bách hợp 20g, rượu trắng 50ml.

Cách sử dụng: Cho bách hợp và rượu vào chén, chưng cách thủy. Ăn hết tất cả sau cơm tối.

Công dụng: Nhuận phế, thanh hỏa, an thần. Trị chứng ngủ không yên.

10. Rượu linh chi, nhân sâm

Thành phần: Linh chi 50g, nhân sâm 20g, đường phèn 200g, rượu trắng 1500ml.

Cách sử dụng: Nhân sâm cắt lát, linh chi rửa sạch phơi khô, bọc cả 2 vị trong túi thưa, thêm hũ thêm rượu, đường đầy kín. Nửa tháng sau, lấy bỏ túi thuốc, quấy đều, để yên trong 3 ngày, lấy phần nước trong bên trên để dùng. Mỗi lần uống 25ml, ngày 2 lần.

Công dụng: Tư dưỡng bổ hư, ích khí an thần. Trị lao động quá sức, nghĩ suy tổn tỳ, mất ngủ nhiều mơ, chóng mặt hay quên, đuối sức.

11. Gan heo, sâm quí

Thành phần: Gan heo 250g, đẳng sâm, đương qui mỗi thứ 15g, Toan táo nhân 10g, gừng tươi, đầu hành, rượu gia vị, muối, bột ngọt.

Cách sử dụng: Giã nát toan táo nhân, cho cùng đẳng sâm và đương qui vào nồi, sắc nước bỏ xác, thêm gan heo lát và rượu, muối, nấu cho gan ngả màu, thêm gừng, hành, bột ngọt, nấu thêm chút nữa, ăn mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ máu ích khí, an thần tốt cho trí nhớ. Trị chứng hồi hộp, không yên, mất ngủ hay quên.

12. Toan táo nhân, tim heo

Thành phần: Tim heo 1 quả, phục thần, toan táo nhân mỗi thứ 15g, viễn chí 6g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Tim heo rửa sạch mổ ra, toan táo nhân giã nát, cùng phục thần, viễn chí cho vào nồi nước hầm chín, thêm gia vị muối, ăn thịt và uống nước. Ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ tâm an thần, ích gan bổ huyết. Trị chứng hồi hộp không yên, mất ngủ hay quên do tâm can huyết hư.



Viễn chí - *Polygala japonica*

V. ĐỘNG KINH

1. Trùn đất

Thành phần: Trùn đất tươi 15g.

Cách sử dụng: Trùn làm thật sạch, sấy khô tán bột uống với nước sôi để nguội. Ngày 1 lần, không dùng cho phụ nữ có thai.

Công dụng: Thanh nhiệt trấn kinh, khu phong hoạt lạc. Trị động kinh.

2. Tim heo, xuyên bối, chu sa

Thành phần: Tim heo 1 quả, xuyên bối mẫu và chu sa mỗi thứ 9g.

Cách sử dụng: Tim heo bọc đất sét, vùi trong lửa than cho khô, đem ra gỡ bỏ đất sét lấy tim heo tán thành bột để sẵn. Mỗi lần uống 9g, ngày 2 lần.

Công dụng: An thần, định kinh. Trị động kinh.

3. Nước cốt họ

Thành phần: Họ vừa đủ.

Cách sử dụng: Họ vắt lấy nước cốt nhỏ vào miệng, lát sau sẽ tỉnh.

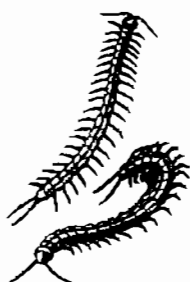
Công dụng: Dùng khi lên cơn động kinh bất tỉnh nhân sự.

4. Rết, trứng gà

Thành phần: Rết 1 con, trứng gà 3 quả.

Cách sử dụng: Rết sấy khô tán bột để riêng. Trứng đập ra, thêm rượu trắng và nước, khuấy đều đun sôi lên, cho bột rết vào, nấu trứng chín là được. Chia ăn 3 lần sáng trưa chiều.

Công dụng: Khu phong định kinh, thông kinh giảm đau. Trị động kinh, co giật.



Rết - *Scolopendra morsitans*

5. Rết ninh đậu nành

Thành phần: Rết khô 60g, đậu nành 500g, tiêu sọ 30g.

Cách sử dụng: Cho hết vào nồi, thêm nước 2000ml, ninh cho tới khô nước, lấy đậu nành ra phơi khô, cất trong chai để sẵn. Mỗi lần ăn 30 hạt, ngày 2 lần,

Công dụng: Khu phong, định kinh. Trị co giật, hỗ trợ cho việc điều trị cơn động kinh.

6. Tim bồ câu

Thành phần: Bồ câu 2 con.

Cách sử dụng: Bồ câu làm sạch mổ lấy tim, ăn tươi trước khi lên cơn, ăn khoảng 2 lần thì khỏi bệnh.

Công dụng: Bổ suy định kinh. Trị cơn động kinh.

7. Lòng đỏ trứng, sữa người

Thành phần: Lòng đỏ trứng gà và sữa người mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Quấy đều cả hai, uống trong 1 lần.

Công dụng: Dưỡng tâm an thần, bổ khí huyết. Dùng điều trị cơn động kinh.

VI. ĐAU THẦN KINH TỌA

1. Rượu đan sâm

Thành phần: Đan sâm 30g, rượu trắng 500ml.

Cách sử dụng: Đan sâm ngâm rượu, đậy kín bình, ngày lắc 1 lần, ngâm khoảng 15 ngày là được. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml, dùng thường xuyên rất có ích.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ. Giảm đau. Trị đau thần kinh tọa.

2. Gia vị bạch giới tử tán

Thành phần: Bạch giới tử (hạt cải) 100g, một dược, đương qui, mộc hương mỗi thứ 50g, tể tân, mộc miết tử mỗi thứ 25g.

Cách sử dụng: Tán tất cả thành bột, mỗi lần dùng 5g, ngày 2 lần với rượu trắng ấm.

Công dụng: Hành khí tiêu đàm, hoạt huyết giảm đau. Trị đau thần kinh tọa.



Té tân - *Asarum sieboldii*

3. Qui, sâm, nhũ hương thang

Thành phần: Đương qui 15g, đan sâm 15g, nhũ hương 9g, một được 9g, hoàng kỳ 15g, ngưu tất 15g, kê huyết đằng 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Hoạt huyết thông mạch, thư gân hoạt lạc. Trị đau thần kinh tọa.



Kê huyết đằng - *Millettia sp*

4. Già vị ngũ đẳng thang

Thành phần: Hải phong đẳng, lạc thạch đẳng, kê huyết đằng, nhũ đông đẳng, thạch nam đẳng mỗi thứ 30g, uy linh tiên 15g, khương hoạt, độc hoạt mỗi vị 15g, xuyên ngưu tất 18g, quế chi tiêm 7g, sinh địa 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối sau bữa ăn. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Khu phong tán hàn, hoạt huyết thông lạc. Trị đau thần kinh tọa và viêm thấp khớp.

5. Cao đậu đen

Thành phần: Đậu đen 500g.

Cách sử dụng: Đậu hầm cho rục, vớt bỏ xác đậu lấy nước nấu tiếp tới thành dạng cao. Ngày 3 lần, mỗi lần 1 muổng canh sau bữa ăn.

Công dụng: Lương huyết khu phong, bổ thận giảm đau. Trị đau thần kinh tọa.

6. Thịt dê, gừng tươi

Thành phần: Thịt dê nạc 100g, gừng tươi 20g, gạo tẻ 120g.

Cách sử dụng: Nấu cháo, ngày 1 thang, chia ăn 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Tán hàn trừ thấp, ôn thận tráng dương. Trị đau thần kinh tọa.

VII. PHONG THÁP

1. Gân giò heo

Thành phần: Gân giò heo (hoặc gân bò) 60g, kê huyết đằng 60g, đại táo 6 quả.

Cách sử dụng: Gân giò cho ngâm nước qua đêm, cách hôm dùng nước chín ngâm thêm 4 giờ, sau đó rửa sạch, hầm chung với kê huyết đằng và táo, chừa lại khoảng nửa chén canh, thêm muối gia vị, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Trị đau nhức khớp tay chân, điểm đau thay đổi vị trí.

2. Ngũ chi ẩm

Thành phần: Tang chi, dương chi, liễu chi, tùng chi, hòe chi mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, chia uống 3 lần trong ngày. Liên tục vài ngày.

Công dụng: Trị đau khớp, nơi đau cố định, không thể co giãn, gặp lạnh đau nhiều hơn.

3. Ngũ gia bì

Thành phần: Ngũ gia bì 15g, nhũn đông đằng 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước, chai hai lần dùng trong ngày.

Công dụng: Trị chứng tê do nóng.



Ngũ gia bì - *Acanthopanax trifoliatum*

4. Móng heo

Thành phần: Móng heo 1 bộ, sơn long và kê huyết đằng mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Móng làm sạch chặt khúc, thêm sơn long, kê huyết đằng nấu chung, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Trị đau khớp cố định, da bì tê, tay chân thiếu linh hoạt.

5. Vỏ trấu, giấm

Thành phần: Vỏ trấu 500g, giấm 250ml.

Cách sử dụng: Vỏ trấu trộn đều với giấm, sao cho nóng lên, đựng trong túi vải, chườm xung quanh khớp bị đau, giữ khoảng 1 giờ. Ngày 1 lần, nếu phối hợp dùng thêm thuốc thang thì càng thêm hiệu quả giảm đau và bớt sưng.

Công dụng: Trị các dạng đau thấp khớp.

6. Giấm củ nấu hành

Thành phần: Giấm củ 1000ml, đầu hành 50g.

Cách sử dụng: Giấm nấu cô lại còn một nửa, thêm đầu hành đã thái nhỏ, nấu sôi lần nữa, lọc bỏ xác. Dùng vải chấm thuốc thoa chỗ đau khi còn nóng. Ngày 2 lần.

Công dụng: Trị các dạng đau thấp khớp.

7. Hồ khoai môn

Thành phần: Khoai môn tươi vừa đủ.

Cách sử dụng: Khoai môn tươi giã nát, thêm một lượng nước gừng tươi và bột mì bằng 1/3 lượng khoai, một ít mật ong, trộn đều thành hồ, phết một lớp dày

khoảng 3 mm lên bìa giấy, chườm vào xung quanh chỗ đau, dùng vải buộc cố định lại. 1-2 ngày thay thuốc 1 lần.

Công dụng: Trị các dạng đau thấp khớp.

VIII. VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

1. Tán phụng hoàng

Thành phần: Bột xương bò đực 150g, bột màng trứng 90g, bột dây tơ hồng 60g.

Cách sử dụng: Xương bò ninh với nước cho đến cạn khô, xương ngả màu vàng sậm, đem ra nghiền bột. Màng trong của trứng gà đem sấy khô tán bột. Dây tơ hồng cũng sấy khô tán bột. Trộn tất cả ba thứ bột trên sẽ được tán phụng hoàng. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5-10g với rượu trắng.

Lưu ý: Nếu bệnh nhân đã điều trị qua bằng kích thích tố, thì phương này không có hiệu quả.

Công dụng: Trị chứng phong hàn thấp, đau khớp và cơ. Đau nhiều khi trời âm u, tái phát liên tục, lúc nhẹ lúc nặng.

2. Thiên niên, hổ trượng trấp

Thành phần: Thiên niên kiện, hổ trượng căn, toàn địa phong mỗi thứ 30g, phòng kỷ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị chứng phong hàn thấp, đau khớp, đau cơ, khi trời trở đau nhiều hơn, đau tái phát liên tục, lúc nhẹ lúc nặng.



Thiên niên kiện - *Homalomena occulta*

3. Tây hà liễu, hổ trượng ồm

Thành phần: Tây hà liễu, hổ trượng căn mỗi thứ 130g.

Cách sử dụng: Ngâm hai thứ vào 750ml rượu trắng 40 độ, nửa tháng sau thì dùng. Ngày 2 lần, mỗi lần 15g, dùng liên tục.

Công dụng: Trị chứng đàm ứ trở trệ gây viêm khớp cục bộ, đau nhiều khi lạnh, cử động khó khăn hoặc khớp biến dạng.



Hổ trượng căn - *Reynoutria japonica*

IX. VIÊM QUANH KHỚP VAI

1. Độc hoạt, quế chi thang

Thành phần: Độc hoạt, tần giao, quế chi, sơn thù du mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang, chia uống hai lần. Cũng có thể rửa ngoài da.

Công dụng: Khu phong giảm đau. Trị viêm quanh khớp vai.



Sơn thù du - *Cornus officinalis*

2. Giấm, hành đắp ngoài

Thành phần: Dầu hành 30g, giấm ăn một ít.

Cách sử dụng: Hành giã nát, thêm giấm quấy đều, đắp lên chỗ đau.

Công dụng: Thông lạc giảm đau. Trị viêm quanh khớp vai.

sạch băng lại, hai ngày thay thuốc 1 lần, 10 ngày là một đợt điều trị.

Chú ý: Nếu cảm thấy chỗ đắp bị ngứa hoặc nổi mẩn do dị ứng, phải tháo bỏ ngay.

Công dụng: Tán kết giảm đau. Trị tăng sinh chất xương.

X. XƯƠNG TĂNG SINH

1. Hạ khô thảo, giấm ăn

Thành phần: Hạ khô thảo 50g, giấm ăn 1000ml.

Cách sử dụng: Ngâm hạ khô thảo trong giấm khoảng 2-4 giờ, sau đó nấu sôi khoảng 15 phút, xông rửa chỗ đau khi thuốc đang còn nóng khoảng 20 phút. Ngày 1-3 lần, mỗi thang có thể dùng trong 2 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt tán kết, giảm đau. Trị xương mọc gai.

2. Xuyên khung, giấm cũ

Thành phần: Bột xuyên khung 6-9g, giấm cũ vừa đủ.

Cách sử dụng: Dùng giấm quấy bột xuyên khung thành dạng hồ, thêm chút vaseline để thành cao. Đắp cao lên chỗ đau, ngoài thêm 1 lớp giấy dùng vải

3. Gừng, giấm, uy linh tiên

Thành phần: Gừng và giấm vừa đủ, uy linh tiên 50g.

Cách sử dụng: Giã nát uy linh tiên và gừng tươi, thêm chút giấm quấy thành hồ, đắp lên gót chân bị đau, dùng vải sạch băng lại.

Chú ý: Phải bó chặt, để thuốc có thể thấm sâu trên da, thay thuốc ngày 1 lần. *Công dụng:* Tuyên thông kinh lạc, khu phong tán hàn. Trị đau gót chân hoặc gai xương gót chân.

4. Hấp gà ác

Thành phần: Gà ác 1 con.

Cách sử dụng: Gà làm sạch cắt miếng, lớn, thêm rượu trắng, gừng, muối và 400ml nước, chưng cách thủy cho chín, thêm gia vị và một ít dầu mè. Chia ăn 2 lần trong ngày khi nóng.

Công dụng: Dùng cho gót chân đau đến nỗi không thể đứng lên được.



Gà ác – *Gallus domesticus*

5. Giấm nóng ngâm chân

Thành phần: Giấm 1000ml.

Cách sử dụng: Giấm đun nóng lên ngâm chân. Mỗi ngày ngâm từ 30-60 phút, khi nhiệt độ giảm dần, có thể hâm nóng ngâm tiếp. Ngâm liên tục từ 10-15 ngày. Cơn đau sẽ giảm và nên dùng liên tục từ 1-2 tháng.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ, giảm đau. Trị gót chân bị gai đau đớn.

Chương V

BỆNH HỆ TIẾT NIỆU VÀ SINH DỤC

I. VIÊM THẬN

1. Bí đao, râu bắp

Thành phần: Vỏ bí đao, râu bắp, cỏ tranh mỗi thứ 60g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Dùng liên tục 15 ngày.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận giai đoạn đầu.

2. Ba loại nước cốt

Thành phần: Nước cốt dưa hấu, táo và củ sen mỗi thứ 40ml.

Cách sử dụng: Cấu chung với nhau cho sôi đều là được, chia 3 lần uống trong ngày khi ấm.

Công dụng: Thích hợp cho viêm thận cấp ở trẻ em.

3. Ích mẫu, cỏ tranh

Thành phần: Ích mẫu 60g, cỏ tranh 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, sắc lấy hai nước, chia đều uống trong ngày. Dùng liên tục 18-20 ngày.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận cấp.



Ích mẫu - *Leonurus artemisia*

4. Dưa hấu, sa nhân

Thành phần: Dưa hấu vỏ dày 1 quả, sa nhân 120g, tỏi 240g.

Cách sử dụng: Dưa hấu vạt ngang trên đầu làm nắp, nạo bỏ ruột dưa, nhồi sa nhân và tỏi vào,

đậy nắp dưa lại dùng que tăm cài kín, bên ngoài bọc đất sét nhão, nướng trên lửa cho đến khô, bỏ đất sét ra lấy dưa và thuốc tán bột để sẵn. Mỗi lần uống 10g hòa nước sôi để nguội, ngày 3 lần.

Công dụng: Dùng trị viêm thận cấp.

5. Rết, trứng gà

Thành phần: Rết 1 con, trứng gà.

Cách sử dụng: Rết bỏ đầu và chân sấy khô tán bột, trứng gà khoét một lỗ nhỏ nhồi bột rết vào, dùng que quấy đều, bên ngoài bọc thêm giấy ướt và đất sét, vùi vào lửa nướng chín, bóc bỏ vỏ ăn trứng. Ngày 1 quả, ăn trong vòng 7 ngày. Nếu chưa khỏi, cách 3 ngày sau, ăn thêm 7 ngày.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận cấp.

6. Sữa dê

Thành phần: Sữa dê 400g.

Cách sử dụng: Sữa dê nấu sôi, uống vào bữa sáng tối, liên tục 1 tháng.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận mãn do cao huyết áp.

7. Liên kiều

Thành phần: Liên kiều 30g.

Cách sử dụng: Liên kiều thêm 300ml nước, sắc còn 150ml với lửa

nhỏ, ngày 1 thang, Chia uống 3 lần.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận mãn.



Liên kiều - *Forsythia suspensa*

8. Tiêu sọ, trứng gà

Thành phần: Tiêu sọ 7 hạt, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Trứng khoét một lỗ nhỏ, nhồi tiêu vào, dùng bột mì bịt kín, ngoài dán thêm giấy ướt, hấp chín, bóc bỏ vỏ ăn trứng và tiêu. Người lớn ngày 2 quả, trẻ em 1 quả, 10 ngày là một đợt điều trị.

Ghi chú: Sau khi hết 1 đợt điều trị, nên nghỉ 3 ngày, sau đó dùng tiếp đợt điều trị khác.

Công dụng: Dùng điều trị viêm thận mãn do cao huyết áp.

II. VIÊM NIỆU ĐẠO

1. Tiểu mạch, gừng

Thành phần: Tiểu mạch 30g, nước gừng tươi và mật ong mỗi thứ 1 ly nhỏ.

Cách sử dụng: Tiểu mạch sắc lấy nước, thêm nước gừng, mật ong khuấy đều. Ngày 1 thang, chia uống 3 lần trước bữa cơm.

Công dụng: Lợi tiểu thông lâm. Trị đau buốt khi tiểu ít, tiểu không sạch.

2. Xa tiền thảo, đầu hành

Thành phần: Xa tiền thảo tươi 250g, đầu hành 60g, đậu cove 30g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Lá xa tiền rửa sạch thái nhỏ, cùng đậu cove thêm chảo xào tới nửa chín, thêm gạo tẻ và hành thái nhỏ nấu thêm một lát. Ngày ăn 1 thang, dùng liên tục 7 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu. Trị tiểu đau buốt, tiểu vàng đậm do viêm đường tiểu.

3. Sài hồ, xa tiền

Thành phần: Sài hồ 30g, xa tiền thảo 30g, ngũ vị tử 30g, hoàng cầm 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu thông lâm. Trị viêm đường tiểu do thấp nhiệt trở trệ, với triệu chứng tiểu nhiều,

tiểu gấp, đau buốt đường tiểu, có cảm giác tiểu chưa hết, sinh bực, buồn nôn hoặc nôn mửa, ăn không ngon, người mệt mỏi nặng nề, khát nước nhưng không muốn uống hoặc hơi sốt về chiều, nước tiểu vàng đục, mạch hoạt.



Sài hồ - *Bupleurum chinense*

4. Ốc bươu, ý dĩ

Thành phần: Thịt ốc bươu 30g, ý dĩ 60g, gia vị

Cách sử dụng: Ý dĩ nấu chín như để riêng, thịt ốc rửa sạch xào chín thêm gia vị, cho vào cháo ý dĩ nấu sôi thêm một lát là được. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu. Trị viêm đường tiểu.

5. Cháo nếp, lá sen

Thành phần: Lá sen tươi 2 lá, nếp 60g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Sắc lá sen lấy nước bỏ lá, thêm nếp nấu cháo, khi chín thêm đường. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu. Trị viêm đường tiểu do tỳ thận lưỡng hư.

6. Gia vị xa tiền thảo thang

Thành phần: Xa tiền thảo tươi 100g, trúc điệp tâm, cam thảo mỗi thứ 10g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Sắc ba vị đầu lấy nước, thêm đường quấy đều uống. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, thông lâm lợi tiểu. Trị viêm đường tiểu và viêm gan virus.

7. Mía, củ sen

Thành phần: Mía và củ sen mỗi thứ 500g.

Cách sử dụng: Củ sen bỏ đốt, mía bóc bỏ vỏ, rửa sạch thái nhỏ hai thứ trên, giã nát vắt lấy nước cốt. Chia uống 3 lần, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu. Trị viêm đường tiểu.

8. Hoa cúc, hải kim sa

Thành phần: Hoa cúc đại và hải kim sa mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước chia uống 3 lần trong ngày. Ngày 1 thang.

Công dụng: Sơ phong thanh nhiệt, thông lâm lợi tiểu. Trị viêm đường tiểu.

9. Phương dùng ngoài da

Thành phần: Thịt ốc bươu 30g, muối ăn 2g.

Cách sử dụng: Thịt ốc rửa sạch, giã nát, thêm muối trộn đều, đắp lên rốn hoặc dưới rốn chừng 6cm. Dùng vải sạch băng lại. Ngày 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu. Trị khó tiểu do viêm đường tiểu.

III. URÊ MÁU

1. Tam bì thang

Thành phần: Vỏ bí đao, vỏ dưa leo, vỏ dưa hấu mỗi thứ 40g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu thũng. Trị Urê máu.

2. Đậu xanh, đường phèn

Thành phần: Đậu xanh 50g, đường phèn 20g.

Cách sử dụng: Nấu để dùng, ngày 1-2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu tiêu thũng, hòa vị sinh tân. Trị chứng buồn nôn và nôn mửa do Ure máu.

3. Hoài sơn, hạt sen

Thành phần: Hoài sơn và hạt sen mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ âm ích khí, kiện tỳ cầm tả. Trị chứng buồn nôn và nôn mửa, tiêu chảy do Ure máu.

4. Mai rùa, nữ trinh tử

Thành phần: Mai rùa và nữ trinh tử mỗi thứ 15g, mạch đông 25g, đại táo 10 quả.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước chia uống 3 lần trong ngày. Ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm kiện tỳ, bổ thận nhuận phế. Trị Ure máu.

5. Đảng sâm, pháp bán hạ

Thành phần: Đảng sâm 15g, pháp bán hạ và trần bì mỗi thứ 20g, nhân đậu phộng 40g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ nhuận thấp, hòa vị chống nôn. Trị Ure máu.

IV. SỎI THẬN

1. Nấm, rễ nho dại

Thành phần: Nấm tươi 30g, rễ nho dại 60g, mật ong vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc hai vị trên lấy nước, pha thêm mật ong, ngày 1 thang. Dùng liên tục 5 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, khu phong lợi thủy. Trị sỏi thận.

2. Giấm, tỏi

Thành phần: Tỏi 7 củ, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Tỏi bóc bỏ vỏ, ngâm trong giấm 7 ngày, ngày ăn 1 củ.

Công dụng: Giải độc sát trùng, tan máu bầm và trừ thấp. Trị sỏi thận.

3. Râu bắp

Thành phần: Râu bắp 100g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Râu bắp sắc nước, thêm đường quây đều uống. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, lợi thủy, tiêu thũng. Trị sỏi thận.

V. VIÊM BÀNG QUANG

1. Nhai hạt bí đỏ sống

Thành phần: Hạt bí đỏ sống 30g.

Cách sử dụng: Nhai cả vỏ, ngày 1 thang.

Công dụng: Hạt bí đỏ lợi tiểu, không tác dụng phụ. Trị viêm bàng quang, không dễ tái phát.

2. Hoàng bá, tri mẫu

Thành phần: Xa tiền thảo 30g, hoàng bá 10g, tri mẫu 15g, thổ ngưu tất 15g, sinh địa 30g, trúc diệp 12g, mộc thông 10g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc nước.

Công dụng: Thanh lý thấp nhiệt vùng hạ tiêu. Thích hợp cho chứng viêm bàng quang do thấp nhiệt hạ tiêu.



Mộc thông - *Iodes vitifolia*

3. Rau dấp cá, thịt nạc

Thành phần: Rau dấp cá 60g, thịt heo nạc vừa đủ.

Cách sử dụng: Rau dấp cá hầm thịt, ngày 1 thang, dùng liên tục 1-2 tuần.

Công dụng: Trị viêm bàng quang mãn.

VI. TUYẾN TIỀN LIỆT PHÌ DẠI

1. Sao hạt bí đỏ

Thành phần: Hạt bí đỏ.

Cách sử dụng: Hạt bí đỏ sao vàng để sẵn, hàng ngày ăn như quả vạt từ 30-60g, ăn dài ngày rất công hiệu.

Công dụng: Do tuyến tiền liệt phì đại dẫn tới đi tiểu khó khăn, tiểu lai rai không dứt, tiểu nhiều.

2. Ngô đồng, trúc diệp

Thành phần: Hạt đậu xanh 15g, đạm trúc diệp 12g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, chia đều uống trong ngày.

Công dụng: Dùng cho đi tiểu khó khăn, lai rai không dứt, họng khô, bực bội, thêm nước hoặc ho nhẹ.

3. Rượu trắng, bột nếp

Thành phần: Bột nếp và rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Nhào bột làm bánh, nướng chín, ăn với rượu trắng mỗi tối trước khi ngủ. Liên tục dùng nhiều ngày.

Công dụng: Dùng cho đi tiểu khó khăn, không dứt, họng khô, bực bội, thêm nước hoặc ho nhẹ.

4. Sinh địa, bạch đầu ông

Thành phần: Sinh địa, bạch đầu ông mỗi thứ 30g, biển súc 20g, tri mẫu, hoàng bá mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, chia đều uống trong ngày.

Công dụng: Trị nước tiểu ít và đục, thấp nhiệt hàn tích.

5. Hoàng kỳ, hạt sen

Thành phần: Hoàng kỳ 30g, hạt sen 20g, xa tiền thảo, vương bất lưu hành mỗi thứ 15g, nhục quế 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, chia đều uống trong ngày.

Công dụng: Trị nước tiểu ít và đục, thấp nhiệt hàn tích.

6. Đế mèn

Thành phần: Đế mèn 1 cặp, trầm hương, hổ phách mỗi thứ 1,5g.

Cách sử dụng: Tán tất cả thành bột, chia 2 lần uống với nước chín.

Công dụng: Trị tắc nghẽn đường tiểu.



Trầm hương - *Aquilaria crassna*

7. Sơn thù, đương qui

Thành phần: Sơn thù du 15g, đương qui, đào nhân mỗi thứ 10g, xuyên sơn giáp 12g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước, chia đều uống trong ngày.

Công dụng: Trị tắc nghẽn đường tiểu.

8. Hành tươi, muối

Thành phần: Muối ăn 300g, hành sống 150g.

Cách sử dụng: Hành thái nhỏ xào chín với muối, dùng vải bọc lại, chườm nhiệt độ vừa thì chườm đắp vùng bụng. Sau khi nguội thì thay miếng khác. Thông thường chườm khoảng từ 2-4 giờ.

Công dụng: Trị tuyến tiền liệt phì đại.

Chương VI

BỆNH CHỨC NĂNG SINH LÝ

I. NHƯỢC DƯƠNG

1. Thung dung hầm cật dê

Thành phần: Nhục thung dung 20g, cật dê 1 bộ, gia vị.

Cách sử dụng: Bỏ đôi cật dê bỏ gân bên trong, rửa sạch cắt miếng, thêm nhục thung dung và nước, gia vị hầm cách thủy. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận, tráng dương, ích tinh. Trị nhược dương do thận dương suy, với triệu chứng thường gặp sắc mặt trắng bệch, người ủ rũ, tay chân lạnh, mỗi lưng yếu sức, sợ lạnh, đi kèm hoạt tinh, chất tinh dịch trong lạnh, đi tiểu nhiều, chóng mặt, ù tai, lưỡi phì bệu rìa có dấu răng cưa, mạch đi trầm tế trì nhược.

2. Thịt dê, hải sâm

Thành phần: Thịt dê 150g, hải sâm 60g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu bình thường. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Ôn trung bổ thận, tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.



Hải sâm – *Holothurica* spp.

3. Cháo lộc giác giao

Thành phần: Lộc giác giao 15-20g, gạo tẻ 100g, gừng tươi 3 lát.

Cách sử dụng: Gạo tẻ nấu cháo, khi sắp chín cho thêm lộc giác giao, gừng tươi vào nấu thêm lát nữa. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

4. Tôm xào hẹ

Thành phần: Thịt tôm tươi 150g, hẹ 120g, dầu ăn, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Tôm, hẹ xào nhanh vừa chín tới là được. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

5. Hạch đào nhân, lá hẹ

Thành phần: Hạch đào nhân 60g, lá hẹ 200g, muối ăn và dầu vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu như bình thường. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

6. Câu kỷ hầm bín bò

Thành phần: Câu kỷ tử 40g, bín bò 1 bộ, rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Bín bò rửa sạch cắt miếng, hầm chung với câu kỷ, khi chín mềm thêm rượu trắng gia vị. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

7. Thịt tôm, trùng thảo

Thành phần: Thịt tôm 30g, đông trùng hạ thảo 10g, gừng tươi, muối và bột ngọt vừa đủ.

Cách sử dụng: Thịt tôm và trùng thảo rửa sạch, thêm nước, gừng, muối nấu khoảng 30 phút, thêm bột ngọt, ăn cả xác lẫn nước. Ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, bổ tinh ích tủy. Trị nhược dương do thận dương suy.



Đông trùng hạ thảo – *Cordyceps sinensis*

8. Cháo cật nai

Thành phần: Cật nai 1 cặp, gạo tẻ 120g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Cật nai bổ đôi làm sạch cắt miếng, nấu cháo với gạo, thêm gia vị. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận, tráng dương, ích tinh. Trị chứng nhược dương do thận dương suy.

9. Cá chạch, đại táo

Thành phần: Cá chạch 400g, táo 6 quả, gừng tươi 4 lát, muối.

Cách sử dụng: Cá làm sạch bụng, táo bỏ hạt, nấu chung với gừng cho chín, thêm muối. Ngày ăn 1 thang, chia đều dùng.

Công dụng: Bổ trung ích khí, tư dưỡng cường thân. Trị nhược dương và mộng tinh.

10. Cầu bín

Thành phần: Cầu bín 5 bộ, rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Bín sấy khô tán bột để sẵn, mỗi lần uống 3-5g với rượu trắng hâm nóng, ngày 2 lần.

Công dụng: Bổ tinh sinh tử, tráng dương cường thận. Trị nhược dương do thận dương suy.

11. Nhân nhục, hạt sen

Thành phần: Nhân nhục 15g, hạt sen 15g, đại táo 5 quả, nếp 100g.

Cách sử dụng: Nấu cháo. Ngày ăn 1-2 thang.

Công dụng: Bổ tâm tỳ. Trị nhược dương do tâm tỳ lưỡng hư.

12. Sinh địa, ý dĩ

Thành phần: Sinh địa 60g, ý dĩ 30g, gạo tẻ 100g, gừng tươi 2 lát.

Cách sử dụng: Sắc sinh địa lấy nước bỏ xác, thêm ý dĩ, gạo tẻ, gừng nấu chung thành cháo. Ngày ăn 1 thang, chia đều dùng.

Công dụng: Bổ âm thanh nhiệt, kiện tỳ lợi thấp. Trị nhược dương và mộng tinh.

13. Phương ngâm rượu

Thành phần: Lộc nhung 20g, đông trùng hạ thảo 90g, rượu trắng 1500ml.

Cách sử dụng: Hai vị trên ngâm chung với rượu, sau 10 ngày là được, uống hàng đêm từ 20-30ml.

Chú ý: Người âm hư kiêng dùng.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

14. Phương ngoài da

Thành phần: Hành lá (phần trắng, còn rễ) 3-5 củ, bột nhục quế 5g.

Cách sử dụng: Hành giã nát trộn chung với bột nhục quế, sao nóng, dùng vải bọc lại, chườm nóng lên huyệt Quan nguyên và Trung cực. Chú ý không nên quá nóng, để tránh da bị thương. Ngày làm 1 lần.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị nhược dương do thận dương suy.

II. XUẤT TINH SỚM

1. Bông cá, liên tu

Thành phần: Bông bông cá 15g, liên tu 20g.

Cách sử dụng: Bông bông cá cho vào chảo dầu sôi chiên phồng lên, vớt ra ngâm nước để nguội. Long tu bỏ vào túi vải, hai thứ để chung vào tô sứ thêm 400ml nước chung cách thủy. Khi chín, lấy bỏ túi vải, thêm muối, bột ngọt, dầu mè, trộn đều. Chia ăn hai lần vào sáng tối. Liên tục từ 3-5 ngày.

Công dụng: Trị mộng tinh và xuất tinh sớm.

2. Ba ba

Thành phần: Ba ba 1 con.

Cách sử dụng: Hấp hoặc nấu. Mỗi tuần ăn 1 lần.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa. Trị xuất tinh sớm do âm suy hỏa vượng, với triệu chứng khi quan hệ tình dục, dương vật mau khởi dậy nhưng không cứng, xuất tinh sớm. Chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hồi hộp, khát nước, khô họng, lưỡi đỏ, mạch tế sác.

3. Trùn đất, hẹ

Thành phần: Trùn đất lớn (tốt nhất là trùn đất sống ở vườn trồng hẹ) 10 con, hẹ 250g.

Cách sử dụng: Mổ ra trùn đất, rửa sạch giã nát, hẹ giã nhỏ vắt lấy nước, cho cả 2 vào chung trà, chế nước sôi đầy nắp khoảng 10 phút, uống khi còn nóng.

Công dụng: Cố tinh tráng dương. Trị xuất tinh sớm.

4. Sinh địa, tri mẫu thang

Thành phần: Sinh địa, tri mẫu, sơn thù du, hoàng bá, trạch tả, đơn bì mỗi thứ 10g, sơn dược 15g, kim anh tử 15g, long cốt và mẫu lệ mỗi thứ 30g (sắc trước).

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa. Trị xuất tinh sớm do âm suy dương thịnh.

5. Long đờm khiếm thực thang

Thành phần: Long đờm thảo 15g, khiếm thực 10g, long cốt 10g (sắc trước).

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, bình can tiềm dương, ích thận cố tinh. Trị xuất tinh sớm do can kinh thấp nhiệt.

6. Tôm, đậu

Thành phần: Thịt tôm 200g, đậu cô-ve 100g, đông cô 30g, trứng gà 1 quả, dầu ăn, muối, bột ngọt.

Cách sử dụng: Nấu ăn, ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương ích tinh. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém, với triệu chứng xuất tinh sớm, mộng tinh, tinh dịch trong lạnh, sinh lý suy giảm, mỏi gối đau lưng, người ủ rũ, lưng và tay chân lạnh, tiểu trong dài, hay tiểu đêm, lưỡi bệu rêu nhạt, mạch trầm nhược.

7. Hạch đào nhân

Thành phần: Hạch đào nhân 500g, đường trắng 250g.

Cách sử dụng: Giã nát hạch đào nhân, xào chín, thêm đường trộn đều. Mỗi lần dùng 30g với nước ấm, ngày 2 lần.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, cố tinh sáp niệu. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém.

8. Cá chạch, lôm

Thành phần: Cá chạch 250g, thịt tôm 50g, gia vị.

Cách sử dụng: Cá làm sạch bụng nấu với tôm, thêm gia vị. Ngày ăn 1 lần.

Công dụng: Ôn bổ thận dương. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém.

9. Cật dê, thịt dê

Thành phần: Cật dê 1 bộ, thịt dê 100g, câu kỷ tử 10g, gạo 100g.

Cách sử dụng: Mổ cật làm sạch cắt miếng, thịt dê cắt miếng, nấu cháo chung với câu kỷ tử và gạo. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém.

10. Hoàng tinh, bồ câu

Thành phần: Hoàng tinh 50g, câu kỷ tử 25g, chim bồ câu 1 con, muối.

Cách sử dụng: Chim bồ câu làm sạch cắt miếng, hầm chung với hoàng tinh và câu kỷ tử khoảng 1 giờ, thêm muối gia vị. Ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, bổ ích gan thận. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém.

11. Trứng bồ câu

Thành phần: Trứng bồ câu 2 quả, nhãn nhục và câu kỷ tử mỗi thứ 15g, ngũ vị tử 10g, đường trắng 10g.

Cách sử dụng: Trứng bồ câu luộc chín bóc bỏ vỏ chừa cách thủy với nhãn nhục, câu kỷ, ngũ vị tử, thêm đường trắng. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận ích khí, cố tinh dưỡng huyết. Trị xuất tinh sớm do thận khí kém.

III. DI, MỘNG, HOẠT TINH

1. Hoàng liên, nhục quế

Thành phần: Hoàng liên 3g, nhục quế 3g, liên tu 15g.

Cách sử dụng: Sắc nước chia uống 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Bổ thận thanh tâm, thông giao tâm thận. Trị mộng tinh do tâm thận bất giao, với triệu chứng mộng tinh do mơ màng, hôm sau thấy chóng mặt hồi hộp, ỉu rủ, mệt mỏi đuối sức, tiểu ngắn, nước tiểu vàng nóng, lưỡi đỏ, mạch tế sác.

2. Kim anh tử, khiếm thực

Thành phần: Kim anh tử 30g, khiếm thực 20g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ thận cố tinh. Trị hoạt tinh liên tục do thận khí kém không cố sáp được tinh, triệu chứng sắc mặt trắng bệch, ỉu rủ, sợ lạnh, đau lưng mỏi gối, tay chân lạnh, lưỡi nhạt rêu trắng, mạch trầm tế nhược.



Kim anh - *Rosa laevigata*

3. Dây tơ hồng

Thành phần: Dây tơ hồng 90g.

Cách sử dụng: Thêm nước 10 chén, sắc còn 3 chén. Chia uống ba lần sáng chiều tối.

Công dụng: Bổ thận ích tinh. Trị mộng tinh, hoạt tinh ngày và đêm.



Tơ hồng - *Cuscuta hygrophilae*

4. Bạch quả

Thành phần: Bạch quả nhân 10g.

Cách sử dụng: Sao vàng sắc lấy nước, uống chung với 1 muỗng giấm.

Công dụng: Cố tinh. Trị thận khí kém, mộng tinh, hoạt tinh và tiểu nhiều.

5. Cháo sinh địa, táo nhân

Thành phần: Sinh địa 60g, táo nhân 15g (giã nát), gạo tẻ 100g, gừng tươi 2 lát.

Cách sử dụng: Sinh địa và táo nhân sắc lấy nước bỏ xác, thêm gạo tẻ, gừng nấu cháo. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, ninh tâm an thần. Trị mộng tinh do tâm thận bất giao, triệu chứng bồn chồn, phiền muộn, khó ngủ, hay quên, chóng mặt, ù tai, ỉn rử, khô miệng, khát nước, nhiều mơ,

mộng tinh, sốt về chiều và ra mồ hôi trộm, rêu lưỡi vàng mỏng, mạch tế sắc.

6. Cháo câu kỷ tử

Thành phần: Câu kỷ tử 30-60g, gạo tẻ 100g, đậm đặc cổ 6g, một ít dầu hành và muối.

Cách sử dụng: Nấu cháo, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, bổ ích gan thận. Trị di mộng tinh do tâm thận bất giao.

7. Nước cốt xa tiền

Thành phần: Xa tiền thảo tươi 150-200g, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Xa tiền thảo rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, thêm đường quấy đều uống. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt thông lâm, lợi thủy chống thũng. Trị di tinh do thấp nhiệt, với triệu chứng mộng tinh, tiểu buốt, khó tiểu, tiểu không sạch hoặc nước tiểu đục, miệng đắng khô, lưỡi đỏ rêu vàng nhớt, mạch hoạt sắc.

8. Hạt họ

Thành phần: Hạt họ 300g.

Cách sử dụng: Sao vàng tán bột, ngày dùng 10g vào buổi tối với nước muối nhạt.

Công dụng: Ôn thận tráng dương, cố tinh. Trị mộng tinh do thận khí yếu. Triệu chứng hoạt tinh liên tục, dương vật lạnh, mỗi chân mỗi lưng, uể oải, sắc mặt trắng, đi tiêu đêm nhiều, cảm giác tiểu không hết, di phân lỏng, lưỡi nhạt rêu trắng, mạch trầm nhược.

9. Hẹ xào gan dê

Thành phần: Hẹ 200g, gan dê 150g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Xào bình thường, ăn một ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ huyết dưỡng gan, ôn thận cố tinh. Trị mộng tinh do thận khí suy và nhược dương.

10. Hạch đào nhân, bổ cốt chỉ

Thành phần: Hạch đào nhân 15g, bổ cốt chỉ 6g.

Cách sử dụng: Hai vị trên giã nát, uống với nước muối nhạt. Ngày 2 lần.

Công dụng: Tráng dương bổ thận, cố tinh sáp tinh. Trị mộng tinh do thận khí suy.

11. Cháo hải sâm

Thành phần: Hải sâm (đã ngâm cho nở) 100g, gạo tẻ 100g, một ít muối.

Cách sử dụng: Hải sâm rửa sạch cắt miếng, nấu cháo với gạo, thêm gia vị. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Tư âm bổ thận, dưỡng khí huyết. Trị mộng tinh do thận yếu.

12. Tứ vị trùng thảo

Thành phần: Quế viên nhục 12g, hạch đào nhân 20g, táo đen (bỏ hạt) 9 quả, đường phèn 15g, đông trùng hạ thảo 10g.

Cách sử dụng: Cho tất cả vào chén, chế nước hấp chín. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết an thần. Trị mộng tinh do thận suy.

13. Ngũ vị tử, kê nội kim

Thành phần: Ngũ vị tử và kê nội kim mỗi thứ 150g.

Cách sử dụng: Cả 2 sấy tán bột trộn đều để sẵn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3-5g với nước chín.

Công dụng: Bổ tỳ ích thận, cố tinh sáp niệu. Trị mộng tinh do thận yếu.

14. Tư thận cố tinh tán

Thành phần: Hoàng bá (sao muối) 60g, cam thảo 60g, sa nhân 40g.

Cách sử dụng: Cả ba vị trên sấy khô tán bột để sẵn. Ngày dùng 9g, chia hai lần sáng và tối, uống với nước muối nhạt.

Công dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt, cố tinh sáp niệu. Trị mộng tinh do thận âm hư.

IV. VÔ SINH Ở NAM

1. Cật heo

Thành phần: Cật heo 1 cặp, cốt toái bổ 10g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Cật heo bỏ đôi làm sạch cắt miếng, hầm với cốt toái bổ khoảng 1 giờ, thêm muối gia vị. Ăn cả xác lẫn nước. Ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn thận tráng dương. Trị vô sinh do tinh trùng dị dạng bởi thận yếu.



Cốt toái bổ - *Drynaria fortunei*

2. Trùng thảo, thịt dê

Thành phần: Thịt dê loại ngon 750g, đông trùng hạ thảo

18g, hoài sơn 30g, câu kỷ tử 15g, gừng tươi 4g, táo tàu 4 quả, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Thịt dê cắt miếng luộc qua để khử mùi, cho vào nồi chung với các vị còn lại, thêm nước hầm lửa nhỏ khoảng 2 giờ, thêm gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn bổ gan thận, ích tinh tráng dương. Trị hoạt tinh, nhược dương, đau lưng mỏi gối, tiểu đêm nhiều, tinh trùng ít dẫn tới vô sinh.

3. Tăng tinh thang

Thành phần: Pín bò 100g, tủy xương heo 200g, câu kỷ tử 15g, lộc giác giao 30g, bóng cá 30g, đậu đen 20g, một ít muối và bột ngọt.

Cách sử dụng: Pín ngâm cho nở làm sạch cắt miếng, tủy xương cắt khúc, đậu đen ngâm nước nóng cho mềm. Cho pín, tủy, đậu đen, kỷ tử, lộc giác giao, bóng cá vào nồi đất thêm nước hầm chín, thêm muối và bột ngọt gia vị, chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Bổ thận bổ tinh. Trị vô sinh do tinh dịch ít hoặc loãng.

4. Cật dê tứ vị

Thành phần: Cật dê 2 cặp, ba kích thiên 8g, nhục thung dung 12g, câu kỷ tử 10g, thực địa 10g.

Cách sử dụng: Cắt dê làm sạch gân màng bên trong, cắt miếng, sắc hầm chung với 4 vị trên khoảng 1 giờ, thêm chút muối gia vị, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương. Trị đàn ông vô sinh.



Ba kích thiên - *Morinda cochinchinensis*

5. Trứng cá chép tứ vị

Thành phần: Trứng cá chép 500g, nhục thung dung 30g, hoài sơn 60g, ba kích 30g, gừng tươi 5 lát, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Trứng cá luộc sơ khoảng từ 3-5 phút, cho vào nồi chung với các vị còn lại, thêm nước hầm khoảng 2 giờ. Thêm gia vị, chia ăn hai lần trong ngày.

Công dụng: Ôn thận tráng dương. Trị nhược dương xuất tinh sớm, tinh dịch ít, loãng do thận dương hư.

6. Tắc kè

Thành phần: Tắc kè và rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Tắc kè phơi khô, tán bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2g uống chung với rượu trắng.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, trị ho định suyễn. Trị tinh dịch loãng do thận dương hư.



Tắc kè - *Gekko gekko*

7. Rượu sâm, tắc kè

Thành phần: Nhân sâm 20g, đuôi tắc kè 1 cặp, kỷ tử và thỏ ty tử mỗi thứ 30g, sơn thù du, đương quy mỗi thứ 20g, hoài ngư tất 15g, rượu trắng 1500ml.

Cách sử dụng: Dùng vải bọc thưa bọc các vị thuốc trên lại, cho vào bình ngâm với rượu trắng khoảng 10 ngày là uống được. Sau khi dùng hết rượu ngâm, có thể thêm rượu trắng 1000ml ngâm tiếp lần nữa. Mỗi lần uống 10ml, ngày 3 lần.

Công dụng: Bổ thận ích tinh, cố tinh dương huyết. Trị nhược dương, di tinh, ít tinh, lạnh tinh, hen suyễn do thận dương hư.

V. VÔ SINH Ở NỮ

1. Hẹ, tôm

Thành phần: Tôm sú 250g, hẹ 100g, gừng thái sợi, rượu, nước tương, giấm mỗi thứ một ít.

Cách sử dụng: Hẹ rửa sạch cắt khúc, tôm sú lột vỏ xào qua với dầu ăn, cho hẹ vào xào lại, nêm rượu, nước tương, giấm, sợi gừng. Ăn 1 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn thận bổ dương. Cố tinh sáp niệu. Trị vô sinh do thận yếu.

2. Tủy sống heo, ba ba

Thành phần: Tủy sống heo 200g, ba ba 250g, một ít gia vị.

Cách sử dụng: Tủy rửa sạch để sẵn. Ba ba luộc chín bóc bỏ mai và nội tạng, thêm nước, gừng, hành và tiêu nấu lửa nhỏ cho tới chín, cho tủy heo vào nấu sôi lại là được, nêm thêm bột ngọt. Ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Trị chứng vô sinh của phụ nữ, triệu chứng chóng mặt, ù tai, mỗi chân mỗi lưng.

3. Hạt vải

Thành phần: Hạt trái vải (lệ chi hạch) 15g, tiểu hồi hương 10g, hạt quít (quạt hạch) 15g, gạo tẻ 50g.

Cách sử dụng: Sắc hạt vải, hạt quít và tiểu hồi lấy nước, nấu cháo chung với gạo tẻ. Đàn ông ăn lúc nào cũng được, đàn bà nên ăn vào ngày đầu tiên sau khi hết kinh, ngày 2 lần vào mỗi buổi sáng tối. Ăn liên tục 1 tuần, thời gian điều trị là 3 tháng.

Công dụng: Trị vô sinh, kèm theo triệu chứng can khí uất gây căng sườn ngực, căng vú đau tức.

4. Thung dung, thịt dê

Thành phần: Nhục thung dung 15g, thịt dê nạc 100g, gạo tẻ 100g, một ít muối, 2 đầu hành, gừng 2 lát.

Cách sử dụng: Nhục thung dung sắc lấy nước, thêm thịt dê, gạo, hành, gừng nấu cháo, thêm ít muối, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Ôn thận tráng dương. Trị phụ nữ vô sinh do thận dương hư.

5. Địa hoàng, thổ ty thang

Thành phần: Thục địa hoàng, thổ ty tử, kỷ tử, đảng sâm, bạch truật, bạch thược, phục linh mỗi thứ 15g, tử hà xa, lộc giác sương, xuyên tiêu, đương qui mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn bổ thận dương, điều kinh trợ thai. Trị phụ nữ vô sinh do thận dương hư.



Xuyên tiêu - *Zanthoxylum nitidum*

6. Thịt dê, ngũ vị

Thành phần: Thịt dê nạc 750g, đông trùng hạ thảo 20g, hoài sơn và táo mật mỗi thứ 30g, kỷ tử 15g, gừng tươi 6g, một ít muối.

Cách sử dụng: Thịt rửa sạch cắt miếng trụng qua nước sôi, hầm chung với các vị thuốc trên, khi được thêm muối gia vị. Ăn cả xác lẫn nước, hai ngày 1 thang.

Công dụng: Trị phụ nữ vô sinh.

7. Cháo cà rốt

Thành phần: Cà rốt 120g, gạo tẻ 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Cà rốt cắt nhỏ, gạo nấu cháo. Khi sắp chín cho cà rốt vào, nấu chín tới là được. Thêm đường ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ thận tráng dương, hóa trệ hạ khí. Trị phụ nữ vô sinh do can uất, với triệu chứng kinh nguyệt lúc sớm lúc trễ, không đều, có máu cục, căng vú trước khi có kinh, buồn phiền nóng nẩy, khô miệng, căng tức sườn ngực, lưỡi đỏ, rêu trắng, mạch huyền.

8. Cháo thịt gà, trần bì

Thành phần: Thịt gà 100g, trần bì 20g, gạo tẻ 100g, một ít muối.

Cách sử dụng: Trần bì sắc lấy nước. Thịt gà cắt nhỏ, nấu cháo với gạo tẻ, khi cháo được thêm nước trần bì, nấu cho sôi một hai lần là được. Thêm chút muối gia vị, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Lý khí kiện tỳ, bổ thận ích tinh. Trị phụ nữ vô sinh do can uất.

9. Trần bì, bán hạ thang

Thành phần: Trần bì, bán hạ, nam tinh, chỉ xác, thần khúc mỗi thứ 10g, phục linh, thương truật, bạch truật mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Táo thấp tiêu đàm, Lý khí điều kinh. Trị phụ nữ vô sinh do đàm thấp.



Nam tinh - *Typhonium trilobatum*

10. Thịt bò, sâm, qui

Thành phần: Thịt đùi bò 250g, đan sâm 20g, đương qui 20g, cam thảo 3g, một ít gia vị.

Cách sử dụng: Thịt bò cắt miếng, nấu chung với đan sâm, đương qui và cam thảo, khi chín mềm thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước. Ngày 1 thang.

Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ. Trị phụ nữ vô sinh do huyết ứ.

11. Gừng tươi, đường

Thành phần: Gừng tươi và đường mỗi thứ 500g.

Cách sử dụng: Gừng rửa sạch, giã nát, trộn với đường, hấp

khoảng 1 giờ, lấy ra phơi nắng 3 ngày, lại hấp và phơi như vậy đến 9 lần (gọi là cửu chưng cửu sái). Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1 muống pha với nước ấm. Dùng liên tục 1 tháng kể từ ngày đầu hành kinh, trong thời gian dùng thuốc tránh quan hệ tình dục.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, hoạt huyết giảm đau. Trị phụ nữ vô sinh do tử cung lạnh.

12. Gia vị ngũ tử thang

Thành phần: Kỷ tử, thỏ ty tử, ngũ vị tử, phúc bồn tử, xa tiền tử, ích trí nhân, ô dược, chế quy bản mỗi thứ 12g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Song bổ âm dương. Trị phụ nữ vô sinh do âm dương lưỡng hư.



Ích trí nhân - *Alpinia globosa*

Chương VII

BỆNH PHỤ KHOA

I. KINH NGUYỆT SỚM

1. Lương địa thang

Thành phần: Sinh địa 25g, địa cốt bì, huyền sâm, bạch thược, mạch đông, a giao (nung chảy) mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm thanh nhiệt. Trị phụ nữ hành kinh sớm do âm suy huyết nhiệt, triệu chứng ban đầu kinh ít, màu đỏ hoặc tím, chất đặc, phiền muộn, khô miệng, hai má hồng, ngũ tâm phiền nhiệt, lưỡi đỏ, rêu vàng mỏng, mạch tế hoạt hoặc tế sác.

2. Bổ khí dưỡng huyết thang

Thành phần: Đâm sâm 20g, hoàng kỳ 15g, đương qui 15g, thực địa 20g, bạch thược 15g, xuyên khung 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, cố bản điều kinh. Trị phụ nữ hành kinh sớm, kinh nhiều do khí hư.



Xuyên khung - *Conioselinum univittatum*

3. Cháo sinh địa

Thành phần: Sinh địa 30g, gạo tẻ 60g.

Cách sử dụng: Sinh địa sắc lấy 2 nước hòa chung để sẵn. Gạo nấu cháo, khi cháo chín cho nước cốt sinh địa vào nấu thêm giây lát. Ngày ăn 1 thang, dùng liên tục từ 5-7 ngày.

Công dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt, lương huyết. Trị phụ nữ hành kinh sớm do âm suy huyết nhiệt.

4. Thanh bì, sơn tra thang

Thành phần: Thanh bì 6g, sơn tra nhục 9g, đường 50g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống ngày 1 thang trước khi hành kinh, liên tục 3-5 thang.

Công dụng: Thư can lý khí, hoạt huyết hóa ứ. Trị phụ nữ hành kinh sớm do can uất hóa nhiệt, với triệu chứng kinh màu đỏ tím, lượng ít hoặc nhiều, có máu cục nhỏ, đau căng ở ngực, sườn, vú, dễ cáu gắt, lưỡi đỏ rêu vàng.

5. Rau cần

Thành phần: Rau cần tươi 150g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 2 thang.

Công dụng: Lương huyết thanh nhiệt. Trị phụ nữ hành kinh sớm do huyết nhiệt.

6. Thang đắp rốn

Thành phần: Sinh địa, địa cốt bì mỗi thứ 12g, đơn bì, hoàng bá, thanh hao mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: 5 vị trên tán bột, nhào với giấm, đắp lên rốn, dùng vải băng lại, thay thuốc hàng ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết. Trị phụ nữ hành kinh sớm do huyết nhiệt.

II. KINH NGUYỆT TRỄ

1. Thịt dê, can khương

Thành phần: Can khương 30g, thịt dê 150g.

Cách sử dụng: Thịt cắt miếng hầm chung với can khương cho mềm. Thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, hồi dương thông mạch, bổ hư ích khí. Dùng trị phụ nữ hành kinh trễ do nội hàn, kèm triệu chứng tay chân lạnh, huyết trắng trong loãng, rêu lưỡi nhớt ướt.



Can khương - *Zingiber officinale*

2. gừng tươi, đường

Thành phần: Gừng tươi và ngải diệp mỗi thứ 6g, đường 15g.

Cách sử dụng: Gừng và ngải diệp rửa sạch sắc cùng đường. Ngày uống 2 lần, mỗi ngày 1 thang. Có thể ủ trong bình thủy thêm nước sôi ngâm khoảng 15-20 phút để dùng.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, Dùng cho phụ nữ hành kinh trễ cho chứng hàn với tay chân lạnh, huyết trắng trong loãng, bụng lạnh.

3. Cháo thực dược

Thành phần: Bông thực dược trắng (phơi khô trong râm) 6g, gạo tẻ 50g, một ít đường trắng.

Cách sử dụng: Gạo nấu cháo, sôi một hai lần thêm bông thực dược, nấu cho tới chín, cho đường vào, ăn 1 lần trong ngày.

Công dụng: Dưỡng huyết liễm âm. Dùng cho phụ nữ hành kinh trễ do huyết hư, có triệu chứng chóng mặt, mất ngủ.

4. Rượu trứng, đậu đen

Thành phần: Đậu đen 60g, trứng gà 2 quả, rượu gạo 120ml.

Cách sử dụng: Nấu đậu với trứng bằng lửa nhỏ, trứng chín vớt ra bóc bỏ vỏ, cho vào nấu tiếp cho đến khi đậu chín như là được. Khi uống hòa thêm rượu.

Công dụng: Dùng trị kinh nguyệt không điều hoặc trễ, lượng ít, chất nhạt, trong loãng.

5. Sơn tra, đường

Thành phần: Sơn tra nhục 50g, đường 40g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước sơn tra, pha thêm đường uống khi nóng.

Công dụng: Phá khí hành ứ, thông kinh. Dùng trị phụ nữ hành kinh trễ bởi chứng huyết ứ kèm triệu chứng đau bụng, không thích xoa nắn.

6. Đan sâm

Thành phần: Đan sâm 50g.

Cách sử dụng: Đan sâm sấy khô tán bột, mỗi lần uống 15g với rượu cũ, liên tục 2 tháng.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ, lương huyết trừ phiền. Dùng cho phụ nữ hành kinh trễ và đau bụng trước ngày hành kinh.

III. LƯỢNG KINH QUÁ NHIỀU

1. Gia vị lý trung tán

Thành phần: Can khương, bạch truật, lưu huỳnh mỗi thứ 6g, đảng sâm và chích cam thảo mỗi thứ 3g.

Cách sử dụng: tất cả sấy khô tán bột, pha rượu hoặc giấm thành cao. dùng vải thưa bọc lại, đắp lên rốn, dùng vải sạch buộc lại. Cứ 5 ngày thay thuốc 1 lần.

Công dụng: Kiện tỳ bổ khí, cố thận điều kinh. Trị phụ nữ hành kinh lượng nhiều, kinh máu nhạt, trong như nước, nặng bụng dưới, tay chân yếu sức, hồi hộp, sắc mặt trắng bệch, biếng nói chuyện, chất lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, mạch nhược vô lực.

2. Bổ trung ích khí thang

Thành phần: Hoàng kỳ 15g, đẳng sâm 15g, trần bì 5g, đương qui 15g, bạch truật 15g, sài hồ 10g, cam thảo 5g, thăng ma 7g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ích khí nhiếp huyết. Trị phụ nữ lượng kinh quá nhiều do khí hư.

3. Cháo táo, nấm mèo

Thành phần: Nấm mèo 30g, đại táo 20 quả, gạo tẻ 100g, đường 20g.

Cách sử dụng: Nấm ngâm cho nở rửa sạch thái nhỏ, nấu cháo chung với táo và gạo, khi chín

thêm đường. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Lương huyết dưỡng huyết. Trị lượng kinh quá nhiều do khí hư.

4. Hoa mào gà, trứng

Thành phần: Hoa mào gà trắng 20g, trứng gà 2 quả, một ít muối.

Cách sử dụng: Rửa sạch cả hai, thêm nước nấu chín, vớt trứng ra bóc bỏ vỏ, cho vào nấu thêm 20 phút, thêm muối gia vị. Ăn Ngày 1 thang, liên tục 5-7 thang.

Công dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt, lương huyết cầm máu. Trị lượng kinh quá nhiều do huyết nhiệt với triệu chứng kinh nhiều, màu đỏ đậm hoặc đỏ tím, đặc và có máu cục, tiểu vàng, táo bón.

5. Thịt heo, hàu sống

Thành phần: Thịt hàu sống 250g, thịt heo nạc 100g, bột mì và muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Sò và thịt cắt miếng, nhào với bột mì nhão, cho vào nước sôi nấu chín nhừ, thêm muối gia vị. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm kiện tỳ, ích khí bổ huyết. Trị lượng kinh quá nhiều do âm hư nội nhiệt, cơ thể suy nhược khiến ăn uống kém, mệt mỏi đuối sức.

6. Da heo

Thành phần: Da heo 1000g, rượu trắng 250ml, đường 250g.

Cách sử dụng: Da heo làm sạch cắt miếng nhỏ, thêm nước hầm mềm rục, cho thêm rượu, đường trộn đều, đổ ra khay chờ nguội cắt thành từng miếng nhỏ để sẵn. Có thể ăn tùy thích.

Công dụng: Tư âm thanh nhiệt, dưỡng huyết cầm máu. Trị lượng kinh quá nhiều do huyết nhiệt.

7. Hạng liên thảo

Thành phần: Hạng liên thảo (cỏ mực) 15g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Cỏ mực sắc lấy nước, thêm đường uống, ngày 1-2 thang.

Công dụng: Lương huyết cầm máu. Trị lượng kinh quá nhiều.

8. Rau cần, quynh bá, trứng gà

Thành phần: Rau cần tươi, quynh bá tươi mỗi thứ 30g, trứng gà 2 quả, một ít muối.

Cách sử dụng: Ba loại rửa sạch, thêm nước nấu chung, trứng chín vớt ra bóc bỏ vỏ, cho vào hầm thêm 20 phút, vớt bỏ rau cần và quynh bá. Thêm muối gia vị, ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang. Dùng liên tục từ 2-3 thang.

Công dụng: Cầm máu điều kinh. Trị lượng kinh quá nhiều, xuất huyết tử cung do chức năng.

9. Trà sen

Thành phần: Hạt sen 30g, đường phèn 20g, trà 5g.

Cách sử dụng: Pha trà lấy nước, hạt sen ngâm nước nóng cho mềm, thêm đường phèn (đã giã nát), cùng hòa chung với nước trà cho đều. Uống ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích thận. Trị lượng kinh quá nhiều, băng huyết, huyết trắng.

10. Tiên hạc thảo

Thành phần: Tiên hạc thảo 20g, ích mẫu thảo, hương phụ tử mỗi thứ 9 g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Điều kinh cầm máu. Trị lượng kinh quá nhiều và đau bụng.



Hương phụ - *Cyperus rotundus*

IV. LƯỢNG KINH QUÁ ÍT

1. Tắc kè, a giao

Thành phần: A giao 60g, tắc kè 20g.

Cách sử dụng: Sao vàng tán bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g với nước ấm.

Công dụng: Dưỡng huyết, bổ thận, tráng dương. Trị lượng kinh quá ít do huyết hư, với triệu chứng màu kinh nhạt hoặc chỉ có vài giọt, bụng đau, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp.

2. Cháo kỷ tử, sâm, địa

Thành phần: Nhân sâm 6g, thực địa 20g, câu kỷ tử 20g, gạo 100g.

Cách sử dụng: 3 vị đầu sắc lấy nước. Gạo nấu cháo, khi cháo chín hòa thêm nước thuốc nấu sôi thêm một hai lần, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ khí huyết. Trị lượng kinh quá ít do huyết hư.

3. Cháo dê, dương qui

Thành phần: Thịt dê 250g, dương qui 20g, gừng tươi 5 lát, một ít vỏ quế, gạo 120g.

Cách sử dụng: Thịt rửa sạch cắt miếng, gạo vo sạch. Gừng, dương qui, vỏ quế, sắc nước, thêm thịt, gạo nấu chung cháo, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ khí huyết. Trị lượng kinh quá ít do huyết hư.

4. Cháo đào nhân

Thành phần: Đào nhân 15g, thực địa 20g, bạch thược 15g, gạo 120g.

Cách sử dụng: Sắc 3 vị trước lấy nước. Gạo vo sạch nấu cháo, khi chín hòa thêm nước thuốc, ngày ăn 1 thang, dùng liên tục 3 thang khi hành kinh.

Công dụng: Hoạt huyết bổ máu, điều kinh giảm đau. Trị lượng kinh quá ít do huyết ứ.

5. Dương qui

Thành phần: Dương qui 60g, xuyên khung 10g, ích mẫu thảo 45g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Hoạt huyết bổ huyết, điều kinh giảm đau. Trị lượng kinh quá ít do huyết ứ.

6. Ích mẫu thảo thang

Thành phần: Ích mẫu 60g, đường 50g.

Cách sử dụng: Sắc ích mẫu lấy nước, thêm đường hòa tan, uống trong 1 lần. Uống xong, dùng túi nước nóng chườm âm bụng.

Công dụng: Hoạt huyết điều kinh. Trị lượng kinh quá ít đỏ huyết ứ.

V. BẾ KINH

1. Trứng, giấm, ngải

Thành phần: Ngải diệp tươi 15g, trứng gà 2 quả, giấm ăn 15ml.

Cách sử dụng: Sao ngải với giấm, sắc lấy nước, cho trứng vào quấy đều uống. Ngày 2 lần.

Công dụng: Ấm tử cung, tán hàn, hoạt huyết hành ứ. Trị kinh trễ do hàn trệ, bụng lạnh và đau, lượng kinh ít.

2. Giò heo, canh hương dương

Thành phần: Canh hương dương 9g, móng heo 500g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống.

Công dụng: Dưỡng âm bổ máu. Trị bế kinh do sức khỏe yếu, sắc mặt trắng bệch, hồi hộp, thở dốc, chóng mặt.



Hương dương - *Helianthus annuus*

3. Sơn tra, kê nội kim

Thành phần: Sơn tra và kê nội kim mỗi thứ 9g.

Cách sử dụng: Hai thứ tán bột, mỗi lần uống 6g với nước chín. Cần dùng kiên trì.

Công dụng: Phá khí hành ứ. Trị đau bụng trước kinh, không thích xoa nắn, huyết ứ, lượng ít hoặc bế kinh.

4. Gừng già, đường

Thành phần: Đường, táo đỏ mỗi thứ 60g, gừng già 15g, rễ mã lan đầu 1 bó.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống thay trà, cho tới khi có kinh trở lại.

Công dụng: Hoạt huyết phá ứ, ôn trung tán hàn. Trị đau bụng khi bế kinh.

5. Rượu trắng, giun đất

Thành phần: Giun đất 3 con, rượu trắng một ít.

Cách sử dụng: Giun cắt bỏ đầu và đuôi, rửa sạch bùn và chất nhớt, cắt khúc nướng cháy tán bột, uống chung với rượu trắng. Dùng liên tục 3 ngày.

Công dụng: Trị bế kinh.

6. Mực xào gừng

Thành phần: Mực 250g, gừng thái sợi một ít.

Cách sử dụng: Mực rửa sạch cắt mỏng, xào chung với gừng, thêm chút muối và nước, đun nắp tới chín. Ăn nóng hoặc ăn chung với cơm.

Công dụng: Trị bế kinh do huyết hư.

7. Nghệ, trứng gà

Thành phần: Nghệ tươi 21g, rượu trắng 50ml, trứng gà 2 quả.

Cách sử dụng: Trứng luộc chín bóc bỏ vỏ, thêm nghệ nấu khoảng 20 phút, ăn trứng uống rượu chung một lần. Ngày 1 thang, liên tục 4-5 ngày.

Công dụng: Trị bế kinh do huyết ứ, có triệu chứng đau bụng, lạnh bụng.

8. Hoa dâm bụt, trứng

Thành phần: Hoa dâm bụt 30g, trứng gà 2 quả.

Cách sử dụng: Hoa nấu, đánh thêm trứng khi sôi. Ăn trứng cùng canh.

Công dụng: Hoạt huyết nhuận táo. Trị bế kinh, táo bón do máu ứ.

VI. ĐAU BỤNG KINH

1. Sơn tra, nhục quế

Thành phần: Nhục quế 10g, sơn tra 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối, thêm đường.

Công dụng: Dùng cho kinh trễ, bụng lạnh và đau do hàn tà ngừng trệ.

2. Gừng, tiêu, táo

Thành phần: Gừng khô, táo bỏ hạt mỗi thứ 30g, hoa tiêu 10g.

Cách sử dụng: Hai thứ trước thêm 600ml nước nấu chung sôi, sau đó thêm hoa tiêu, nấu khoảng 20 phút với lửa nhỏ, bỏ xác, sắc lấy hai nước, chia đều uống. Ngày 1 thang. Dùng trong 3 ngày trước khi hành kinh.

Công dụng: Ôn kinh tán hàn. Trị hàn thấp ngừng trệ, đau bụng lạnh bụng khi hành kinh, ớn lạnh.

3. Hạch đào nhân, rượu trắng

Thành phần: Hạch đào nhân 200g, rượu trắng 400ml, đường 400g.

Cách sử dụng: Đường nấu với rượu cho tan hết, cho hạch đào nhân vào ngâm từ 1-2 ngày, phơi khô tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 15-20g.

Công dụng: Thích hợp cho chứng đau bụng, mỗi lưng khi hành kinh do suy hàn.

4. Muối, giấm

Thành phần: Muối hạt 250g, giấm cũ 50ml.

Cách sử dụng: Xào sơ muối, tưới giấm từ từ lên muối, vừa xào vừa tưới, khi tưới hết, xào thêm một lát, đựng bằng túi vải, chườm phần lưng và xương lưng cùng.

Công dụng: Ôn kinh, lý khí, giảm đau. Trị đau bụng, mỗi lưng khi hành kinh.

5. Hoa nguyệt quế, ích mẫu

Thành phần: Hoa nguyệt quế, ích mẫu thảo mỗi thứ 20g.

Cách sử dụng: Sắc chung 2 lần, mỗi lần 250ml nước sắc khoảng 30 phút, hai nước hòa chung chia uống trong ngày.

Công dụng: Trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, có thể dùng 2-3 thang vào 3 ngày trước và sau khi hành kinh.

6. Trứng vịt, gừng

Thành phần: Trứng vịt vỏ xanh 3 quả, gừng 25g, rượu trắng 250g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Đổ rượu vào nồi, đập thêm hột vịt và gừng nấu chung, quấy thêm đường ăn.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, điều kinh giảm đau. Trị đau dạ dày, bụng, mỗi lưng và biếng ăn khi hành kinh.

7. Bông hồng

Thành phần: Nụ hoa hồng mới nở 50g.

Cách sử dụng: Bỏ cuống, rửa sạch, thêm 500ml nước, sắc lấy nước cốt, bỏ xác thêm đường, nấu thành cao. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1-2 muỗng, cùng với nước ấm.

Công dụng: Trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh.



Hoa hồng - *Rosa odorata*

8. Muối, gừng, hành

Thành phần: Muối bột 500g, gừng tươi 120g (thái nhỏ), đầu hành 1 bó (rửa sạch).

Cách sử dụng: Xào nóng xoa chỗ đau.

Công dụng: Tán hàn thông kinh, giảm đau. Trị đau bụng kinh.

VII. HUYẾT TRẮNG

1. Hạt bí đao

Thành phần: Hạt bí đao lâu năm vừa đủ.

Cách sử dụng: Sao chín, tán bột, mỗi lần uống 6-9g với nước cơm.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Trị huyết trắng nhiều và màu vàng đục.

2. Giấm, hẹ

Thành phần: Hạt hẹ, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạt hẹ ngâm giấm khoảng 2 giờ, nấu sôi, vớt hạt hẹ ra sấy khô tán bột, chế với mật ong thành viên (lớn cỡ hạt đậu), ngày uống 2 lần, mỗi lần 30 viên, dùng với rượu khi bụng đói.

Công dụng: Ôn thận ích dương. Trị huyết trắng nhiều do dương hư, với triệu chứng đau bụng ê ẩm, lạnh, huyết trắng loãng.

3. Bong bóng cá, giò heo

Thành phần: Bong bóng cá 30g, chân giò trước 1 cái.

Cách sử dụng: Hai thứ hầm chung với 4 chén nước cho chín mềm, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Hành ứ bổ huyết, ích thận thêm tinh. Trị huyết trắng kèm thêm triệu chứng tay chân rã rời, đau mỗi lưng, huyết trắng loãng, yếu sức.

4. Hoa cà trắng

Thành phần: Hoa cà trắng 25-30g, thổ phục linh 50g.

Cách sử dụng: Sắc nước, chia uống buổi sáng và tối.

Công dụng: Trừ thấp chỉ đới. Trị huyết trắng với lượng quá nhiều, sắc mặt vàng úa và sức yếu.



Thổ phục linh - *Smilax glabra*

5. Tiêu, trứng

Thành phần: Tiêu 7 hạt, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Tiêu sao cháy tán bột, trứng gà đục thủng 1 lỗ nhỏ nhồi bột tiêu vào, dùng giấy ướt bọc kín nướng trên lửa than cho chín. Bỏ vỏ chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn trong tán hàn, hóa thấp chỉ đới. Trị huyết trắng loãng, sắc mặt rắng bệch, miệng lạt.

6. Mướp non

Thành phần: Mướp non cỡ 3 đốt ngọn phơi sương.

Cách sử dụng: Sấy cháy trên gạch mới, tán bột, mỗi lần uống 6g trước khi đi ngủ.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết. Trị huyết trắng màu đục, lâu ngày chưa khỏi.

7. Mật ong, hàn the

Thành phần: Mật ong 10ml, hàn the 1g.

Cách sử dụng: Hàn the cho tan trong nước, thêm mật khuấy đều, dùng que bông chấm thuốc nhét vào âm đạo. Thay ngày 1 lần.

Công dụng: Khử trùng diệt khuẩn. Trị viêm âm đạo nhiễm khuẩn, huyết trắng nhiều, màu vàng, ngứa âm hộ.

8. Nghiêu, rượu, gừng

Thành phần: Thịt nghiêu 150g, nước gừng 5ml, rượu trắng 20ml.

Cách sử dụng: Thịt nghiêu cắt miếng, nấu với 400ml nước, thêm nước gừng, rượu và muối, nấu cho tới chín, thêm bột ngọt, dầu mè. Chia đều ăn 2 lần trong ngày, ăn khi còn nóng.

Công dụng: Trị huyết trắng nhiều. Thấp nhiệt, lượng kinh nhiều.

VIII. VIÊM HỐ CHẬU

1. Quế chi, phục linh

Thành phần: Quế chi, phục linh, đơn bì, ý dĩ, đan sâm mỗi thứ 15g, nga truật, đào nhân, tam lăng mỗi thứ 10g, ngò thù du 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn kinh tán hàn, hóa thấp trừ ứ. Trị viêm hố chậu mãn do hàn thấp.



Nga truật - *Curcuma zedoaria*

2. Ngân, kiều, đơn bì

Thành phần: Kim ngân hoa, liên kiều, đơn bì, hồng đằng, bại tương thảo, xích thược mỗi thứ 15g, ý dĩ 12g, diên hồ sách 10g, cam thảo tươi 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, hóa ứ giảm đau. Trị viêm hố chậu do thấp nhiệt ứ đọng, với triệu chứng sốt nóng, đau bụng, huyết trắng nhiều, màu vàng đục, đặc, có mùi hôi, miệng khô tiểu đỏ, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch Hoạt.



Hồng đằng - *Millettia sp*

3. Cháo nhục quế

Thành phần: Nhục quế bột 3g, gạo tẻ 100g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Gạo nấu cháo chín nhừ, cho bột quế và đường vào khuấy đều, nấu thêm một lát là được, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Ôn kinh tán hàn, lợi thủy, tiêu thũng, giảm đau. Trị viêm hố chậu mãn do hàn thấp.

4. Công anh, đan sâm thang

Thành phần: Bồ công anh, đan sâm, bại tương thảo, rau dấp cá (thêm sau cúng), ý dĩ mỗi thứ 30g, hoàng bá, sơn tra mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: , mỗi ngày 1 thang. Liên tục 20 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, chống viêm giảm đau, kiện tỳ khai vị. Trị viêm hố chậu mãn, với triệu chứng sốt, sợ lạnh, đau bụng, mỏi lưng và xương cụt, nhiều huyết trắng, đau bụng kinh, biếng ăn.

5. Hòe hoa, ý dĩ

Thành phần: Hòe hoa 10g, ý dĩ 30g, hạt bí đao 20g, gạo 150g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Sắc hoa hòe lấy nước bỏ xác, thêm ý dĩ, hạt bí, gạo nấu cháo loãng, thêm đường khi dùng. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, tiêu thũng giải độc. Trị viêm hố chậu cấp hoặc mãn do thấp nhiệt.

IX. VIÊM ÂM ĐẠO

1. Bách bộ, rau sam

Thành phần: Bách bộ 9g, rau sam 15g (dùng tươi 30g).

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, khử trùng tiêu viêm. Trị viêm âm đạo nhiễm khuẩn, với triệu chứng huyết trắng nhiều, màu vàng hoặc vàng xanh, đặc và hôi, ngứa nóng ở âm hộ, buồn phiền miệng đắng, đau ngực, tiểu vàng táo bón, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch Hoạt.



Bách bộ - *Stemona tuberosa*

2. Long đởm thảo, ngũ bội tử

Thành phần: Long đởm thảo, ngũ bội tử mỗi thứ 9g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, xông rửa. Ngày 3 lần.

Công dụng: Trừ thấp diệt khuẩn. Trị viêm âm đạo nhiễm khuẩn, do thấp trực hạ tiêu.

3. Kê quán hoa

Thành phần: Bông mào gà trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Phơi khô bông tán bột, mỗi lần 6-10g với nước cơm khi bụng đói. Ngày uống 3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, giảm ngứa. Trị viêm âm đạo nhiễm khuẩn.

X. HỘI CHỨNG TIỀN MÃN KINH

1. Tiểu mạch, nhân nhục

Thành phần: Tiểu mạch 30g, nhân nhục, táo đỏ, cam thảo mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Bốn thứ trên thêm 400ml nước, sắc còn 250ml, thêm đường cho tan. Uống ngày 1-2 lần khi thuốc còn nóng, liên tục 3-5 ngày.

Công dụng: Dưỡng tâm an thần, nhuận táo trừ phiền, bổ ích can thận. Thích hợp cho phụ nữ mãn kinh, với triệu chứng yếu sức, hồi hộp, ra mồ hôi nhiều và ngủ không yên.

2. Cháo bách hợp

Thành phần: Gạo 50g, bách hợp 50g.

Cách sử dụng: Vo gạo thêm 800ml nước nấu sôi, thêm bách hợp nấu thành cháo, quấy thêm mật ong chia ăn 1-2 lần khi bụng đói.

Công dụng: Trị hội chứng thời mãn kinh của phụ nữ, với triệu chứng nóng nảy bức rức, dễ cáu gắt, ngủ không yên giấc.



Bách hợp - *Lilium brownii*

3. Tiểu mạch, nấm mèo

Thành phần: Tiểu mạch 30g, nấm mèo 10g, vỏ đỗ đậu phộng 10g, cam thảo 5g.

Cách sử dụng: Ngâm nấm cho nở, cùng các vị khác sắc 2 lần, mỗi lần dùng nước 300ml sắc khoảng 30 phút, hòa chung hai nước lọc cạn lấy chừng 300ml nước cốt, thêm đường phèn hòa tan. Ngày uống 2 lần, trong vòng 7 ngày.

Công dụng: Dưỡng tâm an thần, nhuận táo trừ phiền, bổ ích gan thận. Thích hợp cho phụ nữ lượng kinh quá nhiều và hội chứng mãn kinh.

4. Hạt sen, nhân nhục

Thành phần: Hạt sen 50g, nhân nhục 30g.

Cách sử dụng: Nấu ăn ngày 1 thang. Khi ăn thêm ít đường.

Công dụng: Bổ ích tâm thận, dưỡng huyết an thần. Thích hợp cho hội chứng mãn kinh của phụ nữ, với triệu chứng mất ngủ, hồi hộp, phiền não và nóng nảy.

5. Thủ ô, sơn dược

Thành phần: Thủ ô, hoài sơn mỗi thứ 20g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Hai vị đầu sắc lấy 2 nước hòa chung bỏ xác, thêm gạo đã vo sạch, thêm 500ml nước nấu cháo, khi cháo chín thêm mật ong quấy tan đều. Chia ăn 1-2 lần khi bụng đói.

Công dụng: Thích hợp cho hội chứng mãn kinh của phụ nữ, chứng mỡ máu cao, chóng mặt, mất ngủ.

6. Ngó sen, hoài sơn

Thành phần: Ngó sen tươi, hoài sơn tươi mỗi thứ 100g.

Cách sử dụng: Ngó sen rửa sạch cắt khúc, thêm 600ml nước nấu chung với hoài sơn cho nhừ, quấy thêm mật ong, chia dùng 1-2 lần.

Công dụng: Thích hợp cho hội chứng mãn kinh của phụ nữ, âm suy khát nước, chảy máu cam.

7. Gia vị song địa thang

Thành phần: Sinh địa và thực địa, kỷ tử, hoài sơn, phục linh mỗi thứ 15g, sơn thù du 12g, tri mẫu, hoàng bá, địa cốt bì, đơn bì mỗi thứ 10g, cam thảo tươi 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang,

Công dụng: Dưỡng âm thanh nhiệt. Trị hội chứng mãn kinh do âm suy của phụ nữ với triệu chứng rối loạn kinh nguyệt trước và sau mãn kinh, đa phần hành kinh quá sớm, lượng nhiều hoặc ít hoặc băng hoặc lậu, người nóng, ra mồ hôi, mặt đỏ, mỗi lưng, mỗi đầu gối, chóng mặt ù tai, tiểu ít, phân khô, lưỡi đỏ, rêu ít hoặc vàng. Mạch nhỏ.

8. Quy, kỷ, thủ ô thang

Thành phần: Dương qui, kỷ tử, thủ ô, thực địa, hoài sơn, thỏ ty tử mỗi thứ 15g, sơn thù du 12g, lộc giác giao, quy bản giao, xuyên ngư tất mỗi thứ 10g, cầu tích 15g.

Cách sử dụng: Lộc giác giao và quy bản giao, các vị còn lại sắc lấy 2 nước hòa chung, cho hai loại cao trên vào khuấy cho tan đều. Ngày 1 thang, chia uống 2 lần sáng và chiều.

Công dụng: Tư thận, bồi tinh, dưỡng huyết. Trị hội chứng mãn kinh do tinh suy huyết kiệt với triệu chứng đau lưng mỗi gối, chóng mặt ù tai, mất ngủ hay quên hoặc tóc rụng rã rã rụng, kinh sớm hoặc tắt kinh quá sớm hoặc lượng kinh ít, trễ, lưỡi nhạt rêu mỏng, mạch tế nhược.

9. Song địa, bách hợp thang

Thành phần: Sinh địa và thực địa, bách hợp, hoài sơn, bạch thược mỗi thứ 15g, sơn thù du, ngũ vị tử, viễn chí, đơn bì và a giao mỗi thứ 10g, thiên đông, mạch đông mỗi thứ 12g, hoàng liên, tim sen mỗi thứ 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm giáng hỏa, giao thông tâm thận. Trị hội chứng mãn kinh do tâm thận bất giao với triệu chứng chóng mặt ù tai, người nóng, hồi hộp, mất ngủ, nhiều mơ, buồn bực không yên, thậm chí tâm trạng thất thường, lưỡi đỏ rêu trắng mỏng, mạch tế sắc.

10. Cháo tôm trùng thảo

Thành phần: Thịt tôm 50g, đông trùng hạ thảo 10g, hoàng kỳ 10g, gạo 100g, một ít muối.

Cách sử dụng: Trùng thảo và hoàng kỳ sắc lấy nước, bỏ xác, thêm thịt tôm và gạo nấu cháo, nêm muối ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Ôn thận tráng dương. Trị hội chứng mãn kinh do thận dương suy.

11. Cật heo lư vị

Thành phần: Cật heo 1 cặp, hạch đào nhân 15g, sơn thù du 9g, bổ cốt chỉ 6g, kỷ tử 12g, một ít muối.

Cách sử dụng: Cật heo bỏ đôi làm sạch cắt miếng, cùng 4 vị thuốc kia thêm nước nấu chín, nêm muối ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Song bổ âm dương. Trị hội chứng mãn kinh do âm dương lưỡng suy.

12. Cháo toan táo nhân

Thành phần: Toan táo nhân 30g, gạo tẻ 60g.

Cách sử dụng: Táo nhân sắc nước bỏ xác, nấu cháo với gạo, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Bổ can ích đởm, ninh tâm an thần. Trị hội chứng mãn kinh với triệu chứng mất ngủ, hay quên, khát nước, nóng nảy, kinh giạt, ra mồ hôi trộm, mất ngủ, nhiều mơ.

13. Tim dê, hoa hồng

Thành phần: Tim dê 2 quả, hoa hồng 30g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Hoa hồng thêm muối và nước nấu khoảng 10 phút, nhắc xuống để nguội. Tim dê cắt miếng, chấm nước muối bông hồng nướng trên lửa than, ăn khi chín. Ngày 1 thang.

Công dụng: Lý khí giải uất, dưỡng tâm an thần. Trị hội chứng mãn kinh.

14. Gà mái hầm hoàng kỳ

Thành phần: Gà mái 1 con (2000g), hoàng kỳ 150g, gừng tươi, rượu và muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Gà làm sạch cắt miếng, thêm hoàng kỳ, gừng, rượu, muối và nước hầm lửa nhỏ cho chín mềm, ăn cả xác lẫn nước. Mỗi tuần 1 thang.

Công dụng: Bổ trung ích khí, bổ tinh diên tủy. Trị hội chứng mãn kinh với triệu chứng chóng mặt ù tai, sốt về chiều và ra mồ hôi trộm.

15. Táo tàu, ngân nhĩ

Thành phần: Đại táo 100g, ngân nhĩ 20g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm ngân nhĩ cho nở rửa sạch, nấu chung với táo, thêm đường ăn. Ngày 1 thang.

Công dụng: Tư âm sinh tân, ích khí tráng thần. Trị hội chứng mãn kinh, âm hư hỏa vượng, sốt nhẹ, mất ngủ.

16. Sữa bò, trứng cút

Thành phần: Sữa bò 200ml, trứng cút 2 quả, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Sữa nấu sôi, đánh thêm trứng, nấu sôi lại, thêm đường. Ngày uống 1-2 thang.

Công dụng: Bổ khí ích huyết, dưỡng tâm an thần. Trị hội chứng mãn kinh với triệu chứng chóng mặt ù tai, hay quên, biếng nói, mất ngủ, hay mơ, sốt nhẹ và ra mồ hôi, hay buồn phiền vô cớ.

XI. VIÊM CỔ TỬ CUNG

1. Đảng sâm, bạch truật thang

Thành phần: Đảng sâm, bạch truật, phục linh, ý dĩ sống, bổ cốt chỉ, ô tặc cốt mỗi thứ 15g, ba kích thiên, khiếm thực mỗi thứ 10g, xích cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích thận, hóa thấp chỉ đới. Trị viêm cổ tử cung do tỳ thận dương hư, triệu chứng huyết trắng nhiều, màu nhạt và loãng, có mùi hôi tanh, mỗi lưng và đầu gối, ít ăn, phân lỏng, bụng đau, tiểu nhiều, lưỡi nhạt, rêu trắng, mạch trầm hoãn.

2. Lá sung

Thành phần: Lá sung 20g (lá tươi 50g).

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngâm tắm khi nóng. Ngày 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị viêm cổ tử cung mãn.



Sung - *Ficus glomerata*

3. Cháo ý dĩ, đường

Thành phần: Ý dĩ 60g, đường 30g.

Cách sử dụng: Nấu cháo, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ lợi thủy, thanh nhiệt bài mủ. Trị viêm cổ tử cung mãn.



Kim ngân hoa - *Lonicera dasystyla*

4. Ngư tinh, công anh

Thành phần: Ngư tinh thảo (rau dấp cá) và bồ công anh mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày uống 1 thang, liên tục 7 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng tán kết. Trị viêm cổ tử cung mãn.



Bồ công anh - *Lactuca indica*

5. Ngân hoa, công anh thang

Thành phần: Kim ngân hoa và bồ công anh mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng tán kết. Trị viêm cổ tử cung mãn.

6. Lòng trắng trứng

Thành phần: Trứng gà 1 quả, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Trứng gà đập ra chỉ lấy lòng trắng để sẵn. Muối và nước nấu sôi để nguội rửa âm đạo, sau đó thoa lòng trắng trứng lên chỗ có bệnh. Ngày 3 lần, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, dùng cho loét cổ tử cung.

XII. NGŨA NGOÀI ÂM ĐẠO

1. Tỏi

Thành phần: Tỏi 2 củ.

Cách sử dụng: Tỏi lột bỏ vỏ, rửa sạch giã nát, thêm nước nấu sôi, rửa âm đạo khi nước còn ấm. Ngày 2-3 lần.

Công dụng: Khử trùng diệt khuẩn, giảm ngứa. Trị ngứa âm hộ và viêm âm đạo nhiễm khuẩn.

2. Dầu hạnh nhân

Thành phần: Khổ hạnh nhân 1000g, dầu vừng 450g, lá dâu 150g.

Cách sử dụng: Hạnh nhân sao vàng tán bột, hòa với dầu vừng thành dạng hồ. Lá dâu nấu nước dùng rửa âm hộ và âm đạo, chờ khô thoa dầu hạnh nhân. Ngày 1 lần, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Khử trùng diệt khuẩn, giảm ngứa. Trị ngứa âm hộ và viêm âm đạo nhiễm khuẩn.



Dâu - *Ampelopsis heterophylla*

3. Bạc hà thảo dùng ngoài

Thành phần: Bạc hà thảo tươi 1500g, muối và phèn chua mỗi thứ 1 muống.

Cách sử dụng: Thêm nước sắc, rửa chỗ bệnh. Ngày 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt táo thấp. Khử trùng diệt khuẩn, giảm ngứa. Trị ngứa âm hộ.

4. Cây lá gai, tỏi

Thành phần: Tỏi tây 4 củ, cây lá gai tươi 120g.

Cách sử dụng: Thêm nước sắc, rửa chỗ đau. Ngày 2 lần vào sáng tối.

Công dụng: Khử trùng diệt khuẩn, khử thấp giảm ngứa, phá u chống sưng. Trị ngứa âm hộ.

Chương VIII

BỆNH NGOÀI DA

I. LÁC

1. Glấm, củ năn dùng ngoài

Thành phần: Củ năn tươi 10 củ, giấm cũ 75ml.

Cách sử dụng: Củ năn gọt vỏ, cắt miếng ngâm giấm một lúc, sau đó cho vào nồi nấu lửa nhỏ khoảng 10 phút, chờ giấm khô vớt củ năn ra giã nhuyễn để sẵn. Mỗi lần thoa một ít lên chỗ lác, dùng vải sạch chà sát cho đến khi vùng da đỏ lên, thoa thêm một ít thuốc, đắp giấy sạch lên trên. Ngày làm 1 lần cho tới khi hết lác.

Công dụng: Thanh nhiệt, tan u, giải độc. Trị lác, lác trên cơ thể.

2. Vỏ quả lựu dùng ngoài

Thành phần: Vỏ quả lựu tươi và bột phèn chua vừa đủ.

Cách sử dụng: Vỏ lựu giã nát vắt lấy nước, hòa chung với bột phèn chua thoa lên chỗ đau. Ngày vài lần.

Công dụng: Tan ứ khử trùng. Trị lác.



Quả lựu - *Punica granatum*

3. Glấm, trứng gà dùng ngoài

Thành phần: Trứng gà 10 quả, giấm cũ vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm trứng bằng giấm từ 7-10 ngày, lấy ra bóc bỏ vỏ, quấy đều lòng đỏ và trắng trứng chứa trong hũ để sẵn. Khi dùng, lấy que bông chấm thuốc thoa lên chỗ đau, ngày vài lần.

Công dụng: Tán kết tiêu thũng, lên da non. Trị lác, viêm da thần kinh.

4. Hành, tỏi, thầu dầu dùng ngoài

Thành phần: Hành 7 củ, tỏi tím 21g, đường trắng 15g, băng phiến 1,5g, hạt thầu dầu 15g.

Cách sử dụng: Giã nát toàn bộ. Đắp lên chỗ đau.

Công dụng: Trị lác.



Băng phiến – *Blumea balsamifera*

5. Ngũ bội tử dùng ngoài

Thành phần: Ngũ bội tử 30g, giấm 120g.

Cách sử dụng: Dùng bình thí nghiệm đựng giấm để nấu ngũ bội tử vài lần, bỏ xác lấy nước thuốc thoa lên chỗ đau.

Công dụng: Hoạt huyết tán ứ, khử trùng giải độc. Trị lác.

6. Sơn tra dùng ngoài

Thành phần: Sơn tra tươi vừa đủ.

Cách sử dụng: Sơn tra tươi rửa sạch thái nhỏ giã nát vắt lấy nước cốt, thoa chỗ đau, ngày 3 lần.

Công dụng: Khử trùng diệt khuẩn, tán ứ giảm ngứa. Trị lác.

7. Thất vị sơn tra thang

Thành phần: Sơn tra 50g, bồ công anh, hoàng kỳ, cúc đại, hoàng liên, kim ngân hoa mỗi thứ 15g, đại hoàng, tử hoa địa đing mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết hóa ứ. Trị lác do huyết nhiệt và máu bầm.

II. LÁC CHÂN TAY

1. Trứng gà

Thành phần: Trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Chọn một quả trứng gà tươi, đập vỡ xé lấy màng mỏng bên trong dán vào chỗ lở loét của lác chân, giữ trong vòng 12 giờ.

Công dụng: Thường dán khoảng 3-5 lần sẽ khỏi. Trước khi dán, ngâm vết thương bằng nước vo gạo khoảng vài phút, sẽ có hiệu quả tốt hơn.

2. Bỏ kết trừ lác chân tay

Thành phần: Bỏ kết lớn 4 trái, giấm cũ 240g.

Cách sử dụng: Giã nát bỏ kết kể cả hạt, thêm giấm nấu sôi xông rửa tay. Nếu ngứa thì xông trước rửa sau, nếu đau thì chỉ xông không rửa.

Công dụng: Thông đàm khu phong, khử trùng tán kết. Trị lác chân, thối móng, đau sưng.



Bỏ kết - *Gleditsia fera*

3. Kem đánh răng và thuốc aspirin

Thành phần: Thuốc viên aspirin và kem đánh răng vừa đủ.

Cách sử dụng: Giã nát thuốc viên Aspirin, hòa cùng với kem đánh răng, (chú ý: không dùng loại kem đánh răng có chứa dược vật) rửa chân, lau khô và thoa lên vết lác.

Công dụng: Kháng viêm, trừ lác. Trị lác chân, công hiệu trong lần dùng đầu tiên.

4. Dầu cá

Thành phần: Dầu cá vừa đủ.

Cách sử dụng: Cắt thũng vỏ nang lấy dầu cá thoa lên vết lác. Ngày 3-4 lần. Chú ý giữ vệ sinh tay khi thoa.

Công dụng: Trị lác tay, thời gian điều trị là 1 tuần.

5. Hoa tiêu, tỏi

Thành phần: Hoa tiêu 10 hạt, tỏi 1 củ.

Cách sử dụng: Sao khét hoa tiêu và tán bột, tỏi giã nát, hai thứ trộn đều thoa lên vết lác, giữ trong vòng 1 giờ. Điều trị cách ngày.

Công dụng: Trị lác tay chân, triệu chứng nhẹ chỉ 1-2 lần thì khỏi bệnh.

6. Giấm

Thành phần: Giấm 1000ml.

Cách sử dụng: Để giấm vào chậu, thêm 500ml nước, ngâm rửa chân tay, ngày 2 lần, mỗi lần 1 giờ.

Công dụng: Kháng viêm diệt khuẩn, chủ trị nấm kẽ chân, nước ăn chân, phù nề, lác tay chân, mẩn ngứa.

7. Vỏ bí đao

Thành phần: Vỏ bí đao 50g, vỏ khô càng tốt.

Cách sử dụng: Sắc nước, xông trước rửa sau khi còn nóng. Ngày làm 1 lần.

Công dụng: Thường trị chứng lác chân lâu khỏi.

III. THỐI MÓNG

1. Tỏi

Thành phần: Tỏi tươi, cơm nếp vừa đủ.

Cách sử dụng: Trộn đều giã nát đắp lên móng bị thối, 24 giờ sau thay thuốc mới. **Công dụng:** Giải độc khử trùng. Trị thối móng, lác, sưng mủ, làm độc.

2. Giấm, trứng

Thành phần: Giấm tốt vừa đủ, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Trứng luộc chín bóc vỏ, bỏ lòng đỏ lấy lòng trắng ngâm trong giấm khoảng 1 tuần để sẵn dùng. Ngâm móng thối trong nước nóng cho mềm ra, cắt bỏ phần móng thối, lấy một miếng lòng trắng đã ngâm giấm có kích cỡ vừa phải đắp lên móng thối, bên ngoài dùng gạc sạch băng lại. Một tuần lễ sau tháo bỏ, rửa sạch, thay thuốc lần hai.

Công dụng: Điều trị thối móng rất hiệu quả, thường thấy lên móng mới sau 1 tháng.

3. Ớt, giấm, lòng đỏ trứng

Thành phần: Bột ớt đỏ 50g, lòng đỏ trứng 10g, giấm 50ml.

Cách sử dụng: Quấy 3 thứ trên thành cao, thoa móng, ngày 2 lần.

Công dụng: Khu phong hoạt huyết, khử trùng, giảm ngứa. Trị thối móng, lác tay chân, lác thân mình, lác da đầu.

4. Giấm tỏi

Thành phần: 10 múi tỏi to, giấm 100ml.

Cách sử dụng: Tỏi giã nát, ngâm trong giấm khoảng 2 giờ (chú ý đậy kín nắp chai khi ngâm), nhúng móng tay (chân) bị thối vào giấm tỏi, mỗi lần 10 phút, ngày ngâm 3-5 lần. (sau khi ngâm, chai phải đậy kín, đặt nơi thoáng mát, để dùng tiếp).

Công dụng: Diệt khuẩn, giải độc. Trị thối móng, lác tay chân.

5. Giấm, thuốc lá sợi

Thành phần: Thuốc lá 2 điếu, giấm 60ml.

Cách sử dụng: Thuốc lá xé ra lấy thuốc lá sợi ngâm trong giấm khoảng 2 ngày, khi dùng nhúng móng bị thối vào thuốc, mỗi lần 10 phút, ngày 2 lần.

Công dụng: Khử trùng, giải độc. Trị thối móng.

IV. NỐT CHAI

1. Củ năn, hành lá

Thành phần: Củ năn 1 củ, đầu hành 1 củ.

Cách sử dụng: Củ năn gọt bỏ vỏ, hành lá bóc bỏ vỏ ngoài, tất cả giã nát đắp lên nốt chai, dùng băng gạc buộc lại, thay thuốc mỗi tối sau khi rửa chân đi ngủ.

Công dụng: Trị chai chân.

2. Đầu hành

Thành phần: Nước hành lá (chất nước nhòe ở phía trong lá hành).

Cách sử dụng: Lấy hành tươi, cắt phần đầu, vắt lấy nước trong. Thoa vài lần sẽ khỏi.

Công dụng: Trị chai chân.

3. Ô mai

Thành phần: Ô mai 30g, muối 9g, giấm 15ml, nước ấm 50ml.

Cách sử dụng: Cho muối hòa tan trong nước ấm, ngâm ô mai khoảng 24 giờ (nếu là ô mai tươi chỉ ngâm 12 giờ), bỏ hạt giã nát, thêm 15ml giấm khuấy đều. Trước khi thoa thuốc phải ngâm phần chai khoảng 20 phút bằng nước

ấm cho mềm, gọt bỏ tế bào chết, thoa thuốc xong, dùng băng vải buộc lại. Cách 24 giờ thay thuốc 1 lần, đắp khoảng 3-4 lần.

Công dụng: Điều trị chai chân.



Ô mai (mơ) – *Prunus armeniaca*

4. Lá ngân hạnh (lá bạch quả)

Thành phần: Lá ngân hạnh 10 lá.

Cách sử dụng: Giã nát đắp lên nốt chai, hai hôm sau, chỗ đắp sẽ trắng bệch, dùng dao cắt bỏ phần cứng nốt chai.

Công dụng: Điều trị chai chân.

V. PHÙ NẾ

1. Rong biển, xa tiền tử

Thành phần: Rong biển, xa tiền tử mỗi thứ 25g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang, chia dùng lần.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ thấp. Trị nấm kẽ chân, nước ăn chân, phù nề.

2. Củ hành, hạt cải

Thành phần: Củ hành 100g, hạt cải 50g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, ngày 1 thang, uống hết một hơi.

Công dụng: Lợi thủy, giảm sưng. Trị phù nề và sưng đau.

3. Đậu nành

Thành phần: Đậu nành 150g.

Cách sử dụng: Rửa sạch, giã nát, thêm nước sắc, để nguội bớt dùng rửa chân. Dùng lâu ngày sẽ có hiệu quả.

Công dụng: Giải phong nhiệt, trừ thủy thấp. Trị phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân, tê thấp.

4. Giấm

Thành phần: Giấm 1000ml.

Cách sử dụng: Đổ giấm vào chậu, thêm 500ml nước, ngâm rửa, xoa bóp. Ngày 2 lần, mỗi lần 1 giờ.

Công dụng: Kháng viêm diệt khuẩn. Trị phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân, mẩn ngứa, lác tay chân.

5. Bia

Thành phần: Bia.

Cách sử dụng: Đổ bia ra chậu, chân đã rửa sạch ngâm trong bia khoảng 20 phút, sau đó rửa lại với nước sạch. Một tuần ngâm chân 1-2 lần.

Công dụng: Trị phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân.

6. Đậu đỏ, bí đao

Thành phần: Đậu đỏ hạt nhỏ 150g, bí đao 300g.

Cách sử dụng: Thêm nước nấu. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy trừ thấp. Trị phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân.

7. Hẹ dùng ngoài

Thành phần: Hẹ tươi 250g.

Cách sử dụng: Rửa sạch thái nhỏ, cho vào thau pha thêm nước sôi, chờ nguội ngâm chân 30 phút (lượng nước phải hơn mặt chân), hai chân chà xát vào nhau. Tuần sau rửa thêm 1 lần, rất có hiệu quả.

Công dụng: Bệnh phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân.

8. Lá trúc đào

Thành phần: Lá trúc đào 20 lá, lá úa rơi tự nhiên cũng được.

Cách sử dụng: Dùng nửa chậu nước, nấu sôi cho lá vào, nấu thêm 30 phút, chờ tới khoảng 50-60°C ngâm chân cho tới khi nước nguội. Mỗi tối 1 lần, sớm tối 2 lần càng tốt, nửa tháng sau sẽ khỏi hẳn.

Công dụng: Bệnh phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân.



Trúc đào - *Nerium indicum*

9. Nước muối, hoa tiêu

Thành phần: Hoa tiêu 10g, muối 20g.

Cách sử dụng: Nấu sơ với nước, chờ nguội ngâm chân, mỗi tối ngâm khoảng 20 phút, liên tục 1 tuần. Muối tiêu dùng xong, hôm sau có thể đun sôi dùng lại được. Chú ý: Người bị lở loét dùng dùng.

Công dụng: Bệnh phù nề, nấm kẽ chân, nước ăn chân.

VI. VIÊM DA TIẾT NHỜN

1. Sơn tra, trần bì

Thành phần: Sơn tra 30g, trần bì 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước chia uống 2 lần sáng và chiều, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, khu phong giảm ngứa. Dùng cho viêm da tiết nhờn.

2. Mè, đường

Thành phần: Mè và đường mỗi thứ 1000g. (hoặc mè đen 500g, bột rong biển 250g).

Cách sử dụng: Mè sao vàng tán bột, trộn đều với đường, ăn ngày 2 lần, mỗi lần 15g nấu chung với 1 quả trứng gà.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, khu phong giảm ngứa. Dùng cho viêm da tiết nhờn.

3. Gla vị nhĩ tử tán

Thành phần: Chế thủ ô, nữ trinh tử, mặc hạn liên (cỏ mực), thỏ ty tử mỗi thứ 100g.

Cách sử dụng: Sấy khô tán bột, trộn đều. Uống ngày 3 lần, mỗi lần 5g. Liên tục từ 2-3 tháng

hoặc dùng đậu đen 200g, sấy khô tán bột, ngày 3 lần, mỗi lần 6g.
Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, khu phong giảm ngứa. Trị viêm da tiết nhờn.

VII. VIÊM DA THẦN KINH

1. Trứng gà, giấm

Thành phần: Trứng gà 5 quả, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Trứng rửa sạch, ngâm trong hũ giấm, đầy kín. Nửa tháng sau mở hũ, lấy trứng ra đập bỏ vỏ quấy đều lòng đỏ và lòng trắng với nhau, cho vào chai sạch để sẵn. Khi dùng, lấy que quăn bông sạch chấm thuốc thoa lên da vài lần trong ngày, khô lần này thoa lần khác.

Công dụng: Thanh nhiệt, giải độc, tán ứ. Trị viêm da thần kinh.

2. Rễ trà

Thành phần: Rễ gốc trà già 30-60g.

Cách sử dụng: Rửa sạch cắt khúc, sắc lấy nước uống khi bụng đói. Ngày 1 thang, chia dùng nhiều lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, giảm ngứa. Trị viêm da thần kinh.

3. Tỏi, giấm

Thành phần: Tỏi nguyên củ, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Tỏi bỏ vỏ, rửa sạch giã nát, dùng vải thưa bọc lại ngâm vào hũ giấm, 2-3 giờ sau lấy ra, dùng bọc tỏi chà xát vào phần da bị viêm. Ngày 3 lần, mỗi lần 15-20 phút.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tán ứ. Trị viêm da thần kinh.

4. Tỏi, hành

Thành phần: Hành 2 củ, tỏi tím 2 củ, đường cát 25g, hạt thầu dầu 12g, băng phiến 0,5g.

Cách sử dụng: Giã nát mọi thứ, thoa lên da. Ngày 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt khu phong. Trị viêm da thần kinh do phong nhiệt trở trệ.

5. Hẹ, tỏi

Thành phần: Hẹ và tỏi mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Cả hai giã nát sao nóng, dùng vải thưa bọc lại, chà mạnh vùng da đau. Ngày 1-2 lần, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Hoạt huyết giải độc. Trị viêm da thần kinh do huyết suy phong tháo, huyết nhiệt phong thịnh.

VIII. CHÂM

1. Bột đậu xanh, dầu thơm

Thành phần: Bột đậu xanh, dầu thơm vừa đủ.

Cách sử dụng: Sao vàng bột đậu xanh với lửa nhỏ, để nguội trộn với dầu thơm đắp lên chỗ đau. Ngày 1-2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ thấp. Trị bệnh chàm chảy mủ vàng.

2. Đậu xanh, rong biển

Thành phần: Đậu xanh 30g, rong biển 20g, rau dấp cá 15g, đường cát vừa đủ. **Cách sử dụng:** Ba vị đầu thêm nước nấu, vớt bỏ rau dấp cá thêm đường quấy đều là được. Ngày ăn 1 thang, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị bệnh chàm.

3. Gia vị sơn tra thang

Thành phần: Sơn tra 50g, phòng phong, đào nhân, đương quy, ý dĩ mỗi thứ 10g, hồng hoa

12g, thương truật, sinh địa, xích thược mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, tán ứ, trừ thấp. Trị bệnh chàm mãn tính.



Thương truật - *Atractylodes lancea*

4. Phương rửa ngoài

Thành phần: Sơn tra, khổ sâm, sinh đại hoàng mỗi thứ 60g, thiên thoái (xác ve) 30g, mang tiêu 60g.

Cách sử dụng: Bốn vị đầu thêm sắc với 2 lít nước khoảng 10-15 phút, thêm mang tiêu vào, cho sôi thêm 1-2 lần là được. Khi dùng lấy bông chấm nước thuốc thoa rửa chỗ đau. Ngày 5-6 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tán ứ, trừ thấp giảm ngứa. Trị bệnh chàm cấp tính hoặc mãn tính.



Ve sầu - *Cryptotympana japonica*

IX. RÔM SẤY

1. Đậu xanh, lá sen

Thành phần: Đậu xanh 50g, lá sen tươi 1 lá, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Lá sen rửa sạch thái nhỏ, sắc nước bỏ xác, thêm đậu nấu cho nhừ, thêm đường khuấy tan, ăn ngày 1 thang, liên tục 7 ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải thử, an thần, giảm ngứa. Trị khát nước bức tức mùa hè, lên rôm sảy, ngứa toàn thân.

2. Cháo đậu xanh, ngân hoa

Thành phần: Kim ngân hoa 30g, đậu xanh, gạo tẻ mỗi thứ 50g, đường cát vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc kim ngân hoa lấy nước, thêm đậu và gạo nấu cháo, thêm đường, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, giải độc, giải thử. Trị rôm sảy mùa hè, kèm theo khát nước, bức rút, người nóng, ngứa mình, tiểu đỏ phân khô.

3. Trà bí đao, rau sam

Thành phần: Rau sam 25g, bí đao 100g, đường cát vừa đủ.

5. Mao căn song đậu thang

Thành phần: Mao căn tươi (rễ tranh), đậu xanh, đậu đỏ hạt nhỏ mỗi thứ 15g, trạch tả 15g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Rễ tranh và trạch tả sắc lấy nước bỏ xác, thêm đậu xanh, đậu đỏ nấu nhừ, thêm đường vào dùng. Ngày ăn 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, giảm ngứa tiêu sởi. Trị bệnh chàm do thấp nhiệt.

6. Rau cần, tàu hủ

Thành phần: Rau cần 250g, tàu hủ 150g, gia vị.

Cách sử dụng: Nấu như bình thường, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, trừ thấp, giải độc. Trị bệnh ngoài da do thấp độc, sưng tấy và nổi bọ nước.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống thay trà hàng ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tan thấp thải mù. Trị rôm mùa hè kèm triệu chứng ớn lạnh, sốt.

4. Lá mướp

Thành phần: Lá mướp non tươi lượng vừa đủ.

Cách sử dụng: Lá mướp rửa sạch thái nhỏ, giã nát vắt lấy nước thoa lên chỗ rôm mọc. Ngày làm 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt, lương huyết, giải độc. Trị rôm.

5. Dưa leo

Thành phần: Dưa leo tươi 1 quả.

Cách sử dụng: Dưa rửa sạch, cắt lát đắp chỗ rôm nổi trước khi ngủ hoặc sau khi tắm. Ngày làm 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy chống sưng. Trị rôm.

6. Nhị phấn phương

Thành phần: Bột đậu xanh, bột hoạt thạch lượng bằng nhau.

Cách sử dụng: Hai thứ trộn đều, rắc vào chỗ rôm sau khi tắm sạch sẽ. Ngày làm 1 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị rôm.

X. TỔ ĐĨA

Thịt heo rong biển

Thành phần: Rong biển 120g, thịt heo mỡ 100g.

Cách sử dụng: Rong biển ngâm mềm, nấu chung với thịt heo, không được thêm gia vị, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Tán kết nhuyễn kiên. Trị bệnh tổ đĩa.

XI. LANG BEN

1. Lươn sống

Thành phần: Lươn sống 1 con.

Cách sử dụng: Rửa sạch, phơi khô, cho vào chảo dầu nóng chiên cho đến khi con lươn khô cháy, bỏ xác lấy dầu thoa lên vùng da bị lang ben.

Công dụng: Trị lang ben.

2. Đương qui, bá tử nhân

Thành phần: Đương qui, bá tử nhân (bỏ vỏ) mỗi thứ 250g.

Cách sử dụng: Sấy khô, tán bột, nấu thêm mật làm thành 120 viên, mỗi lần dùng 1 viên, ngày 3 lần.

Công dụng: Hoạt huyết dưỡng huyết. Trị lang ben.

3. Đại hoàng

Thành phần: Đại hoàng sống 50g, glycerin, cồn vừa đủ.

Cách sử dụng: Đại hoàng tán bột, rây bằng rây 120 lỗ, thêm glycerin 20g, cồn 95% vừa đủ, quấy thành hồ, đựng trong chai đậy kín để sẵn. Khi dùng, phải rửa sạch vùng da có bệnh, lau khô, thoa thuốc lên, ngày 2 lần sáng chiều.

Công dụng: Phá tích hành ứ. Trị lang ben.

4. Thủ ô, câu kỷ

Thành phần: Hà thủ ô 15g, câu kỷ tử 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối.

Công dụng: Tư âm, bổ gan, ích thận. Trị lang ben.

5. Dầu mè

Thành phần: Dầu mè, rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Mỗi lần dùng rượu trắng 10-15ml uống chung với dầu mè 10-15ml, ngày 3 lần. Liên tục 1 tháng.

Công dụng: Nhuận táo, trừ thấp. Trị lang ben.



Dầu mè – *Jatropha curcas*

6. gừng tươi

Thành phần: Gừng tươi vừa đủ.

Cách sử dụng: Gừng tươi rửa sạch, cắt miếng chà xát lên vùng da có bệnh. Ngày 1-2 lần.

Công dụng: Trị lang ben.

Chương IX

BỆNH NHI KHOA

I. CẢM

1. Đạm đậu cổ, đầu hành

Thành phần: Đạm đậu cổ 9g, đầu hành 5 củ.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống lúc nóng.

Công dụng: Phát tán phong nhiệt, giải biểu hòa vị. Trị bệnh cảm trẻ em vào mùa hè.

2. Đầu hành

Thành phần: Đầu hành vừa đủ.

Cách sử dụng: Dùng nước nóng nấu, xông miệng mũi trẻ. Cũng có thể giã nát củ hành dán lên sống mũi của trẻ.

Công dụng: Trị trẻ em còn bú bị cảm, nghẹt mũi, khò khè khó thở.

3. Giấm, phèn chua

Thành phần: Phèn chua sống 30g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Phèn tán bột, quấy với giấm, đắp lên lòng bàn chân.

Công dụng: Trị bệnh cảm trẻ em ho và nhiều đàm.

4. Ngân hoa, rễ lau

Thành phần: Kim ngân hoa 10g, rễ lau tươi 30g, bạc hà 5g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống.

Công dụng: Tân lương giải biểu. Trị bệnh cảm trẻ em do phong nhiệt, triệu chứng sốt cao, ho nhiều, đàm vàng, nhức đầu, đau họng, khô miệng khát nước, chảy nước mũi đặc, mặt đỏ, tiểu vàng, rêu lưỡi vàng mỏng, mạch hoạt.

5. Ngân hoa, sừng trâu

Thành phần: Kim ngân hoa 10g, sừng trâu 10g, bạc hà 5g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống.

Công dụng: Định kinh, thanh nhiệt, giải biểu. Trị bệnh cảm trẻ em kèm giật mình, triệu chứng sốt cao, ho, bứt rứt, khó chịu, ngủ không yên, mớ, chân tay co giật, kèm khô miệng khát nước, tiểu ít vàng, chất lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch huyền.

II. SỐT

1. Đậu xanh, trứng gà

Thành phần: Đậu xanh bột 125g, trứng gà vài quả.

Cách sử dụng: Đậu xanh bột sao nóng, thêm lòng trắng trứng quấy đều, nặn thành từng miếng dán lên ngực, trẻ 3 tuổi dán khoảng 30 phút, dưới 1 tuổi tuổi dán 15 phút.

Công dụng: Trị sốt trẻ em.

2. Lòng trắng trứng

Thành phần: Lòng trắng trứng vừa đủ.

Cách sử dụng: Dùng một lọn tóc rối chấm lòng trắng trứng thoa lòng bàn chân, bàn tay, quanh rốn và vùng ngực, lưng của trẻ. Giữ cho trứng không bị khô đặc, thoa xong, dùng khăn hoặc giấy sạch lau khô.

Công dụng: Giúp hạ sốt, thường giúp thân nhiệt trở lại bình thường trong vòng 15 phút.

3. Sài hồ, cúc đại

Thành phần: Sài hồ 12g, hoa cúc đại 10g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 2 lần.

Công dụng: Trị trẻ sốt.

4. Đường trắng, dưa leo

Thành phần: Dưa leo 3 quả, đường trắng 20g.

Cách sử dụng: Dưa leo thái nhỏ, giã nát vắt nước, thêm đường quấy cho tan, ngày uống 2 lần.

Công dụng: Trị trẻ sốt.

III. HO

1. Nước củ sen

Thành phần: Nước củ sen tươi 250g, mật ong 50g.

Cách sử dụng: Trộn đều chia uống 5 lần trong ngày. Liên tục từ 3-5 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận táo, ngừng ho tiêu đàm. Trị trẻ ho do phong nhiệt.

2. Trứng vịt, ngân nhĩ

Thành phần: Ngân nhĩ ngâm nở 100g, lòng trắng trứng vịt 1 quả, đường phèn 20g.

Cách sử dụng: Thái nhỏ ngân nhĩ, thêm nước hầm tới sền sệt, cho đường và lòng trắng trứng vào khuấy tan đều, nấu chín chia ăn hai lần trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, ngừng ho tiêu đàm. Trị trẻ ho lâu ngày do âm hư.

3. Nước hành, dầu vừng

Thành phần: Hành lá to tươi 120g, dầu vừng 15g.

Cách sử dụng: Hành lá rửa sạch, cắt ra lấy nước trong cọng hành thêm dầu vừng khuấy đều, dùng tay tẩm nước hành xoa bóp mặt, lưng, lòng bàn tay, chân của trẻ. Bệnh nhẹ 1 lần sẽ khỏi, bệnh nặng 2-3 lần, tránh bị lạnh.

Công dụng: Ôn phế, tán hàn, ngừng ho. Trị trẻ ho do phong hàn với tiếng ho nặng nề, đàm loãng, trắng, nghẹt mũi, chảy nước mũi, nhức đầu, mỏi chân tay, rêu lưỡi mỏng trắng, mạch phù khẩn.

4. Phổi heo, hạnh nhân

Thành phần: Phổi heo 200g, hạnh nhân 10g, củ cải trắng 60g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Phổi heo cắt miếng rửa sạch, hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn bọc trong vải thưa, củ cải trắng rửa sạch cắt miếng. Cho ba thứ vào nồi đất, thêm nước hầm chín nhừ, lấy bỏ túi vải, thêm gia vị khi ăn. Ngày 1 thang, chia 2 lần.

Công dụng: Bổ phế ngừng ho. Trị trẻ ho do phế khí suy.

IV. HEN SUYỄN

1. Trứng gà, mật ong

Thành phần: Trứng gà 1-2 quả, mật ong 1-2 muỗng canh.

Cách sử dụng: Trứng bỏ vỏ chiên chín trong chảo dầu, thêm mật ong khi còn nóng, ăn 1 lần.

Công dụng: Tư âm dưỡng huyết. Trị hen phế quản.

2. Cổ trúc lịch

Thành phần: Cổ trúc lịch (nước trong thân cây tre) 1 ly.

Cách sử dụng: Đun nóng, sau đó cho uống liên tục.

Công dụng: Thanh nhiệt, tiêu đàm, trấn an, thông lạc. Trị trẻ suyễn có ho đàm.

3. Ngô thù du, giấm

Thành phần: Ngô thù du 30g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Tán ngô thù du thành bột, quấy với giấm thành dạng sền sệt, dán vào huyết Dũng tuyến ở hai lòng bàn chân, dùng vải buộc lại trong vòng 12 giờ. Thay thuốc ngày 1 lần, liên tục từ 4-5 ngày.

Công dụng: Ôn trung tán hàn, ngừng nôn hạ suyễn. Trị bệnh suyễn do viêm phế quản, nôn mửa của trẻ.

4. Đường, lê

Thành phần: Lê 1 quả, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Lê khoét bỏ hạt, nhét đường vào, nướng trên lò lửa cho đến khi đường tan chảy, sôi lên như mạch nha, lấy xuống cho trẻ ăn khi còn nóng.

Công dụng: Trị trẻ suyễn trẻ em.

V. BAN SỞI

1. Củ năn nấu rượu

Thành phần: Củ năn tươi 10 quả, cơm rượu nếp 100g.

Cách sử dụng: Củ năn rửa sạch, gọt vỏ cắt miếng, cho vào nồi với cơm rượu nếp và ít nước, nấu chín cho trẻ ăn. Chia ăn nhiều lần trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt thấu chẩn. Trị bệnh sởi trẻ em chưa phát ban ra hết, thúc cho sởi phát nhanh hơn.

2. Rau thơm, cà rốt

Thành phần: Rau thơm 150g, cà rốt 200g, củ năn 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Rau thơm, cà rốt và củ năn rửa sạch thái nhỏ, sắc chung lấy nước, pha thêm đường. Ngày 1 thang, chia uống 2-3 lần dùng. Uống liên tục 3 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt sinh tân, khu phong thấu chẩn. Trị trẻ em bị sởi phát ra chưa hết.

3. Rau thơm, gừng, hành

Thành phần: Rau thơm 60g, gừng tươi, đầu hành mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Cả ba vị trên rửa sạch giã nát, dùng vải thưa bọc lại, chườm rượu đã hâm nóng chà toàn thân, sau đó đắp chăn giữ ấm. Khi chà, nên tránh gió, chú ý chà kỹ vùng da chưa mọc sởi hoặc nơi ít sởi. Ngày 1 lần.

Công dụng: Thấu chẩn giải biểu. Trị trẻ bị sốt giai đoạn đầu, sốt đã mọc nhưng rất chậm.

4. Anh đào, đậu đỏ

Thành phần: Anh đào, đậu đỏ hạt nhỏ, đậu đen, đậu xanh mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Anh đào rửa sạch, thêm nước sắc khoảng 1 giờ vớt bỏ hạt, cho thêm đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen nấu tới chín nhừ, chia ăn nhiều lần trong ngày.

Công dụng: Phát hãn, giải biểu, giải độc, thấu chẩn. Trị trẻ bị sốt giai đoạn đầu và phòng chống sốt.

5. Rau thơm, thịt dê

Thành phần: Rau thơm và thịt dê mỗi thứ 50g, rượu trắng vài giọt.

Cách sử dụng: Thịt dê, rau thơm rửa sạch cho vào nồi, thêm nước và rượu, nấu khoảng 1 giờ là được. Ngày 1 thang, chia ăn nhiều lần.

Công dụng: Giải biểu, thấu chẩn. Trị sốt lên không hết, lên không đều hoặc lên chậm.

6. Tàu hủ, cá diếc

Thành phần: Cá diếc 2 con, tàu hủ 250g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu ăn. Ngày 1 thang, chia 2 lần dùng. Liên tục 3 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt tán huyết, hòa vị tiêu trướng, ngừng ho định suyễn. Trị cơn ho và đau họng sau khi dứt sốt, biếng ăn, phân khô.

7. Cá diếc, nấm

Thành phần: Nấm tươi 50g, cá diếc 1 con, một ít muối.

Cách sử dụng: Nấm rửa sạch cắt miếng, cá giữ nguyên vẩy chỉ mổ bụng bỏ nội tạng, thêm nước nấu chung, khi thuốc cho màu trắng, thêm muối gia vị, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt thấu chẩn. Trị sốt phát ra chưa hết.



Cá diếc - *Carassius auratus*

VI. MÀY ĐAY

1. Ngân, kiều, thiên y thang

Thành phần: Kim ngân hoa 15g, liên kiều 15g, thiên y (xác

ve) 10g, đơn bì 10g, sinh địa 12g, đại thanh diệp 10g, trúc diệp 6g, cát cánh 6g, lô căn (rễ lau) 10g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Công dụng: Giải biểu, thấu chẩn. Trị mảy đay do nhiệt tà kết tụ phế vệ, triệu chứng sốt, ho, nốt mảy đay đỏ nhạt, thưa thớt, nhức đầu, lưỡi đỏ rêu vàng mỏng, mạch phù sắc.



Đại thanh - *Clerodendrum cyrtophyllum*

2. Liên kiều, sinh địa thang

Thành phần: Liên kiều 15g, sinh địa 25g, địa đinh 12g, hồng hoa 10g, xích thược 10g, thiên y 6g, thạch cao sống 25g, đơn bì 10g, đại thanh diệp 10g, tử thảo 6g, thiên hoa phấn 10g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. Chia 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết thấu chẩn. Trị mảy đay do tà nhiệt cực thịnh, với triệu chứng sốt cao, đau họng, sưng hạch sau tai và gáy, mảy đay đỏ sẫm hoặc tím, ổi mửa, nhức đầu, lưỡi đỏ hoặc hồng, mạch phù hồng sắc.

3. Kim ngân hoa, bản lam căn thang

Thành phần: Kim ngân hoa, bản lam căn mỗi thứ 4,5g, kinh giới tuệ và hoàng cầm mỗi thứ 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lương huyết thấu chẩn. Trị mảy đay do tà nhiệt cực thịnh.



Hoàng cầm - *Scutellaria baicalensis*

4. Vỏ lê, đậu xanh

Thành phần: Vỏ lê 15g, đậu xanh 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị mày đay.

5. Thanh đại, tử thảo

Thành phần: Thanh đại 3g, tử thảo, hàn thủy thạch mỗi thứ 12g, bạch hoa 6g, nhũ hương 9g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Công dụng: Trị mày đay.

VII. CAM TÍCH

1. Mật ong, sơn tra

Thành phần: Sơn tra nhục 300g, mật ong 500g.

Cách sử dụng: Sơn tra nhục giã nát, cho vào nồi nước nấu thành dạng hồ, thêm mật ong chế thành cao, chờ nguội cất trong chai, ngày dùng 5-10g, ngâm tan hoặc uống với nước ấm, ngày 2-3 lần.

Công dụng: Tiêu thực hóa trệ. Trị bệnh cam tích ở trẻ em và biếng ăn.

2. Cá diếc

Thành phần: Cá diếc 1 con

(150g), độc cước kim, kê nội kim mỗi thứ 15g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Cá làm sạch vẩy, mang và nội tạng, độc cước kim và kê nội kim dùng vải thưa bọc lại, cho vào nồi nước hầm chín, bỏ túi thuốc, thêm gia vị. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị, tiêu tích hóa thực. Trị bệnh cam tích ở trẻ em.



Độc cước kim - *Striga asiatica*

3. Đinh hương, gừng

Thành phần: Đinh hương 2 hạt, nước cốt gừng 20ml, sữa bò 250ml, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Đinh hương, gừng, sữa nấu chung cho sôi lên, vớt bỏ đinh hương, thêm đường trắng. Ngày uống 1 thang, liên tục 10 thang.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí. Trị bệnh cam tích trẻ em do khí huyết đều hư.

4. Phương dùng ngoài

Thành phần: Cam tích thảo tươi 15g, gừng tươi, đầu hành mỗi thứ 30g, lòng trắng trứng vịt 1 quả.

Cách sử dụng: Ba vị đầu già nát, thêm lòng trắng trứng vịt quấy đều, đắp lòng bàn chân 1 đêm. Thay thuốc 3 ngày 1 lần, 5, 7 lần sẽ khỏi.

Công dụng: Tiêu tích khai vị. Trị bệnh cam tích trẻ em.

5. Sơn tra, vỏ lựu

Thành phần: Vỏ quả lựu 6g, sơn tra 10g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước chia uống 3 lần trong ngày, ngày 1 thang. Trẻ dưới 2 tuổi giảm 1/2 liều lượng.

Công dụng: Tiêu thực hóa tích, khu trùng giảm đau. Trị bệnh cam tích trẻ em.

6. Cốc nha, sơn tra

Thành phần: Cốc nha (mầm lúa), sơn tra mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước chia uống 3 lần trong ngày. Trẻ dưới 2 tuổi giảm 1/2 liều lượng.

Công dụng: Kiện vị, tiêu thực, hóa trệ. Trị bệnh cam tích trẻ em.

7. Sơn tra, củ cải

Thành phần: Sơn tra 20g, củ cải trắng 30g, vỏ quýt 6g, đường phèn 15g.

Cách sử dụng: Ba vị trên sắc nước, bỏ xác, thêm đường, uống thay trà, ngày 1 thang. Trẻ dưới 2 tuổi giảm 1/2 liều lượng.

Công dụng: Kiện tỳ khai vị, tiêu tích hóa trệ. Trị bệnh cam tích trẻ em do tích trệ thương tỳ.

VIII. BIẾNG ĂN

1. Sơn tra, trần bì, bạch truật

Thành phần: Sơn tra 6g, trần bì 5g và bạch truật 4g.

Cách sử dụng: Ba vị trên tán bột mịn, dùng nước cơm hòa thành dạng hồ, đắp lên rốn, dùng gạc sạch và băng vải buộc lại. Thay thuốc ngày 1-2 lần, liên tục từ 3-5 ngày.

Công dụng: Trị trẻ em biếng ăn.

2. Bạch truật, phục linh thang

Thành phần: Bạch truật 6g, phục linh 6g, đảng sâm 6g, trần bì 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Công dụng: Kiện tỳ hòa vị. Trị trẻ biếng ăn do tỳ hư, với triệu chứng sắc mặt vàng, gầy ốm, không thích ăn, thích nằm, biếng cử động, mệt mỏi ít nói, phân loãng, lưỡi nhạt ít rêu, mạch tế nhược vô lực.

3. Hạt họ

Thành phần: Hạt họ 9g, bột mì vừa đủ.

Cách sử dụng: Tán hạt họ thành bột, nhào với bột mì làm bánh, hấp chín chia ăn 3 lần ăn trong ngày, liên tục 3-5 ngày.

Công dụng: Thích hợp cho chứng biếng ăn kèm theo triệu chứng ra mồ hôi trộm, sắc mặt trắng bệch.

4. Sơn tra song đường ảm

Thành phần: Sơn tra nhục 70g, đường vàng, đường trắng mỗi thứ 20g.

Cách sử dụng: Sơn tra sắc lấy nước, hòa tan đường, uống ngày 1 thang.

Công dụng: Tiêu tích hóa trệ, khai vị kiện tỳ. Trị chứng biếng ăn ở trẻ em.

5. Thơm (dứa)

Thành phần: Ruột thơm 250g, đường trắng 100g, tinh bột 20g.

Cách sử dụng: Thơm cắt ra từng miếng nhỏ, trộn thêm đường, nước nấu sôi khoảng 10 phút, thêm chút tinh bột ướt, nấu sôi lại là được, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Khai vị tiêu thực. Trị chứng biếng ăn ở trẻ em.

6. Sữa bột mạch nha

Thành phần: Mạch nha 50g, kê nội kim 10g, sữa bột, mật ong mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Mạch nha và kê nội kim sao qua, sắc lấy nước, pha thêm sữa bột và mật ong khuấy tan đều, ngày uống 1 thang, dùng liên tục 10 ngày.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị, tiêu thực. Trị biếng ăn ở trẻ trong giai đoạn còn bú.

7. Sơn dược, đẳng sâm

Thành phần: Hoài sơn, gừng tươi, đẳng sâm mỗi thứ 250g, mật ong 300ml.

Cách sử dụng: Gừng rửa sạch giã nát vắt lấy nước, đẳng sâm và hoài sơn tán bột, thêm mật ong trộn đều, nấu lửa nhỏ cho thành cao để sẵn. Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 muỗng hòa chung với cháo nóng.

Công dụng: Kiện tỳ ích vị. Trị chứng biếng ăn của trẻ do yếu tỳ vị.

8. Cháo sơn tra, trần bì

Thành phần: Sơn tra 10g, trần bì (vỏ quýt) 7g, gạo nếp 50g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Sơn tra và vỏ quýt sắc lấy nước, thêm gạo nếp nấu cháo loãng, thêm đường khuấy đều. Ngày ăn 1 thang, chia 2 lần. Trẻ dưới 1 tuổi giảm 1/2 liều lượng.

Công dụng: Tiêu thực, lý khí, khai vị. Trị chứng biếng ăn của trẻ.

IX. ĐÁI DẪM

1. Tỏi, thịt dê

Thành phần: Thịt dê 250g, tỏi 15g, gia vị vừa đủ.

Cách sử dụng: Thịt nấu chín thái mỏng, tỏi giã nát, trộn chung với dầu ăn đã khử, tương, muối. Ăn ngày 1 lần.

Công dụng: Bổ hư, tráng dương. Trị trẻ đái dầm.

2. Bọng đái heo, xa tiền thảo

Thành phần: Bọng đái heo 1 cái, xa tiền thảo 15g.

Cách sử dụng: Hai vị trên rửa sạch, thêm nước nấu chín, bỏ xác thuốc uống nước.

Công dụng: Trị chứng đái dầm ở trẻ em, kèm triệu chứng can kinh thấp nhiệt ăn ít, bụng sinh, rêu lưỡi vàng.

3. Thịt rùa, đậu đen

Thành phần: Thịt rùa 250g, đậu đen 100g, bọng đái heo 1 cái, một ít muối.

Cách sử dụng: Ba vị trên rửa sạch, hấp chín, thêm muối, ăn liên tục 3-5 thang.

Công dụng: Bổ thận, sáp niệu. Trị chứng đái dầm ở trẻ em, kèm đau lưng.

4. Hạt họ

Thành phần: Hạt họ 9g.

Cách sử dụng: Tán bột, nhào chung với bột mì làm bánh, hấp chín chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Ôn thận tráng dương. Trị trẻ đái dầm.

5. Đinh hương

Thành phần: Đinh hương 3 tai, cơm vừa đủ.

Cách sử dụng: Đinh hương tán bột, trộn với cơm nặn thành bánh, hấp lên rón cho trẻ.

Công dụng: Trị chứng đái dầm ở trẻ em.

6. Hạch đào nhân, mật ong

Thành phần: Hạch đào nhân 100g, mật ong 15g

Cách sử dụng: Cho hạch đào nhân lên chảo sao tới vàng cháy, lấy ra để nguội, tán bột trộn với mật ong cùng ăn.

Công dụng: Bổ thận, ôn phế, định suyễn, nhuận tràng. Trị chứng đái dầm ở trẻ em do ho lâu ngày, thở dốc, mặt và mắt hơi sưng húp.

7. Nhộng tằm, ô mai

Thành phần: Nhộng tằm 20g, ô mai 5g.

Cách sử dụng: Thêm 400ml nước, sắc còn 200ml, thêm đường khuấy tan, chia uống 2 lần, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Giảm tiểu đêm. Trị chứng đái dầm ở trẻ em.

X. KHỐC ĐÊM

1. Cháo gừng sữa

Thành phần: Can khương 5g, gạo tẻ 30g, sữa 100ml.

Cách sử dụng: Can khương, gạo thêm nước nấu cháo, chín xong thêm sữa, nấu sôi lại là được. Ăn ngày 1 thang, chia 3-4 lần dùng.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị trẻ khóc đêm, tiếng khóc yếu, tay chân co quắp, biếng ăn, tay chân lạnh, sắc mặt tối.

2. Tía tô, hoàng liên

Thành phần: Lá tía tô 3g, hoàng liên 1g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc hai vị trên với nước, thêm đường, cho trẻ uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Lý khí, thanh nhiệt. Trị chứng khóc đêm ở trẻ em.



Tía tô - *Perilla frutescens*

3. Sơn tra, ý dĩ

Thành phần: Sơn tra, ý dĩ mỗi thứ 10g, cam thảo 2g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Ba vị đầu sắc lấy nước, thêm đường, khuấy đều. Ngày uống 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Tiêu thực hóa trệ, thanh nhiệt lợi thủy. Trị chứng khóc đêm của trẻ do uất nhiệt nhiều động tâm thần, với triệu chứng đi kèm hôi miệng, sinh bẹn, tức ngực, biếng ăn, đánh đấm, bứt rứt.

4. Táo nhân thang

Thành phần: Toan táo nhân 10g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Toan táo nhân giã nát, sắc nước, thêm đường, uống ngày 1 thang.

Công dụng: Định kinh, an thần. Trị chứng khóc đêm của trẻ do bị kinh hải.

XI. TIÊU CHẢY

1. Sơn tra, thanh bì

Thành phần: Sơn tra than 12g, thanh bì 6g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Hai vị đầu tán bột mịn, thêm nước 160ml, quấy thành hồ, thêm đường, hấp khoảng 20 phút, mỗi lần ăn 15g, ngày 4 lần.

Công dụng: Trị trẻ tiêu chảy do ăn uống không tiêu.

2. Trứng gà, bạch quả

Thành phần: Bạch quả 2 hạt, trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Nhân bạch quả phơi khô tán bột, trứng gà khoét một lỗ nhỏ nhồi bột bạch quả vào trong, hấp chín ăn trong 1 lần.

Công dụng: Trị trẻ tiêu chảy.

3. Trà đậu ván

Thành phần: Đậu ván, trà mỗi thứ 9g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Đậu sắc lấy nước, dùng pha trà khi nóng, thêm đường quấy đều, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Trị trẻ tiêu chảy do thấp nhiệt.



Đậu ván - *Lablab vulgaris*

4. Hồ tiêu

Thành phần: Tiêu vài hạt.

Cách sử dụng: Tán bột, nhét đầy rốn, dùng vải băng lại.

Công dụng: Ôn trung tán hàn. Trị trẻ tiêu chảy do cơ địa hư hàn.

5. Trà sơn tra, mạch nha

Thành phần: Sơn tra sống, mạch nha sao mỗi thứ 5g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, uống thay trà, ngày 1 thang.

Công dụng: Trị trẻ tiêu chảy do ăn uống không tiêu.

6. Hồ hạt dẻ

Thành phần: Hạt dẻ 10 hạt, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạt dẻ bỏ vỏ giã nát, thêm nước quấy thành hồ, quấy thêm đường, ngày ăn 1 thang chia làm 2 lần, liên tục 7 thang.

Công dụng: Trị trẻ tiêu chảy.

XII. VIÊM PHỔI

1. Hạnh nhân, ma hoàng

Thành phần: Ma hoàng 3g, hạnh nhân 10g, cam thảo 3g, dầu hành 10g, đạm đậu cò 10g, kinh giới 6g, bán hạ 6g, hạt cải 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tân ôn tuyên phế, tiêu đàm ngừng ho. Trị viêm phổi trẻ do phong hàn bế phế, triệu chứng sốt, không ra mồ hôi, ho,

thở dốc, đàm trắng, loãng hoặc nhiều bọt, không khát, rêu lưỡi trắng mỏng hoặc trắng nhờn, lưỡi đỏ hoặc đỏ nhạt, mạch phù khẩn.

2. Tam nhân thang

Thành phần: Đông qua tử nhân (hạt bí đao) 15g, bạch quả nhân và hạnh nhân mỗi thứ 10g.

Cách sử dụng: tất cả giã nát, sắc lấy nước uống. Ngày 1 thang.

Công dụng: Trị viêm phổi trẻ em do chứng đàm nhiệt.

3. Bồ công anh, đại thanh diệp thang

Thành phần: Bồ công anh, đại thanh diệp, rau dấp cá mỗi thứ 10g, kim kiều mạch 15-30g, thạch cao sống 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị viêm phổi trẻ em do virus.

4. Tô tử, qua lâu thang

Thành phần: Tô tử, qua lâu, sa sâm, bạch giới tử mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều. Ngày 1 thang, liên tục 2-3 tuần.

Công dụng: Trị viêm phổi trẻ em kéo dài.

XIII. BÉO PHÌ

1. Hoàng cầm, phục linh thang

Thành phần: Hoàng cầm 10g, phục linh 10g, đởm nam tinh 6g, hoàng liên 1g, bán hạ 6g, trần bì 6g, ý dĩ sống 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt tiêu đàm. Trị béo phì ở trẻ do đàm nhiệt tích trệ, triệu chứng béo phì, nhiều mồ hôi, hay đói, bứt rứt, phiền muộn, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch hoạt.

2. Nhị đậu lý ngư thang

Thành phần: Lý ngư (cá chép) 1 con khoảng 300g, đậu đen 50g, đậu đỏ 50g, muối vừa đủ.

Cách sử dụng: Nấu, ngày ăn 1 thang, chia làm 2-3 lần.

Công dụng: Ích khí, kiện tỳ, hóa thấp. Trị chứng béo phì trẻ em.

3. Gia vị nhĩ trần thang

Thành phần: Trần bì 10g, bán hạ 10g, phục linh 10g, cam thảo 6g, thái tử sâm 10g, sa nhân 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Kiện tỳ tiêu đàm. Trị béo phì ở trẻ do tỳ yếu đàm trệ, triệu chứng gồm béo phì, bụng to, thích ăn mỡ béo, ít nói, lưỡi hoạt động, lưỡi nhạt rêu trắng nhớt, mạch nhu.



Thái tử sâm – *Pseudostellaria raphanorrhiza*

4. Cháo sâm, phục linh, ý dĩ

Thành phần: Đảng sâm 30g, phục linh 15g, ý dĩ 30g, gạo tẻ 100g.

Cách sử dụng: Đảng sâm, phục linh sắc lấy nước, thêm ý dĩ và gạo nấu cháo. Ngày ăn 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Ích khí, kiện tỳ, hóa thấp. Trị chứng béo phì trẻ em.

5. Cháo trần bì, củ cải

Thành phần: Quảng trần bì 10g (nghiễn bột), củ cải 50g, gạo tẻ 50g.

Cách sử dụng: Gạo thêm nước nấu cháo, khi sắp chín thêm bột trần bì, củ cải thái sợi, nấu tới chín hoàn toàn. Ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Ích khí, kiện tỳ, táo thấp, tiêu đàm. Trị chứng béo phì trẻ em.

6. Cháo tam nhân

Thành phần: Ý dĩ nhân 50g, hạnh nhân 10g, đào nhân 10g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Hạnh nhân, đào nhân sắc nước, thêm ý dĩ nấu cháo, ngày 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Ích khí kiện tỳ, táo thấp tiêu đàm. Trị chứng béo phì trẻ em.

7. Tam qua thang

Thành phần: Bí đao còn vỏ (đông qua) 200g, dưa hấu còn vỏ (tây qua) 200g, mướp gọt bỏ vỏ (ti qua) 100g, chút ít muối.

Cách sử dụng: Nấu chín, ăn ngày 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giáng hỏa. Trị chứng béo phì trẻ em.

8. Tam đậu ẩm

Thành phần: Đậu xanh 25g, đậu đỏ 25g, đậu đen 15g.

Cách sử dụng: Rửa sạch, thêm nước nấu cho thật nhừ, ngày ăn 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt tả hỏa, lợi thủy tiêu thũng. Trị chứng béo phì trẻ em.

XIV. ĐẬU MÙA

1. Ngân, kiều, trúc điệp thang

Thành phần: Kim ngân hoa 12g, liên kiều 12g, trúc điệp 6g, bạc hà 6g, cát cánh 6g, hoạt thạch (bọc túi vải) 10g, hạnh nhân 10g, chỉ xác 6g, thổ phục linh 10g, địa phu tử 6g, thương truật 10g, chích cam thảo 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Giải biểu sơ phong, trừ thấp thấu chẩn. Trị đậu mùa do tà uất vệ khí, với triệu chứng sởi thưa, chất dịch trong, da đỏ tươi, ngứa mà không đau. Có kèm sốt, chảy mũi, lưỡi đỏ, rêu mỏng trắng hoặc mỏng vàng, mạch phù sắc.

2. Cà rốt, rau thơm

Thành phần: Cà rốt 1000g, rau thơm 60g.

Cách sử dụng: cả 2 rửa sạch thái nhỏ, thêm nước sắc chung, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Ra mồ hôi, phát chẩn, kiện tỳ hóa trệ. Trị đậu mùa trẻ em.

3. Thanh lợi ẩm

Thành phần: Trúc diệp 20 lá, đẳng tâm 10 cọng, đậu ván 15g, hoạt thạch 6g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi thủy, Sơ phong thấu chẩn. Trị đậu mùa trẻ em.



Đẳng tâm - *Juncus effusus*

4. Trà đậu xanh

Thành phần: Đậu xanh 100g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Đậu nấu thật mềm, thêm đường khuấy đều, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng. Trị đậu mùa trẻ em.

5. Trà thanh quả, rễ lau

Thành phần: Thanh quả 30g, rễ lau 60g.

Cách sử dụng: Sao vàng tán bột thô, sắc lấy nước uống thay trà, Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, giải độc, sinh tân, thông họng. Trị đậu mùa mới phát, sốt, đau họng.

XV. MỒ HÔI NHIỀU

1. Rễ lúa, táo, thảo

Thành phần: Rễ cây lúa 15g, táo đỏ 10 quả, cam thảo 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Cầm mồ hôi. Trị chứng ra mồ hôi nhiều ở trẻ em.



Cây lúa - *Oryza sativa*

2. Cháo nếp, bao tử heo

Thành phần: Bao tử heo nửa cái, nếp vừa đủ.

Cách sử dụng: Cho nếp vào trong bao tử may lại, hầm trong nồi nước chín nhừ, vớt ra mổ lấy bao tử ăn và uống luôn nước. Riêng nếp tán nhuyễn, cho ăn khi bụng đói.

Công dụng: Bổ hư hòa vị, thu liễm cố sáp. Trị chứng ra mồ hôi nhiều ở trẻ em.

3. Phù tiểu mạch, táo đỏ

Thành phần: Phù tiểu mạch 15g, táo đỏ 10 hạt.

Cách sử dụng: Nấu chín, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Ích khí, trừ phiền, cầm mồ hôi. Trị chứng ra mồ hôi trộm ở trẻ.

4. Cá chạch

Thành phần: Cá chạch 100g.

Cách sử dụng: Cá làm sạch, bỏ chút dầu chiên vàng, thêm 1 tô nước, sắc còn 1/2, thêm muối gia vị.

Ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang, liên tục 3 ngày.

Công dụng: Bổ trung ích khí. Trị chứng ra mồ hôi trộm ở trẻ, trẻ cảm thấy yếu sức.

XVI. QUÁ HIẾU ĐỘNG

1. Trứng gà, bách, táo

Thành phần: Bách hợp 60g, táo đỏ 4 quả, trứng gà 2 quả.

Cách sử dụng: Bách hợp và táo thêm 400ml nước sắc, khi sôi đập thêm trứng gà, nấu tới chín, thêm đường khuấy đều. Chia ăn 2 lần trong ngày.

Công dụng: Trị chứng trẻ em quá hiếu động.

2. Cà phê

Thành phần: Cà phê vừa đủ.

Cách sử dụng: Pha với nồng độ vừa phải, thêm chút sữa hoặc đường, khuấy tan cho trẻ uống, ngày 2-3 lần.

Công dụng: Trị chứng trẻ em quá hiếu động.

Chương X

CÁC CHỨNG BỆNH

NGŨ QUAN

I. ĐAU MẮT HẠT

1. Trần bì, phòng phong thang

Thành phần: Quảng trần bì, phòng phong, nguyên minh phấn, kinh giới, cát cánh, đại hoàng mỗi thứ 10g, liên kiều, tri mẫu, hoàng cầm, nguyên sâm, sinh địa mỗi thứ 12g, hoàng liên 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh tỳ vị, trừ phong tà. Trị đau mắt hạt do tỳ vị nhiệt thịnh, triệu chứng ngứa đau, nhiều ghèn, sợ ánh sáng, đỏ mắt, hạt to, táo bón, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch hoạt sắc.

2. Tang diệp, cúc hoa thang

Thành phần: Tang diệp (lá dâu), bông cúc mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, để hơi nguội xông rửa đôi mắt.

Công dụng: Sơ phong tán nhiệt, tiêu sưng. Trị đau mắt hạt.

3. Hoàng bá, tây qua sương

Thành phần: Hoàng bá, tây qua sương mỗi thứ 10g, đờm phàn 0,1g, ô mai 0,5g.

Cách sử dụng: Cho thuốc vào nồi, thêm 300ml nước, nấu sôi 30 phút, lọc bỏ xác, nấu còn 100ml. Nhỏ mắt ngày 3-4 lần, mỗi lần 1-2 giọt.

Công dụng: Trị đau mắt hạt.

4. Dương qui, đại hoàng tán

Thành phần: Dương qui, đại hoàng, chi tử (dành dành), hoàng cầm, hồng hoa, xích thược, cam thảo, bạch chỉ, phòng phong, sinh địa, liên kiều mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: sấy khô tán bột, mỗi lần uống 10g pha với nước, ngày 3 lần.

Công dụng: Trị đau mắt hạt mới phát.



Quả dành dành - *Gardenia jasminoides*

II. VIÊM KẾT MẠC

1. Hợp hoan hoa, gan heo

Thành phần: Hợp hoan hoa 10g, gan heo 150g, chút ít muối.

Cách sử dụng: Hoa hợp hoan ngâm nước khoảng nửa ngày, gan heo cắt miếng chung cách thủy chung với hoa, thêm muối, ăn cả xác lẫn nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Khu phong minh mục, thư can lý khí, dưỡng can an thần. Trị viêm kết mạc.

2. Lòng trắng trứng

Thành phần: Trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Nấu chín, lấy lòng trắng phủ lên mi mắt, dùng băng vải cố định, sáng hôm sau tháo bỏ, dùng liên tục 3 ngày.

Công dụng: Tan nhiệt, chống viêm. Trị viêm kết mạc.

3. Lá dâu, gan heo

Thành phần: Lá dâu 15g, gan heo 100g, chút ít muối.

Cách sử dụng: Rửa sạch lá dâu, gan heo cắt miếng, hai thứ nấu chung, vớt bỏ lá dâu, nêm muối ăn. Ngày 1 thang, chia làm 2 lần.

Công dụng: Sơ phong thanh nhiệt, dưỡng gan sáng mắt. Trị đau mắt hạt, quáng gà.

4. Trùn đất

Thành phần: Trùn đất sống 3-5 con, đường trắng 10-15g.

Cách sử dụng: Trùn đất làm thật sạch, cho vào tô với đường, đậy nắp kín, cho chờ trùn tan thành nước, nhỏ vào mắt. Ngày 3 lần.

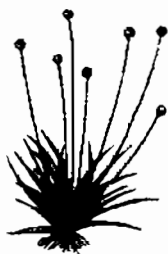
Công dụng: Trị đau mắt hạt cấp tính.

5. Nhị vị dương gan thang

Thành phần: Gan dê 50-100g, cóc tinh thảo 10-15g, bạch cúc hoa 10g.

Cách sử dụng: Gan cắt miếng, nấu chung với hai vị thuốc trên, bỏ xác thuốc, ăn cả gan lẫn nước, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, dưỡng gan, sáng mắt. Trị đau mắt hạt, quáng gà.



Cốc tinh thảo - *Eriocaulon sexangulare*

6. Hoàng liên, trứng gà

Thành phần: Hoàng liên 2g, lòng trắng trứng gà 1 quả.

Cách sử dụng: Hoàng liên tán bột mịn, quấy đều với lòng trắng trứng, nhỏ mắt ngày 3-5 lần.

Công dụng: Trị đau mắt hạt cấp tính mới phát bệnh.

III. ĐỤC THỦY TINH THỂ

1. Gan dê, bông cúc

Thành phần: Gan dê 60g, cốc tinh thảo, bông cúc trắng mỗi thứ 10g, chút ít muối.

Cách sử dụng: Gan cắt miếng, cốc tinh thảo, bông cúc rửa sạch, dùng vải thưa bọc lại, cho chung vào nồi nấu, khi chín bỏ bọc thuốc, thêm muối gia vị, ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh can, khu phong, minh mục. Trị đục thủy tinh thể do gan nhiệt phong động, tăng nhãn áp, quáng gà.

2. Rượu câu kỷ

Thành phần: Câu kỷ tử 250g, rượu trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Câu kỷ tử ngâm rượu, đầy kín khoảng 2 tháng, uống một lần một ít sau bữa cơm, ngày 2 lần.

Công dụng: Thanh gan, khu phong, dưỡng gan, sáng mắt. Trị đục thủy tinh thể do gan yếu, chảy nước mắt khi gặp gió.

3. Hẹ xào gan dê

Thành phần: Hẹ 100g, gan dê 120g, dầu ăn, muối, bột ngọt, rượu trắng, bột mì ướt vừa đủ.

Cách sử dụng: Hẹ cắt khúc, gan cắt miếng nhúng vào bột ướt, bắt lửa xào gan trước, sau đó thêm hẹ, chế chút rượu, thêm muối, bột ngọt, xào vừa chín. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Tư bổ can thận, sáng mắt, tiêu cườm. Trị đục thủy tinh thể.

4. Hoàng tinh, trần châu mầu

Thành phần: Hoàng tinh 15g, trần châu mầu 18g, câu kỷ tử, trần bì mỗi thứ 9g, bông cúc 3g, đường vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang,

Công dụng: Tư Bổ ích gan thận, dưỡng gan sáng mắt. Trị đục thủy tinh thể.



Trần châu - *Sageretia theezans*

IV. TĂNG NHÂN ÁP

1. Bình lang

Thành phần: Bình lang (hạt cau) 9-18g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang. Sau khi uống, nếu thấy đau bụng, nôn mửa, buồn nôn và tiêu chảy nhẹ, đều là phản ứng bình thường. Trường hợp không tiêu chảy nhẹ, thì phải tăng liều.

Công dụng: Hạ khí, phá tích, thanh nhiệt, sáng mắt. Trị đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp.

2. Đậu xanh, quyết minh tử

Thành phần: Đậu xanh 120g, quyết minh tử (hạt muồng) 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang. Kiên trì sẽ thấy hiệu quả.

Công dụng: Thanh can, sáng mắt. Trị đục thủy tinh thể và mắt đau đỏ sưng.

3. Lá dâu, mè

Thành phần: Lá dâu 12g, mè đen, hoàng kỳ mỗi thứ 15g, chích cam thảo 5g, mạn kinh tử, đương qui mỗi thứ 10g, phòng phong 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể.

4. Song địa, nữ trinh tử

Thành phần: Sinh địa, thực địa mỗi thứ 12g, nữ trinh tử, hạ khô thảo, hoàng cầm mỗi thứ 9g, trần châu, mẫu lệ mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể mãn tính.



Mẫu lệ - *Ostrea sp.*

5. Sa sâm, sinh địa thang

Thành phần: Sa sâm, sinh địa mỗi thứ 15g, mạch đông, đương qui, cúc hoa, thảo quyết minh mỗi thứ 10g, bạch thược, câu kỷ tử mỗi thứ 12g, sao xuyên luyện 6g, sinh thạch quyết minh 20g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể.

6. Rau dền, xơ mướp

Thành phần: Rau dền đại, xơ mướp khô mỗi thứ 30g, tử thảo 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể.



Tử thảo - *Lithospermum erythrorhizon*

7. Hoàng kỳ, phòng phong thang

Thành phần: Hoàng kỳ 15g, phòng phong, khương hoạt, bạch truật, xuyên ô, câu đằng (cho vào sau), bạch phụ tử, pháp bán hạ, úc lý nhân mỗi thứ 10g, toàn yết 6g, linh dương giác 0,5g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể nguyên phát.



Khương hoạt - *Notopterygium incisum*

8. Sinh địa, dương qui thang

Thành phần: Sinh địa, dương qui, phục linh, trư linh, thạch tả mỗi thứ 12g, xích thược 9g, quế chi 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị đục thủy tinh thể.

V. CHẮP MẮT

1. Hạt anh đào

Thành phần: Hạt anh đào

Cách sử dụng: Mài với nước thành chất sền sệt, thoa chỗ đau, ngày 3 lần.

Công dụng: Trị chớp mắt.

2. Giấm, địa hoàng

Thành phần: Địa hoàng tươi 20g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Giã địa hoàng lấy nước, quấy chung với một lượng giấm tương đương, thoa chỗ đau, ngày 3-4 lần.

Công dụng: Lương huyết, giải độc, giảm đau. Trị chớp mắt, sưng đau, nhất là mí mắt bị sưng.

3. Xác rắn ngâm giấm

Thành phần: Xác rắn (xà thoái), giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Ngâm xác rắn trong giấm, vớt lên liền, dán vào bên ngoài mí mắt, ngày 2-3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, giảm đau, tiêu sưng. Trị chớp mắt.

4. Bồ công anh

Thành phần: Bồ công anh tươi 60g, (khô 30g).

Cách sử dụng: Sắc lấy nước, lần sắc đầu tiên dùng uống, lần sắc thứ hai dùng để rửa mắt, ngày 2 lần.

Công dụng: Trị chớp mắt.

VI. VIÊM TỬ LỆ

1. Hoàng liên, băng phiến

Thành phần: Hoàng liên, băng phiến, lô cam thạch với lượng bằng nhau.

Cách sử dụng: Dùng 1 tấm sắt, trên lót giấy, ba vị trên tán bột mịn, rải đều lên giấy, dùng chén sứ đậy kín, dưới dùng lửa nhỏ đun nóng để chế thuốc; chừng nào chén nóng rực lên là được, lấy ra tán bột lần nữa. Khi dùng, lấy chút ít rắc vào chỗ đau. Ngày làm thuốc 2 lần.

Công dụng: Giải nhiệt, giảm đau, tiêu độc. Trị Viêm túi lệ.

2. Long đởm thảo

Thành phần: Long đởm thảo, dương qui mỗi thứ 9g.

Cách sử dụng: Tán nhuyễn, chia uống 2 lần chung với rượu ấm. Hoặc thêm ngân hoa 9g, sắc nước uống.

Công dụng: Mát gan, tả đởm. Trị Viêm túi lệ, chảy mủ, chảy nước mắt trước gió.

VII. QUẮNG GÀ

1. Tương, giấm, gan dê

Thành phần: Gan dê 500g, dầu ăn, nước tương, giấm, đường cát, rượu trắng, gừng thái sợi, hành lá, bột bắp hòa nước, tất cả vừa đủ.

Cách sử dụng: Gan cắt miếng, nhúng bột bắp chiên trong dầu

nóng, cho các thứ còn lại vào xào tới vừa chín. Ăn ngày 1 thang, ăn chung với cơm.

Công dụng: Dưỡng ca, sáng mắt. Trị quáng gà, yếu thị lực.

2. Cháo gan gà

Thành phần: Gan gà 2 bộ, gạo 100g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Nấu cháo ăn. Ngày 1 lần.

Công dụng: Bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt. Trị quáng gà, hoa mắt, mờ mắt người già.

3. Cà rốt, gan heo

Thành phần: Gan heo 100g, cà rốt 150g, gừng tươi 4 lát, muối chút ít.

Cách sử dụng: Gan heo, cà rốt rửa sạch cắt miếng, nấu chung với gừng, thêm gia vị. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ gan, dưỡng huyết, thanh nhiệt sáng mắt. Trị quáng gà, cam mắt ở trẻ em.

4. Gan heo, cải chân vịt

Thành phần: Gan heo 60g, cải chân vịt 250g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Cải rửa sạch, luộc sơ, vớt ra thái nhỏ, nấu với gan cho chín, thêm muối. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt. Trị quáng gà, mắt kém.

5. Gan thỏ

Thành phần: Gan thỏ 1-2 bộ, nước tương vừa đủ.

Cách sử dụng: Gan thỏ cắt miếng, thêm nước nấu chín, chấm tương. Ăn ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh gan, hạ nhiệt, sáng mắt. Trị quáng gà, cam mắt ở trẻ.

VIII. VIÊM TAI GIỮA

1. Lá cúc

Thành phần: Lá cúc vừa đủ, băng phiến chút ít.

Cách sử dụng: Lá rửa sạch để ráo nước, giã nát vắt lấy nước cốt, quấy đều cùng băng phiến đã tán nhuyễn, nhỏ vào lỗ tai.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, trị viêm tai giữa cấp tính.

2. Kim ngân hoa

Thành phần: Lá kim ngân hoa (dùng á nhỏ).

Cách sử dụng: Lá kim ngân giã nát với ít muối, lấy nước cốt nhỏ vào tai.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, trị viêm tai giữa cấp tính.

3. Rễ sống đời

Thành phần: Lá non và rễ sống đời.

Cách sử dụng: Giã nát vắt lấy nước cốt nhỏ vào lỗ tai.

Công dụng: Trị viêm tai giữa cấp tính.



Sống đời - *Kalanchoe pinnata*

4. Bạch quả, băng phiến

Thành phần: Bạch quả nhân (ép lấy dầu), chút ít băng phiến.

Cách sử dụng: Dầu bạch quả thêm băng phiến quấy đều, nhỏ vào tai, ngày 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt, giảm đau, chống viêm, trị viêm tai giữa cấp tính.

5. Xác rắn

Thành phần: Xác rắn (xà thoái), băng phiến lượng bằng nhau.

Cách sử dụng: Đặt xác rắn lên tấm gạch sạch, dùng lửa nhỏ nung cháy thành tro, để nguội tán bột trộn chung với bột băng phiến. Khi dùng, rửa tai sạch bằng oxy già và lau thật khô tai, lấy ống giấy thổi ít bột vào trong tai.

Công dụng: Trị viêm tai giữa đã có mủ.

6. Mật cá chép

Thành phần: Mật cá chép.

Cách sử dụng: Cá chép mổ bụng lấy mật nhẹ tay, vắt nước mật ra chén, dùng oxy già rửa sạch tai đau, nhỏ mật cá tươi vào, sau đó nhét bông bịt tai lại. Ngày làm 1 lần, 3 lần sẽ khỏi bệnh.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, chống viêm, bớt sưng. Trị viêm tai giữa cấp tính hoặc mãn tính.

7. Hồ đào, băng phiến

Thành phần: Hạt hồ đào 3 hạt, băng phiến 3g.

Cách sử dụng: Dùng vải bọc lấy hạt, ép cho ra dầu, thêm băng phiến vào ngâm đến hòa tan. Khi dùng, rửa sạch tai và lau khô, nhỏ dầu vào tai đau. Ngày 1-2 lần, làm khoảng 5-10 ngày sẽ khỏi.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, trị viêm tai giữa cấp tính.



Hồ đào - *Juglans regia*

8. Trứng gà, băng phiến

Thành phần: Trứng gà 2 quả, bột băng phiến 1,2g.

Cách sử dụng: Trứng gà luộc chín, bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ, cho vào chảo đun lửa nhỏ cho tới khi lòng đỏ chảy dầu ra, lấy dầu quấy đều với bột băng phiến. Khi dùng, làm vệ sinh tai rồi nhỏ vài giọt thuốc vào. Ngày 3-4 lần, khoảng 3-4 ngày sẽ khỏi.

Công dụng: Thanh nhiệt, tiêu sưng. Trị viêm tai giữa, tai có mủ.

IX. Û TAI, ĐIẾC TAI

1. Vỏ hạt hoa hướng dương

Thành phần: Vỏ hạt hoa hướng dương 15g.

Cách sử dụng: Sắc lấy nước uống. Ngày 2 lần.

Công dụng: Trị ù tai.

2. Hoa tam thất

Thành phần: Hoa tam thất 10g, cơm rượu 50g.

Cách sử dụng: Đặt trong tô, chưng cách thủy. Chia ăn 2-3 lần, ăn cả xác lẫn nước. Liên tục 7 ngày.

Công dụng: Trị ù tai.

3. Cát căn, cam thảo

Thành phần: Cát căn 20g, cam thảo 10g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Cải thiện lưu lượng máu trong não, tăng cung cấp máu cho tai trong, trị điếc tai đột phát.



Cát căn - *Pueraria lobata*

X. VIÊM MŨI

1. Kinh giới, phòng phong thang

Thành phần: Kinh giới 10g, phòng phong 10g, tô điệp 10g, tân di 6g, đạm đậu cổ 10g, xuyên khung 10g, bạch chỉ 10g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tân ôn giải biểu. Trị viêm mũi do phong hàn, với triệu chứng sổ mũi, sốt nhẹ, sợ lạnh, không mồ hôi.

2. Ngân, kiều, cúc hoa thang

Thành phần: Kim ngân hoa 10g, liên kiều 10g, cúc hoa 10g, trúc điệp 10g, ngư bàng tử 6g, cát cánh 10g, bạc hà (cho sau) 3g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Tân lương giải biểu. Trị viêm mũi do phong nhiệt, với triệu chứng sổ mũi, hơi sợ lạnh, sốt cao, khát nước.

3. Hạnh nhân, tô điệp thang

Thành phần: Hạnh nhân, tô điệp, cát cánh, tiền hồ, cam thảo mỗi thứ 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị viêm mũi dị ứng.



Tiên hồ - *Angelica decursiva*

4. Phòng phong quế chi thang

Thành phần: Phòng phong, quế chi mỗi thứ 6g, ngũ vị tử 8g, hoàng kỳ 20g, tế tân 4g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị viêm mũi dị ứng.

5. Dây mướp, thịt heo

Thành phần: Dây mướp (lấy phần gần rễ) 2-3m, thịt heo nạc 60g, muối chút ít.

Cách sử dụng: Dây mướp cắt khúc, thịt heo cắt miếng, cho chung vào nồi, thêm nước hầm chín, vớt bỏ dây mướp, thêm muối. Ăn ngày 1 thang, liên tục 5 thang là một liệu trình. Dùng 1-3 liệu trình.

Công dụng: Thanh nhiệt, chống viêm, giải độc, thông khứu. Trị viêm mũi mãn tính, đột nhiên bộc phát, viêm mũi teo.

6. Trà thương nhĩ

Thành phần: Thương nhĩ tử 12g, tân di, bạch chỉ mỗi thứ 6g, bạc hà 4,5g, đầu hành 3 củ, trà 2g.

Cách sử dụng: Tất cả tán bột, pha nước sôi, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Ra mồ hôi, thông khứu, tán phong trừ thấp. Trị viêm mũi, viêm xoang.

7. Dầu mè

Thành phần: Dầu mè vừa đủ.

Cách sử dụng: Nhỏ vào mũi mỗi bên 3 giọt. Ngày 3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt, nhuận táo, chống sưng. Trị viêm mũi các dạng.

XI. VIÊM XOANG

1. Hoa ngọc lan

Thành phần: Hoa ngọc lan 9g, đường trắng vừa đủ.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, hoặc hầm chung với 2 miếng tàu hủ ăn.

Công dụng: Khu phong tán hàn, thông mũi. Trị viêm mũi, viêm xoang mũi.



Ngọc lan - *Michelia alba*

2. Tỏi

Thành phần: Tỏi, glycerin vừa đủ.

Cách sử dụng: Tỏi giã nát vắt lấy nước, thêm 2 lần glycerin khuấy đều. Trước hết rửa lỗ mũi bằng nước muối, lau khô, dùng bông chấm thuốc thoa vào trong mũi, nếu không có glycerin thì thay bằng mật ong.

Công dụng: Kháng viêm diệt khuẩn. Trị viêm xoang mũi.

3. Phụ tử, hành lá

Thành phần: Phụ tử sống 100g, chất bên trong hành vừa đủ.

Cách sử dụng: Phụ tử tán bột, quấy đều với nước hành, thành dạng cao. Mỗi lần dùng, lấy khoảng 3,5g chia đều dán vào huyệt Dũng tuyền dưới hai lòng bàn chân, dùng vải buộc lại. Ngày thay 1 lần.

Công dụng: Trị viêm xoang mũi.



Phụ tử - *Aconitum fortunei*

4. Dây mướp

Thành phần: Dây mướp kèm rễ 30g.

Cách sử dụng: Rễ và dây đốt tồn tính, tán nhuyễn, mỗi lần dùng 3g, ngày 2 lần, pha nước chín.

Công dụng: Trị viêm xoang mũi mãn tính, viêm thấp khớp.

5. Kim ngân hoa

Thành phần: Kim ngân hoa 9g.

Cách sử dụng: Tán bột mịn, hít chút ít vào lỗ mũi, ngày vài lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị viêm xoang mũi.

XII. CHẢY MÁU CAM

1. Địa cốt bì

Thành phần: Địa cốt bì 20g.

Cách sử dụng: Địa cốt bì tán bột, pha nước sôi, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết. Trị chảy máu cam, máu răng.

2. Tam hoàng tiên hạc thang

Thành phần: Sinh địa hoàng 20g, sinh đại hoàng (cho vào sau) 9g, hoàng cầm, tiên hạc thảo mỗi thứ 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang, liên tục 3 thang.

Công dụng: Trị chảy máu cam.

3. Nước củ sen

Thành phần: Củ sen vừa đủ.

Cách sử dụng: Củ sen rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt để uống hoặc nhỏ vào lỗ mũi.

Công dụng: Lương huyết, cầm máu. Trị chảy máu cam.

4. Tam căn thang

Thành phần: Rễ tây thảo, rễ cải chân vịt mỗi thứ 15g, rễ cỏ tranh 30g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống, ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, cầm máu. Trị chảy máu cam.

5. Nước cốt hẹ

Thành phần: Hẹ tươi vừa đủ.

Cách sử dụng: Hẹ rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt nửa ly, uống ngay sẽ khỏi.

Công dụng: Cầm máu. Trị chảy máu cam.

XIII. THỐI MÙI, THỊT DƯ

1. Mật ong

Thành phần: Mật ong tươi vừa đủ.

Cách sử dụng: Rửa mũi bằng nước muối ấm, dùng bông chấm mật ong thoa lên chỗ đau, ngày 1 lần. Làm cho tới khi hết ngứa hoặc hết đau, không còn chất nhờn, kết sẹo, khứu giác trở lại bình thường.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị viêm mũi với chứng thối, teo.

2. Vitamin E

Thành phần: Viên nang vitamin E 100mg.

Cách sử dụng: Ngày uống 2-3 viên, liên tục từ 1-2 tháng.

Công dụng: Trị viêm teo mũi mãn tính, thối mũi, làm giảm triệu chứng, tỉ lệ lành bệnh > 90%.

3. Củ sen

Thành phần: Củ sen tươi (còn rễ) vừa đủ.

Cách sử dụng: Rửa sạch thái lát, sấy khô tán bột, dùng ống nhỏ thổi vào lỗ mũi, ngày 2-3 lần.

Công dụng: Tan bầm. Trị thịt dư trong mũi.

XIV. VIÊM A-MI-DAN

1. Bí đao, khoai tây

Thành phần: Ruột bí đao 100g, khoai tây 50g, sơn tra 20g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy bớt sưng, hoạt huyết, giảm đau. Trị viêm a-mi-dan cấp tính, với triệu chứng sốt, đau họng, nuốt khó, cảm giác đau khi nuốt hoặc ho.

2. Ngân kiều, cát căn thang

Thành phần: Kim ngân hoa 15g, liên kiều, cát căn, thiên hoa phấn mỗi thứ 12g, đơn bì, cát cánh, ngưu bàng tử, xuyên bối mẫu mỗi thứ 9g, cam thảo 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Trị viêm a-mi-dan cấp tính.

3. Trứng vịt hành lá

Thành phần: đầu hành 4 củ, lòng trắng trứng vịt 2 quả, đường 75g.

Cách sử dụng: Hành rửa sạch, cùng đường cho chung vào nồi đất, thêm nước sắc 2-3 phút, lọc bỏ hành, thêm lòng trắng trứng, khuấy đều. Ngày 1 thang, Chia uống 3 lần. Khi dùng thuốc nên kiêng ăn chua, cay, mặn.

Công dụng: Thông gió lợi hầu.
Trị viêm a-mi-đan cấp tính.

4. Nấm mèo

Thành phần: Nấm mèo 10g.

Cách sử dụng: Sấy khô, tán bột, lấy 1 chút dùng ống thổi vào họng, ngày 2 lần.

Công dụng: Lương huyết, cầm máu, nhuận táo, lên thịt non. Trị viêm a-mi-đan cấp tính.

5. Mộc hồ điệp

Thành phần: Mộc hồ điệp 10g, đường phèn 15g.

Cách sử dụng: Mộc hồ điệp chế thành bột thô, đường phèn giã nát, cho chung vào ly, pha nước sôi, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, lợi hầu giảm đau. Trị viêm a-mi-đan cấp tính, viêm họng cấp tính, triệu chứng sốt, đau họng, khan tiếng.



Mộc hồ điệp - *Oroxylum indicum*

6. Củ cải, cà na

Thành phần: Củ cải trắng tươi 1 củ, cà na 10 hạt, đường phèn 30g.

Cách sử dụng: Củ cải và cà na rửa sạch, giã nát, đường giã nát, cho chung vào nồi đất sắc lấy nước, uống thay trà. Ngày 2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt chống sưng. Trị viêm a-mi-đan.

7. Nước cốt rau dền

Thành phần: Rau dền 150g, đường trắng 30g.

Cách sử dụng: Rau dền rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt, quấy thêm đường uống. Ngày 2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, tiêu sưng, giảm đau. Trị viêm a-mi-đan, đau họng.

8. Bàng đại hải

Thành phần: Bàng đại hải (hạt ươi) 5 hạt, đường phèn 30g.

Cách sử dụng: Cho hai thứ vào ly, pha nước sôi, uống thay trà. Ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt, nhuận phế, giải độc. Trị viêm a-mi-đan cấp tính, đau họng.

XV. VIÊM HỌNG

1. Kinh giới, phòng phong thang

Thành phần: Kinh giới, phòng phong, ngưu bàng tử, kim ngân hoa, liên kiều, tang bạch bì, xích thước, cát cánh, hoàng cầm, thiên hoa phấn, huyền sâm, triết bối mỗi vị 10g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Sơ phong thanh nhiệt, giải độc lợi hầu. Trị viêm họng cấp tính mới phát, đau rát, nuốt khó, sung huyết niêm mạc nhưng chưa hóa mủ.

2. Liên kiều, chi tử thang

Thành phần: Liên kiều, chi tử, hoàng cầm, ngưu bàng tử, huyền sâm, kim ngân hoa, phòng phong, kinh giới, cát cánh mỗi vị 10g, đại hoàng 5g, bạc hà 3g, cam thảo 6g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, chống sưng, lợi hầu. Trị viêm họng cấp tính, phát bệnh vài ngày sau, triệu chứng trở nên nặng.

3. Trà mộc hồ điệp

Thành phần: Mộc hồ điệp 5-10g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Mộc hồ điệp tán bột thô, cùng đường phèn pha với nước sôi, uống thay trà. Ngày 2 thang.

Công dụng: Trị viêm họng cấp tính, mãn tính, khan tiếng.

4. Song hoa

Thành phần: Kim ngân hoa 15g, bạch cúc hoa 10g, mạch đông 10g, bản lâm căn 20g, cát cánh 15g, cam thảo 5g, trà 6g, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: tất cả tán bột, trộn đều, chia làm 3 phần, mỗi lần pha 1 phần với nước sôi, uống thay trà.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu đàm lợi hầu. Trị viêm họng cấp tính hoặc mãn tính.

5. Trà kim liên

Thành phần: Hoa kim liên, trà mỗi thứ 6g.

Cách sử dụng: Pha hai thứ với nước sôi, uống thay trà. Ngày 1-2 thang.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc. Trị viêm họng mãn tính.

6. Đường trộn rong biển

Thành phần: Rong biển ngâm nước 500g, đường trắng 250g.

Cách sử dụng: Rong biển rửa sạch thái sợi, nấu chín vớt ra đặt trong thố, trộn thêm đường, ướp khoảng 24 giờ. Mỗi lần ăn 50g, ngày 2 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt, lợi thủy, nhuận kiên tán kết. Trị viêm họng mãn tính.

XVI. KHAN TIẾNG

1. Ô mai, trần bì thang

Thành phần: Trần bì 10g, ô mai 3g.

Cách sử dụng: Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Công dụng: Sinh tân chỉ khát, tiêu đàm thông họng. Trị khan tiếng.

2. Kim châm diệp

Thành phần: Lá kim châm 30g, mật ong 15g.

Cách sử dụng: Thêm 1 ly nước nấu sôi, cho thêm mật ong khuấy đều, chia 3-4 lần uống hết trong ngày.

Công dụng: Giải độc, nhuận táo, thanh giọng. Trị khan tiếng.



Kim châm - *Hemerocallis fulva*

3. Cúc hoa, đại hải

Thành phần: Bàng đại hải 7-8 hạt, cúc hoa 15g, một ít đường phèn.

Cách sử dụng: Cho cả ba vào tô, pha nước sôi, đập nắp thật, chờ nguội uống thay trà.

Công dụng: Giải độc, thanh nhiệt, thông họng. Trị khan tiếng.



Bàng đại hải - *Scaphium lychnophorum*

4. Củ năn

Thành phần: Củ năn vừa đủ.

Cách sử dụng: Rửa gọt bỏ vỏ, giã nát vắt lấy nước, uống nguội tùy thích.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, sinh tân giải khát, khai vị tiêu thực, nhuận táo, tiêu đàm thông họng. Trị khan tiếng, đau họng, ho do phổi nóng, đàm vàng, táo bón.

5. Củ cải, bồ kết

Thành phần: Củ cải 1 củ, bồ kết 3g.

Cách sử dụng: Củ cải cắt miếng, sắc nước cùng bồ kết, vớt bỏ bồ kết, ăn cả xác lẫn nước.

Công dụng: Khai khẩu thông tỳ, nhuận phế tiêu đàm. Trị khan tiếng.

6. Rau thơm

Thành phần: Rau thơm 1 bó, đường phèn 20g, trà 1 muống lớn, chút ít muối.

Cách sử dụng: Tất cả cho chung vào tô lớn, chế nước thật sôi vào, gấp 1 cục than đang cháy đỏ thả nhanh vào, đậy nắp kín, chờ khoảng 5 phút, chế nước ra và uống.

Công dụng: Trị khan tiếng. Nhẹ chỉ 1 lần khỏi bệnh, nặng thì khoảng 2-3 lần.

7. Trứng gà, đường phèn

Thành phần: Trứng gà 2 quả, đường phèn vừa đủ.

Cách sử dụng: Lấy lòng trắng trứng, đánh cho lên bọt. Dùng nước sôi pha trà 1 ly, (tốt nhất là trà ô long hoặc hồng trà), thêm chút đường phèn, chờ tan xong, đổ vào tô có trứng, uống khi còn nóng, bọt trứng sẽ nổi lên, nuốt mạnh số bọt kia, sẽ cho hiệu quả tốt.

Công dụng: Tư âm, nhuận táo, nhuận phế. Trị khan tiếng. Ho khan ít đàm.

8. Giấm, trứng gà

Thành phần: Trứng gà 1 quả, giấm 250ml.

Cách sử dụng: Trứng rửa sạch, đặt trong nồi đất, thêm giấm nấu chín, lột bỏ vỏ, cho trở lại vào nồi, nấu thêm 15 phút, ngày 1 lần, ăn trứng uống giấm.

Công dụng: Thích hợp cho chứng khan tiếng do ho nhiều, ho dữ, dẫn tới viêm dây thanh cấp tính.

XVII. ĐAU RĂNG

1. Tiêu sọ, đậu xanh

Thành phần: Tiêu sọ 1 hạt, đậu xanh 7 hạt.

Cách sử dụng: Tán bột mịn, dùng bông chấm bột nhét vào răng đau hoặc dùng nước sôi pha thuốc uống.

Công dụng: Trị đau răng, sâu răng.

2. Tỏi

Thành phần: Tỏi 1 tép.

Cách sử dụng: Giã nát, nhét vào răng đau, trước khi nhét thuốc, phải làm vệ sinh răng miệng.

Công dụng: Trị đau răng, sâu răng.

3. Hạnh nhân

Thành phần: Hạnh nhân vài hạt.

Cách sử dụng: Đốt cháy tán bột mịn, nhét vào răng đau.

Công dụng: Trị đau răng, sâu răng.

4. Hoa tiêu

Thành phần: Hoa tiêu 3-5 hạt, rượu vừa đủ.

Cách sử dụng: Hoa tiêu cho vào ly, thêm rượu 10-15ml, châm lửa đốt, chờ màu rượu chuyển sang vàng đậm, thổi tắt lửa, ngâm rượu nóng trong miệng một lúc sẽ giảm cơn đau.

Công dụng: Trị đau răng.

5. Mướp

Thành phần: Mướp già phơi sương 1 quả.

Cách sử dụng: Đốt tồn tính, tán bột, ngày uống 3g với nước ấm.

Công dụng: Lương huyết, thông lạc, giải độc. Trị đau răng.

6. Hoa tiêu, giấm cũ

Thành phần: Hoa tiêu 15g, giấm cũ 60ml.

Cách sử dụng: Sắc chung hai vị trên chừng 10 phút, bỏ xác lấy nước, ngâm khi còn ấm.

Công dụng: Hoạt huyết cầm máu. Trị đau răng.

7. Hoa tiêu, thương nhĩ tử

Thành phần: Hoa tiêu, thương nhĩ tử mỗi thứ 15g.

Cách sử dụng: Giã cả hai trong tô lớn, chế thêm nước sôi cho ra thuốc, dùng nước thuốc súc miệng khi còn ấm hoặc chỉ dùng thương nhĩ tử sắc lấy nước súc miệng.

Công dụng: Trị đau răng do phong nhiệt, đau do sâu răng.

8. Địa cốt bì, giấm

Thành phần: Địa cốt bì (vỏ trắng rễ câu kỷ) 30g, giấm 60ml.

Cách sử dụng: Hai vị cùng sắc còn một nửa, bỏ xác lấy nước, ngâm và súc miệng.

Công dụng: Thanh nhiệt lương huyết, giảm đau. Trị đau răng, sâu răng.

9. Tuyết liên hoa thang

Thành phần: Tuyết liên hoa 20g.

Cách sử dụng: Chế thêm 200ml nước, sắc còn một nửa, chia uống 1-2 lần.

Công dụng: Trị đau răng.

10. Rễ họ

Thành phần: Rễ họ 20g, hoa tiêu 20 hạt, dầu thơm một ít.

Cách sử dụng: Giã nát chung với nhau, đắp lên bên má có răng bị đau.

Công dụng: Trị đau răng.

XVIII. VIÊM NƯỚU

1. Rau thơm, giấm

Thành phần: Rau thơm tươi 60g, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Rau thơm rửa sạch, giã nát ngâm giấm, bỏ bỏ ngâm giấm trong miệng khoảng 5 phút rồi nhổ bỏ, ngày 3-4 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt lợi tiểu, tiêu sưng, giải độc. Trị nướu chảy máu.

2. Lá hoa cúc

Thành phần: Lá hoa cúc 1 nắm.

Cách sử dụng: Giã nhuyễn, vắt nước, dùng liên tục 2-3 lần hoặc dùng hoa cúc 1 nắm với đường 30g, giã nát đắp chỗ đau.

Công dụng: Trị nướu chảy máu, sưng nướu, dễ chảy máu.

3. Ma bàn thảo

Thành phần: Rễ ma bàn thảo tươi, giấm vừa đủ.

Cách sử dụng: Rễ ma bàn thảo rửa sạch thái nhỏ, ngâm giấm khoảng 1 giờ, dùng vải bọc rễ lại, ngậm trong miệng.

Công dụng: Khu phong giải độc, tán ứ cầm máu. Trị nướu chảy máu.



Ma bàn thảo - *Abutilon indicum*

4. Tây qua sương

Thành phần: Tây qua sương 6g, băng phiến 0,6g.

Cách sử dụng: Tán bột, đắp chỗ đau.

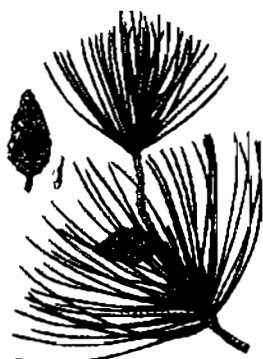
Công dụng: Thanh nhiệt, lương huyết, giải độc, chống viêm. Trị nướu chảy máu, sưng nướu và dễ nướu chảy máu.

5. Quả thông xanh, giấm

Thành phần: Quả thông xanh 7 quả, giấm tốt 200ml.

Cách sử dụng: Dùng giấm sắc quả thông vài lần, chờ nước nguội, dùng súc miệng, mỗi lần 10 phút, liên tục 3-5 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt, lương huyết, cầm máu. Trị nướu chảy máu.



Quả thông - *Pinus merkusii*

6. Ngân hoa, bạch chỉ thang

Thành phần: Kim ngân hoa 15g, bạch chỉ 6g.

Cách sử dụng: Sắc nước uống.

Công dụng: Thanh nhiệt, giải độc, thải mủ, giảm đau. Trị nướu chảy máu. Sưng nướu, dễ chảy máu.

7. Hạt táo

Thành phần: Hạt táo 3 hạt.

Cách sử dụng: Đốt tồn tính trên viên ngói, tán nhuyễn, thoa lên chỗ đau.

Công dụng: Trị viêm nướu, sưng nướu và nướu dễ chảy máu.

XIX. VIÊM NHA CHU

1. Kim, trúc thang

Thành phần: Kim ngân hoa, trúc diệp, huyền sâm, liên kiều, bồ kết mỗi thứ 9g. Cam thảo 4,5g.

Cách sử dụng: Sắc nước, chia uống 2 lần trong ngày.

Công dụng: Hoạt huyết phá ứ, thanh nhiệt tả hỏa, lương huyết cầm máu, thải mủ giảm đau, khu phong, tiêu sưng. Trị viêm nha chu.

2. Xương rồng

Thành phần: Xương rồng 30g.

Cách sử dụng: Rửa sạch xương rồng, bỏ gai, thái sợi, sắc nước, uống khi nóng. Nếu ăn thêm xương rồng càng có công hiệu.

Công dụng: Hoạt huyết phá ứ, thanh nhiệt tả hỏa, lương huyết cầm máu, thải mủ giảm đau, khu phong, bớt sưng. Trị viêm nha chu.

3. Berberin

Thành phần: Berberin 1 viên.

Cách sử dụng: Tán mịn viên thuốc, dùng bông hoặc ngón tay chấm thuốc nhét vào trong ngoài chân răng bị đau, hoặc nhét vào trong răng bị thủng, thoa thuốc xong chịu đựng cố gắng chịu đựng vị đắng, chừng nào không chịu nổi nữa thì nhổ bỏ. Ngày làm vài lần.

Công dụng: Trị viêm nha chu.

4. Cốt toái bổ

Thành phần: Cốt toái bổ 60g.

Cách sử dụng: Sao lửa nhỏ cho vàng thơm, tán bột mịn thoa răng đau, hồi lâu mới nhổ bỏ.

Công dụng: Trị viêm nha chu.

XX. HÔI MIỆNG

1. Mướp già

Thành phần: Mướp già 1 quả.

Cách sử dụng: Rửa sạch, để cả vỏ cắt khúc, thêm nước nấu 30 phút, thêm chút muối quấy tan đều uống. Ngày dùng 2-3 lần.

Công dụng: Trị hôi miệng.

2. Cần thơm

Thành phần: Rau cần 1 nhánh.

Cách sử dụng: Nhai trong miệng, giúp miệng thơm tho.

Công dụng: Trị hôi miệng.

3. Hoàng liên

Thành phần: Hoàng liên 6g.

Cách sử dụng: Ngâm hoàng liên trong 100ml nước sôi, thêm đường 20g, dùng mỗi buổi sáng tối. Cũng có thể thêm hoàng liên 6g trong trà, pha uống từ từ.

Công dụng: Trị hôi miệng.

4. Nhân đơn

Thành phần: Nhân đơn 1 hộp.

Cách sử dụng: Ngâm thường xuyên 2-3 hạt nhân đơn trong miệng.

Công dụng: Trị hôi miệng do viêm dạ dày hết sức hữu hiệu.

Chương XI

BỆNH UNG BƯỚU

I. UNG THƯ THỰC QUẢN

❖ Phương 1

Cá diếc lớn sống 1 con, bỏ ruột để nguyên vẩy, tỏi già nhỏ nhét vào bụng cá, bọc bằng giấy và dùng đất sét nhào bọc lại, đốt tồn tính, tán bột hoặc làm thành cá viên, mỗi lần dùng với 4g với nước cơm, ngày 2-3 lần. Rất tốt cho giai đoạn đầu của bệnh ung thư thực quản.

❖ Phương 2.

Bệnh nhân ung thư thực quản, thường có triệu chứng buồn nôn, tức nghẹn, nuốt khó, ăn vào muốn nôn, đau ê ẩm ở ngực. Dùng hẹ hoặc rễ hẹ, rửa sạch giã nước, mỗi lần lấy khoảng 1 muống, hòa với sữa nửa ly, nấu sôi, nuốt chậm chậm khi còn ấm, ngày vài lần, cũng có thể dùng điều trị cho người

❖ Phương 3

Bồ quỳ tử 1 lượng, táo đỏ 6 hạt, sắc nước, chia uống 2 lần trong ngày. 20 thang là một liệu trình. Phương này có tác dụng ức chế dạng tăng sinh bạch tế bào (tức bệnh máu trắng) rất có hiệu quả.

II. UNG THƯ GAN

❖ Phương 1

Chính khí bình ung hoàn: Nhân sâm 3 chỉ, hồ phách 2 chỉ, nguyên hồ 3 chỉ, mã bảo (sỏi mặt con ngựa) 2 chỉ, đương qui 2 chỉ, xạ hương 2 chỉ, mộc hương 3 chỉ, trầm hương 2 chỉ, phụ tử 1 chỉ, hùng hoàng 2 chỉ, phục linh 3 chỉ, dầu quế 5 phân, hẩu táo 5 phân, khương hoàng 4 chỉ, tam lăng 4 chỉ, thương truật 3 chỉ,

sơn giáp 3 chỉ, xuyên khung 2 chỉ, nhũ hương 3 chỉ, một dược 3 chỉ, tử thạch anh 4 chỉ, muối xanh 2 chỉ. tất cả sấy khô tán bột, hòa mật ong chế thành viên nhỏ, mỗi lần uống 2 chỉ, 3 lần vào sáng, chiều, tối.



Khương hoàng - *Curcuma domestica*

❖ Phương 2

Đương qui 5 chỉ, hoàng kỳ 8 chỉ, kim ngân hoa 3 chỉ, bán chi liên 1 lượng, bạch hoa xà thiệt thảo 2 lượng, chính mã hồ 4 chỉ, đại hoàng 3 chỉ, hoàng cầm 3 chỉ, chi tử (sao đen) 5 chỉ, sinh hy thiêm thảo 3 lượng, sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

❖ Phương 3

Bạch hoa xà thiệt thảo tươi mỗi lần 4 lượng, rửa sạch giã nát vắt lấy nước. Bệnh nhân tuổi từ 50 trở lên, có thể dùng mật ong 1

lượng, hòa với nước cốt trên, Bệnh nhân dưới 50 tuổi, dùng nước cốt trên pha nước chín, thêm chút muối, cho vào tách trà chung cách thủy, lấy ra uống khi còn ấm.

Phương này còn có công dụng điều trị xơ gan và ung thư gan, rất có hiệu quả.

❖ Phương 4

Bạch thược 7 chỉ, chi tử (sao vàng) 3 chỉ, bồ công anh, thanh bì mỗi thứ 2 chỉ, đương qui 5 chỉ, đơn bì 3 chỉ, một dược, chỉ xác mỗi thứ 2 chỉ, kim tiền hoa, cam thảo mỗi thứ 5 chỉ, xuyên bối mẫu 3 chỉ, phục linh 4 chỉ, Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Chú ý: Người bệnh phải kiêng rượu, bia, thuốc lá và tránh tức giận nóng nảy.

III. UNG THƯ PHỔI

❖ Phương 1

Đơn bì, sinh địa mỗi thứ 12g, ngư tinh thảo, bồ công anh mỗi thứ 30g, đan sâm, vương bất lưu hành, dã cúc hoa mỗi thứ 12g, ngũ vị tử 9g, hạ khô thảo, hải

tảo, hải đới mỗi thứ 15g, Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và chiều.

Phương này tư âm thanh nhiệt, hóa ứ tán kết, có hiệu quả đối với bệnh ung thư phổi.



Hạ khô thảo - *Brunella vulgaris*

❖ Phương 2

Cam hạnh nhân 10 hạt, sữa bò 100ml, đại táo 5 quả, gạo tẻ 50g, tang bạch bì 10g, gừng tươi 3g. Hạnh nhân cắt bỏ đầu nhọn ngâm nước nóng, thêm sữa quậy đều vắt lấy nước, táo bỏ hạt, gừng cắt lát để sẵn. Trước hết, sắc tang bạch bì, gừng và táo, lấy nước thêm gạo nấu cháo, sắp chín thêm nước cốt hạnh nhân, nấu tiếp cho chín tới, ngày ăn 2 lần.

Phương này giảm ho ngừng suyễn, bổ trung dưỡng vị, phòng chống ung thư. Có thể dùng làm thức ăn hỗ trợ cho bệnh nhân ung thư đường hô hấp, bệnh phế khí thủng, phế tâm bệnh.

❖ Phương 3

Tử thảo căn 60g, thất diệp nhất chi hoa 60g, tiền hồ 30g, rau dấp cá 60g, bột ngư hoàng 10g. Bốn vị đầu nấu lấy nước 2 lần, cô lại thành cao, sấy cao cho đến khô, tán bột trộn đều với bột ngư hoàng cho vào chai để sẵn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 15g với nước sôi để nguội.

Phương này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, có hiệu quả đối với bệnh ung thư phổi.



Thất diệp nhất chi hoa - *Paris polyphylla*

❖ Phương 4

Lê 250g, rau dấp cá 60g, đường vừa đủ. Lê rửa sạch, để cả vỏ bỏ hạt cắt miếng nhỏ. Rau dấp cá rửa sạch ngâm với 800ml nước một lúc, cho lên bếp nấu lửa lớn, khi sôi chuyển sang lửa nhỏ nấu khoảng nửa giờ, bỏ xác lấy nước

sắc khoảng 500ml. Cho lê và đường vào nước sắc rau dấp cá, nấu sôi cho lê chín mềm là được. Ăn cả xác lẫn nước, chia ăn 2-3 lần trong ngày.

Phương này có tác dụng thanh tâm nhuận phế, thanh nhiệt giải độc, rất tốt trong điều trị ung thư phổi.

❖ Phương 5

Sinh địa, ngũ vị tử, bắc sa sâm, vương bất lưu hành, mạch môn đông, bồ công anh, thạch kiến xuyên, bách bộ, từ trường khanh, địa cốt bì, nam sa sâm, vọng giang nam, cúc đại, hoài sơn, bạch hoa xà thiệt thảo, luyện mẫu lệ, hạ khô thảo, hải táo, hải đới, nguyên sâm, thiên phấn hoa, đan sâm, xuyên bối mẫu, chế sơn giáp, chế miết giáp, thực sơn dương, đơn bì, ngư tinh thêo, tử hoa địa đinh mỗi thứ 100g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này có nguồn gốc từ Tạp Chí Đông y số 1 năm 1988, có công dụng dưỡng âm thanh nhiệt, nhuận kiền tán kết. Thích hợp cho bệnh ung thư phế quản nguyên phát.



Vọng giang nam - *Cassia occidentalis*

❖ Phương 6

Rong biển 50g thái sợi hoặc tán nhuyễn, ngâm trong 200ml giấm, đậy kín để sẵn. Mỗi ngày dùng 10ml hoặc dùng giấm này trong bữa ăn.

Phương này có tác dụng tư âm nhuận phế, kiện tỳ ích khí, thích hợp cho bệnh nhân viêm phế quản mãn tính, ung thư phổi gây ho lâu ngày, trong đàm có máu. Có thể dùng thường xuyên, nếu hiện tượng ho ra máu rõ rệt, có thể ăn chung với nước cốt củ sen tươi.

IV. UNG THƯ DẠ DÀY

❖ Phương 1

Đảng sâm 15g, bạch truật, phục linh mỗi thứ 12g, cam thảo 3g, hoàng kỳ, thực địa mỗi thứ 15g, hoàng tinh 12g, bạch mao

đăng, bạch hoa xà thiệt thảo mỗi thứ 30g, liên nhục 15g, điền tam thất 1,5g, đại táo 6 hạt, sa sâm, dương đồ mỗi thứ 10g, câu kỷ tử 9g. Ngày 1 thang, sắc nước uống.

Phương này là phương thuốc trị ung thư dạ dày của Bệnh Viện I-Phúc Châu, có tác dụng ích khí dưỡng âm, hóa ứ giải độc.

❖ Phương 2

Hải táo, hải đới, đan sâm mỗi thứ 15g, mẫu lệ, ngọa lăng, bạch hoa xà thiệt thảo, thiết mộc diệp, bồ hoàng than, tiên hạc thảo mỗi thứ 20g, hạ khô thảo, xích thược, bạch thược mỗi thứ 12g, đương qui, bạch cập mỗi thứ 10g, thanh trần bì 12g, mộc hương 9g, sơn tra, thần khúc, cóc nha, mạch nha mỗi thứ 15g, đảng sâm 30g, cam thảo 10g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Tao này nguồn gốc từ Tạp Chí Đông dược Thượng Hải số 7 năm 1992, có tác dụng phá tích tán kết, kiện tỳ hòa vị, thích hợp cho bệnh ung thư dạ dày.

❖ Phương 3

Nhân trần 25g, ngân sài hồ 12g, tiên hạc thảo 30g, phong

phòng 12g, ngũ linh chi, can thiêm bì mỗi thứ 9g, bán chi liên 30g, chế đờm tinh 10g, tử thảo, thạch hộc mỗi thứ 15g, sinh địa, mạch đông mỗi thứ 20g, hoàng cầm 15g, tri mẫu 12g, chỉ thực 6g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương thuốc này xuất xứ từ Bệnh Viện Đông Y Trung Môn-Bắc Kinh, có công dụng giải độc tán kết, tư âm thanh nhiệt, thích hợp cho ung thư dạ dày do ứ độc nội trở.



Thạch hộc - *Dendrobium nobile*

❖ Phương 4

Qua lâu, vỏ quít mỗi thứ 25g, nga truật, sao chỉ thực, hương phụ mỗi thứ 20g, mộc hương, hoàng liên, đương qui, mộc qua, thanh bán hạ mỗi thứ 15g, sài hồ 12g, sao bạch thược 30g, cam thảo 10g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này nguồn gốc từ Tạp Chí Trung Tây Y Kết Hợp, số 8 năm 1995, có tác dụng lý khí hòa vị, hóa đàm hành ứ. Thích hợp trị bệnh ung thư dạ dày thời kỳ đầu, có triệu chứng đàm ứ khí kết.

V. UNG THƯ BÀNG QUANG

❖ Phương 1

Nấm hương 10 cái, măng mùa đông 100g. Nấm hương dùng nước ấm ngâm mềm, bỏ cuống, cắt miếng, măng cắt miếng, bắt chảo đun dầu nóng, cho nấm và măng xào đều, thêm nước cốt gà, muối, nấu tiếp đến khi khô cạn nước, lấy ra ăn với cơm.

Phương này có tác dụng ích vị, thanh nhiệt, chống ung thư. Vừa ngon vừa giàu dinh dưỡng, tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống ung thư bàng quang.

❖ Phương 2

Tỏi 200g, giấm 500ml, đường vừa đủ. Tỏi lột bỏ vỏ, ngâm với giấm đã hòa tan đường, ngâm khoảng 1 tháng là được. Mỗi lần vài múi tỏi với cơm.

Phương này có tác dụng tiêu sưng tán ứ, giải độc chống ung thư. Ăn thường xuyên giúp khai vị kiện tỳ, phòng bệnh suy dưỡng sinh, dùng liên tục giúp phòng chống ung thư bàng quang.

❖ Phương 3

Thỏ phục linh 30g, bách bộ 30g, ngô công (rết) 30g, ban miêu 10 con, thuyền thoái (xác ve) 15g (cả 5 vị này đều sao cháy tồn tính), hoạt thạch 15g, kim ngân hoa 20g, ý dĩ, khổ đĩnh trà, kim tiền thảo mỗi thứ 15g, hải kim sa 10g, ngũ tấu, can khương, nhục quế, phụ tử, tiểu hồi hương mỗi thứ 15g, đại táo 5 quả, gừng tươi 5 lát. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này có tác dụng tán hàn, lợi thủy, giải độc, thích hợp trị ung thư bàng quang do hàn thấp độc kết.

VI. BỆNH MÁU TRẮNG

❖ Phương 1

Hoàng liên, lô hội mỗi thứ 12g, long đởm thảo 9g, thanh đại 6g, đại hoàng 9g, nga truật, hoàng dược tử, hạ khô thảo mỗi

thứ 15g, sài hồ 6g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này có tác dụng thanh can tả hỏa, hoạt huyết tán ứ, thích hợp cho việc điều trị bệnh bạch huyết do thấp nhiệt.



Lô hội - *Aloe vera*

❖ Phương 2

Hoàng kỳ 15-30g, nhục quế 3-10g, đảng sâm 10-15g, đương qui, bạch truật, bạch thược mỗi thứ 10g, thục địa 15g, phục linh 12g, lộc giác 10g, trần bì 6g, táo đỏ 5 quả, cam thảo 3g. Sắc nước uống, ngày 1 thang.

Phương này nguồn gốc từ Tập San Phòng Chống Ung Thư, có tác dụng kiện tỳ bổ thận, ích khí tráng dương. Trị bệnh máu trắng do âm hư.

❖ Phương 3

Thanh hao 30g, miết giáp (sao giấm), ngân sài hồ, sinh địa, bán chi liên, bạch hoa xà thiệt thảo, đại thanh diệp mỗi thứ 30g, sa sâm, đơn bì, tri mẫu mỗi thứ 20g, tử thảo 15g, tam lăng, nga truật mỗi thứ 10g, bột tề giác (pha vào sau khi thuốc sắc xong) 5g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này nguồn gốc từ Tạp Chí Đông y Sơn Đông số 1 năm 1988, có tác dụng dưỡng âm lương huyết, thanh nhiệt giải độc. Trị bệnh máu trắng cấp tính.



Thanh hao - *Artemisia annua*

VII. UNG THƯ VÒM HỌNG

❖ Phương 1

Sơn khố qua 10g, glycerin 20g, cồn 75% 25ml. Sơn khố qua thái nhỏ, ngâm trong cồn 30

phút, thêm nước cất 50ml, khuấy đều lọc bỏ xác thuốc, thêm glycerin làm thành thuốc nhỏ mũi. Ngày nhỏ 3-6 lần.

Phương này trong sách Chế Phẩm Thảo Dược Chống Ung Thư, có tác dụng giải độc khai khiếu. Trị ung thư mũi họng.

❖ Phương 2

Trần hồ lô (vỏ bầu eo lâu năm) 250g, xạ hương 30g, băng phiến 30g. Hồ lô sao tẩm tẩm tán bột, thêm xạ hương, băng phiến trộn đều, lấy một ít thổi vào mũi họng, ngày vài lần.

Phương này trong sách Chế Phẩm Thảo Dược Chống Ung Thư, có tác dụng khai khiếu thông ty. Trị ung thư mũi họng.

❖ Phương 3

Bột ngũ bội tử, bột băng phiến, bột diên thất, bột khô phân với liều lượng nhau, trộn đều để sẵn. Khi dùng, lấy que bông gòn thấm ướt dầu phộng, chấm thuốc bột nhét vào lỗ mũi chảy máu.

Phương này trong sách trị Ung Thư Theo Pháp Phù Chánh Bồi Bổn, có tác dụng chống ung thư và cầm máu. Trị bệnh ung thư mũi họng gây chảy máu.

❖ Phương 4

Nhân sâm 3g, kim ngân hoa, bạch hoa xà thiệt thảo, hạ khô thảo mỗi thứ 20-30g. Nhân sâm sắc uống riêng, ngày nào uống nhân sâm thì không uống 3 vị thuốc kia. Còn 3 loại kia sắc nước uống, mỗi tuần 2 lần.

Phương này nguồn gốc từ Tạp Chí Đông Tây Y Kết Hợp-Trung Quốc, số 5 năm 1988, có tác dụng ích khí phò chính, thanh nhiệt giải độc, dùng trong giai đoạn hóa trị của bệnh ung thư mũi họng.

❖ Phương 5

Bạch hoa xà thiệt thảo, bán chi liên, huyền sâm mỗi thứ 15g, thạch hộc 30g, sinh địa, thực địa, mạch đông mỗi thứ 24g, liên kiều 18g, đảng sâm 15g, thiên đông 24g, thích tật lê 18g, ngọc trúc, hoài sơn, xích thược mỗi thứ 12g, hoàng cầm, bạch hoa, sơn đậu căn mỗi thứ 9g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang.

Phương này trích từ sách Chế Phẩm Thảo Dược Chống Ung Thư, có tác dụng dưỡng âm thanh phế, phòng chống ung thư. Trị ung thư mũi họng.



Thích tật lê - *Tribulus terrestris*

VIII. UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

❖ Phương 1

Bại tương thảo 30g, thổ bối mẫu 15g, thổ phục linh, kim ngân hoa mỗi thứ 20g, sao hòe hoa 15g, bán chi liên, hạ khô thảo mỗi thứ 30g, xuyên luyện tử sao đen 15g, ngũ linh chi sao đen 10g, thanh bì 15g, sinh ý dĩ 30g, cam thảo 3g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Phương này trích từ Tạp Chí Đông Y Dược Thượng Hải, điều trị ung thư cổ tử cung giai đoạn đầu.

❖ Phương 2

Trạch tất 100g, trứng gà 3 quả, thêm nước vừa đủ, nấu chung, khi chín ăn trứng uống uống, ngày 1 thang.

Phương này trích từ Đông Y Dược Thiểm Tây. Trị ung thư cổ tử cung.

❖ Phương 3

Sài hồ, xuyên khung, đương qui, bạch thược, thực địa, xuân bì, bạch quả mỗi thứ 6g, Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Phương này trị ung thư cổ tử cung giai đoạn cuối, nguồn gốc từ sách Thiên Gia Diệu Phương.

❖ Phương 4

Tam lăng, nga truật, hoàng liên mỗi thứ 20g, hoàng bá, hoàng cầm mỗi thứ 15g, quế chi, phục linh mỗi thứ 20g, đơn bì, xích thược, hồng hoa, đào nhân mỗi thứ 15g, tây thảo, bạch đầu ông, bán chi liên mỗi thứ 20g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang. 10 ngày là một liệu trình.

Phương này trị ung thư cổ tử cung giai đoạn cuối.

IX. UNG THƯ BUỒNG TRỨNG

❖ Phương 1

Xạ hương 0,6g, huyết kiệt 6g, mật bò (khô) 30g, tán bột mịn, chia đóng vào 100 viên nang. Ngày 2 uống lần, mỗi lần 1 viên.

Phương này trích từ sách Cẩm Nang Phòng trị Ung Thư trong Gia Đình. Trị ung thư buồng trứng.

❖ **Phương 2**

Rùa (tốt nhất là loại da tiền qui) 1 con, thổ phục linh với số lượng bằng cân nặng của rùa. Rùa làm sạch, lấy nguyên con nấu cao chung với thổ phục linh. Chia uống dần cho đến hết.

Phương này trích từ sách Đông dược trị Ung Thư-Đài Loan. Trị ung thư buồng trứng.



Huyết kiệt – *Calamus draco*

X. UNG THƯ TUYẾN VÚ

❖ **Phương 1**

Toàn yết (bò cạp) 6g, ngô công (rết) 2 con, hạch đào 4 quả. Hạch đào bổ làm đôi, một nửa móc bỏ nhân, nhét hai vị thuốc trên vào, gấn nửa đào bên kia lại thành một quả nguyên vẹn, buộc lại nướng trên lửa, chờ đến khi thấy khói xanh bốc lên là được. Dem xuống, để nguội tán bột, chia uống 2 lần với rượu trắng.

Phương này có tác dụng tan bầm tán kết. Trị ung thư tuyến vú.

❖ **Phương 2**

Mai rùa vài miếng, táo đen vừa đủ (bỏ vỏ). Mai rùa nướng vàng tán bột, táo già nát, nhào chung làm thành viên, ngày uống 10g với nước chín.

Phương này có tác dụng tư âm ích vị. Trị ung thư tuyến vú.

❖ **Phương 3**

Sài hồ, hoàng cầm mỗi thứ 15g, tô tử, đẳng sâm, hạ khô thảo mỗi thứ 30g, vương bất lưu hành 90g, mẫu lệ, qua lâu, thạch cao, trần bì, bạch thược mỗi thứ 30g, xuyên tiêu 5g, cam thảo 6g, đại táo 10 quả. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

Phương này trích từ sách Thiên Gia Diệu Phương, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu đàm, tán kết. Trị ung thư tuyến vú.

XI. PHƯƠNG THUỐC CHỮA CÁC BỆNH UNG THƯ

❖ **Phương 1**

Ung thư nội tạng, có thể dùng bột bạch phàn 3 chỉ, quấy

với âm dương thủy (nước nóng và lạnh pha chung), ngày dùng 1 lần, rất có hiệu quả.

❖ **Phương 2**

Bạch cập, kim ngân hoa, thiên hoa phấn, bồi mẫu, bán hạ, xuyên sơn giáp, tạo giác thích, nhũ hương mỗi thứ 5 chỉ, sắc lấy nước uống. Chỉ dùng giới hạn 10 thang. Nếu thấy công hiệu, thì dùng cho tới khỏi bệnh, nếu không nên chọn phương thuốc điều trị khác.

Phương này còn gọi là nội tiêu tán. Trị tất cả chứng bị sưng đau, mủ loét. Tuy nhiên, phương này được chọn lọc từ sách cổ, chưa qua kiểm chứng lâm sàng.

❖ **Phương 3**

Tỏi tươi nửa cân, bỏ vỏ, ngâm với 2 lít rượu trắng loại tốt, (sao cho rượu cao hơn mặt tỏi khoảng 1/3), ngâm trong vòng 1 năm, càng lâu càng tốt. Khi dùng, sáng và tối mỗi lần uống 1 ly nhỏ.

Phương này trị ung thư dạ dày, đồng thời giúp phòng chống mọi chứng bệnh ung thư.

❖ **Phương 4**

Bán chi liên 1 lượng, bạch hoa xà thiệt thảo 2 lượng, hợp thành 1 thang, dùng 15 chén nước, sắc khoảng 2 giờ, ngày đêm uống thay trà, bình thường hàng tháng sắc uống 1 lần. Bài thuốc này có tác dụng giúp điều trị các chứng nhiệt độc bên trong cơ thể, mụn nhọt, đi cầu ra máu, ho nhiệt.

Bán chi liên tính vị thanh mát không độc, là thảo dược thải chất độc trong cơ thể. Vì vậy sau khi dùng, kiêng uống nước, tránh làm loãng tính thuốc. Nếu khối ung đã lở loét, có thể giã nát dược liệu tươi đắp lên chỗ loét, đồng thời dùng nước cốt nấu nước uống thay trà, không phân biệt nam phụ lão ấu. Dùng xong, phải sau 3-4 tháng mới có thể khỏi hẳn, sau khi uống thuốc có thể tiêu tiểu ra mủ, máu, đây là phản ứng tốt, nếu thải sạch, bệnh sẽ khỏi.

Phương này chủ trị các loại ung thư, từng trị khỏi ung thư ruột, ung thư gan, ung thư tử cung, ung thư vú, ung thư dạ dày. Tuy nhiên, ngoài trị ung thư vú là hơi kém hiệu quả, còn tất cả các bệnh ung thư khác đều cho hiệu quả tốt, nhất là ung thư đường ruột, dùng 4-6 giờ, sẽ thấy ngay công hiệu.

Chương XII

DƯỠNG DA LÀM ĐẸP

I. ĐẦU TÓC

1. Da dầu ngứa và nhiều gàu

Những người do can hỏa thịnh, trung khí kém hoặc do cơ địa khác biệt, thường có nổi khổ ngứa da đầu và tóc nhiều gàu. Dưới đây là vài mẹo vặt giúp bạn giảm bớt nổi khổ sở này:

❖ Tỏi già nát, dùng 1 chiếc dĩa sạch quăn bông chấm nước tỏi thoa lên da đầu, tốt nhất thoa trước khi ngủ, gội đầu vào sáng hôm sau. Nếu ngại mùi tỏi lưu lại trên tóc, có thể gội đầu bằng giấm và xả thêm nước cốt chanh (khoảng nửa ly), gội lại bằng nước ấm. Cũng có thể xả tóc bằng nước ấm có pha ít nước hoa sau khi gội, giúp làm sạch mùi hôi của tỏi.

Trong thành phần của tỏi có hoạt chất làm tăng lưu thông máu, giúp làm ẩm da đầu bị khô, giảm bớt hiệu tượng bị gàu. Chỉ dùng vài ngày sẽ thấy ngay công hiệu.

❖ Rễ dâu 15g, nấu với nửa ly nước trong vòng 10 phút, sau đó thoa lên da đầu, vài giờ sau gội lại.

❖ Dùng trứng gà 1 quả, bỏ lòng đỏ, lấy lòng trắng, pha với nửa thau nước sạch, gội tóc cho thật sạch, chú ý không dùng dầu gội. Mỗi tối một lần, một tuần sau sẽ khỏi. Sau đó, mỗi ngày rửa thêm 1 lần, trị khỏi tận gốc.

❖ Lòng trắng trứng gà dùng dĩa quấy tan, thoa lên da đầu sau khi đã gội sạch, rồi nhanh tay xoa bóp da đầu. Nếu thêm chút mật heo, hiệu quả càng tốt. Mỗi tuần 1 lần. Trị khỏi trong thời gian ngắn, da đầu được lột mới, thông thoáng vô cùng.

❖ Trường hợp có gàu do da đầu nhờn, dùng 30 chiếc lá cúc, sắc với 1,8 lít nước, tới khi nước chuyển sang màu xanh, chờ nước nguội dùng để gội đầu. Nếu không có lá bông cúc, thì thay bằng lá đào, gội xong để tóc khô tự nhiên.

❖ Dùng 1 muổng lớn (khoảng 5g) bột lưu huỳnh, cho vào thau nước ấm quấy đều, dùng gội tóc cho kỹ, khoảng 8-10 phút sau, xả sạch bằng nước ấm.

Các bạn bị gàu nhiều, nên chú ý thêm: Do ăn quá nhiều mỡ động vật, nên bớt ăn thức ăn tính a-xit như thịt, rượu, Nên ăn nhiều thức ăn tính kiềm như rong biển, rau xanh. Bớt căng thẳng, ngủ ngon giấc, tránh làm việc quá sức, giữ cho nhịp sống đều đặn.

2. Tóc kém óng ả

Đối với chất tóc khác nhau, sẽ có cách làm bóng tóc khác nhau, như đối với tóc mềm mảnh, dùng nước đậu nành gội đầu, nước này không làm mất chất béo trong thành phần tóc, lại rửa sạch được các chất dơ, giữ tóc bóng mịn óng ả.

Đối với chất tóc cứng, có thể dùng 2 quả trứng gà quấy đều, thoa lên tóc và chà sát, chờ nửa khô, dùng nước gội sạch, tránh dùng nước quá nóng, nếu không sẽ làm trứng đông trên tóc, khó rửa sạch.

Có thể gội thêm bằng dầu gội trung tính, mỗi tuần 2-3 lần, chà thêm dầu dưỡng tóc và thêm kem dưỡng tóc.

3. Giúp tóc bạc hóa đen

Bên trong tóc chứa nhiều nước và dưỡng chất, nguyên nhân tóc bạc là do trạng thái khô cằn, sức hấp thụ kém, tóc bị lão hóa, khiến sắc tố bên trong biến mất. Cho nên đối với các bạn trẻ tóc bạc sớm, chú ý bổ sung nhiều thức ăn giàu vitamin và dinh dưỡng như rong biển, mè, đậu nành, rau sống. Đồng thời áp dụng một số biện pháp sau đây:

❖ Để tăng mạnh quá trình trao đổi chất, phải kích thích da đầu, dùng hai tép tỏi và 1 miếng gừng lớn cỡ đầu ngón tay, giã nát, quấy đều, chà lên da đầu, xả sạch. Sau đó thoa chút nước hoa để khử mùi tỏi. 3 ngày làm 1 lần, tốt nhất chà trước khi ngủ. Liên tục 3-4 tháng, sẽ có công hiệu. Tỏi, gừng đều có tác dụng tăng nhanh trao đổi chất.

❖ Dùng bàn chải tóc cào vào da đầu mỗi buổi sáng, mỗi lần 5-15 phút, phải hơi mạnh tay, giúp lưu thông máu huyết, dùng điều trị tóc bạc và rụng tóc.

❖ Sò biển, có tác dụng nhuận tóc, trị huyết trắng. Dùng 2 lạng sò biển, rửa sạch, thêm hà thủ ô 12g, cho vào chén chưng cách thủy lấy uống uống, liên tục 1-2 tháng. Trị tóc bạc.

❖ Quả lựu nguyên cả vỏ giã nát vắt lấy nước, thoa lên tóc và râu, giúp chuyển bạc thành đen. Cũng có người dùng bông lựu để khô mát, tán bột, thêm bột hà thủ ô, sắc nước uống. Có tác dụng nhất định.

❖ Nước dừa gội đầu, ngoài ra ăn cơm dừa, giúp sáng da, dưỡng da.

❖ Khi tóc bị khô cần, bạc sớm, có thể dùng mè đen và hà thủ ô với lượng bằng nhau, tán bột, làm thành thuốc viên, mỗi lần uống 10g, ngày 2-3 lần, dùng sau cơm với nước ấm.

❖ Bột mè đen nửa cân, hà thủ ô nửa cân, thêm chút đường, nấu thành cao, pha thêm nước sôi, dùng 1 chén vào sáng tối, nửa năm sau, tóc bạc sẽ biến thành đen. Trong bột mè đen chứa chất đậm, oxalic axit canxi, lecithin, dầu thực vật, có tác dụng ích gan, bổ thận, dưỡng huyết, nhuận táo, ích trí não, đen tóc, giảm đau. Trị táo bón, hạ huyết áp, giải độc. Còn hà thủ ô có tác dụng tư bổ, tăng tuần hoàn máu, giúp bồi bổ sau khi khỏi bệnh phụ khoa, bệnh tuyến thể, giúp đen tóc, dưỡng da, tăng tuổi thọ, an thần.

❖ Hoàng kỳ 1 lượng, nhục quế 3 chỉ, toàn qui 1,1 lượng, sinh

địa 6 chỉ, phục thần 5 chỉ, thực địa 5 chỉ, đảng sâm 5 chỉ, bạch truật 5 chỉ, mạch đông 5 chỉ, phục linh 5 chỉ, ngũ vị tử 4 chỉ, trần bì 5 chỉ, sơn thù nhục 5 chỉ, kỷ tử 5 chỉ, xuyên khung 5 chỉ, phòng phong 5 chỉ, cao qui bản 5 chỉ, khương hoạt 5 chỉ, tất cả tán bột thô, đựng trong túi vải buộc lại ngâm trong 5 lít rượu trắng tốt, khoảng nửa tháng là được. Mỗi lần uống 1 ly, ngày 3 lần vào sáng, trưa, tối, liên tục 2 thang. Không những giúp tóc bạc lại đen, đồng thời còn tốt cho sức khỏe.

❖ Thực địa (chế), lá dâu khô, hà thủ ô đỏ mỗi thứ 3 lượng, mè đen 1 lượng (sao), bạch quả sống (bỏ vỏ lấy thịt) 30 hạt, cát cánh 3 chỉ, hoa tiêu 2 chỉ (sấy), vạn niên thanh 2 cân. tất cả tán thành bột, dùng dùng đồ sắt, nhào với mật ong làm viên lớn cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 1 lượng, ngày 2 lần vào buổi sáng tối với nước ấm.



Phục thần - *Poria cocos*

4. Biến màu tóc thành màu nâu

Muốn màu tóc chuyển sang màu nâu, có thể đổ 1 chai bia vào thau, dùng chén múc bia tưới lên tóc, liên tục 10-15 phút. Đối với người có tóc nhỏ mảnh và tóc thưa, chỉ 1 lần trong tuần, khoảng 2-3 tháng sau thấy hiệu quả. Đối với người tóc to cứng, nhiều, mỗi tuần tưới 1 lần, khoảng 4-5 tháng sau thấy hiệu quả.

5. Chứng rụng tóc

❖ Rụng tóc do da đầu bị mụn nhọt: Dùng gừng tươi cắt ra, lấy mặt cắt còn ướt nước gừng chà nơi rụng tóc. Chờ gừng khô đi, lại cắt ra và lấy mặt ướt thoa tiếp, ngày làm 2-3 lần. Chỉ cần tuần lễ, nơi rụng sẽ mọc lên những sợi tóc nhỏ vàng, lâu dần chuyển sang tóc đen. Tuy nhiên, phải chú ý bồi bổ chất dinh dưỡng trong chế độ ăn uống.

❖ Rụng tóc do da đầu bị nấm: Acetic axit đông lạnh hòa thêm 1/3 hoặc 1/2 glycerin, dùng bông chấm thuốc chà lên chỗ rụng vài 3 lần sẽ khỏi. Acetic axit đông lạnh quá mạnh, nên phải hòa thêm glycerin, glycerin có tác dụng bảo vệ làn da, tránh bị tổn thương. Phương thuốc này đặc

biệt thích hợp cho trường hợp do bất cẩn bị thuốc trừ sâu làm hại da đầu, lên nấm.

❖ Rụng tóc do da đầu bị nhờn: Dùng nhánh cây mè, lá liễu non hái lúc trong tiết Thanh minh mỗi thứ 3-4 lượng, sắc nước dùng để gội đầu và chà xát da đầu, liên tục 1-2 tháng.



Liễu - *Salix babylonica*

❖ Dùng cho chứng hói đầu: Dùng vài lát gừng già, ngâm trong rượu trắng, khoảng 2-3 ngày, lấy gừng ra chà lên chỗ bị hói, khoảng nửa tháng, tóc sẽ mọc mới.

Hoặc dùng rượu ớt chà liên tục lên da đầu bị hói, ngày vài lần, cũng giúp tóc mọc mới.

Dùng kem đánh răng chà lên da đầu, khoảng 30 phút sau, rửa sạch bằng nước ấm. Thoa thêm chút rượu trắng, thoa vào buổi trưa và ban đêm trước lúc đi ngủ. Khoảng 1 tháng, da đầu sẽ có cảm

giác ngứa nhẹ, thêm nửa tháng, bắt đầu mọc tóc. Trong thời gian khoảng 3 tháng, tóc sẽ mọc trở lại bình thường. Hiệu quả đạt 90%.

❖ Rụng tóc: Tóc từ ngã vàng, sang rụng, có thể dùng hạt quít 5 chỉ, ngâm nước sôi, thoa ngày 2-3 lần tại nơi rụng.

II. LÔNG MÀY

1. Rụng lông mày

❖ Lông mày rụng, mắt sẽ mất đi sự bảo vệ nhất định. Biện pháp sau đây sẽ giúp bạn khôi phục lông mày đẹp xưa: Mạn kinh tử 4 lượng, sao vàng tán bột mịn, thoa lên chỗ rụng, ngày 4 lần, liên tục vài ngày. Nơi rụng sẽ mọc lông mày mới.

❖ Dùng bút lông chấm dầu trứng, kẻ lên lông mày, ngày hai lần vào mỗi buổi sáng và tối.

❖ Dùng sữa ong chúa thoa lên chỗ rụng, hôm sau rửa sạch.

2. Lông mày không mọc

Dùng hạt cải bẹ 3 chỉ, bán hạ sống 1 chỉ, tán bột mịn, gừng sống 1 miếng to, giã nát vắt lấy nước quấy với bột trên, dùng bút lông mới chấm thuốc chà thoa lên chỗ rụng. Ban ngày làm 2 lần, tối

thêm 1 lần, khoảng 4-5 ngày sau, sẽ mọc lông mới.

III. BÀN TAY VÀ NGÓN TAY

1. Chàm bàn tay

Bệnh này thường gặp ở các bà nội trợ, da bàn tay bị nứt, bắt đầu phát bệnh từ khô rát trên ngón trỏ hoặc ngón giữa, da bị sừng hóa, lần lượt kéo sang các ngón khác và cả bàn tay, thậm chí nứt da chảy máu, đau đớn vô cùng, trường hợp nặng, ngón tay không thể duỗi thẳng.

Làn da của người bình thường có tính axit, khi gặp chất tẩy rửa dạng kiềm, chất chua bị trung hòa, tuy nhiên, khi rửa hết chất tẩy rửa, da lại trở về trạng thái axit. Đối với người có chất da đặc thù, quá trình khôi phục của làn da rất chậm, nếu thường xuyên tiếp xúc với chất kiềm, sẽ nảy sinh chứng bệnh sừng hóa làn da. Những phương pháp sau đây có thể trị khỏi chứng bệnh này:

❖ Tỏi (còn cả vỏ và dây), đặt trong nồi, thêm nửa nồi nước, nấu sôi để nguội, ngâm tay khoảng 10 phút, mỗi tối 1 lần, khoảng 1 tháng sẽ khỏi.

❖ Năm quả trứng gà luộc chín, chỉ lấy lòng đỏ, cho vào tô sành nung trên lửa nhỏ cho đến khi lòng đỏ chảy ra mỡ vàng, vớt đựng trong chai. Mỗi tối trước khi ngủ, dùng mỡ này thoa lên chỗ đau, tới khi khỏi mới thôi.

❖ Ý dĩ, dương qui, bạch thược, sinh địa uống rất có công hiệu, dưỡng da mềm da.

❖ Ngoài ra, nên tránh tiếp xúc với chất kích thích như xà phòng, chất tẩy rửa. Nếu bắt buộc phải tiếp xúc với nước, tốt nhất nên đeo găng tay bông, bên ngoài đeo thêm găng tay PVC.

2. Da tay sần

Bàn tay xinh xắn, mịn màng là sức quyến rũ của phụ nữ. Tuy nhiên, nếu tiếp xúc với xà phòng, nước tẩy rửa lâu dài, da tay sẽ trở nên sần và thô, vậy ta nên hết sức chú ý chăm sóc da tay sau công việc.

❖ Dùng số trứng, sữa còn thừa trong bếp, thêm hai muỗng bột mì, trộn đều, thoa lên hai bàn tay, chờ khoảng 10 phút, rửa sạch, sẽ giúp dưỡng da hiệu quả.

❖ Xà phòng và chất tẩy rửa, làm mất thành phần mỡ của da, có thể bù đắp bằng cách thoa dầu ô liu, rắc thêm chút ít muối, xoa bóp nhẹ nhàng. Dầu ô liu sẽ phủ

lên làn da một lớp chất béo, giúp bảo vệ da tay, muối giúp da săn chắc, từ đó mang đến hiệu quả chăm sóc da tay.

❖ Để bảo vệ tốt da tay, sau mỗi lần công việc, chúng ta nên lau khô tay, thường xuyên bổ sung dưỡng chất hoặc thức ăn giàu vitamin A, D, E, dầu cá, sữa, bơ, sẽ giúp da tay thêm mịn màng.

3. Bệnh da tay sừng hóa

Đặc trưng bệnh này là da tay sừng hóa và bong tróc da, trường hợp nặng còn nổi bọng nước, ngứa, nhưng chỉ khu trú ở bàn tay hoặc bàn chân, rất khó trị dứt. Xin giới thiệu vài phương pháp điều trị kinh nghiệm khá công hiệu cùng các bạn:

❖ Dùng bít nylon đựng giấm, ngâm tay trong giấm đêm, liên tục điều trị nhiều lần, sẽ khỏi. Phương pháp này cũng có thể dùng điều trị bệnh thối móng tay.

❖ Ma hoàng 1,5 chỉ, hạnh nhân 2 chỉ, ý dĩ 1 lượng, cam thảo 1,5 chỉ, dùng ba chén nước sắc uống, hiệu quả khá tốt. Tuy nhiên, đối với bệnh nhân béo phì, nếu dùng chừng 3-4 tuần mà không khỏi, có thể thử sang phương thuốc dưới đây:

❖ Đương qui, bạch thược, sài hồ, bạch truật, phục linh mỗi thứ 2 chỉ, cam thảo 1 chỉ, lá bạc hà 1 chỉ, địa cốt bì 2 chỉ, kinh giới 2 chỉ. Dùng 3 chén nước thêm 2 lát gừng sắc uống.

❖ Ngoài ra có thể ăn thêm mè để bồi bổ cơ thể, kiêng ăn cá, vịt, ngỗng và thức ăn chua cay.

4. Móng tay làm mủ

Khi ngón tay hoặc ngón chân bị thương lên mủ, khó thoa thuốc vào kẽ hở, tây y thường chủ trương nhổ bỏ cả móng, tuy nhiên, nếu bạn biết tận dụng hoa, lá, cành của cây bóng nước (phụng tiên hoa), thêm muối giã nát, lấy một ít cỡ hạt đậu trét lên giấy rồi bọc ngón tay đau lại, chỉ chừa 1 lỗ thông hơi. Ngày thay thuốc 1 lần, khoảng 1 tuần sẽ khỏi, tuyệt đối không cần nhổ bỏ cả móng.

5. Sưng ngón tay

Dùng nước tương và mật ong đun nóng, ngâm ngón tay vào trong, chỉ giảm đau bớt sưng, đây là phương dân gian thường dùng nhất.

6. Thối móng

Do vi khuẩn nấm gây nên,

có thể lấy từ móng này sang móng kia. Dùng nước nóng ngâm móng cho mềm, sau đó cắt mỏng chúng, càng mỏng càng tốt, dùng giấm cái trộn nửa phần nước, thoa lên, sáng tối 1 lần. Tuy nhiên, việc ngâm và cắt móng không cần làm hàng ngày, chỉ cần cắt khi thấy có móng thối mọc trở lại, mãi cho tới móng khỏe mọc lên. Khi móng tay trở lại bình thường, vẫn phải kiên trì thoa thêm nước giấm cái khoảng 1 tháng, mới có thể trị dứt.

7. Giúp móng thêm bóng

Chuẩn bị một ít dầu mè hoặc dầu mầm lúa mạch, nấu cho hơi nóng, ngâm ngón vào trong, chờ dầu nguội lại, lấy ngón tay ra và chà xát bằng da bò, giúp móng thêm bóng. Dầu nóng giúp móng mềm hóa, khi dùng da chà xát, phải chà theo kiểu đánh giầy.

8. Móng tay vôi hóa

Móng tay vôi hóa màu xám tro, lâu năm chưa khỏi, có thể ngâm trong nước nóng khoảng 20 phút, để tăng tuần hoàn máu và quá trình trao đổi chất, kiên trì khoảng nửa năm, giúp móng trở lại hồng hào, khỏe mạnh.

IV. DA MẶT

1. Xóa sạch nếp nhăn nhỏ

Làn da nổi nếp nhăn do lão hóa, đó là điều rất đáng sợ đối với phụ nữ. Theo báo cáo của các nhà chuyên môn, phụ nữ tới tuổi 25, 26, sự sinh trưởng của da sẽ chậm lại, biểu bì mất dần chất nước và chất béo, dần dần gương mặt sẽ xuất hiện nếp nhăn và ngày càng tăng thêm, thường gặp nhất là chân chim đuôi mắt, trán và khóe miệng. Dưới đây giới thiệu vài cách làm mặt nạ làm giảm nếp nhăn:

❖ Lòng đỏ trứng gà 1 cái, 1 muỗng mật ong, 1 muỗng bột mì, trộn đều tất cả thành hồ nhão dùng làm mặt nạ. Nếu bạn có làn da khô, có thể thêm 1 muỗng dầu ô-liu, chờ khoảng 1 chút mới rửa sạch, dùng kem lạnh xoa bóp trong vòng 5 phút, thoa sạch bằng bông gạc sạch.

❖ Lòng trắng trứng làm mặt nạ. Có thể tiến hành song song với cách làm trên, như ngày đầu tiên đắp lòng đỏ, ngày thứ hai nghỉ, ngày thứ ba đắp lòng trắng trứng, ngày thứ tư nghỉ, ngày thứ năm lòng đỏ trứng, cứ thế áp dụng xen kẽ với nhau. Thường sau 6 tháng, mọi nếp nhăn nhỏ

sẽ biến mất. Lòng trắng trứng giúp làn da săn chắc, lòng đỏ trứng bổ sung dinh dưỡng cho da, nên mang lại hiệu quả lý tưởng. (chú ý: Mặt nạ trên tuyệt đối không thích hợp với những người có cơ địa dị ứng với thành phần của trứng).

2. Mụn cám

Nếu dùng thuốc thông thường trị mụn, thì dù khỏi bệnh, trên da mặt cũng để lại vết nám. Càng lâu càng khó trị. Còn những biện pháp trị liệu thời nay dùng điện hoặc đắp mặt nạ ở thẩm mỹ viện, tuy có hiệu quả, song lại hết sức tốn kém. Dưới đây xin cung cấp với các bạn vài phương pháp hiệu quả trong việc trị mụn.

❖ Khi mới lên mụn, có thể dùng nước muối rửa mặt. Trước hết đổ nước ấm vào thau, thêm 1 muỗng lớn muối ăn, quậy tan đều rửa mặt.



Tỳ bà - *Calotropis gigantea*

❖ Hái lá tỳ bà rửa sạch, sắc nước, dùng tắm chà phần mụn, ngày 2-3 lần.

❖ Mặt nổi mụn do bài tiết quá nhiều chất nhờn, lấy lá non và cành của mướp, giã nát vắt lấy nước, thoa lên chỗ mụn hoặc rửa bằng nước mướp. Cách lấy nước mướp sau: Vào mùa tăng trưởng mạnh của mướp, cắt cành mướp cách mặt đất 4-5 tấc, cắm đầu cắt vào bình, dùng vải thưa che miệng bình, đặt đó khoảng 1 ngày 1 đêm, chờ khi cành có nước chảy ra, đó chính là nước mướp.

❖ Khổ qua nửa quả, cắt hạt lựu, thêm nước nấu chín mềm, nước có màu vàng nhạt, để nguội uống. Có thể nấu nhiều để sẵn trong tủ lạnh uống hàng ngày thay trà, vừa hạ hỏa, vừa giải khát thì càng tốt. Tuyệt đối không được cho thêm bất cứ một thứ gia vị nào vào nước sắc khổ qua.

❖ Bạch chỉ, bạch cập, tán di mỗi thứ 2 chỉ, hoàng cầm 1 chỉ. tất cả tán bột, khi cất trữ dùng sáp hoặc giấy keo bịt kín miệng chai, tránh thuốc bị ẩm, oxy hóa do tiếp xúc với không khí mà mất công hiệu. Vì dùng ngoài da, nên thuốc nên tán thật nhuyễn, để đắp lên mặt. Cách dùng: Mỗi tối trước khi đi ngủ, rửa mặt sạch, đổ

chút thuốc lên lòng bàn tay, thêm ít nước quấy thành dạng sền sệt, thoa lên mặt. Nếu thấy ngứa hoặc có phản ứng xấu, đó là hiện tượng quá liều, phải rửa sạch và thoa lại lần nữa cho vừa. Vì đây là sản phẩm thảo dược, nên kích thích yếu hơn so với thuốc có thành phần hóa chất. Vài hôm sau, mụn sẽ hết, chừng nửa tháng, nám đen sẽ biến mất. Sau khi khỏi, phải dùng tiếp 1-2 lần mỗi tuần, để đạt được hiệu quả phòng ngừa. (chú ý: Trường hợp thuốc đã đóng cục thì không nên dùng, vì chúng đã mất tác dụng trị liệu)

Bệnh nhân bị mụn phải chú ý các điều sau đây:

1. *Siêng rửa mặt, nhất là trước lúc đi ngủ, tốt nhất dùng xà phòng không chất kích thích, giúp làm sạch chất nhờn, bụi bẩn.*

2. *Uống 1 ly mật ong trước khi ngủ hoặc 1 ly nước muối lúc sáng sớm, đều giúp phòng chống chứng táo bón, đi cầu đều đặn sẽ giúp thải sạch chất độc bên trong cơ thể.*

3. *Kiêng ăn thức ăn chiên, xào nhiều dầu mỡ, cay nóng, bớt ăn thịt ba rọi, đậu phộng, socola, kem.*

4. Nên ăn nhiều trái cây, rau cải, nhất là cam quýt, chanh, chuối, vừa ngăn ngừa bệnh ngoài da, vừa đạt hiệu quả thẩm mỹ.

5. Giữ tâm trạng vui vẻ, thư thái, thư giãn, khi làn da trơn bóng, phải massage êm nhẹ, từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên, nhưng cần tránh động tác quá mạnh.

6. Tránh dùng tay nặn mụn, khi thấy có mụn, có thể dán băng keo cá nhân, khi lột bỏ mụn sẽ ra theo, còn chưa có mụn thì đừng nặn, tránh để lại sẹo.

3. Tàn nhang

Tàn nhang có màu vàng hoặc hạt dẻ, chấm nám trên trướng chim, thường nổi trên mặt, cổ, vai và lưng bàn tay của các bạn trẻ. Do tính di truyền, nơi dễ bị lây nhiễm là xung quanh mắt và hai má. Thử dùng những phương pháp sau đây để trị tàn nhang:

❖ Hạt bí đao 5 lượng, bột sen 5 chỉ, bột bạch mang 3 chỉ, tán tất cả thành bột, uống 1 muống canh với nước sau bữa ăn, rất có hiệu quả.

❖ Hoa đào để khô ở nơi mát với hạt giống bí đao khô, liều lượng bằng nhau tán bột, thêm mật ong quấy đều, thoa lên tàn

nhang trước khi ngủ, sáng sớm rửa sạch, rất có công hiệu.

❖ Bí đao 1 trái, cạo bỏ vỏ cắt miếng mỏng, dùng rượu và nước lượng bằng nhau nấu cho bí đao chín nhừ, quấy kỹ và lọc bỏ xác, nước cốt cô thành cao. Chú ý phải dùng nồi đất để nấu, tránh dùng đồ kim loại. Để cao ra ly, đậy kín để sẵn. Thoa mặt mỗi tối trước khi ngủ, hôm sau rửa sạch, hai tháng sau, da bạn sẽ trở nên sáng sủa bóng mịn.

❖ Giống hoa loa kèn đen tán bột, thêm lòng trắng trứng, thoa lên mặt trước khi ngủ, sáng sớm rửa sạch, dùng liên tục 1 tuần, sẽ giảm vết tàn nhang.

❖ Cũng có thể thay bằng hạt giống mận, hiệu quả như nhau.

❖ Hoa đào và hạt bí đao với liều lượng ngang nhau, hòa thêm mật ong, thoa lên mặt.

❖ Hoa đậu đỏ hạt nhỏ, ép lấy nước, thoa lên mặt, có tác dụng làm đẹp.

❖ Lấy đậu đỏ hạt nhỏ nướng trên nồi, sau đó tán bột, trộn thêm trấu, pha nước uống, làm tan biến tàn nhang.

4. Nám đen

Nám đen là hậu quả do gan và đường ruột làm việc quá sức, làn da mệt mỏi mà ra. Nhất là

đối với phụ nữ trẻ, thường do làm việc quá sức. Thường xuyên trang điểm cũng gây nám da. Cho nên phải chú ý, tránh thói quen ăn uống không điều độ, phải ăn nhiều cà chua, rau sống, gan động vật, rong biển, sò và giá. Có tác dụng làm tan biến nhanh chóng, đồng thời rửa sạch phấn son trên mặt trước khi ngủ.

❖ Hai muống lớn đường cát đen và chút ít nước nấu chung, chờ nguội thoa lên mặt, 5-6 phút sau rửa sạch. Đường cát đen có tác dụng tẩy trắng, kiên trì vài tháng, sẽ thấy công hiệu.

❖ Ý dĩ tán bột, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày 3 lần, uống trước cơm nửa giờ tới 1 giờ, khoảng vài tháng sẽ khỏi.

5. Lang ben

Thường xuất hiện trước ngực, sau lưng và phần vai, có màu tím đỏ hoặc xám trắng, hình tròn hoặc không có qui tắc, hơi lõm, da mịn và bóng, gãi sẽ bong lên vảy trắng như gàu. Bệnh này thường gặp ở mùa hè, nhất là các bạn trẻ ra nhiều mồ hôi lại ít tắm, tuy không đau không ngứa, nhưng lại mất thẩm mỹ, phải sớm điều trị.

❖ Dùng cỏ lười bò (ngưu thiết thảo) chà xát mạnh lên chỗ lang

ben, chừng 1 năm làn da sẽ hồi phục lại bình thường.

❖ Dùng nhau bò 1 cái, nướng trên gạch (tồn tính), tán bột mịn pha với rượu trắng, uống trong 3 lần. Rất có hiệu quả.

❖ Vỏ rắn (xà thoái) đốt thành tro, thêm chút giấm, thoa lên chỗ lang ben.

❖ Bèo cái (phù bình) 4 lạng tán bột để riêng, đậu đen 1 lượng sao vàng ngâm với 200ml rượu trắng, ngày uống 2 lần rượu này chung với bột bèo.



Đậu đen - *Vigna cylindrica*

❖ Hà thủ ô, kinh giới, khổ sâm, thương truật, bồ kết mỗi thứ 2g, dùng 1,5 chén nước sắc còn nửa chén, ngày uống 1 thang, có thể sắc thêm lần nữa. Liên tục 10 thang mới có công hiệu.

6. Mảng nám do mỹ phẩm

Dùng 2 muống mật ong, hòa 1 muống bột mì, trộn đều, dùng

để rửa mặt, 10 phút sau rửa lại bằng nước, rồi dùng khăn nóng đắp mặt 2-3 lần, sau cùng thoa thêm nước dưỡng da tính kiềm, 2 lần trong tuần. Chỉ cần kiên trì dùng khoảng 5-6 lần, vết nám trên da sẽ biến mất. Mật ong có tác dụng chống viêm, nhất tốt cho da thô hoặc bệnh ngoài da.

7. Giữ mãi nhan sắc

❖ Dùng chu sa 2 chỉ, hùng hoàng 5 phân, khinh phấn 1 phân, tất cả tán thành bột, mỗi tối hòa với lòng trắng trứng thoa lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch, chùng vài hôm mặt sẽ rất hồng hào.

❖ Hắc sủu 12 lượng, bồ kết (bỏ vỏ đốt) 4 lượng, thiên hoa phấn, linh lăng hương, cam tùng, bạch chỉ mỗi thứ 2 lượng, tất cả tán thành bột để sẵn. Sau khi rửa mặt hoặc tắm, thoa thuốc lên da mặt, sẽ giữ nhan sắc xinh đẹp.

❖ Hoa cúc trắng 1 lượng, nước lê nửa chén, bạch quả 1 lượng, bạch mật 1 lượng, sữa người nửa chung, rượu trắng nửa chung. Trước hết lấy hoa cúc và nước lê thêm rượu chung lấy nước, thêm bạch quả (giã nát), mật, sữa trộn chung. Dùng thoa mặt khi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch, sẽ làm cho da mặt hồng hào xinh đẹp.

❖ Chích thảo 4 lượng, a giao 2 lượng, nhân sâm 2 lượng, sinh địa 1 cân, gừng tươi 3 lượng, mạch đông nửa cân, ma nhân nửa cân, quế chi 3 lượng, đại táo 30 hạt, rượu 7 lít, cùng sắc lấy nước, Chia uống 3 lần.

Phương dùng ngoài: Bột trân châu (hoặc khinh phấn) 5 chỉ, hoạt thạch 5 chỉ, hạnh nhân 4 chỉ, liêu hương 4 phân. Bốn thứ trên tán trộn với lòng trắng trứng, mỗi tối trước khi đi ngủ thoa lên da mặt và khắp cả người, hôm sau rửa sạch, làn da sẽ trắng mịn.

Phương uống trong: Trầm hương 3 chỉ, đình hương 3 chỉ, hồi hương, nhũ hương và hoắc hương mỗi thứ 3 chỉ, đào hoa phiến 1 lượng, tất cả tán bột nhào với mật ong làm viên. Mỗi sáng uống 7 viên, sau 49 ngày, sắc mặt hồng hào, đồng thời còn toát hương thơm. Tương truyền 2 phương trên đây là phương dưỡng nhan sắc của Từ Hy Thái Hậu.



Nhũ hương - *Pistacia lentiscus*

8. Hai má đỏ hồng khác thường

Hai má đỏ hồng khác thường là trạng thái mao mạch trên da mặt bị ứ đọng máu. Nếu quan sát kỹ, sẽ phát hiện mao mạch trên da nổi mạng. Mao mạch người thường vốn co giãn theo nhịp tim, khi sức khỏe yếu, sẽ có hiện tượng buông lỏng, đó là đợt máu quay về tim quá chậm, khiến da mặt đỏ theo. Đây chẳng phải chứng ngoài da, nên muốn trị liệu, trước tiên phải kích thích mao mạch, để chúng trở lại với trạng thái co giãn bình thường.

Chuẩn bị hai chiếc khăn lông, nước lạnh, nước nóng mỗi thứ 1 thau. Trước tiên, dùng khăn nóng đắp mặt chừng 3 phút, tiếp theo thay khăn lạnh, liên tục thay nhau từ 5-6 lần, sau đó dùng vài lát chanh đã ngâm rượu dán đầy mặt, khoảng 10 phút sau lấy bỏ, dùng nước ấm rửa mặt cho thật sạch. Dùng khăn nóng đắp mặt giúp giãn nở mao mạch, tăng tuần hoàn máu, còn khăn lạnh giúp mao mạch co lại, trở lại tính săn chắc, nếu không dùng tiếp chanh, sẽ gây tổn thương da, nên khâu cuối cùng này tuyệt đối không thể bỏ qua. Biện pháp này tốt nhất áp dụng trước lúc đi ngủ, 2-3 tháng sau, sắc mặt da sẽ trở lại bình thường.

9. Làm trắng da mặt

❖ Bí đao trắng 1 quả, dùng dao tre gọt vỏ cắt miếng, bơ 1,5 lít, nước 1 lít, nấu mềm lọc bỏ xác, rồi sắc thành cao, hàng đêm thoa da mặt, giúp da trắng trẻo.

❖ Hương bạch chỉ 5 phân, lưu huỳnh, băng phiến mỗi thứ 1 chỉ, tế tân, sơn nài mỗi thứ 1 chỉ, đinh hương, khinh phấn mỗi thứ 2 chỉ, cam tùng 2,5 chỉ, mộc tặc, hoắc hương diệp, nguyên minh phấn, hạnh nhân mỗi thứ 3 chỉ, kinh giới, hoa phấn, tô nhân, thiên trùng, đà tăng, tô hợp dầu (cho sau) mỗi thứ 5 chỉ, xà phòng, bột chì mỗi thứ 1 lượng. tất cả tán bột tức là thành Ngọc dung phấn, mỗi lần sử dụng lấy một ít bột thuốc quấy với nước cơm thoa đều lên mặt trước khi ngủ, sáng hôm sau hâm nóng 1 ly rượu rửa mặt, sau đó đánh thêm Ngọc dung phấn.



Sơn nài - *Kaempferia galanga*

❖ Đu đủ bỏ vỏ và hạt, còn nặng khoảng 120g, thêm hạnh nhân 1 lượng, mỡ heo 1 lượng, giã đều thoa mặt hàng đêm, da mặt sẽ trắng đẹp, không nhăn kể cả vào mùa đông.

V. LÀN DA

1. Da nhờn

❖ Người da nhờn thường thích ăn thịt, nên tuyến mồ hôi đọng nhiều chất béo, muốn điều trị tận gốc, phải kiêng ăn thịt mỡ và phải ăn nhiều rau quả, giữ da mặt không bị nhờn.

❖ Chế chút rượu vào nước ấm để rửa mặt, đồng thời sử dụng xà phòng thuốc, chẳng những chống nhờn, còn cho cảm giác thoải mái.

2. Da khô

❖ Loại da này ngược hoàn toàn với da nhờn, chẳng những thiếu bóng, còn sần sùi, do ăn thức ăn chứa nhiều chất kiềm hoặc ăn uống không điều độ hoặc thiếu ngủ, hút nhiều thuốc lá, nên phải thay đổi chế độ và thói quen ăn uống. Như ăn nhiều rau cải giàu tính axit, giàu vitamin C,

kiêng thuốc lá, năng rèn luyện thân thể.

❖ Trường hợp người vốn có da trung tính, sau trở thành da khô là do mồ hôi bị vi khuẩn phân giải chuyển sang tính kiềm, muốn quay về trạng thái trung tính sẽ rất khó khăn. Gọt lấy vỏ của 3 trái táo, nấu nửa chín, rồi vắt lấy nước, thoa lên da mặt, chờ khoảng 15-20 phút, rửa mặt bằng nước ấm, tốt nhất chọn thời gian sau khi tắm và trước khi ngủ. Trong vỏ táo chứa axit acetic và pectin, giúp trung hòa da trở lại trạng thái ẩm.

❖ Đối với người làn da vốn bị khô, lấy 1 muống sữa tươi hâm nóng, thoa trực tiếp lên da mặt, chờ 15 phút, rửa sạch bằng nước ấm. Trong sữa chứa chất béo, thẩm thấu qua da, chỉ cần dùng kiên trì, khoảng 3-4 tháng, sẽ có làn da bóng mịn.

3. Da thô

❖ Da thô do cơ địa mà ra, cũng có khi do thiếu vitamin C vì ăn uống quá ít rau quả. Nên ăn 10g bột ý dĩ trước nửa giờ hoặc 1 giờ cơm, có thể pha trà hoặc thêm chút mật ong cho ngon miệng. Trong hạt ý dĩ chứa men đạm, giúp điều trị bệnh ngoài da,

mặt ong trĩ táo bón, có ích cho dưỡng da. Dùng kiên trì khoảng 6 tháng, sẽ thấy công hiệu, da mặt bóng mịn tươi nhuận.

❖ Ăn nhiều đu đủ, trong đu đủ cũng chứa nhiều men đạm, ăn thường xuyên sẽ tốt, tuy công hiệu kém hơn ý dĩ.

❖ Dùng vỏ cam, quýt pha nước, uống thay trà tốt cho làn da. Vì trong vỏ trái cây thường giàu vitamin C, ngoài giúp điều trị bệnh ngoài da, nó còn là một thứ mỹ phẩm thiên nhiên, có khả năng trị táo bón, giúp làn da bóng mịn.

4. Lỗ chân lông thô

❖ Có nhiều lỗ chân lông da mặt rất thô, nhất là xung quanh cánh mũi, tiết ra nhiều chất nhờn, cho cảm giác không sạch và kém thẩm mỹ. Nguyên nhân gây to thô lỗ chân lông, thường vì mặt bị mụn quen dùng tay nặn mụn, sau khi mụn khỏi lỗ chân lông da đã nở to, cách điều trị tốt nhất là dùng muối để làm khít lỗ chân lông lại.

❖ Trước hết, thoa dầu ô-liu lên phần da thô, sau đó dùng tay chấm muối ăn xoa bóp lên da mặt, muối và dầu sẽ kết hợp lại, chẳng những không làm yếu da, còn giúp tăng tuần hoàn máu, sau

khí làn da cho cảm giác nóng, mới ngừng lại. Dùng khoảng 10-15 phút, lau mặt và rửa sạch bằng nước ấm. Liên tục 1-2 tháng, lỗ chân lông sẽ khít lại, khiến bạn có gương mặt khác.

❖ Muối giúp độ mịn của da tăng lên, tiện cho việc thải nước, thu khít da, đạt tới hiệu quả thẩm mỹ. Phương pháp này chẳng những áp dụng trên da mặt, đồng thời còn có thể dùng làm mềm hóa da cứng ở đầu gối, khuỷu tay. Nếu không có dầu ô-liu, có thể cho muối vào kem dưỡng da, cũng có công dụng nhau.

5. Da thô do nám nắng

Nếu phơi nắng lâu ngày, sẽ khiến làn da bị lão hóa, đa số người đứng tuổi bị nám do phơi nắng ngoài bãi biển, đó chính là hiện tượng lão hóa da. Cần chú ý bảo vệ da.

❖ Giã nát dưa leo, lọc lấy nước cốt, nhỏ thêm ít nước chanh và 2 muỗng bột mì, quấy đều, thoa lên mặt, chờ khoảng 15-20 phút, rửa sạch. Cách này rất tốt cho làn da nám nắng, chanh giàu vitamin C, nhưng nếu dùng trực tiếp sẽ gây phản tác dụng vì da hơi bị viêm do nám nắng, bù lại

dưa leo giàu pectic và thành phần làm mịn da, nên phối hợp sử dụng sẽ cho hiệu quả cân bằng.

❖ Sau khi áp dụng phương 1, mua thêm ít chanh, cắt lát, ngâm rượu khoảng 1 đêm, đắp các lát chanh lên mặt, chờ khoảng 15 phút, rửa sạch. Chanh lát ngâm rượu này sẽ giúp xóa vết nám. Cách này nên áp dụng lúc tối xong và trước khi ngủ. Cả hai phương trên phải áp dụng theo thứ tự, chẳng những phục hồi làn da, còn đạt hiệu quả thẩm mỹ.

❖ Nếu da bạn bị nổi bọc nước do tắm biển nắng nóng, có thể thoa chút dầu ô liu, chờ 15 phút sau rửa sạch, khoảng 2-3 ngày sẽ khỏi, trường hợp bọc nước nổi khắp mình, phải điều trị khoảng 1 tuần, chờ hết bọc nước, mới áp dụng cách đắp mặt nêu trên.

6. Đen da

Muốn tẩy trắng da, có thể dùng 2 muỗng lớn đường cát đen, nấu tan, thêm 1 muỗng lớn sữa, khuấy đều, thoa lên mặt, chờ chừng 15-20 phút, rửa sạch bằng nước ấm, ngày 1 lần. Kiên trì 3 tháng, đen da sẽ biến mất.

7. Da kém bóng mịn

Cho 1/3 chén trấu vào túi vải, ngâm trong nước hơi nóng, lắc lay khoảng 3-4 lần, lấy ra chà mặt, chờ khoảng 10-15 phút, rửa sạch bằng nước ấm. Sau 3-4 tháng kiên trì, làn da sẽ bóng mịn hẳn lên. Trong trấu chứa nhiều chất béo, giàu vitamin B1 và B2, giúp da hấp thụ trực tiếp. Mỹ phẩm tuy cũng chứa vitamin, song còn thêm những chất phụ gia như chất chống mốc, chất chống tủa, dùng lâu ngày sẽ có hại do tác dụng phụ. Tuy nhiên, khi dùng trấu rửa mặt, phải chú ý 1 điều là dùng nước trang điểm tính kiềm, kem sữa phải chọn thứ ít béo, kem mặt phải dùng thứ trung tính, nếu không sẽ dẫn tới mất cân bằng chung, mà ảnh hưởng đến hiệu quả.

8. Da mẫn cảm

Có người làn da rất mẫn cảm, chẳng những sợ nắng, còn kén mỹ phẩm, khi thiếu chăm sóc, sẽ dễ sần sùi.

❖ Dùng 1 muỗng lớn sữa bò, 1/2 muỗng bột mì, trộn đều thoa lên mặt, có thể thêm chút dầu ô liu, chờ 10-15 phút, rửa sạch, mỗi tuần làm 2 lần. Kiên trì chừng nửa năm tới 1 năm, mới cho thấy hiệu quả.

Cách này rất tiện lợi, nếu thay bằng mật ong và chanh, tính kích thích sẽ mạnh hơn, ảnh hưởng tới làn da nhạy cảm. Nên khi dùng, phải cẩn thận liều lượng.

9. Phục hồi làn da bị bệnh

Khi mang bệnh, làn da sẽ thiếu sức sống, nhất là nằm liệt giường chừng 2-3 tháng, dù trang điểm cũng khó ra hình dáng.

Dùng 1 quả trứng và và 1 muống lớn bột mì, quấy đều, thoa mặt, chờ 15 phút rửa sạch bằng nước ấm, tốt nhất thoa trước khi ngủ. Cách 3 ngày làm 1 lần. Chất phốt-pho trong lòng đỏ và hóc-môn trứng quan hệ trực tiếp tới dưỡng chất, làm thành phần đặc biệt chăm sóc da, nếu chọn lòng đỏ trứng có tinh, càng tốt cho da bệnh.

Tuy nhiên, đối với phụ nữ mới khỏi bệnh hoặc hậu sản, làn da hết sức nhạy cảm, không thể hấp thụ nhiều dưỡng chất trong 1 lần, nên hàng tuần chỉ dùng biện pháp trên chừng 2 lần, phải kiên trì mới thấy công hiệu.

VI. MÔI

Làn môi đỏ hồng, bóng mịn cho thấy cơ địa khí huyết đều đặn, sức khỏe tốt, giới thiệu các

phương làm đẹp làn môi sau:

1. Đào nhân tùy lượng, mỡ heo vừa đủ. Giã nát đào nhân, quấy đều với mỡ, thoa lên môi. Phương này ẩm môi dưỡng môi, tăng tuần hoàn máu, là phương dưỡng môi mùa đông lý tưởng.

2. Thăng ma, bạch chỉ, phòng phong mỗi thứ 3g, cam thảo, bạch thược, thương truật mỗi thứ 1g, hoàng kỳ 2,5g, nhân sâm, cát căn mỗi thứ 4,5g, gừng tươi 3 lát, táo 2 quả, thêm 400ml nước, sắc còn 200ml, bỏ xác uống khi còn ấm, tốt nhất dùng vào lúc sau bữa sáng và trước bữa trưa, là lúc thăng khí thanh dương. Phương này thích hợp cho sắc môi, sắc mặt thâm đen.

3. Nước cốt sinh địa hoàng 2000g, trư cao (cao da lợn) 6000g, sinh mạch môn đông 125g, sinh thiên môn đông 2000g, ngọc trúc 125g, tế tân, cam thảo, xuyên khung, bạch truật mỗi thứ 60g, hoàng kỳ, thăng ma mỗi thứ 90g. Chín vị sau bọc trong túi vải thưa, ngâm với rượu mạnh 1 ngày đêm, lấy rượu cốt nước cốt sinh địa hoàng vào và trư cao vào nấu thành cao sền sệt. Khi dùng, ngậm và nuốt chậm từng ngụm cao. Phương thuốc này trích từ sách Bí Cấp Thiên Kim Yếu Phương, có tác dụng kiện tỳ nhuận môi.

4. Mỡ heo thái lát mỏng, chiên chín mềm, đựng trong hộp, mang theo khi đi du lịch, dùng thoa môi vào lúc đêm.

5. Một nhánh nhỏ cây sam tươi, đốt 1 đầu bằng lửa đỏ, sẽ có mủ chảy ra từ đầu kia, hứng lấy và thoa lên môi. Đây là phương Hoa Đà trị mụn khoe môi.

VII. RĂNG

Muốn răng chắc khỏe phải giữ vệ sinh răng miệng, chú ý tác dụng cơ lý thanh nhiệt khu phong, làm sạch chất dơ, cố tinh bổ thận, dưỡng huyết hoạt huyết. Với các phương sau đây:

1. Muối 120g (sao qua), hạnh nhân (bóc vỏ, bỏ đầu nhọn) 30g, tán chế thành cao, dùng thoa răng hàng ngày. Phương này trích trong sách Thái Bình Thánh Huệ Phương, nguyên là một loại "kem đánh răng" của người xưa giúp răng trắng và chắc.

2. Linh lăng hương, hương bạch chỉ, thanh diêm, thăng ma mỗi thứ 15g, tể tân 6g, xạ hương (tán riêng) 1,5g, bột đất nung, bột thạch cao mỗi thứ 30g. Năm vị thuốc đầu sấy khô tán bột, rồi trộn chung với 3 vị sau đem tán nhuyễn lẫn nữa để sẵn. Khi sử dụng, dùng ngón tay quần gạc sạch chấm thuốc chà răng

mỗi buổi sáng, sau đó súc miệng với nước ấm. Phương này giúp trắng răng, lại trị hôi miệng, nhất là làm trắng răng do bị vàng ố.

3. Bạch phần (phèn chua) vừa đủ, tán nhuyễn, dùng bột này đánh răng, làm sạch vết ố thuốc lá bám trên răng.

4. Địa cốt bì, úc lý nhân, can địa hoàng, hạnh nhân mỗi thứ 30g, cáo bổn, xạ hương, lộ phong phòng mỗi thứ 15g, tất cả sấy khô tán nhuyễn. Ngày dùng 3g uống bọc trong vải thưa ngâm và nuốt nước bột từ từ. Phương này trị răng ố vàng, không bóng.



Cảo bản - *Ligusticum jeholense*

5. Giấm ăn, ngâm nửa miệng, súc quanh miệng khoảng 2-3 phút, nhổ bỏ, đánh răng bằng bàn chải, cuối cùng súc lại nước sạch. Phương này giúp làm sạch vết ố thuốc lá bám trên răng.

6. Thăng ma 3g, tro xương 6g, bạch chỉ 2,5g, thạch cao 4,5g, xạ hương chút ít, tán nhuyễn mọi thứ. Trước hết, súc miệng với nước ấm,

thoa thuốc, giúp trắng răng.

7. Sinh đại hoàng, thực đại hoàng, sinh thạch cao, thực thạch cao, cốt toái bồ, ngân đồ trọng, thanh diêm, thực diêm mỗi thứ 30g, thanh phàn, khô phàn, đương qui mỗi thứ 15g. Tán nhuyễn mọi thứ, sàng sớ thứ chín, thoa bột này lên chân răng, sau đó rửa mặt và dùng nước lạnh súc miệng. Phương này vừa trắng răng và chắc khỏe răng tới già.

8. Sinh địa hoàng, độc hoạt mỗi thứ 90g, hai vị cắt nhỏ, ngâm với 500ml nước sôi qua 1 đêm, dùng để ngâm. Trị đau răng do chân răng bị lỏng và đau.

9. Thanh diêm, sinh thạch cao mỗi thứ 15g, chế bồ cốt chỉ 12g, hoa tiêu (bỏ mắt), bạch chỉ, tế tân mỗi thứ 5g, phòng phong, lá bạc hà, hạn liên thảo mỗi thứ 8g. Mọi thứ sấy khô tán bột, dùng bàn chải chấm thuốc đánh răng mỗi buổi sáng, đánh nhẹ nhàng, đều khắp, ngâm chờ khoảng 3-5 phút, súc miệng bằng nước sạch. Giúp răng chắc khỏe, giảm đau răng.



Hạn liên thảo - *Eclipta prostrata*

VIII. TOÀN THÂN TỎA HƯƠNG

1. Bột tử thạch anh, thanh mộc hương, ma hoàng căn, phụ tử, cam tùng, hoắc hương, linh lăng hương, liều lượng nhau. Ngoài bột thạch anh ra, tất cả tán bột trộn đều, đựng trong túi vải hai lớp, sau khi tắm, lấy chút bột thơm rắc đều lên cơ thể. Phương này giúp cơ thể thơm tho, thoải mái, dứt mồ hôi.



Thanh mộc hương - *Aristolochia tuberosa*

2. Trầm hương, xạ hương, bạch đàn hương, thanh mộc hương, linh lăng hương, bạch chỉ, cam tùng hương, hoắc hương, tế tân, xuyên khung, bình lang, đậu khấu, mỗi thứ 30g, hương phụ tử 15g, đinh hương 1g. tất cả 14 vị thuốc tán bột, cùng mật ong chế thành viên cỡ hạt đậu xanh để sẵn. Mỗi lần dùng vài viên thuốc ngâm trong miệng, cứ nuốt nước miếng cho đến khi không còn hương vị nữa thì

thôi. Kiên các loại thức ăn cay, người âm hư hỏa vượng và huyết động dùng phải cẩn thận. Phương này không nên dùng lâu, tránh tổn thương chân âm. Có tác dụng giúp cơ thể thơm tho.

3. Mẫu đơn 30g, cam tùng 1g, hai vị giã nát thành bột, pha trong nước, dùng xả áo quần mỗi khi giặt xong.

4. Phòng phong, kinh giới, tề tân, đương qui, khương hoạt, độc hoạt, bồ kết, hương bạch chỉ, hoắc hương, cỏ bốn, xuyên khung, cam tùng, thủy hồng hoa cùng liều lượng, sắc chung lấy nước tắm, giúp xua tan mùi hôi trên mình, giữ được thơm tho trong 3 ngày.

5. Linh lăng hương, cam tùng, bạch đàn mỗi thứ 15g, mộc hương, xạ hương, băng phiến mỗi thứ 0,3g, tán nhuyễn mọi thứ, đặt trong túi, cất vào tủ áo. Giúp áo quần thơm tho.



Bạch đàn lá liễu - *Eucalyptus exserta*

IX. TRỊ HÔI NÁCH

1. Dùng bông hút nước chấm giấm thanh thoa dưới nách, giúp xua tan mùi hôi trong vòng 4-5 giờ.

2. Hoặc dùng bột phèn chua thay thế giấm, hiệu quả như nhau, sau đó phải thoa thêm cồn, rắc một ít phấn rôm.

3. Tuy nhiên, nếu muốn trị tận gốc, có thể dùng thử các phương sau đây: Dùng giấm tốt quấy với vôi bột, rửa sạch vùng nách, lau khô và thoa thuốc. Ngày 2 lần, tới khỏi thì thôi.

4. Gừng tươi 1 miếng to, cắt làm nửa, giã nát, thoa chùi nách, tới khi ra mồ hôi thì thay miếng khác. Khi chà có thể hơi đau, nhưng không gây phản ứng xấu. Ngày chà vài lần, tới khỏi bệnh thì thôi.

5. Hạt hồ đào, tán nhuyễn, thêm nước cùng quấy, thoa lên nách.

6. Cá chạch 2 con, cắt mỏng, dán vào hai nách, hiệu quả khá.

X. GIẢM CÂN

1. Củ cải sống, giúp giảm cân. Ăn sống rất giòn, nhiều nước. Trị táo bón.

2. Người giảm cân phải kiêng cá thịt, trứng. Thức ăn cần đủ chất không cần đủ lượng, tránh nở dạ dày và giữ cho đường ruột lưu thông tốt, không bị táo bón. Những thứ như cải bẹ trắng, đậu khô, sữa là thức ăn gây sinh hơi đường ruột, cũng tránh ăn nhiều.

3. Hoa tiêu sao qua tán bột, thêm nước hồ nhào cán sợi, mỗi đêm vào lúc từ 0 giờ đến 1 giờ (lúc này bụng đói), múc 1 muỗng, thêm chút đường trắng, pha nước uống.

4. Trước khi đi ngủ và sau khi mới ngủ dậy vào mỗi buổi sáng tối, nằm ngửa trên giường, đặt úp bàn tay trái lên bàn tay phải, hơi dùng sức xoa quanh vùng rốn theo chiều kim đồng hồ, xoa chừng 60 lần, phạm vi xoay từ giữa ra ngoài cả vùng bụng. Sau đó, đổi vị trí hai tay lại xoay thêm 60 lần, phạm vi xoay từ ngoài vào trong (nghịch kim đồng hồ). Mỗi lần xoay xong sẽ cảm thấy đổ mồ hôi trên đầu, lòng bàn chân ấm áp, thoải mái, giúp làm giảm lớp mỡ quanh bụng.

5. Sơn tra loại tốt rửa sạch, cắt miếng, để khô, lấy 15-20 lát pha với nước, để uống mỗi tối thay trà, ăn luôn phần xác sơn tra, kiên trì sẽ thấy hiệu quả.

6. Mỗi sáng thức dậy trước khi rời khỏi giường hoặc mỗi tối trước khi ngủ, nằm ngửa co chân hoặc chọn vị trí nằm nghiêng một bên, dùng hai tay hoặc một tay cố gắng nắm lấy da bụng, day nắn theo chiều từ trái qua phải hoặc phải sang trái, chừng 15 phút. Lại xoa nắn từ trên xuống dưới hoặc từ dưới lên trên, trong khi làm các động tác này, bạn sẽ có cảm giác mỏi, phình bụng và hơi đau, nắn với sức chịu đựng được. Sau 15 phút, lại xoa bóp vùng bụng theo chiều ngang. Vài hôm sau, cảm giác trên biến mất dần và thay bằng cảm giác thoải mái, bạn cũng có thể nhờ người nhà giúp tập. Sau nửa tháng, bụng sẽ thon dần, ngoài ra táo bón cũng bớt dần. Thời gian day nắn có thể tùy theo khả năng thích ứng mà tăng giảm, nếu có thể phối hợp vài động tác hít đất hoặc co gập người, sẽ càng tăng thêm hiệu quả.

7. Bã tàu hủ ca-lo thấp, nhào chung với củ cải giã nát vò thành viên ăn, vừa ngon miệng, có dinh dưỡng, lại giúp giảm cân, hạ đường máu. Cách làm cụ thể: Bã tàu hủ 500g, bột mì 1 chén nhỏ, củ cải nhỏ 1 quả, gừng hành vừa đủ, thái nhỏ, tất cả cho vào thau,

đánh thêm 2 quả trứng gà, thêm ít muối, bột ngọt, tiêu, quấy đều, vò thành viên. Bật chảo dầu thật nóng, chiên chín, vớt lên khi viên chiên đã ngả vàng.

XI. TĂNG CÂN

Phương tăng cân, là cách giúp người gầy khỏe đẹp hẳn ra, thường dùng được liệu bồi bổ, cường tráng âm dương.

1. Thái tử sâm 15g, hoài sơn, bạch truật mỗi thứ 10g, hoàng kỳ 15g, mạch đông, hoàng cầm mỗi thứ 150g, hoàng tinh, kê huyết đằng mỗi thứ 15g, sắc lấy nước uống, mỗi tuần 1 thang. Phương này dùng cho người gầy yếu, trắng xanh, uể oải.

2. Bột mì 120g, trứng gà 3 quả, thịt dê trắng 120g. Trước hết băm thịt nấu chín để sẵn. Lấy 3 lòng trắng trứng gà và bột mì nhào cắt thành mì sợi. Nấu mì trong nước đậm đặc cổ, khi đang sôi nêm gia vị ngũ vị và cho thịt dê vào là được. Phương này ôn bổ khí huyết, dùng cho người ốm yếu.

3. Thịt dê 1000g, dương qui, bạch thược, thực địa, hoàng kỳ mỗi thứ 15g, gừng tươi (cắt sợi) 0,3g, gạo tẻ 25g. Lấy 120g thịt dê thái nhỏ, còn dư lại 880g. Cho số

thịt đã cắt nhỏ và các vị thuốc trên thêm 500ml nước nấu chung, bỏ xác lấy nước khoảng 300ml nấu cháo với gạo, sấp chín, thêm thịt 880g còn lại nấu cho tới chín hẳn, thêm gia vị là được. Phương này bổ ích khí huyết, tốt cho bệnh nhân sắc mặt vàng úa, gầy ốm, người khỏe ăn càng thêm hồng hào và tươi tỉnh.

4. Tủy bò (bò đen càng tốt), nước cốt sinh địa, mật trắng lượng bằng nhau, sắc, uống tùy thích. Trị gầy yếu.

5. Hoài sơn sống vừa đủ, xay nhuyễn nấu cháo, ăn thường xuyên giúp khỏe cơ bắp, bổ hư lao, làm người tăng cân.

6. Tử địa du 15g, quyết minh tử 20g, dùng 1 ly nước sắc còn 1 nửa, chia 3 lần trong ngày, uống thay trà, sẽ đạt hiệu quả tăng cân.

7. Tử địa du giúp dạ dày đường ruột hoạt động tốt, quyết minh tử là thuốc cường tráng, hai vị này hợp lại vừa giúp bồi bổ sau cơn bệnh, còn cải thiện cơ địa, dùng liên tục 6 tháng sẽ thấy hiệu quả.

8. Dùng 1 ly nước cà chua sau bữa ăn, cũng giúp mang lại hiệu

quả đáng ngạc nhiên. Cà chua chứa chất men đặc biệt mà các loại rau quả khác không có, vitamin A, B, C tuy hàm lượng không bằng cam quýt, song không gây tiêu chảy dù đường ruột kém.

Giúp tiêu hóa tốt chất béo, chất đạm khó tiêu nhất. Theo người sử dụng cho biết, 1 ngày uống 3 lần nước cà chua, 1 tháng có thể tăng cân 4kg, đồng thời mang đến cảm giác thoải mái cho cơ thể.

Chương XIII

BỒI BỔ CƠ THỂ

I. BỔ KHÍ

Chỉ thích hợp cho những người khí suy, nghĩa là chân khí không đủ, có biểu hiện làm việc nặng sẽ thở dốc, thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, biếng nói, sắc mặt trắng bệch, ăn uống kém, rêu lưỡi trắng, xung quanh lưỡi có dấu răng, mạch hư nhược vô lực. Có thể dùng những phương pháp ăn uống như dưới đây để bổ chân khí:

1. Dừa 1 trái, bỏ vỏ, chỉ lấy cơm ruột trắng, cắt nhỏ ăn. Ngày vài miếng. Cơm dừa là sữa của thực vật giống cây cọ, màu trắng, vị ngọt, tính bình, có tác dụng ích khí, trừ phong. Ăn nhiều không đói, làm tốt da mặt. Cơm dừa chứa hàm lượng dầu 60-65%, giàu axit béo và axit no, chút ít oleic axit và sub-oleic axit, khác với cây dầu thực vật thường. Tuy axit béo no không tốt cho sức khỏe, nhưng lại là nguồn dinh dưỡng của một số người cần đó, giúp giữ sức khỏe cân bằng. Nhà dinh dưỡng kiến

nghey, tỉ lệ giữa axit béo no, đơn axit béo no, đa axit béo no mỗi thứ nên chiếm 1/3, tức là giữ tỉ lệ 1:1:1, ngoài ra, cơm dừa còn chứa chất đạm, đường, rất tốt cho làn da. Nhưng cần chú ý, đối với người già, bệnh nhân mỡ máu cao, người dư cân khi ăn phải cẩn thận.

2. Sữa đậu nành 200g, gạo tẻ 60g, đường trắng vừa đủ. Sữa đậu nành thêm nước nấu cháo với gạo hoặc gạo tẻ nấu cháo, sắp chín thêm sữa đậu nành, nấu cho chín hẳn, thêm đường. Ăn ngày 2 lần. Phương này dùng bồi bổ sức yếu, thích hợp người yếu sức bệnh hoạn, gầy ốm.

3. Đại mạch 100g, thảo quả 6g, thịt dê 50g. Thịt rửa sạch thái nhỏ. Đại mạch nấu cháo, sắp chín thêm và thịt, thảo quả, rượu trắng, muối gia vị, khuấy đều, vặn nhỏ lửa nấu cho tới chín. Chia ăn 2 lần trong ngày. Phương này ôn

trung dương vị. Trị bệnh nhân yếu tỳ vị, ăn ít khát nước, cơ thể gầy ốm.



Thảo quả - *Amomum aromaticum*

4. Hoàng kỳ 30-60g, gạo tẻ 2 lượng, đường 1 ít, bột trần bì 1g. Hoàng kỳ sắc lấy nước, thêm gạo và đường một lượng bằng nhau nấu chung, khi sắp chín, thêm bột trần bì quậy đều, nấu cho sôi lại là được. Chia ăn hai lần trong ngày. Phương này bổ ích nguyên khí, kiện tỳ dương vị, lợi thấp tiêu sưng. Thích hợp điều trị các chứng khí huyết suy hư, có triệu chứng mệt mỏi, nội thương, tiêu chảy mãn tính, ốm yếu ra mồ hôi trộm hoặc chứng sưng phù ở người già, viêm gan mãn tính, viêm thận mãn tính, vết thương chậm lành.

5. Khiếm thực, hoài sơn, phục linh, hạt sen, ý dĩ, đậu ván, đảng sâm, bạch truật mỗi thứ 6g, gạo 100g, đường vừa đủ. Sắc chung 8

vị thuốc đầu khoảng 40 phút, vớt bỏ xác đảng sâm, bạch truật, cho thêm gạo, nấu cháo thật nhừ, khi ăn cho thêm đường. Phương này kiện tỳ ích khí, ôn dương lợi thủy. Trị sức yếu, phù thũng, tiêu chảy.

6. Hoài sơn, bạch truật mỗi thứ 30g, nhân sâm 3g, bột mì 500g. Hoài sơn, bạch truật, nhân sâm tán bột, thêm bột mì, nước trộn đều, cán mỏng nấu ăn. Phương này bổ khí kiện tỳ. Trị tỳ vị yếu, biếng ăn, mệt mỏi, đi tiêu phân lỏng. Trong phương này lấy hoài sơn là chính, bổ khí và tỳ, còn bạch truật, nhân sâm, bột mì trợ tá, giúp tăng cường tỳ vị, ích bổ nguyên khí. Nhưng chú ý, không thích hợp đối với người bị ngoại cảm và chứng thực nhiệt.

7. Vịt cá (ngâm nước cho nở) 1000g, jambon chín 50g, rau thơm, mầm đậu Hòa Lan mỗi thứ 25g, rượu, muối, bột ngọt, đường trắng, tiêu sọ, hành, gừng, mỡ heo chín, nước hầm gà vừa đủ. Trước hết, jambon thái sợi dài khoảng 3cm, mầm đậu rửa sạch, bỏ rễ, hành cắt khúc, gừng cắt lát giã nát. Vớt vịt cá ra luộc sơ, cho lại vào chén, thêm gừng, hành, đậu, nước hầm gà, rượu, muối,

chúng cách thủy khoảng 20 phút. Bắt chảo dầu cho nóng, phi hành thơm, cho hết vị cá đã chưng vào, đảo nhanh cho sôi rồi hầm bằng lửa nhỏ cho đến khi vị cá mềm, gia thêm những vị còn lại nấu sôi vài lần là được. Chia ăn vài lần trong ngày. Trong phương này lấy vị cá làm chủ vị, vị cá vốn được coi là một món hải sản quý, trong vị cá chứa rất nhiều protein, axit béo và nhiều thành phần hữu cơ khác rất tốt đối với sức khỏe. Theo đông y cho rằng vị cá có vị cam, tính bình, đi vào kinh tỳ và vị. Có tác dụng ích khí, dưỡng vị, bổ cả ngũ tạng, đồng thời còn tráng thận, mạnh gân cốt. Rất tốt trong bồi bổ cho những người mới ốm dậy, người già yếu, đồng thời còn có tác dụng cường tráng thân thể.

8. Hành 50g, móng heo 4 cái, muối, bột ngọt vừa đủ. Giò làm sạch lông, dùng dao rạch nhiều đường, đặt vào nồi, thêm hành cắt khúc, muối, nước nấu sôi chuyển lửa nhỏ nấu cho mềm. Ăn hai lần trong ngày. Phương này bổ khí tiêu sưng, thích hợp cho bệnh nhân khí kém, tay chân đau nhức, sưng phù.

9. Vịt già 2 con, móng giò heo 1 cặp, hành 3 củ, gừng 3 miếng,

hoa tiêu một ít, rượu, muối vừa đủ. Vịt làm sạch lông, mổ bỏ lòng, cắt miếng luộc khoảng 2 phút. Móng giò heo cạo sạch lông, chặt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho ít nước vào nồi, thêm giò và vịt nấu chung sôi, vớt bỏ phần bọt, thêm gừng, hành, rượu, tiêu, hầm khoảng 2 tiếng. Tới khi xương của giò và vịt rời ra, thêm muối hầm thêm ít phút, chia ăn nhiều lần. Phương này bổ khí tăng cân, kiện tỳ khai vị, thích hợp cho bệnh nhân ốm yếu, ít sữa sau khi sinh con.

10. Mai ba ba (miết giáp) 30g, bồ câu 1 con, rượu, muối, bột ngọt, tiêu vừa đủ. Bồ câu làm sạch lông và lòng, mai ba ba giã nát, nhét vào bụng bồ câu, thêm nước, rượu, muối, tiêu cùng vào chung đất hầm chín, thêm gia vị bột ngọt, ăn một lần. Mai ba ba vị mặn, tính bình, tư âm tiềm dương, nhuận kiên tán kết, là vị thuốc chuyên bổ âm bổ khí. Thịt bồ câu tư thận ích khí, thích hợp cho phụ nữ tắt kinh do sức khỏe yếu, đồng thời bồi bổ bệnh nhân gầy yếu, khí suy thận yếu.

11. Thịt dê, sữa bò mỗi thứ 250g, gừng tươi 20g, hoài sơn 100g. Thịt dê làm sạch, cắt nhỏ,

gừng cắt lát, cho chung vào nồi đất, thêm nước hầm với lửa nhỏ trong chừng 3-4 giờ cho rục, múc nước hầm dể chừng 1 chén cho vào nồi đất khác, thêm hoài sơn nấu thật nhừ, đổ thêm sữa nấu sôi lại là được. Sữa vừa thơm, màu tươi mát, ôn trung, bổ dưỡng, ích khí, thích hợp cho người mới khỏi bệnh, tay chân lạnh, mệt mỏi, biếng nói. Sữa hàm chứa canxi, ma-giê, sắt, khi gặp các loại thuốc kiềm hữu cơ, sẽ bị giảm công hiệu. Nên khi dùng phương này, nên tránh ăn thức ăn khác.

12. Thịt bò 250g, táo đỏ 10 hạt, muối, bột ngọt. Thịt bò cắt miếng nhỏ, hầm chung với táo ăn, bổ trung ích khí, chóng lên thịt non, giúp vết thương chóng lành.

II. BỔ HUYẾT

1. Máu là vật chất quý nhất của con người, phương thuốc bổ máu thường dành cho người thiếu máu, cho nên nếu không thiếu máu, thì không nên dùng phương này. Thiếu máu thường có triệu chứng lâm sàng sau: Sắc mặt trắng bệch, môi nhạt, chóng mặt hoa mắt, lưỡi nhạt, mạch yếu, phụ nữ ít kinh, trễ kinh, thậm chí dứt kinh.

2. Sữa bò 250g, gạo tẻ 100g, đường trắng vừa đủ. Gạo vo sạch nấu cháo, khi nửa chín, thêm sữa nấu tiếp thành cháo, quấy đường cùng ăn. Phương này thích hợp cho bệnh nhân gầy yếu do suy nhược lao tổn, dành cho người lâu nay thiếu bồi bổ hoặc mới khỏi bệnh, âm huyết tổn hư, cần đại bổ âm huyết. Với sữa là chính, gạo tẻ là phụ, đạt tới hiệu quả bồi bổ lý tưởng. Tuy nhiên, không thích hợp với bệnh nhân tỳ vị hư hàn, hay tiêu chảy, đàm thấp thủy ẩm.

3. Mực tươi 250g, đào nhân 15g, rượu trắng, tương, đường vừa đủ. Mực thái sợi, đào nhân bỏ vỏ, cho mực vào nồi, thêm đào nhân, nước, nấu sôi, thêm rượu, tương, đường trắng, chuyển sang lửa nhỏ, nấu tới mực mềm là được. Phương này có công dụng bổ huyết điều kinh. Thích hợp cho bệnh nhân huyết hư, tắt kinh do thiếu máu. Chú ý phụ nữ có thai kiêng dùng.

4. Sữa dê 250g, mỡ dê 60g, nấu chung uống. Phương này trị suy lao gầy yếu. Tuy nhiên, bệnh nhân cảm chưa khỏi, đàm hỏa thịnh không nên dùng.

5. Hàu tươi 250g, dùng rượu trắng, muối, hành, gừng, ướp

khoảng nửa giờ, lấy ra, nướng chín, ăn chung với cơm. Hàu có vị cam tính ôn, không độc, tác dụng tán nhiệt trong tỳ vị, liễm mồ hôi, giải khát, bổ âm dưỡng huyết, ăn nhiều cho làn da trẻ đẹp.

6. Da heo 500g, rượu trắng, tỏi, gừng, tương, muối vừa đủ. Da heo làm sạch, thêm nước, hành, gừng, rượu, hầm chín, thêm các gia vị. Hầm tiếp cho đến khi da rục thành nước sền sệt, đổ ra chén, đem đông lạnh. Khi dùng lấy ra ăn chung với cơm. Da heo vị cam tính hàn, dưỡng âm thanh nhiệt. Thường dùng để trị khan tiếng do kinh thiếu âm thận bị tà nhiệt ngưng kết. Ngoài ra, ăn lâu ngày còn làm đẹp, mịn da, vì tổ chức collagen của da heo qua nấu chín, sẽ bị phân giải và trở thành a giao, là chất đạm động vật có kết cấu gần giống collagen của da người, lượng phân tử thấp hơn, cơ thể dễ hấp thụ, giúp tăng độ săn chắc của da, kéo dài quá trình lão hóa.

7. Giò heo 1 cái, hạt quả thông, hạch đào nhân mỗi thứ 30g. Giò heo làm sạch, nấu nửa chín, rút bỏ xương, còn bọc lại da, nhét vào đào nhân, hạt thông, cuộn lại, cột lại, nấu cho thật nhừ. Chờ nguội cắt miếng, dùng chung với cơm. Phương này có tác

dụng thẩm mỹ, thành phần dinh dưỡng cao. Collagen của giò cũng giống như ở da heo giúp làm đẹp da, hạch đào nhân, hạt thông là quả cứng, hàm chứa chất béo và chất đạm, nhất là hất béo đạt tới trên 40%, trong đó chủ yếu là axit béo, đóng vai trò ảnh hưởng chức năng mô tế bào. Khi thiếu axit béo, trẻ sơ sinh sẽ bị mẩn ngứa, người lớn bị biến chứng ngoài da. Ngoài ra, hạt thông và hạch đào nhân còn giàu vitamin E, giúp chống lão hóa tế bào, giảm lắng đọng sắc tố đen trên da. Nhưng cần chú ý những bệnh nhân mỡ máu cao, béo phì, tiêu chảy tránh dùng phương này.

8. Củ sen vừa đủ, gạo tẻ 2 lạng, đường cát một ít. Củ sen rửa sạch cắt mỏng, nấu chao chung với gạo tẻ, khi chín thêm đường ăn. Phương này kiện tỳ, khai vị, bổ máu. Trị tiêu chảy, trị ăn kém ngon, đi phân lỏng, khát nước khô miệng sau cơn sốt.

9. Táo đỏ khô 50g, đậu phộng 100g, đường 50g. Táo ngâm cho nở, đậu nấu sơ bóc lấy vỏ (hoa sinh y), cho chung táo và vỏ đậu phộng vào nước nấu đậu ban đầu, thêm nước lạnh vừa đủ, nấu khoảng 30 phút, vớt bỏ vỏ đậu, thêm đường, hòa tan. Ăn thay

điểm tâm. Phương này bổ khí huyết. Trị chứng huyết hư.

10. Gà mái 1 con (khoảng 1250g), nhân nhục, vải nhục, táo đen, hạt sen, câu kỷ tử mỗi thứ 15g, đường phèn 30g, gia vị vừa đủ. Gà mổ bụng, đặt vào tô, xung quanh xếp nhân nhục, vải nhục, táo và hạt sen, câu kỷ tử, thêm đường và muối, rượu, hành, tỏi, nước vừa đủ, hấp khoảng 2 giờ, gia vị, rắc chút tiêu ăn. Phương này bổ máu, dưỡng âm, ích tinh sáng mắt. Dùng tốt nhất cho phụ nữ hậu sản, khí huyết suy kém, sắc mặt xanh xao, gầy ốm.

11. Bột củ sen, bột nếp, đường trắng mỗi thứ 250g, cho chung vào tô, thêm nước nhào nặn, hấp chín ăn. Phương này bổ dạ dày, dưỡng huyết cầm máu. Trị biếng ăn, yếu sức, thổ huyết, đi cầu ra máu, nhất là người già gầy yếu. Tuy nhiên, không dùng được cho người bị đàm nhiệt bên trong.

12. Móng giò heo nái 2 chiếc, thông thảo 6g, rượu trắng, muối, dầu hành, gừng tươi vừa đủ. Giò heo làm sạch lông, thông thảo cho vào túi vải. Trước hết, đặt giò vào nồi, thêm nước, thông thảo, rượu, hành, gừng, hầm bằng lửa nhỏ, tới gần chín, lấy giò ra, bỏ xương, còn hầm lọc bỏ xác, cho

giò, muối vào hầm tiếp với lửa nhỏ cho tới thịt mềm. Phương này dưỡng huyết thông sữa. Trị phụ nữ ít sữa sau khi sanh.



Thông thảo - *Tetrapanax papyriferus*

13. Giò heo 1 chiếc, dầu hành 2 củ, rượu trắng, muối vừa đủ. Giò làm sạch lông, cắt làm hai từ móng, thêm nước, nấu lửa lớn cho sôi vớt bỏ bọt, thêm hành, rượu, muối, cho lửa nhỏ lại hầm chín ăn. Phương này bổ huyết, trị nhọt sưng ở tay chân hoặc nhọt mủ lâu khỏi. Cũng trị được phụ nữ ít sữa sau khi sanh. Tuy nhiên, người bị nhọt do nhiệt độc thì không nên dùng.

14. Đậu phộng 200g, giò heo trước 1 chiếc, rượu trắng, dầu hành, gừng, muối vừa đủ. Giò cạo sạch lông, cắt làm đôi, thêm đậu phộng, nước, rượu, hành, gừng, nấu với lửa lớn, khi sôi chuyển sang lửa nhỏ, hầm cho tới chín. Thêm chút muối hầm thêm chút

nữa là được. Phương này bổ máu, thông sữa. Dùng cho mọi chứng huyết hư hoặc thiếu máu, giảm tế bào trắng. Cũng trị phụ nữ ít sữa sau khi sanh. Tuy nhiên, lại không thích hợp với người bị đàm thấp nặng.

15. Thịt ba rọi nguyên da 500g, gạo 70g, khoai lang, rau dền mỗi thứ 200g, đường 60g, muối 15g, gừng, rượu trắng tốt, đậu đen mỗi thứ 10g, tương hạt 20g, hoa tiêu vừa đủ. Thịt ba rọi cắt từng miếng, khoai gọt vỏ cắt miếng, gạo và hoa tiêu sao vàng nhẹ tán thành bột thô, rau dền rửa sạch cắt khúc 3cm. Thịt cắt xong cho vào bát, thêm muối 7g, gừng băm nhỏ, rượu gạo, tương hạt vừa đủ, tương ngọt 10g, đường hòa tan, tất cả trộn chung với thịt, ướp một hồi, thêm phần bột trên trộn đều. Rau dền và khoai thêm bột gạo, tương hạt, muối trộn đều. Xếp rau và khoai vào chung quanh tô lớn, đặt thịt đã ướp vào giữa, chưng cách thủy tới khi mềm là được. Phương này bổ khí sinh tân, bổ trung hòa huyết, kiện tỳ khai vị, giúp trị táo bón.

16. Chân giò heo 1000g, táo đỏ 50g, nước tương ngon 20g, giấm 10g, hành, tỏi, gừng, ít bia,

tinh bột vừa đủ. Chân giò làm sạch, thêm nước tương, giấm, hành, gừng, tỏi vào tô, thêm tinh bột, bia quấy trộn thật đều. Lấy 1 nồi đất, đáy nồi lót vài miếng xương heo, thêm nước 1000g, cho chân giò vào nấu sôi, vớt bỏ bọt, thêm táo đỏ và nước cốt bên trên, hầm với lửa nhỏ, tới khi chín mềm. Phương này bổ tỳ vị, tư âm dưỡng huyết. Trị người tỳ yếu, âm suy huyết hư. Hỗ trợ cho việc điều trị chứng giảm tiểu cầu, đồng thời nâng cao sức đề kháng.

17. Huyết heo 500g, gừng 5g, dầu ăn 30g, rượu 3g, bột ngọt chút ít, muối vừa đủ. Huyết luộc sơ vớt ra để ráo, cắt thành miếng nhỏ, gừng thái sợi. Bắc chảo dầu cho nóng vừa phải, cho huyết và gừng xào nhanh tay, thêm rượu, muối xào đảo đều, thêm bột ngọt là được. Phương này bổ khí huyết, hỗ trợ cho điều trị chứng chóng mặt, sinh bọng, có trùng trong bọng, loét cổ tử cung, tiểu gắt.

18. Thịt dê 250g, gừng 60g, đương qui 15g, rượu 1 muỗng canh, dầu hành, muối vừa đủ. Thịt dê cắt lát, xào dầu, thêm nước khoảng 1000ml và đương qui, gừng, rượu, muối, hầm chín. Khi ăn bỏ xác thuốc, ăn thịt uống

nước thuốc. Phải để ra mồ hôi, nên tránh gió 2-4 giờ sau khi ăn. Phương này ôn trung, bổ huyết, giảm đau. Trị đau bụng lạnh bụng do huyết suy khí hàn, tay chân lạnh, phân loãng hoặc đau bụng kinh do hàn thấp ngưng trệ, lượng ít màu sẫm.

III. BỔ GAN

Gan đóng vai trò quan trọng trong cơ thể. Với biểu hiện chủ yếu là trữ máu và điều tiết tâm trạng con người. Khi gan máu hư, sẽ có triệu chứng chóng mặt, hoa mắt, sắc mặt xanh xao, úa vàng, màu môi trắng bệch, mạch yếu. Trường hợp bệnh nặng, sẽ dẫn tới tay chân tê dại, chuột rút, thậm chí rung giật cơ bắp do huyết suy trúng gió. Còn mặt tâm trí, khi gan khí không thông, sẽ có triệu chứng tức ngực, nóng nảy dễ nóng. Nhất là vùng gan bị bệnh, sẽ khiến người ta kém trí khôn, thiếu phán đoán, khó suy nghĩ và giữ bình tĩnh. Phương thuốc dân gian điều trị bệnh gan sau:

1. Bông hồng mới nở nụ 30 bông, đường phèn vừa đủ. Bông bông, đường phèn rửa sạch, thêm nước sắc còn nước đặc, quấy thêm đường uống. Phương này có tác

dụng lý khí giải uất, hòa huyết tan bầm. Trị can uất thổ huyết, kinh nguyệt không đều.

2. Rau cần (còn rễ) 120g, gạo tẻ nửa cân, rau làm sạch thái nhỏ, nấu cháo với gạo. Phương này trị gan nhiệt, hạ huyết áp. Trị cao huyết áp, nhức đầu do gan hỏa, chóng mặt đỏ mắt.

3. Gan heo 1 bộ, trứng gà 3 quả, dầu hành, đậm đậu cổ, muối, vừa đủ. Gan rửa sạch, cắt nhỏ, hành cắt nhỏ. Cho đậm đậu nấu lấy nước cốt, cho gan heo, hành, muối vào, đập thêm trứng gà, nấu thêm 1 lúc là được. Phương này dưỡng gan sáng mắt. Trị do thiếu gan huyết khiến mắt mờ, quáng gà. Trị kém mắt do suy dinh dưỡng.

4. Huyền sâm 10g, gan heo 250g, nước vo gạo, muối, bột ngọt, dầu mè vừa đủ. Huyền sâm tán nhuyễn, gan heo cắt lát mỏng, thêm nước vo gạo, nấu chín tới vớt ra thau, thêm bột huyền sâm, muối, bột ngọt, dầu mè quấy đều, chia ăn trong ngày. Phương này có tác dụng tư âm giáng hỏa, dưỡng gan sáng mắt, thích hợp cho chứng hư hỏa, mạch bộ xích quan hồng. Cũng có thể pha đường thay muối để đổi khẩu vị.

5. Gan dê 1 bộ, lòng trắng trứng, dầu mè, nước tương, giấm, rượu trắng, gừng, đầu hành, đường, muối vừa đủ. Gan dùng nước nóng rửa sạch, cắt lát mỏng, thêm lòng trắng trứng, nước tương, giấm, rượu trắng, gừng, hành, đường, quấy đều. Dầu mè đổ lên chảo, cho gan vào xào nhanh vừa chín tới là được, ăn với cơm. Phương này bổ gan sáng mắt. Thích hợp cho chứng quáng gà, tăng nhãn áp do gan hư.

6. Lá câu kỷ 100g, thịt dê nạc 200g. Lá câu kỷ rửa sạch thái nhỏ. Thịt dê cắt nhỏ cho vào nồi nước nước, thêm rượu, hành, gừng, nấu sôi với lửa lớn, thêm lá câu kỷ, nấu chín bằng lửa nhỏ. Chế thêm nước bột bắp thành dạng sền sệt, muối gia vị. Trước khi ăn, rải chút dầu thơm. Phương này bổ gan sáng mắt. Trị gan thận yếu, hư hỏa gây hoa mắt chóng mặt.

7. Hoa cúc khô 10g cho vào ly sứ, chế nước sôi, ngâm giây lát uống. Phương này lợi gan sáng mắt, thích hợp với chứng hoa mắt chóng mặt do âm suy dương thăng.

8. Nấm tuyết 15g, gan gà 100g, câu kỷ 5g, hoa lồi 24 bông, rượu trắng 10ml, nước cốt gừng,

muối, nước bột bắp, nước vừa đủ. Gan gà cắt lát, thêm nước bột bắp, gừng, muối quấy đều. Nấm tuyết ngâm cho nở, xé thành từng miếng nhỏ, ngâm trong nước. Hoa lồi bỏ cuống. Nấu nước sôi, cho thêm rượu đế, gừng, muối quấy tan đều, sau đó thêm nấm tuyết, gan, câu kỷ, nấu sôi, bỏ bột, chờ cho nấm tuyết và gan vừa chín, thả hoa lồi vào. Ăn chung với cơm. Toa này bổ gan, ích thận, sáng mắt, dưỡng da, ăn thường xuyên giúp mắt sáng, có thần.

9. Câu kỷ 400g cân, dầu 60g, đường, muối, nước tương, bột ngọt, dầu mè, nước vừa đủ. Câu kỷ rửa qua để ráo nước, thêm đường, muối, nước tương, bột ngọt, dầu mè vào chảo, quấy trộn thành nước cốt. Bắt chảo dầu, khi dầu nóng, cho câu kỷ vào, xào sơ, thêm nước cốt nấu chín là được.

Phương này tư Bổ gan thận, nhuận phế, sáng mắt. Trị gan thận yếu, mỏi chân và đầu gối, chóng mặt hoa mắt, ho, di tinh.

10. Câu kỷ tử 15g, gà mái 1 con (khoảng 1500g), rượu trắng 15g, gia vị vừa đủ. Gà làm sạch, luộc sơ bằng nước sôi. Chờ nước nguội xả sạch, nhét câu kỷ tử vào bụng gà, đặt ngửa vào nồi, bỏ

thêm hành, gừng, thêm canh, muối, rượu, tiêu, dùng giấy ướt đây kín lại, hấp khoảng 2 giờ, lấy ra, xé bỏ giấy, bỏ hành, gừng, thêm bột ngọt, ăn thế bữa. Phương này Bổ ích gan thận, ích tinh huyết. Trị gan thận suy tổn.

IV. BỔ TỶ

1. Cơ thể phát triển, tất cả dưỡng chất giúp duy trì sự sống đều do tỳ và dạ dày cung cấp. Khi chức năng tỳ vị kém, trao đổi chất sẽ bị ảnh hưởng. Nên từ xưa đến nay, các nhà dưỡng sinh luôn nhấn mạnh tính quan trọng của dạ dày. Thần y Hoa Đà từng nói: Vị là căn bản con người, vị khí mạnh thì, ngũ tạng lục phủ mới khỏe.

2. Bao tử heo 1 cái, làm sạch. Hạt sen 40 hạt, ngâm khoảng 4 giờ, bỏ tim. Nhét hạt sen vào bao tử, may lại, dùng để xì hơi, thêm nước hầm chín. Chờ nguội, lấy hạt sen để riêng, bao tử thái sợi, thêm dầu thơm, muối, hành, gừng, tỏi trộn đều. Dùng chung với cơm. Phương này bổ dưỡng ích tỳ vị. Trị tỳ vị kém, biếng ăn yếu sức, gầy ốm, tiêu chảy.

3. Gạo tẻ 1000g, đặt trong bình chưng cất, thêm nước vừa đủ, chưng cất, thu thập nước

chưng cất khoảng 1000ml, chứa sẵn trong chai. Mỗi lần dùng 50ml, ngày 3 lần. Phương này kiện tỳ, dưỡng vị, ích phế sinh tân, dùng cho người yếu tỳ phổi, nên dùng thường xuyên.

4. Đại táo, gừng tươi mỗi thứ 250g, cam thảo 30g, muối vừa đủ. Táo bỏ hạt, gừng cắt lát, cả hai sao khô, cam thảo chích mật, tán bột cùng táo, gừng chứa sẵn trong chai. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 10g, pha với nước. Phương này bổ trung ích khí, kiện tỳ khai vị. Dùng cho người yếu tỳ vị, biếng ăn hoặc ăn vào nôn ra.

5. Hoài sơn 15-20g, kê nội kim 9g, gạo 150g. Hoài sơn và kê nội kim tán bột, nấu cháo với gạo. Khi chín quấy thêm đường ăn. Phương này bổ tỳ vị, trợ tiêu hóa, dùng cho tỳ suy tiêu chảy, biếng ăn yếu sức mỗi mặt.

6. Đại mạch nha 30g, hồng trà 3g. Đại mạch nha thêm nước nấu sôi khoảng 5 phút, lọc lấy nước, đổ vào bình chứa sẵn hồng trà, ngâm nóng khoảng 10 phút, uống liền thay trà. Phương này kiện tỳ dưỡng vị, hành khí tiêu thực. Dùng cho người biếng ăn.

7. Sao sọn tra, sao mạch nha, sao cốc nha, kê nội kim, thần

khúc mỗi thứ 30g, vỏ quít 15g, tất cả sấy khô tán bột, ngày dùng 3 lần, mỗi lần 6-10g, chung với nước cơm. Phương này tiêu thực đạo trệ, lý khí kiện vị. Dùng cho người biếng ăn, sinh bụng, ợ hơi, buồn nôn.

8. Củ cải 500g, mật ong vừa đủ. Củ cải rửa sạch, giã nát, thêm mật ong vừa đủ, nấu với nước, khi sôi rồi nấu thêm chừng 10 phút, dùng thay trà. Phương này kiện tỳ tiêu thực. Trị nôn mửa do ăn uống không tiêu, sinh bụng, ợ chua.

9. Táo đỏ lớn 10 hạt, vỏ quít tươi 10g (nếu dùng khô là 3g). Táo sao cháy, cùng vỏ quít cho vào ly giữ nhiệt. Pha nước sôi ngâm chừng 10 phút, ăn liên tục thay trà trước bữa cơm. Phương này khai vị, tiêu thực, dùng cho biếng ăn, khó tiêu.

10. Sơn tra 960g, mạch nha, thần khúc mỗi thứ 140g, đường 840g, mật ong vừa đủ. Sơn tra, mạch nha, thần khúc tán nhuyễn, thêm đường, trộn đều, luyện mật vò thành viên, mỗi viên nặng chừng 9g, uống với nước ấm. Phương này tiêu thực hóa tích. Dùng cho chứng ăn uống khó tiêu.

11. Hoa lài tươi 250g, nước vừa đủ. Hoa lài đặt trong bình chưng cất, thêm nước vừa đủ. Chưng cất theo cách bình thường, hứng lấy khoảng 1000ml. Uống lạnh hoặc ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 30-50ml. Phương này có công hiệu kiện tỳ, hành khí. Trị biếng ăn, hôi miệng, sinh bụng.

12. Nhân nhục khô 14 quả, gừng tươi 3 lát, muối vừa đủ. Nhân nhục rửa sạch vào nồi nước ngâm nở, thêm gừng, muối nấu chừng nửa giờ là dùng được. Phương này bổ tỳ chỉ tả, trị tỳ suy tiêu chảy. Chú ý phương thuốc này chủ yếu ôn bổ, nên không thích hợp với người bị tiêu chảy do thấp nhiệt.

13. Gà ác mái 1 con, thảo đậu khấu 20g, thảo quả 2 hạt, dầu hành, gừng, muối vừa đủ. Gà làm sạch, đậu khấu, thảo quả đốt tồn tính, đựng vào bụng gà buộc chặt lại, đặt vào nồi đất, thêm nước, rượu trắng, hành, gừng, lửa lớn nấu sôi, vớt bỏ bọt, hầm chín bằng lửa nhỏ, thêm muối hầm thêm 1 lát là được. Phương này bổ tỳ. Trị tiêu chảy. Trị tỳ suy tiêu chảy lâu khỏi, ăn khi bụng đói. Tuy nhiên, không thích hợp với người bị tiêu chảy do thấp nhiệt.

14. Hoài sơn, bạch truật mỗi thứ 30g, nhân sâm 3g, bột mì 500g. Hoài sơn, bạch truật, nhân sâm tán bột, thêm bột mì, nước quấy nhào bột, cán mỏng, cắt sợi nấu ăn. Phương này bổ khí kiện tỳ. Trị yếu tỳ vị, biếng ăn, tiêu chảy. Một mỗi, yếu sức. Bài thuốc bổ khí khá mạnh, nên thích hợp cho người yếu nguyên khí. Song lại tránh dùng cho người bị ngoại cảm, chứng sốt do thực nhiệt.

15. Bạch truật 30g, can khương 6g, kê nội kim 15g, táo chín 250g, bột mì vừa đủ. Bạch truật, can khương, kê nội kim tán bột, thêm táo, nhào nát, thêm bột mì, nước nhào thành cục bột, làm bánh nướng ăn. Phương này bổ khí kiện tỳ, tiêu thực trị tiêu chảy. Trị tỳ suy ăn uống không tiêu, khó tiêu, tiêu chảy, khó hấp thụ.

16. Cà rốt, gạo tẻ mỗi thứ 50g. Cà rốt rửa sạch thái nhỏ, nấu cháo với gạo, ngày ăn 2 lần. Phương này khoan trung hạ khí, kiện tỳ hòa vị. Ăn thường xuyên giúp dưỡng da, mịn da.

17. Thịt gà 200g, bột mì 250g, dầu hành vừa đủ. Thịt gà băm nhuyễn, hành và gừng cắt nhỏ, thêm chén, thêm dầu phộng, rượu trắng, muối, nước, quấy làm

nhân. Bột mì thêm nước nhào bột, làm lớp vỏ ngoài, gói nhân làm thành từng con hoành thánh, nấu chín. Ăn chung với cơm. Phương này trị bệnh tỳ suy yếu sức, sắc mặt xanh xao.

V. BỔ TIM

1. Tim làm chủ cả ngũ tạng lục phủ, nếu muốn bồi bổ sức khỏe, sống lâu thì nhất thiết không thể xem thường gìn giữ chức năng tim. Vì vậy, người xưa có câu: Giữ tim dưỡng sinh tất thọ.

2. Sữa bò 250ml, nấu sôi tắt lửa để nguội. Ngày uống 1 lần khi còn ấm. Thường dùng sữa giúp bổ huyết mạch, ích tim, lên cơ bắp, giúp người khỏe, tươi tỉnh, nhanh nhẹn.

3. Bột bắp, gạo tẻ vừa đủ. Bột bắp dùng nước quấy đều, chờ cháo sôi lên, quấy thêm bột bắp vào, nấu chín thành cháo. Phương này ích phế ninh tim, điều trung khai vị. Phòng chống bệnh mỡ máu cao, nhồi máu cơ tim.

4. Bách hợp tươi 60g, gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ. Bách hợp sấy khô tán bột, lấy 30g, đường phèn vừa đủ nấu cháo với gạo. Phương này nhuận phế trị ho, dưỡng tâm an thần. Trị viêm

khí quản mãn, phổi nóng, ho khan do phổi táo, chảy nước mũi, nước mắt, kém tỉnh táo, ngồi đứng không yên, hội chứng mãn kinh của phụ nữ.

5. Hạt sen vừa đủ, gạo tẻ 60g. Hạt sen luộc chín, cắt ra, bỏ vỏ, phơi khô, tán bột. Mỗi lần dùng bột hạt sen 15-20g nấu cháo với gạo tẻ, ăn thường xuyên. Phương này dưỡng tâm, ích thận, bổ tỳ, chặt ruột. Chống lão hóa, dùng cho người lớn tuổi sức yếu, nhiều mơ, mất ngủ, tiêu chảy mãn tính, đi tiêu đêm.

6. Sữa đậu nành tươi vừa đủ, gạo tẻ 90g, một ít đường phèn. Sữa nấu với gạo thành cháo, khi cháo chín, thêm đường, để sôi thêm một hai lần. Phương này kiện tỳ, dưỡng vị, nhuận phế, bổ hư. Dùng cho người suy nhược, già yếu hoặc suy dinh dưỡng, xơ cứng động mạch, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim.

7. Hoa cúc vừa đủ, gạo tẻ 600g. Trước khi mùa thu sương giáng, hái hoa cúc, bỏ cuống, sấy hoặc phơi khô sau khi hấp, cũng có thể để khô gió nơi bóng mát, sau đó tán bột. Khi dùng, nấu cháo gạo tẻ, chờ cho cháo sắp chín thêm bột hoa cúc 10-15g, nấu sôi vài lần. Phương này tán phong nhiệt,

thanh gan hỏa, hạ huyết áp. Trị cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, nhức đầu do gan hỏa, chóng mặt, tối mắt, mắt đỏ do phong nhiệt.

8. Bột lọc (tinh bột củ khoai mì) 30g, gạo tẻ 60g, nấu cháo ăn. Phương này thanh nhiệt, sinh tân, giải khát. Hạ huyết áp. Trị cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, tiểu đường người già, lý do tỳ suy mãn tính.

9. Hoài sơn, hạt sen, nho khô mỗi thứ 50g, một ít đường trắng. Hoài sơn rửa sạch cắt lát, hạt sen ngâm nước ấm bóc bỏ vỏ và tim, nho khô rửa sạch, hầm chung cho chín mềm, quấy thêm đường, dùng ấm trong bữa sáng và tối. Phương này bổ ích tim tỳ. Trị sắc mặt trắng bệch, yếu sức mỗi mệt, gầy ốm, sinh bụng, táo bón.

10. Gà gô 1 con, câu kỷ 50g, đồ trọng 7g, nấm mèo (ngâm nở), nấm bào (ngâm nở) mỗi thứ 15g, rượu, muối, bột ngọt, tiêu, gừng, hành. Gà làm sạch chặt bỏ chân, luộc chín cắt miếng, Bắc nồi lên, cho nước luộc gà vào, thêm thịt gà, hành, gừng, rượu, muối tiêu, bột ngọt, kỷ tử, đồ trọng vào, nấu cho tới thịt chín mềm. Lại thêm nấm mèo và nấm bào, nấu sôi, vớt bỏ hành, gừng, đồ trọng là được. Thang này dùng thường xuyên sẽ

bổ ngũ tạng. Trị mỗi chân mỗi lưng, chóng mặt hoa mắt. Phụ nữ có nguy cơ sảy thai, thai động không yên. Người thường ăn vào cũng thêm cường tráng.

11. Hạt sen 40 hạt, bao tử heo to 1 cái, rượu trắng, dầu hành, gừng, muối vừa đủ. Hạt sen bỏ vỏ, dùng rượu ngâm qua đêm, đựng trong bao tử heo, may lại, đặt vào nồi đất, thêm nước, hành, gừng, muối, hầm tới chín hần, chấm gia vị ăn. Phương này bổ suy tổn, ích tim thận, kiện tỳ ích vị. Trị sức khỏe gầy yếu, di tinh, huyết trắng, ly lâu ngày, tiêu chảy do yếu. Tuy nhiên, những người bị cảm chưa khỏi, bụng sinh, táo bón phân khô không nên dùng.

12. Tim heo 1 quả, đạm đậu cò 15g, dầu hành, gừng, nước tương, dầu mè vừa đủ. Tim heo làm sạch cắt miếng, đạm đậu cò, thêm nước nấu khoảng 10 phút, sau đó thêm tim heo vào nấu tiếp cho chín hần, thêm hành, gừng, dầu mè, tương, quấy đều cùng ăn. Phương này bổ tim an thần. Trị thiếu máu tim, loạn nhịp tim, phiền muộn, loạn nhịp tim do huyết suy sau khi sinh, cũng có thể trị thần kinh suy nhược.

13. Tim dê 1 quả, hồng hoa 6g, bông hồng tươi 50g, muối vừa

đủ. Tim dê cắt miếng, bông hồng già nát vắt lấy nước, nhỏ, thêm nước, hồng hoa nấu sơ lấy nước, thêm muối ướp. Dùng que nướng bằng i-nox xiêng tim dê thấm nước hoa hồng, nướng trên lửa than cho tới nước hoa hồng khô thì tim dê cũng chín, ăn với cơm. Phương này bổ tim giải uất. Trị thiếu máu tim, kinh nguyệt không yên, buồn phiền không vui. Chú ý phụ nữ có thai không nên dùng.

14. Tim heo 1000g, hành, gừng, đạm đậu cò, nước tương, tương hạt ngọt, rượu trắng vừa đủ. Tim heo rửa sạch, thêm các loại gia vị trên hầm chung với nhau. Khi chín mềm, vớt tim ra để ráo nước, chờ nguội cắt tim thành những lát mỏng, dùng chung với cơm. Phương này bổ suy ích huyết, trấn an tâm thần. Trị huyết tim hao tổn, giật mình, mất ngủ, ưu phiền.

VI. BỔ NÃO

Con người chẳng những phải có sức khỏe, còn phải có trí óc. Trí óc bao gồm cả năng lực học tập, trí nhớ, khả năng thích ứng, sáng tạo, tư duy. Các nhân tố trên liên quan và tác động với nhau hết sức mật thiết. Trong lý luận Trung y, những khái niệm

về ý thức và tư duy như thần, ý, trí, suy nghĩ đều quan hệ tới trí óc. Não bộ là một trong năm Phủ kỳ Hằng, minh chủ của ngũ tạng, những phương thuốc cổ truyền về bổ ích trí thường hết sức chú ý tới chức năng điều dưỡng cơ thể, đặc biệt là tâm, tỳ, thận.

1. Vải khô 5 quả, gạo tẻ 50g, nấu chung cháo, ngày ăn 2 lần. Phương này ích khí dưỡng huyết lại ích trí.

2. Thiên ma 15g, xuyên khung 10g, thịt gà chín, jambon chín mỗi thứ 50g, gừng, hành mỗi thứ 5g, dầu cá 1 cái, gia vị vừa đủ. Thiên ma, xuyên khung chứa trong túi vải thưa, tịt gà, jambon, gừng, hành cắt miếng. Dầu cá bỏ mang, rửa sạch, chiên vàng, cho tất vào nồi nước hầm khoảng 1 giờ, lấy bỏ túi thuốc, rắc thêm tiêu, dùng chung với cơm. Phương này bổ óc, ích tủy, bình can tiềm dương, dùng lâu ngày tăng trí óc.

3. Tim heo 1 quả, mổ ra. Thêm nhân sâm 10g, đương qui 10g vào trong quả tim, nấu tới tim mềm, lấy bỏ thuốc, thêm muối gia vị, ăn cả xác lẫn nước, ngày 2 lần. Phương này an thần, định kinh, bổ suy dưỡng tâm. Trị thiếu máu tim, thần kinh suy nhược, ra mồ hôi nhiều, khó ngủ.

4. Bá tử nhân 10g, tim heo 1 quả. Tim heo làm sạch, nhét bá tử nhân vào, chưng cách thủy, khi chín thêm muối, cắt miếng ăn. Phương này dưỡng tâm, an thần, ích trí, nhuận trường, giúp tăng trí nhớ.

5. Hạt sen khô 250g ngâm nước ấm, bỏ vỏ và tim, đổ vào nồi, hầm chín mềm thêm chút đường phèn gia vị, ăn hàng ngày. Phương này kiện tỳ dưỡng tim, an thần ích trí. Trị lao động trí óc quá sức, hay quên, mất ngủ. Thường dùng giúp tăng trí nhớ, thông minh trí tuệ.

6. Dầu cá dầm 1 cái, bỏ mang, rửa sạch để ráo nước, chiên chín vàng, cho thêm tàu hủ 250g, hành, gừng, rượu trắng, muối, nấu chín ăn với cơm. Phương này kiện tỳ vị, ích não, dùng thường xuyên giúp tăng trí ích não.

7. Câu kỷ tử, nhãn nhục, chế hoàng tinh mỗi thứ 10g, trứng bồ câu 4 quả, đường phèn 50g. Ba vị thuốc dầu rửa sạch thái nhỏ thêm nước 750ml sắc 15 phút, thêm trứng (đánh từng quả một) cùng đường phèn, nấu cho tới chín. Ngày ăn 1 lần, liên tục 7 ngày. Phương này Bổ ích gan thận, ích khí huyết. Trị ho do phổi nóng, khí huyết yếu, trí nhớ kém.

8. Viễn chí, thực địa hoàng, thỏ ty tử, ngũ vị tử mỗi thứ 18g, thạch xương bồ, xuyên khung mỗi thứ 12g, địa cốt bì 24g, rượu trắng 600ml. Ngâm thuốc trong rượu, sau 7 ngày lọc bỏ xác lấy rượu cốt, đổ vào chai thủy tinh nút kín. Mỗi lần dùng 10ml, ngày 2 lần, 1 thang dùng hết trong 20 ngày. Phương này ích não, ích trí. Thông minh sáng tai mắt, an thần. Trị hay quên, hồi hộp, mất ngủ, mỗi lưng mỗi chân.



Thạch xương bồ - *Acorus gramineus*

9. Đậu đen, phù tiểu mạch mỗi thứ 30g, hạt sen 7 hạt, táo đen 7 quả, cùng sắc lấy nước, quây thêm đường phèn uống thay trà. Phương này ích trí an thần. Trị kém trí nhớ, thần sắc mỗi mặt.

10. Mè đen 250g, đường cát đỏ 500g, hạch đào nhân 250g. Mè đen, hạch đào nhân sao chín già nhỏ. Cho đường vào chảo, thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu

cho tới sền sệt, cho mè đen và hạch đào nhân vào quấy đều tắt lửa. Khi đang còn nóng, đổ ra tô đã tráng một lớp dầu ăn, chờ hơi nguội, ép xuống thành bánh, dùng dao cắt ra từng miếng nhỏ để sẵn. Khi dùng, lấy ra ăn chung trong bữa cơm. Phương này bổ thận, đen tóc, dưỡng tóc, kiện não.

11. Tim bò 150g, kim châm khô 20g, phục thần 30g. Tim bò làm sạch máu, cắt miếng, nấu chung với kim châm phục thần, nấu, thêm chút gia vị. Ăn cả xác lẫn nước. Tim bò cũng giống tim heo, có tác dụng ích tâm bổ huyết. Trị hay quên. Kim châm còn gọi là rau bồ não, an thần, bổ óc. Phục thần tác dụng định kinh, trị hay quên. Nên đây là một phương thuốc trị kém trí nhớ rất tốt.

12. Nhân nhục, nấm tuyết khô mỗi thứ 15g, trứng cút 6 quả, đường phèn 50g. Nấm tuyết ngâm nước cho nở loại bỏ tạp chất, trứng cút nấu chín bóc vỏ. Nấu nước sôi, thêm nhân nhục, nấm tuyết nấu cho chín, thêm đường quây tan là được. Ăn cả xác lẫn nước. Nhân nhục ích trí bổ não, nấm tuyết nhuận phế bổ óc, dưỡng vinh cường trí, trứng

cút bổ ích khí huyết là thức ăn bổ thần kinh, đường phèn nhuận phế dưỡng da. Hợp chung với nhau thành phương này, có tác dụng bổ khí dưỡng huyết, ích trí, làm đẹp nhan sắc, cường thân khỏe mạnh, bổ ích não trí.

13. Hoài sơn 20g, câu kỷ tử 12g, óc heo 2 bộ. Óc heo làm sạch, thêm 2 vị thuốc trên chung cách thủy. Sau khi chín, thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước. Hoài sơn bổ thận kiện tỳ, tăng trí lực, câu kỷ tử bổ thận tráng dương sáng mắt, óc heo vị cam tính hàn, chứa canxi, phốt-pho, sắt và vitamin B1, B2, rất bổ não. Ba vị phối chung có tác dụng trị thần kinh suy nhược, kém trí nhớ.

14. Hoàng kỳ, đảng sâm, ngọc trúc mỗi thứ 15g, chim sẻ nhỏ 12g. Chim làm sạch luộc chín, hầm chung với 3 vị thuốc trên, thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước. Chim sẻ tính ôn vị cam, tráng dương ích khí. Trị mỗi lưng, đầu gối, bổ não, ích tinh tủy, tráng thân tư bổ, tốt nhất cho người già hay quên. Hoàng kỳ cố biểu phò chính, ích khí. Đảng sâm kiện tỳ, ích vị, bổ trung. Ngọc trúc tư dưỡng Nhuận phế cường tim lực. Phương này chuyên bổ não cường tâm, bổ thận ích khí.

15. Hạch đào nhân 100g, táo đỏ 10 quả (bỏ hạt), xương ống chân dê 250g. Xương chân dê rửa sạch giã dập, hầm chung với hạch đào nhân và táo. Khi đã chín rục, bỏ xương thêm gia vị, ăn cả xác lẫn nước. Hạt đào giàu chất đạm, hydrate carbon, canxi, phosphor, sắt, caroten, vitamin E, có công dụng kiện não bổ da dầy. Còn xương chân dê vị cam tính ôn, chứa nhiều canxi, natri, sắt, collagen, ích gan thận, khỏe gân cốt, bổ não, bổ máu. táo đỏ kiện tỳ bổ máu, tốt cho tư duy. Giúp bệnh kém trí nhớ chóng lành.

16. Bò câu trắng 2 con, yến sào 30g, xương gà 250g, câu kỷ tử 50g, măng, jambon, bột ngọt, muối, nước vừa đủ. Bò câu làm sạch bỏ chân và nội tạng, róc bỏ những xương lớn, đừng làm rách da. Yến sào làm sạch, cùng câu kỷ tử, thêm bột ngọt, muối, quấy đều, nhét vào bụng bò câu may lại. Hầm chung xương gà và bò câu, thêm bột ngọt, muối chừng 2 giờ, thêm jambon, ăn chung. Phương này tư âm tráng dương, ích khí bổ máu. Trị mỗi mệt yếu sức, lao động trí óc quá sức, sau khi lành bệnh, yếu sức hậu sản.

VII. TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE

1. Từ tăng sức bao gồm nghĩa rộng và nghĩa hẹp. Nghĩa rộng chỉ khả năng thích ứng với môi trường xung quanh, gồm sức cơ bắp, sức chịu đựng, tính nhanh nhẹn, tính mềm dẻo, tính thư giãn. Còn nghĩa hẹp là tăng sức mạnh cho tay chân. Cả hai có mối liên quan mật thiết, không thể tách rời. Vì vậy, tăng sức nghĩa hẹp cũng mang chỉ tiêu khách quan tăng sức nghĩa rộng.

2. Do sức lực chủ yếu chỉ năng lực hoạt động tay chân, nên những món ăn bổ tỳ, kiện tỳ, dưỡng vị cũng giúp tăng sức. Thức ăn bổ nguyên khí, Đông được bổ dưỡng, cũng làm tăng sức lực nói chung.

3. Tóm lại, nguyên khí là khí căn bản của cơ thể, là khí bẩm sinh, còn khí tỳ vị là khí sau khi sinh, nên muốn tăng sức lực, cần bắt tay từ tỳ vị và nguyên khí, những thức ăn bổ tỳ và nguyên khí, đều giúp tăng sức lực.

4. Rùa sống 750g, jambon 30g, nước cốt gà 150g, mỡ heo 15g, dầu thơm, củ hành mỗi thứ 20g, gừng 10g. Bột ngọt, rượu, tiêu, vừa đủ. Rùa làm bỏ huyết, mật, mai, chỉ lấy thịt và nội tạng làm

sạch, cắt từng miếng dài 3cm, rộng 1,5cm, jambon cắt lát mỏng. Đun mỡ heo nóng lên, xào sơ hành và gừng, thêm thịt rùa vào xào chín tới, cho rượu, tiêu, muối, rượu, ít nước nấu sôi chuyển sang lửa nhỏ, hầm tiếp chừng 2 giờ, thêm jambon, hầm tới khi rặc nước, gia vị bột ngọt là được. Phương này bổ thận ích tinh dưỡng huyết. Trừ phong thấp, cường gân cốt. Trị tình máu suy tổn sau khi bệnh lâu ngày, yếu sức, mỏi mệt, đau nhức gân cốt. Người bình thường dùng cũng tăng sức khỏe, sống lâu.

5. Heo rừng, tàu hủ, bún khô, gia vị vừa đủ. Thịt heo cắt miếng, cùng tàu hủ nấu tới nửa chín, thêm bún khô nấu chín, thêm muối, hành, gừng, bột ngọt, ăn khi còn ấm. Phương này bổ ích khí huyết, tăng sức. Dùng cho người ít nói, biếng cử động, thần sắc mệt mỏi do kém khí huyết.



Heo rừng - *Sus scrofa*

6. Sữa tươi 100g, hồng trà, muối vừa đủ. Pha hồng trà lấy nước trà đậm, bỏ xác trà. Sữa nấu sôi, pha thêm trà đậm và chút muối, khuấy đều. Ngày 1 thang, dùng khi bụng đói. Dùng thay trà khi ốm. Phương này giúp cơ thể chắc khỏe, nhiều sức lực. Da dễ mịn màng, là phương bồi bổ rất hiệu quả.

7. Hoài sơn 120g, gà mái già 1 con (1000g), gừng tươi 3 lát, rượu trắng 1 muống, muối nửa muống. Gà mái làm sạch để ráo nước, lấy cả nội tạng và huyết. Chặt một nửa gà đặt trong thố men, thêm hoài sơn, rồi đặt tiếp nửa con gà còn lại lên trên, thêm rượu, gừng, muối chút ít, chưng cách thủy với lửa lớn chừng 3 tiếng, tới khi thịt gà mềm mềm. Uống nước khi bụng đói, mỗi lần 1 chén nhỏ, ngày 2 lần. Thịt gà có thể chấm nước tương ăn chung với hoài sơn. Phương này bổ phổi hư, ích ngũ tạng, cường gân cốt, giữ da mịn màng. Thích hợp cho chứng yếu sức, gầy ốm, ho lâu ngày, sợ lạnh.

8. Tàu hủ, huyết gà mỗi thứ 100g cắt thành sợi, Hoàng tinh 10g ngâm nước lạnh, hoài sơn 50g ngâm mềm thái sợi, măng hoặc dưa leo cắt lát, nước cốt gà 500g, muối, rượu trắng, tinh bột vừa đủ. Cho tàu hủ, huyết gà,

hoàng tinh, hoài sơn vào nồi đất, thêm nước cốt gà, hầm vừa chín tới, thêm muối, rượu, măng, hầm tiếp cho chín mềm, chế thêm chút nước tinh bột khuấy đều là được. Phương này ích khí, dưỡng huyết, tư âm, tăng lực. Dùng cho người thường hoặc vận động viên hao tổn sức lực.

9. Bao tử bò 1 cái, hoàng kỳ 30g. Bao tử bò làm thật sạch, luộc sơ, bóc bỏ màng trong thái sợi. Hoàng kỳ thái nhỏ, chứa trong bằng túi buộc miệng lại. Hai thứ hầm chung với nhau đến khi bao tử mềm, vớt bỏ túi thuốc, ăn thịt và nước. Phương này tư bổ, ích não ích trí. Dùng thường xuyên tăng sức khỏe, tăng trí nhớ, nâng cao hiệu suất công việc, cải thiện giấc ngủ.

10. Thịt heo 1000g, lòng trắng trứng gà, đại hồi, tiểu hồi, hoa tiêu, thảo quả, quan quế, hành, tỏi, muối vừa đủ. Thịt luộc sơ, xả nước cắt miếng vuông. Đại hồi, tiểu hồi, hoa tiêu, thảo quả, quan quế bọc trong túi vải, đặt dưới đáy nồi, thịt nằm trên. Lòng trắng trứng khuấy thêm gia vị, rải lên trên cùng. Sau đó thêm hành, tỏi, muối, đây nắp lại nấu cho chín mềm. Khi ăn bỏ túi thuốc và hành tỏi. Có tác dụng bồi bổ sức khỏe, tăng sức lực. ích khí huyết.

11. Hoàng tinh, thiên đông mỗi thứ 30g, tòng điệp 15g, câu kỷ 20g, thương truật 12g, rượu trắng 1000g. Hoàng tinh, thiên đông, thương truật cắt nhỏ chừng 1cm, lá tòng cắt khúc, cùng câu kỷ ngâm với rượu trắng, lắc bình hằng ngày, ngâm khoảng 10-12 ngày là uống được. Phương này tư bổ ích gan thận, bổ tỳ phổi. Thích hợp cho bệnh nhân tóc râu bạc sớm, yếu sức lực, mắt kém.



Tùng - *Pinus merkusii*

12. Gà tơ 1 con (500g), gừng, hành, rượu trắng, muối, nước vừa đủ. Gà làm sạch, bỏ lông, đặt trong nồi áp suất, thêm gia vị, dùng thêm nước, hầm rục lấy nước cốt gà chừng 1000ml. Uống không hoặc ăn chung với cơm. Nước gà này cam bình, ích khí tăng sức, dưỡng huyết sinh tân, ăn thường xuyên giúp tăng chất dinh dưỡng. Thích hợp cho người sức khỏe yếu, sau khi sanh, sau lành bệnh, người cao tuổi.

Phương này nguồn gốc từ Bản Thảo Cương Mục, chủ yếu là bổ ích suy tổn, thường dùng cho người yếu khí. Thịt gà ích khí dưỡng tinh, bồi bổ cả trẻ lẫn già.

13. Trùng thảo 8g, chim cú 8 con, gừng, đầu hành, tiêu, muối, nước cốt gà vừa đủ. Trùng thảo rửa qua với nước ấm, chim cú làm sạch, lấy bộ lòng, thêm nước sôi luộc chừng 1 phút, gừng cắt lát, hành cắt củ. Nhét trùng thảo vào bụng chim cú, thêm muối, tiêu, nước cốt gà vào bụng chim, dùng giấy bọc lại, hấp chừng 40 phút, lấy ra xé bỏ giấy, ăn với cơm. Phương này với vị chính là trùng thảo và chim cú, trùng thảo tính ôn hòa, vị cam, bổ suy tổn, ích tinh khí, tiêu đàm, trị ho. Chim cú bổ phổi thận, hai thứ kết hợp, bổ cả phổi, tỳ lẫn thận, tốt cho chứng ho hỗn hển, ho ra máu, mỗi đầu gối, dùng bồi bổ cho bệnh nhân mới lành bệnh, biếng ăn, mệt mỏi.



Chim cú - *Coturnix japonica*

VIII. AN THẦN

Giấc ngủ là nhu cầu sinh lý của con người, cũng là cách duy trì sức khỏe quan trọng. Phương thuốc an thần truyền thống lấy bồi bổ là chủ yếu. Những loại thực phẩm như hạt sen, táo, táo chua, bách hợp, nhân nhục, hoài sơn, chim cút, mẩu lệ, lòng động vật thường được chọn dùng để an thần. Sau khi cải thiện giấc ngủ, bộ óc không còn mệt mỏi, sẽ có lợi cho trí nhớ. Nên thuốc an thần, phần nào cũng có tác dụng ích trí.

1. Đại táo 5 quả, gạo 50g, phục thần 10g. Phục thần sắc nước bỏ xác, nấu cháo chung với táo, bắp. Chia ăn ngày 2 lần. Táo cam ôn, bổ trung ích khí, dưỡng huyết an thần. Phục thần vị cam tính bình, dưỡng tâm an thần. Trị tâm thần không yên, kinh hải hay quên. Phương này kiện tỳ dưỡng tâm, an thần ích trí. Trị tâm tỳ lưỡng hư, kinh hải, bơ phờ, mất ngủ hay quên, thiếu tập trung.

2. Bạch hợp tươi 30g, nếp 50g, đường phèn vừa đủ. Bạch hợp bóc ra từng miếng, rửa sạch. Nếp nấu cháo, khi sắp chín, thêm bạch hợp nấu tiếp cho tới chín. Quấy thêm đường phèn, ăn ngày 2 lần. Cũng có thể thay bằng bách hợp khô

10g, trực tiếp nấu chung với nếp. Bạch hợp là thức ăn bồi bổ, vừa là thuốc, tính cam bình, bổ trung nhuận phế, thanh tâm an thần.

3. Đại táo 20 quả táo bỏ hạt lấy thịt, nấu chung với dầu hành 10g, khoảng 15-20 phút. Lọc bỏ xác, mỗi tối dùng 5 lần, hâm nóng khi dùng. táo cam nhuận, ích khí và tỳ vị. Dưỡng huyết an thần. Trị tâm tỳ lưỡng hư, biếng ăn mệt mỏi, buồn phiền không yên, khó ngủ.

4. Cam thảo 10g, đại táo 5 quả, tiểu mạch 10g. Sắc lấy hai nước hòa chung, chia uống 2 lần trong ngày vào sáng và tối. Mỗi ngày 1 thang. Phương này ngọt mát, bổ tâm âm, dưỡng tâm khí, an thần. Cam thảo kiện tỳ ích khí, hòa gan, nhuận táo. Đạt hiệu quả cam mát thanh bổ. Cam nhuận tư bổ, nhuận táo. Trị yếu tim khí, âm suy huyết kém, can khí uất trệ, dẫn tới mất ngủ, ra mồ hôi trộm, tinh thần bơ phờ, buồn phiền muốn khóc.

5. Lê 1 quả, đường cát 25g, lê gọt vỏ, cắt miếng, thêm nước sắc chừng 20 phút, quấy thêm đường, chia dùng lần. Ăn cả xác lẫn nước. Trị đàm nhiệt phiền tâm hoặc nhiệt bệnh tổn tân, tim thiếu dinh dưỡng do mất ngủ.

Trường hợp tà nhập rõ rệt, có thể gia tăng bạc hà, hoa cúc, để khu tán phong tà.

6. Tim heo 1 quả, câu kỷ 250g, đầu hành, đậm đậu cổ vừa đủ. Tim heo làm sạch cắt miếng nhỏ, đầu hành thái nhỏ để sẵn. Đậm đậu cổ thêm nấu lấy nước, cho tim heo, hành, câu kỷ vào nước đậm đậu cổ, thêm rượu trắng, muối, nấu với lửa nhỏ. Ăn cả xác lẫn nước. Phương này bổ tâm an thần, câu kỷ thanh tâm trừ phiền. Thích hợp cho người thiếu máu tim và nhiệt.

7. Củ sen rửa sạch, bỏ mất lấy chừng 1 lóng, lê 1 quả gọt bỏ vỏ và hạt, cắt nhỏ. Cả hai giã nát vắt lấy nước cốt uống thay trà. Củ sen dùng tươi và dùng chín sẽ cho công dụng khác nhau. Khi dùng chín, tính cam ôn, ích tâm tỳ, kiện tỳ khai vị, ích huyết bổ tim. Ăn sống tính cam hàn, trừ phiền thanh nhiệt, lương huyết tan bầm. Tuy nhiên, cả hai đều có tác dụng an thần, kèm nước cốt lê thanh nhiệt tiêu đàm tạo thành phương thuốc an thần, thanh nhiệt rất hiệu quả. Dùng thường xuyên sẽ giúp cải thiện tình trạng giấc ngủ, đặc biệt là khát nước, ho đàm, khó ngủ do nhiệt thương tiêu.

8. Thịt bò 250g, hạt sen, hoài sơn, phục linh, đại táo mỗi thứ 20g, tiểu hồi 30g, muối chút ít. Thịt cắt miếng, nấu chung với hạt sen, vừa hơi chín thì thêm phục linh (dùng vải bọc lại), táo, tiểu hồi, hoài sơn (cắt miếng), muối, hầm tiếp cho chín mềm bằng lửa nhỏ. Ăn cả xác lẫn nước. Kiện tỳ ích khí, ích tinh an thần, dùng cho người bị yếu khí huyết sau khi lành bệnh.



Tiểu hồi - *Foeniculum vulgare*

IX. TĂNG TINH LỰC

Cuộc sống vợ chồng hạnh phúc tốt đẹp, trước hết phải xây dựng trên cơ sở hài hòa về tình dục. Nhiều nhân tố gây ảnh hưởng xấu tới quan hệ tình dục vợ chồng, trong đó, vấn đề ăn uống là một trong những nhân tố quan trọng nhất. Xin giới thiệu vài phương thuốc giúp tăng sinh lực phòng sự cho đôi vợ chồng.

1. Cật dê 1 quả, bún gạo khô 50g. Cật dê mổ ra làm sạch phần gân, nấu chung với hành, gừng, rượu trắng, nước tương, khi chín tới, vớt cật ra thái nhỏ. Bún gạo khô cho vào chảo xào vàng, thêm cật dê, muối, tiêu xào chín. Ăn thường xuyên. Phương này ôn thận tráng dương, kiện tỳ ích khí. Trị thận dương hư, kém sinh lực, mỗi đầu gối, tiểu nhiều.

2. He 500g, hoa tiêu 10g, thịt heo 150g, sa nhân 6g, bột mì 500g, tương vàng, mỡ dê vừa đủ. Thịt heo băm nhuyễn, thêm hành, gừng, hoa tiêu, sa nhân, rượu gia vị, xào nửa chín. He thái nhỏ để ráo nước, trộn chung với mỡ dê, dầu ăn, thịt băm làm nhân. Bột mì thêm nước nhào bột, cán mỏng làm bánh với nhân thịt. Hấp hoặc chiên chín bánh, ăn thường xuyên. Phương này bổ thận tráng dương, kiện tỳ dưỡng vị, giúp phấn chấn dương khí thận tỳ, cải thiện tính năng tình dục.

3. Tôm biển 500g, rượu trắng, hành, gừng vừa đủ. Tôm tươi còn vỏ rửa sạch, bỏ râu và chân, thêm rượu trắng ngâm chừng 10 phút, bắt chảo dầu nóng, xào thơm hành, gừng, thêm muối xào chín, dùng chung với cơm. Phương này

bổ thận tráng dương. Trị thận dương hư, xuất tinh sớm.

4. Cá chạch 200g, hành, rượu trắng, gừng vừa đủ. Cá làm sạch bùn và chất dơ trong bụng, cắt bỏ phần đầu, rửa sạch bằng nước ấm, để ráo nước. Bắt chảo dầu nóng, chiên cá chín vàng, thêm gừng, tỏi, rượu, nước, cho lửa lớn, vớt bỏ bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu chín, trước khi ăn, thêm tiêu, muối gia vị. Dùng chung với cơm. Phương này bổ trung ích khí, tráng dương ích tinh. Ăn thường xuyên có ích cho chứng nhược dương, xuất tinh sớm do thận tỳ dương kém.

5. Thịt chó, nếp mỗi thứ 1000g, men rượu vừa đủ. Thịt làm sạch, nấu mềm, giã nát. Nếp nấu thành cơm khô, trộn đều cùng thịt chó, chờ khi nguội, thêm men rượu, cho lên men vớt lấy rượu để sẵn. Uống hàng sáng 20-30ml khi bụng đói. Phương này đại bổ nguyên khí, ôn thận, trợ dương. Có thể dùng vừa đủ với trường hợp nhược dương, xuất tinh sớm, hoạt tinh. Tuy nhiên không dùng cho người dương thịnh hỏa vượng, bệnh do nhiệt.

6. Tôm he 1 cặp, rượu trắng 500ml. Tôm tươi làm sạch, cho vào bình ngâm với rượu chừng 7

ngày, mỗi ngày dùng 10-15ml, hâm nóng khi dùng. Ăn cả tôm. Phương này bổ thận tráng dương, ích khí khai vị. Trị thận suy nhược dương, xuất tinh sớm.

7. Pín bò 1 bộ, câu kỷ tử 30g, đùi gà 1 cái, rượu trắng, hành, muối, gừng vừa đủ. Pín bò làm thật sạch, bỏ gân và màng, khứa vẩy cá và cắt khúc 2cm. Đùi gà, hành, gừng, rượu và pín bò nướng qua trên lửa. Câu kỷ tử tẩm rượu để sẩm. Bắt nổi lên, thêm nước cốt gà, câu kỷ, rượu, hành, gừng, muối, bột ngọt, đun sôi vớt bỏ bọt. Cho pín bò và đùi gà đã nướng xong vào, nấu thêm chừng 15-20 phút, thêm chút bột bắp làm sệt, chế chút dầu mè. Dùng chung với cơm. Phương này bổ thận tráng dương, ích tinh tủy. Giúp nâng cao tinh lực, tác dụng nhanh và bền bỉ. Dùng 1-2 lần sẽ thấy ngay hiệu quả. Trị âm dương đều suy, nhược dương, xuất tinh sớm do dương suy.

8. Nước câu kỷ, nước đậm đậu cổ mỗi thứ 50ml, gạo tẻ 100g, nấu cháo với gạo, ăn tùy thích. Phương này bổ ích gan thận, hòa dương vị khí. Trị suy yếu do bệnh lâu ngày, phòng sự kém.

9. Phục linh, hạt sen mỗi thứ 90g, cả hai tán bột, ngày 2 lần,

mỗi lần 15g, dùng giữa hai bữa khi bụng đói, dùng với nước ấm. Phương này bổ tỳ thận, cố tinh an thần. Trị thần kinh suy nhược, di tinh, nhược dương.

10. Tàu hủ, thịt dê, tôm, gia vị vừa đủ. Thịt cắt miếng, nấu chung với tôm, thêm hành, muối gia vị và tàu hủ nấu tới chín. Phương này ích khí bổ suy. Trị chứng yếu sinh lý do khí suy, tỳ thận dương suy, dùng thường xuyên giúp sống lâu.

11. Gạo tẻ 60g, hồ đào nhân sao 50g, hồ đào nhân sống 45g, sữa bò 200g, đường trắng 12g. Gạo ngâm nước 1 giờ, vớt ra để ráo, cùng 2 loại hồ đào nhân, sữa, nước quấy đều nghiền nhuyễn, vắt lọc lấy nước. Nấu nổi nước sôi, cho đường vào hòa tan, đổ từ từ phần nước cốt đã lọc ban đầu, quấy đều, sôi thêm lần, uống tùy thích. Phương này bổ phổi ích thận, tư dưỡng nhận tảo. Trị yếu sinh lý.

12. Lá câu kỷ 100g, gạo tẻ 50g, đậm đậu cổ, hành, gừng vừa đủ. Lá câu kỷ rửa sạch thái nhỏ. Đậm đậu cổ nấu cháo với gạo, cùng hành, gừng, muối gia vị, sắp chín cho thêm lá câu kỷ vào, nấu cho lá chín là được. Câu kỷ vị đắng tính cam hàn, ích tinh, bổ

dưỡng, thanh nhiệt, bổ lao tổn do lao động quá sức, gạo tẻ tính cam bình, bồi bổ trung tiêu, tỳ khí kiện thì thận khí đủ, kiện tỳ hòa vị, hành gừng cay ôn, trợ dương khí, đậm đậu cổ cay cam, ôn nhẹ, điều trung tuyên tán. Phương này với công dụng kiện thận ích tỳ, âm trung cầu dương, người sức yếu, lao động quá sức, quan hệ phòng sự quá nhiều dùng thường xuyên sẽ giúp sức khỏe, tăng sinh lực. Có thể dùng lâu dài.

13. Tắc kè 1 cặp, rượu trắng 1000ml. Tắc kè bỏ đầu, chân, vẩy, thêm rượu, đậy kín, ngâm chừng 2 tháng, mỗi lần uống 20ml, ngày 1 lần. Rượu tắc kè bổ phế định suyễn, ích thận tráng dương. Uống thường xuyên giúp nâng cao khả năng tình dục. Trị bệnh phổi yếu ho suyễn, thận suy, nhược dương, yếu sinh lý. Phương này không dùng cho người ho phong hàn do âm hư hỏa động.

14. Thổ ty tử, phúc bồn tử, câu kỷ tử mỗi thứ 25g, kim anh tử, hạt hẹ, hạt sen trắng mỗi thứ 15g, sà sàng tử, ngũ vị tử, phá cố chỉ mỗi thứ 5g, đại thực địa, hoài sơn mỗi thứ 50g, dâm dương hoắc 2g, sắc lấy nước, chia uống 3 lần, ngày 1 thang. Phương này bổ thận cố tinh. Trị yếu sinh lý, nhược dương, di tinh.

X. CHỐNG LÃO HÓA

Trong kho tàng y tịch y học cổ truyền ký tài rất nhiều phương thuốc dân gian có tác dụng chống lão hóa, kéo dài tuổi thanh xuân. Dưới đây xin giới thiệu những phương thuốc hiệu nghiệm trong dân gian:

1. Mè đen 60g, mật ong 90g, bột bắp 120g, bột mì 50g, trứng gà 2 quả, bột men 15g. Mè đen sao thơm tán bột, hòa với bột bắp, bột mì, mật ong, trứng, bột men, và nước nhào bột, ủ lên men ở nhiệt độ 35°C chừng 1,5-2 giờ. Hấp chín trong vòng 20 phút là ăn được. Phương này kiện vị, bổ gan, tăng trưởng hồng cầu. Dùng thường xuyên có tác dụng chống lão hóa. Theo Truyện thần tiên ghi rằng: Xưa kia có một bà lão họ Lỗ, tuy tuổi đã ngoài tám mươi nhưng trông rất tươi trẻ, đi bộ nhanh nhẹn như sóc. Qua nghiên cứu cách chống lão hóa của bà, người ta phát hiện, chủ yếu do ăn nhiều bánh mè. Vì mè đen giàu vitamin E, giúp tăng cường quá trình phân chia tế bào, chậm lại hiện tượng lão hóa. Dùng thường xuyên sẽ giúp trung hòa gốc tự do trong tế bào, đạt tới hiệu quả giữ gìn thanh xuân và tăng tuổi thọ. Qua chứng minh của nhà nghiên

cứu, vitamin E giúp kéo dài sự sống động vật tới 15-75%.

2. Hoài sơn 15g, mè đen 120g, đường phèn 125g, gạo tẻ 60g, sữa vừa đủ. Gạo tẻ ngâm chừng 1 giờ, vớt ra để ráo nước, hoài sơn thái nhỏ, mè sao vàng, cả ba cho vào cối thêm nước, sữa, quấy đều, nghiền nhuyễn, lọc bỏ chất xơ. Đổ nước cốt ra chảo, nấu sôi với lửa nhỏ, quấy thêm đường phèn, cho tới thành dạng cao sền sệt để sẵn. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 2 muỗng. Phương này ích tỳ bổ thận, nhuận trường táo thấp. Trị xơ cứng động mạch, yếu sức, râu tóc bạc sớm, táo bón. Người già dùng thường xuyên, sẽ bồi bổ sức khỏe, chống lão hóa.

3. Thịt gà 100g, nấm tuyết 75g, lòng trắng trứng 100g, sữa, dưa leo, cà rốt mỗi thứ 50g, tinh bột 25g, bột ngọt 5g, dầu mè 25g, dầu phộng 50g, đường, rượu mỗi thứ 10g, gừng, hành mỗi thứ 5g. Thịt gà băm nhuyễn, thêm lòng trắng trứng, sữa, tinh bột quấy đều. Nấm tuyết ngâm bằng nước ấm cho nở, bỏ cuống, hầm với gà cho thấm mùi vị, vớt ra. Dưa leo, cà rốt, cắt miếng. Bật chảo, đổ dầu phộng đun vừa nóng, thêm gà vào, chờ nổi lên vớt ra, dùng nước chín rửa bỏ lớp dầu bên trên, đổ

bỏ phần dầu còn lại trong chảo. Dầu mè đun nóng, thêm hành, gừng, xào sơ, thêm thịt gà, nấm tuyết, dưa leo, cà rốt, nước cốt gà, gia vị, nấu sôi hầm thêm chút nữa, thêm nước bột bắp quấy đều là được. Ăn 1 lần trong ngày. Phương này bổ ích ngũ tạng, trị tỳ vị yếu, phế âm suy. Nhất là thích hợp cho người lớn tuổi, kéo dài tuổi thọ, chống lão hóa. Các nhà khoa học đã phát hiện nấm tuyết giúp nâng cao sức đề kháng, giàu đường, giúp ức chế tế bào ung thư.

4. Câu kỷ 50g, ngâm chung với rượu trắng 500ml, đun kín để nơi thoáng mát, cứ 3 ngày thì lắc 1 lần, 15 ngày sau thì dùng được. Mỗi lần uống từ 10-30ml, ngày 2 lần. Phương này Bổ ích gan thận. Trị gan thận tinh suy và sớm già nua.

5. Ba ba 1 con, trùng thảo 10g, táo đỏ 20g. Ba ba làm sạch cắt làm bốn, cho vào nồi nước nấu sôi, vớt ra cắt bỏ từ chân, bóc bỏ mỡ đùi, rửa sạch. Trùng thảo rửa sạch, táo đỏ ngâm nước để sẵn. Cho ba ba vào xùng, trên đặt trùng thảo, táo đỏ, rượu, muối, hành, gừng, tỏi, hấp chín chừng 2 tiếng đồng hồ. Lấy ra bỏ hành, gừng, ăn với cơm, ngày 2 lần.

Phương này tư âm ích khí, bổ thận cố tinh, chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

6. Sâm Hoa Kỳ vừa đủ, cắt mỏng, nấu chung với cái, ăn cả xác lẫn nước. Phương này dưỡng âm, ích khí, cường thân bổ suy, dùng cho người suy nhược, khí âm suy. Dùng thường xuyên giúp chống lão hóa.

7. Trà ô long 4g, hột giắc, vỏ bí đao mỗi thứ 24g, thủ ô 40g, sơn tra 20g. Hai vị sau sắc lấy nước pha với trà Ô long uống hàng ngày. Phương này chống lão hóa, giữ gìn sức khỏe. Dùng thường xuyên giúp sống lâu.

8. Yến mạch 100g, ngọc trúc 15g, mật ong vừa đủ. Ngọc trúc ngâm nước nóng cho nở, nấu lấy 2 nước hòa chung với nhau, thêm yến mạch, nấu thành cháo với lửa nhỏ, khi dùng thêm mật ong. Phương này thanh nhiệt hạ hỏa, chống lão hóa. Trị xơ cứng động mạch.

9. Nhân sâm 9g, hoàng kỳ 20g, bạch truật 10g, gạo tẻ 80g, đường trắng 5g. Ba vị đầu sắc 2 lần lấy nước cốt, nấu cháo chung với gạo tẻ, thêm đường chia ăn ngày 2 lần vào buổi sáng tối. Dùng liên tục 5 ngày. Phương này có tác dụng bổ chính khí, trị suy nhược, chống lão hóa.

10. Sữa ong chúa, mật ong vừa đủ. Pha với tỉ lệ 1%, mỗi lần dùng 20g. Ngày 2 lần, liên tục 20 ngày, phải dùng chừng 60 ngày. Phương này tư bổ cường tráng. Ích gan kiện tỳ. Trị suy nhược cho người mới ốm dậy, sức yếu tuổi già, dùng thường xuyên, giúp sức khỏe và chống lão hóa.

11. Bạch truật 4,5g, mạch đông (bỏ tim) 3g, cả hai sắc lấy nước uống thay trà. Phương này ích khí bổ tỳ, dùng cho người già tỳ yếu, biếng ăn, dùng lâu ngày kéo dài tuổi thọ.

12. Yến sào 15g, nước cốt gà 1000ml, soda thực phẩm chút ít, muối vừa đủ. Yến sào ngâm nước ấm cho mềm (chừng 15 phút), nhẹ tay vớt ra, loại bỏ tạp chất. Soda hòa tan trong 1000ml nước, cho thêm yến sào đã ngâm vào khuấy đều, chừng 5 phút vớt ra. Lại dùng 1000ml nước sôi, ngâm yến sào chừng 5 phút, để chúng nở dần. Cuối cùng dùng 2000ml nước sôi đã hơi nguội ngâm yến sào thêm chừng 4 phút, nhằm làm sạch soda, vớt ra, ráo nước. Bắt chảo lửa lớn, đổ nước cốt gà vào, thêm muối, khi sôi vớt hết bọt, đổ ra tô thêm yến sào là được. Phương này bổ ích tỳ vị, thanh nhiệt bổ khí. Trị bệnh

phối yếu, dùng thường xuyên giúp tăng sức lực, xua tan mệt mỏi, cường tráng chống bệnh tật.

13. Bột phục linh 10g, bột bắp 100g, bột đậu nành 40g, bột mì 4500g. Trộn bột mì và bột bắp với nhau, thêm nước nhào bột, chờ do bột nở thêm bột phục linh, đậu nành, nhào thật kỹ, làm thành bánh bao không nhân, hấp chín ăn dần. Phương này kiện tỳ hòa vị, bổ khí huyết, dùng thường xuyên chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

14. Linh chi, nấm hương sắc lấy nước, nấu chung với đường, chế thành dạng cao. Khi dùng hòa với nước chín, ngày 2-3 lần. Phương này bổ não, lợi máu, nâng cao sức đề kháng, chống lão hóa. Trị thần kinh suy nhược, mất ngủ, giảm tiểu cầu, viêm gan. Dùng thường xuyên giúp kéo dài tuổi thọ.

15. Hạt bí đao 500g, rượu trắng 1000ml. Hạt bí đao cho vào túi vải buộc chặt, ngâm nước nóng 5-10 phút lấy ra phơi khô, rồi làm lặp lại quá trình ngâm phơi như vậy 3 lần. Sau đó, lấy hạt bí ngâm vào rượu đế, chầm 2 ngày vớt ra phơi khô, tán bột mịn, đựng trong chai để sẵn. Mỗi lần uống 6g, ngày 2 lần. Hạt bí đao chứa rất

nhiều chất béo thực vật, vị cam, tính nhuận, là thức ăn làm đẹp dân gian. Dùng thường xuyên giúp mịn da, sống lâu.

16. Mướp 250g, nấm hương 30g, giò heo 1 cái, tàu hủ 100g, gừng, muối, bột ngọt vừa đủ. Nấm ngâm cho nở, mướp cắt miếng, giò heo chặt ra. Trước hết, cho giò vào nồi, thêm nước nấu chừng 10 phút, thêm nấm, gừng, muối, hầm lửa nhỏ chừng 20 phút, cuối cùng cho thêm mướp hầm chín, bột ngọt gia vị. Phương này thông lạc, dưỡng huyết. Nấm chống ung thư. Chống lão hóa. Dùng cho phụ nữ hậu sản yếu sức, thiếu sữa mẹ. Cũng có thể dùng phối hợp điều trị chứng mỡ máu cao, ung thư.

XI. TĂNG TUỔI THỌ

1. Hà thủ ô 300g, dùng dao tre cắt thành từng miếng, đổ với 100g đậu đen. Cách làm như sau: Xếp vào nồi cứ 1 lớp đậu, 1 lớp thuốc, đổ ngập nước qua khỏi mặt thuốc, chầm khoảng 1 giờ, lấy ra phơi khô, rồi cứ như vậy lặp lại quá trình trên 9 lần gọi là "cửu chầm cửu sái", nếu đậu nát thì đổi đậu mới. Xuyên ngưu tất 300g, sơn thù du, bá tử nhân, tri mẫu, hoàng bá, đương qui, mai

rửa mỗi thứ 200g, tất cả sao vàng tán bột, thêm mật ong chế thành thuốc viên cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 30 viên khi bụng đói, 7 ngày sau, tăng thêm 10 viên, tới 70 viên thì thôi. Kiên ăn củ cải và rượu trắng. Phương này giúp đen râu tóc, khỏe gân cốt, điều máu huyết, dùng lâu sống thọ.

2. Xuyên ba kích 25g rút bỏ tim tẩm rượu, sao chung với thịt trái vải cho đến khi trở thành màu đỏ, loại bỏ xác vải. Cao lương khương 50g giã nát, sao chung với 75g mạch môn đông rút tim cho đến khi trở thành màu đỏ, loại bỏ xác mạch môn đông. Xuyên luyện tử 100g bỏ hạt, sao chung với Giáng chân hương giã nát cho đến khi ra dầu là được, loại bỏ Giáng chân hương. Ngô thù du 50g bỏ cành, nấu với muối 50g cho đến khi khô là được. Hồ lô ba 50g sao chung với 14 con bò cạp giã nát, đến khi bò cạp cháy thì loại bỏ bò cạp lấy hồ lô ba. Hoài sơn 75g, sao chung với 50g thực địa giã nát cho đến cháy khét, loại bỏ xác địa hoàng. Phục linh 50g sao chung với 50g xuyên tiêu cho đến khi trở màu đỏ, loại bỏ xác xuyên tiêu. Hương phụ tử 75g sao chung với mẫu đơn bì cho đến khi trở màu nâu đen, loại bỏ xác mẫu đơn bì. tất cả những vị thuốc đã chế trên tán

thành bột mịn, làm hoàn với hồ nếp cỡ hạt đậu xanh, mỗi lần dùng 40-50 viên khi bụng đói với nước muối nhạt hoặc rượu ấm. Phương này bắt nguồn từ sách Kinh Nghiệm Lương Phương đời Thanh, có tác dụng giúp người tai tinh mắt sáng, tăng trí thông minh. Trị bệnh sợ lạnh lâu năm, đồng thời trị di tinh bạch trọc, phụ nữ xích bạch đới hạ, hiệu quả rất tốt. Người già dùng thường xuyên, sống lâu.



Cao lương khương - *Alpinia officinarum*

3. Thực địa hoàng, sinh địa hoàng, thiên môn đông (bỏ tim), mạch môn đông (bỏ tim) mỗi thứ 50g, nhân sâm 25g, tất cả 5 vị thuốc sao vàng tán bột, chế thành viên với mật ong cỡ hạt đậu xanh, mỗi lần dùng 50 viên, dùng khi bụng đói với rượu ấm hoặc nước muối nhạt. Phương này trích từ sách Thụy Trúc Đường Kinh Nghiệm Phương, nguyên văn ghi rằng: "Uống phương

thuốc này mười ngày sáng mắt, hai mươi ngày không thấy khát, từ đó mà có thể kéo dài tuổi thọ".

4. Ngũ vị tử, thỏ ty tử (chế), xuyên ngư tất, đỗ trọng (sao gừng), xuyên dương qui (tẩm rượu), hoài sơn, thiên môn đông (bỏ tim), mạch môn đông (bỏ tim), sinh địa hoàng, thục địa hoàng mỗi thứ 50g, nhục thung dung 100g, nhân sâm, bạch phục linh, đại hồi hương, trạch tả, địa cốt bì, lộc nhung, cửu tiết xương bồ, hoa tiêu (sao), ba kích (bỏ tim), viễn chí (bỏ tim), phúc bồn tử, câu kỷ tử, bá tử nhân mỗi thứ 25g, tất cả tán bột, chế thành thuốc viên với mật ong lớn cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần dùng 100 viên, bụng đói, dùng với rượu hoặc nước gừng. Trường hợp đi phân lỏng, khó tiểu, có thể thêm xa tiền tử 100g. Nếu bị hoạt tinh hoặc mộng tinh, thêm xích thạch chi, sơn thù du mỗi thứ 15g. Phương này gọi là Thiên Kim Diên Thọ Đơn trích từ sách Y Học Chánh Truyền, nguyên văn ghi rằng: "*Phương thuốc này mọi chứng suy nhược hư tổn, người suy yếu muốn ngã bệnh lao hoặc bệnh nặng đã khỏi mà suy sụp chưa hồi phục được. Những người sau tuổi trung niên uống thường xuyên sẽ giúp ngừa mọi bệnh tật, kéo dài tuổi thọ*".

5. Thỏ ty tử (tẩm rượu), lộc nhung (đốt bỏ lông), nhục quế (cạo vỏ thô), phụ tử (chế muối), trạch tả mỗi thứ 50g, ba kích (bỏ tim), phòng phong, nhục thung dung (tẩm rượu), đỗ trọng (chế), hồi hương (sao), trầm hương, bạch phục linh, xuyên ngư tất (tẩm rượu), thạch斛, tục đoạn, sơn thù du, bổ cốt chỉ (chế), thục địa, tất trùng cả mỗi thứ 9g, tang phiêu tiêu (chế rượu), ngũ vị tử, phúc bồn tử, khung cùm mỗi thứ 25g, tất cả tán bột làm hoàn với hồ nếp cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 20 viên với rượu ấm hoặc nước muối, uống khi bụng đói. Trường hợp yếu 2 chân, có thể dùng chung với nước sắc mộc qua. Phương này giúp mạnh xương tủy, bổ ngũ tạng, trị bá bệnh, sáng mắt thính tai, cho sắc mặt tốt, nhanh nhẹ khỏe người.

6. Hà thủ ô 2000g, hạt sen, bạch truật mỗi thứ 500g, đương qui, nhân nhục, hoàng kỳ mỗi thứ 1000g, thạch斛 300g, sữa bò 5 chén, phúc bồn tử, câu kỷ tử, bổ cốt chỉ, ngũ gia bì, ba kích mỗi thứ 300g, nhục thung dung 250g, thỏ ty tử 150g, đỗ trọng 100g, hoài sơn 250g, địa hoàng, nhân sâm, a giao mỗi thứ 500g, nhục quế 100g, tử hà xa 300g, tễ đới 10

sợi, thai phát 250g, bá tử nhân 100g, lộc nhung 200g, bạch liên hoa 1 đóa, xương đùi hổ 200g, bạch phục linh 250g, tất cả sao chế tán bột mịn, làm thành thuốc viên mật ong cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần dùng 50g với nước ấm. Phương này giúp sống lâu, cải lão hoàn đồng.



Tử hà xa – *Placenta Hominis*

7. Cam cúc hoa, mạch môn đông (bỏ tim), câu kỷ tử, bạch truật, nhân sâm, bạch phục linh, viễn chí, xương bồ, nhục quế (cạo vỏ) mỗi thứ 300g. Giã tất cả thành bột thô, trộn chung với dùng vắt nước sinh địa hoàng tươi 2000g, rồi rãi ra phơi cho đến khô, đem thuốc tán bột thật mịn lần nữa, chế thành viên với mật ong cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần dùng 20 viên với rượu khi bụng đói, tăng dần tới 50 viên, lại giảm dần xuống còn 20 viên. Trị yếu ngũ tạng, mạnh xương tủy.

Phương này giúp cơ thể không bị phong tà xâm nhập. Dùng lâu ngày trị bá bệnh, ích tinh huyết, sống lâu sống khỏe.

8. Cật dê tươi 1 bộ, sa uyển tật lê 200g (bọc trong vải thưa), quế viên nhục 200g, dâm dương hoắc 200g (cắt bỏ gai rìa, sao mờ dê), tiên mao 200g (người bị cứng lưng, nên ngâm nước vo gạo một đêm bỏ bớt nước màu đỏ), ý dĩ nhân 200g, tất cả ngâm với 10 lít rượu ngon, sau 7 ngày là uống được, uống tùy thích không kể thời gian. Phương này trích từ sách Kinh Nghiệm Lương Phương đời Thanh, nguyên văn ghi rằng: "Phương này có tác dụng chữa tử ich thọ, lại còn làm cho đen râu tóc, công hiệu rất nhanh".

9. Cao hoàng tinh 250g, cao địa hoàng 150g, cao thiên môn đông 50g, mỡ xương bò 100g. Quấy các thứ cao trên với mỡ xương bò (chú ý quấy bằng muỗng bạc, luôn tay quấy động, không ngừng) để chúng hòa quyện nhau và khi lạnh đóng thành thứ cao hỗn hợp. Hàng ngày dùng 1 muỗng với rượu ấm khi bụng đói. Phương này trích từ sách Thiện Thực Chính Yếu, có tác dụng bổ tinh tủy, mạnh gân cốt, điều hòa huyết khí, kéo dài tuổi thọ.

10. Thiên môn đông 2g, địa hoàng 9,5g, quế tâm (cạo vỏ), phục linh (bỏ vỏ) mỗi thứ 50g, xương bồ, ngũ vị tử, viễn chí (bỏ tim) mỗi thứ 150g, tám vị thuốc trên tán bột để sẵn. Ngày uống 5g với rượu ấm hoặc nước ấm, 30 ngày sau sẽ thấy tinh thần dồi dào, 60 ngày sau sức mạnh khỏe khoắn, ý chí vững vàng. Phương này trị người bẩm sinh suy nhược hoặc lao tổn quá sức, lão hóa sớm, hay quên.

11. Nhân sâm 100g, ngũ vị tử 50g, mạch môn đông, ngưu tất (tẩm rượu), mỗi thứ 100g, hoàng kỳ (chích mật) 50g, thỏ ty tử bính, tiểu hồi (sao muối), đương qui (tẩm rượu), bạch phục linh (bỏ vỏ) mỗi thứ 100g, mộc hương 50g, xuyên tiêu (bỏ mắt sao sơ) 150g, hoàng bá (sao rượu) 200g, thiên môn đông (bỏ tim) 250g, nhục thung dung (tẩm rượu), sơn thù du (bỏ hạt), đỗ trọng (chế), ba kích (bỏ tim tẩm rượu) mỗi thứ 100g, tất cả tán bột chế thành viên với mật ong cỡ hạt đậu xanh. Mỗi lần dùng 50-70 viên khi bụng đói cùng nước muối nhạt hoặc rượu ngon. Phương này có tác dụng bổ thận thủy, giáng tâm hỏa, bổ tỳ vị, trừ phong thấp, tăng tinh tủy, tráng âm, cường dương, sát trùng, thông cầu khiếu, bổ ngũ tạng, ích tinh

khí. Trị di mộng tinh, nhanh nhẹn khỏe người, sống lâu. Dùng nhiều rất có hiệu quả.

12. Thạch xương bồ 75g, bá tử nhân, đỗ trọng (chế), bách bộ, sơn thù, cam thảo (chích), ngũ vị tử (chế), xuyên bối mẫu, đan sâm mỗi thứ 50g, nhân sâm (chung), phòng phong, bạch phục linh (bỏ vỏ), phục thần mỗi thứ 50g, viễn chí (bỏ tim) 25g, sinh địa hoàng (sấy khô), mạch môn đông (bỏ tim) mỗi thứ 100g, tất cả tán bột chế thành hoàn với mật ong cỡ 8g. Mỗi lần 1 viên, khi bụng đói với nước chín, ngày 3 lần. Phương này bình bổ mọi chứng suy yếu, dùng lâu nhanh nhẹn, hoạt huyết ích khí, dưỡng da.



Sơn thù - *Cornus officinalis*

13. Ngưu tất (tẩm rượu qua đêm), thỏ ty tử (tẩm rượu qua đêm), viễn chí (bỏ tim), địa cốt bì, thạch xương bồ, nho khô, thực địa hoàng khô, tất cả liều bằng nhau.

Tán bột thành bột làm thành viên với hồ cỡ hạt đậu xanh, mỗi lần dùng 15-30 viên khi bụng đói, uống trước khi ngủ. Ngày 3 lần, không cần kiêng cử. Phương này trị ngũ tạng hư hàn, gân cốt yếu, gan thận kém, mất tinh thần, dùng lâu thanh tâm ích trí, hòa huyết dưỡng da, sống lâu sống khỏe.

14. Bạch truật 4,5g, mạch đông (bỏ tim) 3g sắc uống thay trà vào mùa hè. Phương này ích khi bổ tỳ, dùng cho người già yếu tỳ, khát nước.

15. Mè đen, phục linh cùng liều lượng, mè sao thơm cùng phục linh tán bột mịn, sàng dùng 20-30g, thêm chút đường trắng. Phương này bổ ích tỳ vị, sống lâu sống khỏe, chống lão hóa.

16. Đại táo 500g bỏ hạt, thêm nước nấu rục, lấy nước cô thành cao, thêm đường 500g khuấy tan, mỗi lần dùng 15g, ngày 2 lần pha nước chín.

Phương này kiện tỳ hòa vị, bổ khí huyết, chống lão hóa, bệnh tật, già nua.

Gừng tươi 500g giã nát vắt lấy nước chứa trong tô, để lắng lọc bỏ phần nước vàng bên trên, chỉ lấy phần dưới trắng đặc, phơi khô trong bóng râm, cạo lấy phần bột gọi là sữa gừng. Khi dùng lấy một ít trộn với bột mì, làm bánh hấp ăn khi bụng đói. Phương này dưỡng da làm đẹp. Chống lão hóa do tỳ thận yếu, dùng khi còn trẻ, giúp giữ nhan sắc.

17. Đương qui 720g ngâm với 3000ml rượu trắng tốt, đậy kín chùng 3 tháng. Mỗi lần dùng 1-2 ly nhỏ hàng đêm trước khi ngủ hoặc trước bữa tối.

18. Hà thủ ô 100g, trứng gà 2 quả, gia vị. Hà thủ ô rửa sạch, cắt miếng dài chừng 10cm, rộng 2cm, cùng trứng gà, thêm hành, gừng, muối, rượu, mỡ heo chín, nước, nấu sôi hạ lửa nhỏ nấu chín trứng gà, vớt ra bóc bỏ vỏ cho vào nấu thêm chừng 2 phút, thêm bột ngọt. Ăn cả xác lẫn nước, ngày 2 lần. Phương này Bổ ích gan thận, bổ tinh huyết, chống lão hóa. Trị sức khỏe yếu do máu suy, chóng mặt, hoa mắt, tóc râu bạc sớm, già trước tuổi.

Chương XIV

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI SỬ DỤNG ĐÔNG DƯỢC

1. Bốn dạng tâm lý sai lầm khi dùng thuốc

Theo quan điểm mô hình y học mới thì điều trị không chỉ có tác dụng của thuốc, mà hiệu quả dùng thuốc, tâm lý dùng thuốc cũng giới hạn theo từng người. Cho nên vai trò khách quan không thể bỏ qua. Dưới đây xin giới thiệu bốn dạng tâm lý sai lầm khi dùng thuốc trị bệnh, cần phải chú ý tránh mắc phải:

Hiệu ứng quảng cáo: Nhiều người đổ xô tranh mua khi đọc xong một quảng cáo thuốc rầm rộ nào đó. Nhiều người chỉ tin tưởng ở thuốc giá cao, thuốc mới, thuốc đặc trị, không thêm để ý tới những thứ thuốc khác. Thật ra, loại thuốc nào cũng đều là con dao hai lưỡi, vừa trị được bệnh, vừa có thể gây bệnh. Tục ngữ có câu: "*Thuốc chữa ba phần độc*" là vậy, lạm dụng quá cũng có hại.

Uống phòng hờ trước: Bà con xưa nay vốn thích phương thuốc thảo dược, vì cho rằng chúng trị bệnh tận gốc, bảo đảm hơn thuốc tây. Có khá nhiều người giữ quan niệm được liệu không độc, không tác dụng phụ, dùng thảo dược an toàn nhất, nên chẳng có qui định nghiêm ngặt về liều lượng, cách dùng. Trên thực tế, lối suy nghĩ: "*Có bệnh trị bệnh, không bệnh khỏe người*" là hết sức sai lầm. Vì thảo dược uống vào, cũng phải qua khâu giải độc, thải độc của gan, thận, dùng quá liều cũng có thể gây ngộ độc. Thí dụ như phụ tử, thảo ô dùng quá liều, sẽ gây rối loạn nhịp tim, tim ngừng đập.

Muốn chóng khỏi bệnh: Kém ý thức phòng bệnh, chỉ biết dựa vào thuốc men, giúp nhanh chóng lành bệnh. Thậm chí có người vừa khám tây y, vừa dùng thảo dược, mặc kệ có đúng bệnh hay

không, kết quả là "dục tốc bất đạt". Kỳ thực, dù thuốc gì đi chăng nữa, đi vào cơ thể cũng đòi hỏi thời gian để phát huy tác dụng, không thể quá nhấn mạnh chóng lành bệnh mà bỏ quên hiệu quả tổng hợp.

Ý lại thuốc men: Có số người thích dựa vào một thứ thuốc men nào đó hoặc quá mê tín về tác dụng của một vài loại thuốc hay thuốc kê của một vài bác sĩ. Cuối cùng chẳng những không có hiệu quả ý, còn gây tổn hại tỷ lệ do dùng lầm thuốc.

2. Không nên dùng bệnh thử thuốc

Có một số người do mắc phải các chứng bệnh mà trình độ y học hiện nay chưa đủ sức nhanh chóng trị khỏi hoặc do điều trị thiếu hợp lý, thiếu qui tắc dẫn tới bệnh lâu khỏi. Với tâm lý muốn nhanh chóng lành bệnh, họ đã nghe theo sự mách bảo của người khác, chuyển sang dùng thử những phương thuốc dân gian.

Thực ra, bệnh tật là một quá trình phức tạp và biến hóa khôn lường, bác sĩ khám bệnh, đôi khi cũng cần tới sự hỗ trợ của thiết bị hiện đại, mới mong có những kết quả chẩn đoán chính xác. Nên bệnh nhân cần hết sức kiên nhẫn, phối hợp tốt với bác

sĩ, chớ nên thử vội những phương thuốc không đảm bảo, để dẫn tới tiền mất tật mang.

3. Tuyệt đối không quá ý lại thuốc men

Có những bệnh nhân do không hiểu rõ mối quan hệ giữa thuốc men và tật bệnh, lầm tưởng chỉ cần dùng càng nhiều thuốc, thì bệnh sẽ chóng khỏi. Nào ngờ, thuốc có tính thuốc, dùng quá liều rất nguy hiểm. Thí dụ như thuốc kháng sinh dùng quá liều sẽ tiêu diệt cả vi khuẩn lẫn tế bào tốt. Dùng quá liều thuốc còn hại gan, sẽ dẫn tới chứng viêm gan do thuốc. Dùng quá nhiều dầu cá, sẽ xuất hiện ngộ độc do tích tụ quá liều vitamin A. Dùng quá nhiều thuốc giảm đau, có thể làm lở loét dạ dày. Lạm dụng thuốc aspirin, sẽ gây thiếu máu hoặc xuất huyết tiêu hóa.

Tóm lại, dùng thuốc quá liều, có hại cho sức khỏe. Do vậy, quan niệm của y học cổ truyền là 10 phần bệnh, 7 phần thuốc, 3 phần dưỡng là rất hợp lý, chúng ta phải chú ý sự kết hợp một cách hữu cơ giữa uống thuốc và điều dưỡng, tuyệt đối không quá ý lại thuốc men. Đồng thời chỉ dùng thuốc theo đơn bác sĩ mới đạt được mục đích điều trị, đừng bao giờ tự tiện dùng thuốc quá liều, tránh gây hậu quả đáng tiếc.

4. Dùng đúng thuốc với tâm trạng bức bối

Bệnh là một chuyện đau khổ, ai đều muốn nhanh chóng mạnh khỏe trở lại. Vì thế, có người quá nôn nóng đã lạm dụng liều lượng, phớt lờ tác dụng phụ của thuốc, dùng một cách mù quáng. Nếu dùng thuốc quá liều với thời gian lâu dài, dễ dẫn tới phản ứng xấu. Trường hợp Lục thần hoàn, tuy là thuốc giải độc của Đông dược, trị đau họng, nhưng một khi dùng quá liều, cũng có thể phản tác dụng, gây ngộ độc cấp hoặc mãn tính. Hoặc vitamin C, dùng quá liều sẽ gây đau bụng, tiểu đường. Ngoài ra còn có thứ thuốc nếu dùng quá liều, sẽ thay đổi cả chức năng cơ thể, nên cần hết sức thận trọng.

Có người quan niệm rằng, trị bệnh như đánh trận chiến trường, nhiều quân sẽ thắng. Nào ngờ, giữa thuốc này với thuốc kia cũng có sự tác động qua lại, họ vừa hợp sức chống lại vi khuẩn, cũng có khi dẫn tới xung đột nội bộ. Thí dụ như thuốc Maxobon và Propantheline vốn đều là trị bệnh dạ dày, song Maxobon còn thêm tác dụng giúp dạ dày tăng nhu động và thải sạch chất tồn đọng, còn

Propantheline lại mang tác dụng ức chế sự nhu động và bài tiết của dạ dày, nếu chẳng may hai loại thuốc này chạm trán nhau trong dạ dày của bạn, chẳng những mất hiệu quả trị liệu, còn mang đến nguy hại.

Tóm lại, khi bạn mắc phải chứng bệnh nào đó, dùng quá nóng ruột, nhất thiết phải theo đúng chỉ dẫn và kê phương của bác sĩ điều trị, dùng thuốc đúng giờ đúng liều. Đừng bao giờ dùng bừa dưới tâm trạng bức bối.

5. Làm thế nào dùng thuốc Đông dược có độc tính một cách an toàn ?

Thuốc Đông dược có độc tính là dùng chỉ thứ thuốc vừa có tính dược lý, vừa mang tác dụng phụ có độc. Theo Dược Điển Trung Quốc xuất bản năm 1990, đã ghi nhận gồm 65 loại Đông dược có độc. Còn Từ điển Đông Dược ghi nhận có 495 loại Đông dược có độc, chiếm tỷ lệ 8,58% tổng số Đông dược trong từ điển.

Từ xưa đến nay, đối với Đông dược có độc, thường có 2 khái niệm thiên lệch: Một là quá kinh sợ mà không dám sử dụng, hai là coi thường độc tính của đông dược, sử dụng mù quáng, nên thường dẫn tới ngộ độc đáng tiếc.

Qua nghiên cứu dược lý và lâm sàng hiện đại, cho thấy Đông dược có độc thường mang tác dụng điều trị mạnh hơn. Thí dụ Ban miêu trị ung thư, Lôi công đằng trị tê dại, Phụ tử trị suy tim và đột quỵ, nọc rắn trị máu khối trong não đều được công nhận là thuốc đặc trị mà trong thuốc có chứa độc tính.

Theo bước chân phát triển của ngành công nghiệp y dược, đã chế biến Lôi công đằng thành chế phẩm trị phong thấp, nọc rắn thành thuốc tiêm chống máu khối. Song một khi chúng ta dùng không chính xác (quá liều, thiếu phối hợp, chế biến kém) sẽ gây hiện tượng ngộ độc, làm tổn thương tới cơ quan và hệ thống trong cơ thể. Ngộ độc thuốc có thể chia cấp tính và mãn tính, cấp tính thường gặp ở thuốc động vật hoặc thuốc thực vật, còn mãn tính thường gặp ở thuốc khoáng chất. Nên khi dùng thuốc có độc, cần hết sức nghiêm ngặt, nắm kỹ tính thích nghi của chúng, đồng thời chú ý chất lượng bào chế, liều dùng, phối hợp kê phương và biện pháp cứu chữa khi bị ngộ độc thuốc.

6. Thế nào là thang hỗ trợ Đông dược?

Thông thường thấy thuốc

sau khi kê toa, thích nhấn nhủ người bệnh dùng thêm thang phụ trợ khi uống thuốc. Vì phương thuốc Đông dược được phối hợp theo thứ tự quân, thần, tá, sứ. Thuốc phụ trợ chính là thang mà chúng ta thường nói. Với tác dụng chủ yếu là:

Tác dụng dẫn đường: Dẫn số thuốc trong phương tập trung tại một cơ quan hay phủ tạng nào đó, thí dụ như Lục vị địa hoàng hoàn trị thận âm suy, phải dùng với nước muối nhạt, vì tính mặn hay đi vào thận, dẫn thuốc tập trung ở thận, để phát huy tác dụng điều trị tối đa.

Tăng cường khả năng điều trị: Thuốc tân ôn giải biểu trị cảm mạo phong hàn thì thường thêm gừng tươi hoặc đầu hành làm thang, nhằm tăng khả năng ra mồ hôi, giải biểu.

Giải độc: Có số thuốc tươi có độc, song nếu thêm thang phụ trợ, sẽ làm giảm hoặc tiêu tan chất độc, ví dụ như gừng tươi có thể giảm bớt độc tính của bán hạ hoặc nam tinh sống.

Đổi mùi vị: Có số thuốc Đông dược vị quá đắng hoặc có mùi hôi, như mật gà đắng trị bệnh ho gà trẻ em, có thể dùng thêm đường hoặc đường phèn làm thang hỗ trợ nhằm giảm vị đắng.

Bảo vệ đường ruột: Có số thuốc gây ảnh hưởng tiêu hóa, kích thích đường ruột, hạn chế sự hấp thụ, như Bạch hồ thang giải thử thanh nhiệt, hàn đởng hại dạ dày, thường thêm gạo tẻ hoặc đại táo để phụ trợ, bảo vệ dạ dày.

7. Làm thế nào nắm bắt thời gian sắc thuốc chính xác?

Khi chúng ta sắc thuốc Đông dược, thường dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó sắc với lửa nhỏ. Tuy nhiên, thời gian bao lâu mới là thích hợp? Điều này được căn cứ và quyết định bởi tính chất của thuốc và chứng phải điều trị.

Thông thường, thang thuốc trị chứng bệnh mãn tính, phải sắc trong vòng 10-20 phút, lần sắc đầu tiên có thể lâu hơn một chút, lần sắc thứ hai ngắn chút, nếu cần lần sắc thứ ba, thời gian càng ngắn hơn.

Đối với thuốc đặc biệt và trị chứng đặc biệt, phải quyết định tùy theo tình hình cụ thể. Thí dụ như thuốc giải biểu trị bệnh cảm, thường có hương thơm, chứa tinh dầu bốc hơi, đó lại là thành phần chính có tác dụng trị liệu. Đặc điểm của loại thuốc này không thể sắc lâu, tránh bốc hơi quá nhiều ảnh hưởng hiệu quả. Cho nên thời gian sắc phải ngắn, thường từ 5-10 phút. Những loại

thuốc này khi dùng trị bệnh khác cũng không nên sắc quá lâu, thường chỉ cho vào nồi sắc sau chùng, đại khái trước khi tắt lửa chùng 5-10 phút. Còn đối với loại thuốc khoáng chất có kết cấu cứng nặng như thạch cao, mẫu lệ, long cốt thường phải sắc lâu, cho nên cho chúng vào sắc trước tiên chùng 10-20 phút, sau đó mới cho tiếp thuốc khác. Thuốc bồi bổ trị các chứng bệnh suy nhược đa số chất nặng vị nồng, thành phần hữu hiệu thường khó nấu ra, cần dùng lửa nhỏ sắc với thời gian dài (trên 30 phút) mới đảm bảo thành phần ra hết. Một số thuốc bồi bổ quý giá, để đảm bảo phát huy tốt hiệu quả điều trị, phải sắc với thời gian thật dài, sau đó mới thêm thuốc khác cùng sắc.

Chỉ khi nào vận dụng tốt thời gian sắc thuốc tùy theo tính chất của dược liệu, mới mong đảm bảo hiệu quả tốt nhất.

8. Hai cách làm giảm vị đắng của thuốc

Thuốc thang Đông dược so với chế phẩm cao đơn, hoàn, tán, mang đặc điểm hiệu quả nhanh chóng. Tuy nhiên, do mùi vị khó ngửi, vị khó nuốt, thường khiến bệnh nhân thấy ghê sợ. Xin giới thiệu vài biện pháp làm giảm vị đắng của thuốc thang.

Trước hết, sau khi sắc xong, cần để thuốc nguội lại, vì qua nghiên cứu của nhiều chuyên gia, vị giác đầu lưỡi của con người có mối quan hệ nhất định đối với nhiệt độ của thuốc. Khi thuốc ở vào nhiệt độ 37°C, cảm giác đắng nhất, còn cao hơn hoặc thấp hơn 37°C, vị đắng sẽ dịu hơn. Vậy để thuốc thang dưới nhiệt độ 37°C mới dùng, vị thuốc sẽ bớt đắng.

Khi uống, cần nhanh chóng ngậm dưới lưỡi và họng, vì đầu lưỡi là nơi tập trung của vị giác, nên rất nhạy cảm, chỉ cần chúng ta giảm bớt thời gian tiếp xúc giữa đầu lưỡi và thuốc, sẽ cảm thấy bớt đắng. Sau khi dùng thuốc xong, uống thêm chút nước ấm. Vừa giúp dạ dày và ruột hấp thụ tốt hơn, vừa giảm bớt vị đắng tồn đọng trong miệng.

9. Uống thuốc thang có thể thêm đường chăng ?

Thuốc thang thường có vị đắng khó uống.

Theo quá trình phát triển của kinh tế xã hội, đời sống vật chất của con người dần được cải thiện, nhiều người thích miệng ngậm chiếc kẹo khi uống thuốc thang, để giảm bớt vị đắng. Thậm chí chưa được ý kiến thầy thuốc đã tự thêm đường vào thuốc hoặc pha nước đường cùng uống,

nhất là cha mẹ của bệnh nhi. Nào ngờ, làm vậy là hoàn toàn trái với kiến thức khoa học y dược.

Đường làm ức chế thuốc giảm sốt, can thiệp hấp thụ của khoáng chất và vitamin trong cơ thể. Mà thuốc thang thường chứa nhiều khoáng chất và vitamin, nên khiến hiệu quả điều trị bị ức chế.

Một số thuốc (như thuốc kiện vị), phải dựa vào vị đắng để đạt hiệu quả trị liệu, tự thêm đường, sẽ khiến hiệu quả bị hạn chế. Lại có số thuốc chứa chất đậm, có thể gây phản ứng hóa học với đường, tạo nên chất gây hại, không lợi cho điều trị. Đường làm phân giải thành phần hữu hiệu của một số thuốc, can thiệp hiệu quả trị liệu.

Tóm lại, ngoài ý kiến hướng dẫn của thầy thuốc và nhà bào chế, khi dùng thuốc (dù thuốc tây hoặc thuốc Đông dược) tuyệt đối không nên tự tiện thêm đường, càng không nên cho bệnh nhi dùng thêm nước quít, sữa, sữa đậu nành có đường để uống chung với thuốc.

10. Kiêng cử ra sao?

Có một số thức ăn gây ảnh hưởng tới dược tính của thuốc thang, nên cần chú ý kiêng cử, đơn cử một số kiêng cử sau:

❖ Không dùng củ cải sống, trà đậm, hải sản, đồ ăn mỡ và lạnh khi dùng thuốc bổ.

❖ Không ăn thịt heo khi dùng hoàng liên.

❖ Không cá diếc khi dùng mạch đông.

❖ Không uống sữa bò khi uống tiên mao.

❖ Không hành, tỏi khi dùng hà thủ ô.

❖ Không giấm khi dùng phục linh.

❖ Không đồ ăn sống lạnh, dầu mỡ khi dùng thang thuốc giải biểu thanh nhiệt, tuyên phế hóa đàm, chỉ khái hòa trung.

❖ Không rượu, gừng, hành, tỏi, cà phê, ca-cao, ớt, thịt dê khi dùng thang thuốc có tác dụng Bình can tiềm dương, thủ tâm an thần, thanh nhiệt cầm máu, nhuận phế trị ho.

❖ Không ăn kem, quả hồng, măng, rau sống khi dùng thuốc trị tê thấp, trị phụ nữ đau bụng kinh, đàn ông nhược dương, di tinh hoạt tinh, tiêu chảy lâu ngày, đau bụng.

11. Dùng thuốc thang không nôn mửa

Có số bệnh nhận bị buồn nôn hoặc nôn mửa khi dùng thuốc thang. Song vì phải điều trị bệnh tật, nên vẫn phải uống thuốc tiếp.

Vậy phải làm sao ? xin giới thiệu vài cách trị buồn nôn hữu hiệu:

❖ Dùng cam thảo 10g sắc nước uống trước chống nôn, nhưng nếu trong thang thuốc có đại kích, cam toại, nguyên hoa, hải táo, thì không dùng được cách này.

❖ Đất lòng bếp 50g, nấu lấy nước hòa chung vào chén thuốc cho uống.

❖ Nước sắc 100g đậu xanh, uống thuốc xong cho uống ngay cũng có tác dụng cầm nôn.

❖ Hoặc sau khi dùng thuốc, uống thêm nước gừng.

❖ Dùng khăn nóng quấn quanh cổ, sau đó dùng thuốc.

❖ Thuốc nên để ấm, uống từng ngụm nhỏ. Nếu có nôn thì cứ để nồng xong mới uống tiếp.

12. Thế nào gọi là uống nóng và uống lạnh?

Đối với thuốc Đông dược, chủ yếu uống dưới dạng ấm, nghĩa là không nóng cũng không lạnh. Song cũng có trường hợp ngoại lệ. Theo nguyên tắc điều trị các chứng hàn nhiệt hư thực, quyết định cách uống nóng khi là thuốc ôn hòa và uống lạnh khi là thuốc hàn mát. Vì phối hợp tốt giữa nhiệt độ của thuốc sẽ giúp tăng hiệu quả trị liệu, giảm phản ứng khó chịu.

Các chứng bệnh loét dạ dày, loét tá tràng, ngoại cảm phong hàn, thuộc chứng hàn, phải uống thuốc khi còn nóng. Sắc thuốc bằng lửa lớn, sôi chừng 5-10 phút, lọc bỏ xác uống ngay. Đối với chứng sốt cao dạng nhiệt do bệnh viêm phổi, phế quản, amidan, túi mật, viêm đường tiểu, với triệu chứng khát nước, lưỡi đỏ, táo bón, tiểu đỏ. thầy thuốc thường kê phương thuốc mát giúp thanh nhiệt giải độc, thông bón, loại thuốc này phải sắc với lửa nhỏ, thời gian sắc lâu hơn, đổ ra để nguội mới uống. Mới giúp hạ hỏa giải độc.

13. Làm sao chọn đúng thời gian dùng thuốc thang ?

❖ Thuốc giải biểu trị cảm, nên uống trước buổi trưa, vì người xưa cho rằng: trước trưa là giờ dương, nên ra mồ hôi, sau trưa là giờ âm, không nên ra mồ hôi. Chẳng những thuốc toát mồ hôi, kể cả thuốc biểu bì thấu tà cũng nên dùng trước buổi trưa.

❖ Thuốc bổ nên dùng buổi sáng sớm như Kim quý thận khí hoàn, Tả qui hoàn, những loại thuốc bổ thận dương, nên dùng lúc sáng sớm khi bụng đói. Ngoài ra, thuốc trừ thấp cũng vậy, như Kê minh tán trị chứng hàn thấp, nên dùng trước trời sáng.

❖ Thuốc ích khí thăng dương nên dùng trước buổi trưa, như thang Bổ trung ích khí, thang Điều trung sâm truat đều nhấn mạnh phải dùng trước trưa. Vì trước trưa là dương, giúp dương khí cơ thể dễ đạt.

❖ Thuốc tả nên dùng sau trưa hoặc buổi tối. Vì theo người xưa cho rằng: Một là dùng sau buổi trưa, hai là dùng khi mặt trời xuống núi, ba là dùng ban đêm. Nói chung là nhấn mạnh không nên dùng trước trưa.

❖ Thuốc tư âm dưỡng huyết nên dùng ban đêm, như Lục vị địa hoàng hoàn, tác dụng dưỡng âm, nên dùng ban đêm. Thang Dương qui địa hoàng trị âm suy, mồ hôi trộm, cũng chủ trương dùng ban đêm.

❖ Thuốc an thần, nên dùng khi ngủ. Thậm chí như thuốc Thần sa hoàn chí hoàn hay Trân châu mẫu hoàn còn chủ trương dùng chung nước gừng uống lúc đi ngủ.

❖ Ngoài ra, thuốc bổ nên dùng trước bữa cơm, thuốc trừ trùng tích nên dùng khi bụng đói. Đối với thuốc gây kích thích đường ruột nên dùng sau bữa cơm. Thuốc trị gan thận, dạ dày, dùng trước 20 giờ cơm phút. Vậy nên chọn đúng thời điểm uống

thuốc tùy theo tình hình cụ thể. Tốt nhất nên theo lời hướng dẫn, dặn dò của thầy thuốc.

14. Khi thuốc bị sắc khô có nên uống không ?

Chúng loại của thuốc bắc rất đa dạng, tính năng cũng khác nhau. Trong đó còn nhiều thành phần đến nay chưa tìm hiểu.

Nên chẳng may thuốc thang bị sắc khô, nếu thuốc chưa khét (than hóa), thêm chút nước sắc lại vẫn dùng được. Còn nếu thuốc đã khét, thì không nên dùng nữa. Vì thành phần hữu hiệu của thuốc đã bị phá hoại, thậm chí nảy sinh độc tính. Loại thuốc trị cảm như kinh giới, phòng phong, hoắc hương, quế chi, thành phần chủ yếu là tinh dầu bốc hơi, bị sắc khô, bốc hơi cả, dù thêm nước sắc tiếp, cũng chẳng còn hiệu quả hoặc giảm hiệu quả. Còn thuốc bổ như đẳng sâm, hoàng kỳ, phục linh hoặc thảo dược khác, sắc khô thêm nước, thành phần đường, men, axit amine cũng bị phá hoại, hiệu quả giảm đi rất nhiều.

15. Thang thuốc không nên để qua đêm

Đồng dược hàm chứa tinh bột, đường, chất đạm, vitamin, tinh dầu bay hơi, axit amine, các loại men, nguyên tố vi lượng. Khi sắc

thường tan trong nước. Cách dùng thuốc thông thường là uống một nửa khi ấm, uống nửa còn lại sau 4-6 tiếng đồng hồ. Nếu dùng qua đêm hoặc để quá lâu, chẳng những giảm hiệu quả, mà còn ảnh hưởng không tốt cho cơ thể, vì ảnh hưởng của không khí, nhiệt độ, vi sinh, làm phân giải thuốc, giảm hiệu quả trị liệu hoặc sinh sôi vi khuẩn, thành phần dinh dưỡng của tinh bột, đường bị lên men, thủy giải, dẫn tới biến chất. Uống vào có hại cho sức khỏe.

16. Thận trọng khi dùng thuốc thang với thuốc tây cùng lúc

Thông thường cho rằng, tính thuốc thang bình hòa, an toàn, có thể dùng chung với thuốc tây, giúp tăng cường hiệu quả, nhanh chóng khỏi bệnh. Thực ra, mù quáng dùng chung thuốc tây lẫn thuốc thang, thường dễ gây phản ứng xấu, thậm chí ngộ độc và tử vong.

❖ Chu sa trong viên Chu sa an thần hoàn, có tác dụng an thần. Còn thuốc tây potassium bromide hoặc bromal cũng có tác dụng ru ngủ, đều trị thần kinh suy nhược. Tuy nhiên nếu dùng chung cả hai cùng lúc, ion Hg của chu sa có thể bị hoàn nguyên thành kim loại Hg, làm tăng độc tính. Từng có người do dùng

chung Chu sa an thần hoàn với chất bromal trị thần kinh suy nhược, bị phản ứng gây đau bụng, tiêu chảy và đi phân lỏng. Đó chính là phản ứng giữa sulfured hydrargyrum và Bromal, gây viêm ruột do phản ứng thuốc.

❖ Bằng sa có tác dụng chống viêm thanh nhiệt, có thể đi cùng với thuốc thông lâm, lợi thủy, trị sạn và viêm nhiễm bộ phận tiết niệu. Nhưng nếu cùng với thuốc kháng sinh streptomycin, biogranctin, cido mycin kết hợp lâu dài, sẽ giảm bài tiết do nước tiểu bị kiểm hóa bởi bằng sa, nên tuy hiệu quả điều trị có tăng, nhưng độc tính cũng tăng theo, gây điếc tai tạm thời hoặc vĩnh viễn.

❖ Ma hoàng (kể cả hoàn tán có thành phần ma hoàng) có tác dụng bình suyễn giáng khí, trị ho, hen suyễn khá công hiệu. Nếu dùng chung với thuốc tây aminophylline, hiệu quả sẽ giảm, nhưng độc tính lại tăng 1-3 lần, gây buồn nôn, nôn mửa, tim đập nhanh, chóng mặt nhức đầu, rối loạn nhịp tim, rung rẩy.

❖ Địa du, ngũ bội tử, đại hoàng, vỏ lựu, hổ trượng, chứa nhiều chất tannide, nếu dùng chung với vitamin B, chất tan sẽ kết hợp mãi mãi với vitamin B1, không được hệ tiêu hóa hấp thụ.

Khi dùng vitamin B1 trị phù chân, đồng thời dùng lâu dài những vị thuốc nêu trên, chẳng những không hiệu quả, mà còn tích tụ pyruvic axit trong máu và mô não, dẫn tới chứng cơ năng thần kinh, viêm thần kinh đa phát, khó tiêu, biếng ăn.

❖ Gan dê, gan gà, viên Dương can hoàn, đậu ván, hàm chứa nhiều tyramine, ephedrine trong ma hoàng nếu dùng chung với parguline, phenelzine, isoniazide, sẽ gây nôn mửa, nhức đầu, khó thở, rối nhịp tim, thậm chí tăng huyết áp, xuất huyết não nếu bệnh tình nghiêm trọng. Đó là vì ephedrine và tyramine, khiến cơ thể tiết ra quá nhiều noradrenalin, radrenalin và do pamine, làm huyết áp tăng cao.

❖ Lộc nhung, cam thảo và các chế phẩm của chúng nói chung, rượu sâm nhung, lộc nhung phiến, nếu dùng chung với aspirin, natri salicylic, gây buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng, chảy máu dạ dày và lở loét ruột. Vì cam thảo, lộc nhung, chứa chất radrenalin, gặp thuốc dạng salicylic sẽ gây loét đường tiêu hóa.

Nên khi dùng thuốc bắc và thuốc tây, cần theo lời hướng dẫn của bác sĩ hoặc kéo dài thời gian ngăn cách, tránh gây hậu quả

xấu, khi xuất hiện phản ứng ngộ độc phải ngừng thuốc ngay, đồng thời tiến hành điều trị thích hợp, đừng bao giờ xem thường.

17. Cát trữ thuốc bắc thế nào ?

Có số gia đình thường trữ sẵn một số thảo dược hoặc cao, đơn, hoàn, tán. Vậy nên cất trữ ra sao để không bị mối mọt, hư hại, biến chất ?

Khi cất trữ thuốc Đông dược, trước hết phải quan sát, sử dụng tùy cách.

Cất trữ chung: Kỳ xà với hoa tiêu, ban miêu với long não, trạch tả với mẫu đơn bì, bá tử nhân với minh phen, trùng thảo với mẫu đơn bì, cho chung vào lu đựng vôi.

Cách thứ hai là lợi dụng tính cách nhiệt của ấm trà, mát lạnh của đất cát, chịu chua kiềm của đồ sứ, để trữ thuốc. Ngưu tất chôn trong vỏ thóc, đẳng sâm giấu trong đất cát, gừng tươi chôn cùng cát mịn nơi bóng mát, mật ong cất trong đồ sứ.

Loại thuốc còn vỏ, bỏ tim, để cất, hạnh nhân còn vỏ, sử quân tử còn vỏ, hạt sen phải bỏ tim.

Ngoài ra, hồ đào cần cất trong đồ sứ, thêm chút gừng hương nấu tan, đương qui tránh phơi, chỉ sấy, sau đó rải chút rượu gạo đem cất trữ.

18. Cách cất trữ vị thuốc quý giá

❖ Nhân sâm: Khi cất sâm đồ cần giữ khô ráo, khi phơi nên phủ thêm một lớp giấy trắng tránh phai màu. Sâm trắng cất trong bình sứ, đậy kín, chống sâu bọ mốc meo, đổi màu. Mùa mưa thì cất vào trong tủ lạnh hoặc cất chung với vôi sống để chống ẩm. Tuy nhiên lượng vôi trắng không nên quá nhiều, vì khô quá, củ sâm sẽ bị nứt.

❖ Đông trùng hạ thảo: Nên đặt nơi thoáng mát, để khô, sau đó cất trong hộp gỗ, lót giấy chống ẩm, đặt nơi khô ráo hoặc trong thùng vôi sống, tránh bị mốc meo.

❖ Tam thất: Dễ bị sâu bọ nơi cạnh gầy. Vì bộ cực nhỏ, cần kiểm tra kỹ mới phát hiện. Sau khi lượm bỏ sâu, đặt trong hộp hoặc túi giấy, hộp giấy, thêm vôi sống, đậy kín.

❖ Lộc nhung: Lộc nhung khô dùng vải mịn bọc lại đặt trong hộp gỗ, xung quanh nhét thêm bọc giấy có gói hoa tiêu bên trong, tránh sâu bọ meo mốc, đồng thời giữ được màu bóng. Bột lộc nhung cất bằng chai đậy kín.

❖ A giao: A giao gặp nóng, ẩm sẽ bị mềm, gặp lạnh lại nát vụn. Nên bọc kỹ bằng giấy dầu,

chôn trong thóc trấu, đậy kín cất trữ. Cũng có thể cho đựng bằng túi vải 2 lớp, đậy kín cất trong nơi khô mát. Mùa hè nên trữ trong lu đựng vôi sống.

❖ Tắc kè: Rất dễ bị ẩm, sinh sâu bọ, cần cất trong hộp, thùng thiếc, xung quanh thêm hoa tiêu.

Cần hết sức chú ý giữ gìn đuôi con tắc kè, đó là phần chủ yếu dùng làm thuốc.

❖ Xạ hương: Đựng trong chai sứ, chai thủy tinh. Dùng sáp bịt miệng chai. Đặt nơi thoáng mát. Tránh bị mất mùi thơm, ảnh hưởng chất lượng.

Chương XV

THỨC ĂN VÀ SỨC KHỎE

1. Thực phẩm chống lão hóa: đậu đen

Bổ thận điền tinh: Lấy đậu đen 50g, thịt chó 500g, nấu mềm, chia 12 lần dùng.

Đen tóc: Dùng giấm nấu đậu đen, khi đậu đã mềm, lấy nước cốt, ngày lấy 10g, thêm nước sôi gội đầu, có tác dụng làm đen tóc. Hoặc xào ăn mỗi tối 20 hạt đậu đen với 1 muống mè đen, cũng có tác dụng tương tự.

Trị thận suy, tiêu khát: Đậu đen, thiên hoa phấn mỗi thứ 50g, đậu đen sao chín tán bột, trộn đều với thiên hoa phấn, làm thành thuốc viên, mỗi lần dùng 70 viên, ngày 2 lần.

Trị tiểu gắt: Đậu đen 30g, cam thảo 10g, bột hoạt thạch 20g, thêm nước cùng sắc, uống nóng.

Trị viêm đau khớp: Đậu đen 500g, sao thơm, tán bột, mỗi lần dùng 3-5g với rượu trắng. Ngày 3 lần.

Trị mất ngủ: Đậu đen đựng trong gói, nằm sẽ dễ ngủ.

Trị táo bón: Đậu đen sao chín tán bột, trộn với dầu mỡ, dùng với nước ấm trước bữa cơm, mỗi lần 1 muống, ngày 2 lần.

2. Người trung niên, lão niên nên thường dùng cháo thuốc

Cháo hoàng tinh: Hoàng tinh 20g, sắc lấy nước, nấu chung cháo. Cháo này giúp người khỏe sống lâu. Bệnh nhân lao, viêm phế quản mãn, ho khan ít đàm hoặc ho ra máu, sẽ có hiệu quả. Nhuận phế trị ho.

Cháo hạt dẻ: Hạt dẻ 10 cái, cùng gạo tẻ vừa đủ, nấu chung cháo. Cũng có thể tán hạt dẻ thành bột, khi cháo chín quấy vào, dùng sáng tối, chống lão hóa, suy nhược, nhất là người già gối mỏi, chân yếu.

Cháo nhân sâm: Đại bổ nguyên khí, chống lão hóa. Chủ trị cao tuổi sức yếu, bệnh lâu mới khỏi. Yếu sinh lý, cách nấu trên.

Cháo hoài sơn: Bổ tỳ ích khí, bổ thận chống lão hóa. Chủ trị người già yếu tỳ vị, tiêu chảy chậm, tiểu đường. Tuy nhiên, bệnh thấp nhiệt tiêu chảy, lý cấp tính cấm dùng.

Cháo đại táo: Bổ khí huyết, kiện tỳ khai vị. Chủ trị người già yếu tỳ vị, yếu khí huyết. Hoặc thiếu máu, viêm gan chậm lâu khỏi. Cấm dùng cho người béo phì và đàm thấp nặng.

Cháo mè: Bổ thận đen tóc, chống lão hóa, sống lâu. Chủ trị râu tóc bạc sớm. táo bón tuổi già, mắt kém. Cấm dùng cho người bị tiêu chảy mãn tính.

Cháo Câu kỷ: Bổ thận sáng mắt, chống lão hóa, ích thọ. Chủ trị lão hóa, chóng mặt hoa mắt người già. Tiểu đường người già.

Cháo hoàng kỳ: Bổ khí cố biểu, chống suy nhược. Trị khí yếu gây ốm, người già dễ bị cảm, thân yếu do mới khỏi bệnh, phù thũng người già, viêm thận mãn tính, tiểu trắng. Thận trọng khi dùng cho người dương suy hỏa vượng.

Cháo bá tử nhân: Dưỡng tâm an thần, bổ não chống suy nhược. Chủ trị người già thiếu máu tim, hồi hộp mất ngủ, suy chức năng não, bệnh khởi người già. Cấm dùng cho người bệnh tiêu chảy mãn tính.

Cháo bạch phục linh: Kiện tỳ lợi thủy, nhẹ người sống thọ. Trị béo phì đàm thấp. Phù chi dưới người già. Tiêu chảy do tỳ suy. Cấm dùng cho bệnh nhân âm suy tân khô, táo bón.

3. Đậu xanh với tác dụng trị liệu

Rôm sảy: Đậu xanh, lá sen, đường trắng vừa đủ. Thêm nước nấu, uống thay trà. Đồng thời dùng nước cốt đậu xanh nấu chín thoa chỗ đau. Rất có hiệu quả.

Quai bị: Lấy đậu xanh 2 lạng, thêm nước cùng sắc, sắp chín thêm 2 tim cải trắng, nấu thêm 15 phút, lấy nước cốt uống nóng. Ngày 2 lần.

Ngộ độc thuốc, thức ăn: Đậu xanh, cam thảo mỗi thứ 2 lạng, thêm nước cùng sắc. Hoặc dùng đậu xanh 3 lạng, giã nát, thêm lòng trắng trứng 5 quả, quấy đều.

Sưng đau vùng ngực: Đậu xanh vừa đủ, tán bột, mỗi lần 3 chỉ, nuốt với nước ấm. Hoặc dùng đậu xanh 2 lạng, kim ngân hoa 1 lạng, sắc nước, ngày 2 lần.

Trật đả: Đậu xanh sống vừa đủ, tán bột hòa với giấm, quấy đều đắp chỗ đau, ngày thay thuốc 2 lần.

Tiêu chảy đau bụng: Đậu xanh, tiêu cùng liều lượng, tán bột, ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1-2 chỉ, uống với nước ấm.

Rát hậu môn: Đậu xanh 2 lạng, xa tiền tử 1 lạng, thêm nước sắc, chia 2 lần dùng, ăn đậu cùng canh.

Trúng nắng: Đậu xanh vừa đủ, thêm 8 bông mướp cùng sắc, dùng khi ấm.

Ngứa da: Đậu xanh, rong biển mỗi thứ 2 lạng, sắc nước, thêm đường uống, ngày 3 lần.

4. Giá trị làm thuốc của đậu nành, đậu tằm

Cứ 100g đậu nành, chứa 36,3g chất đạm, 18,4g chất béo, 25g carbohydrate, ngoài ra còn canxi, phosphor, sắt, caroten, thiamin. Nấu mầm đậu nành với cá diếc, có tác dụng tăng sữa mẹ, ăn đậu nành giảm cholesterol, chống bệnh nhồi máu cơ tim hiệu quả.

Cứ 100g đậu tằm chứa chất đạm 28,2g, chất béo 0,8g, carbohydrate 49g. Còn chứa vitamin B1, B2, đậu tằm tươi hoặc vỏ đậu sắc nước, thêm chút đường. Trị đi cầu ra máu, hoa đậu tằm tươi giúp điều trị bệnh cao huyết áp, nôn máu, chảy máu cam, phụ nữ huyết trắng.

5. Giá trị làm thuốc của tàu hủ, sữa đậu nành

Tàu hủ có thể làm thuốc, trị khá nhiều thứ bệnh. Nhiều phương thuốc dân gian dùng tàu hủ trị bệnh:

Giảm chiến tàu hủ trị ly: sao khét tàu hủ tán bột, pha nước đường, uống.

Trị huyết trắng phụ nữ: Xác tàu hủ sao khét tán bột, ngày ăn 2 lần, mỗi lần 6-9g với nước đường. Trị đi phân ra máu lâu ngày khá công hiệu.

Tàu hủ có hiệu quả điều trị đặc biệt đối với một số bệnh, tiểu đường chẳng hạn. Tàu hủ chất đường thấp, chất đạm khá hơn, có thể là thức ăn chủ yếu cho bệnh nhân tiểu đường. Tính cam mát, giúp điều trị trực tiếp chứng khát nước của bệnh tiểu đường. Ngoài ra, chất sitosterol trong tàu hủ còn giúp ức chế tăng cholesterol trong máu.

Qua nghiên cứu cho thấy: Sữa đậu nành có giá trị làm thuốc sau đây:

Mỗi buổi sáng dùng 1 ly sữa đậu nành nóng thêm đường, công dụng còn hơn sữa tươi, giúp bổ yếu, nhuận phế.

Mỗi buổi sáng dùng 1 ly sữa đậu nành với trứng, đường, bổ huyết, phòng chống bệnh ho.

Dùng sữa đậu nành nấu cháo hàng ngày, bổ thân khỏe người.

Dùng 1 chén sữa đậu nành quấy với 100g kẹo mạch nha, thêm nước nấu uống. Trị hen suyễn do đàm hỏa.

6. Giá trị làm thuốc của giá

Giá giữ được thành phần dinh dưỡng gốc của đậu xanh và đậu nành. Đồng thời giàu vitamin hơn đậu. Cứ 50g giá, có vitamin C 2-3g, ngang với cà và rau cần.

Vitamin C là thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Thiếu chúng, khả năng phòng chống bệnh tật sẽ bị giới hạn, đồng thời còn dễ mắc phải chứng bệnh chảy máu mũi và bệnh hoại huyết.

7. Giá trị làm thuốc của mè đen

Làn da và cơ bắp của chúng ta có khỏe hay không, tùy thuộc vào khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể. Nếu thức ăn kém dinh dưỡng, sẽ chẳng có tác dụng bảo vệ làn da. Cho dù dùng bao nhiêu mỹ phẩm đắt tiền, cũng không có hiệu quả lý tưởng. Đối với các phụ nữ phụ nữ, muốn có làn da bóng mịn, cần có cơ địa khỏe, sau đó bổ sung dinh dưỡng từ thức ăn, tránh kén chọn, giữ dinh dưỡng cân bằng.

Trong các loại thức ăn, mè là một trong những thứ giúp chống lão hóa da. Mè có giá trị dinh dưỡng cao và chứa chất đạm, dầu, vitamin B1, B2, E, sắt, canxi cần thiết cho cơ thể, chống khô da và chống lão hóa hiệu quả.

8. Giá trị làm thuốc của hạt hướng dương

Người Nga cho rằng, chỉ cần hàng ngày ăn 1 nắm hạt hướng dương, sẽ giúp an thần, chống lão hóa, phòng chống nhiều bệnh người thành niên. Người Mỹ thì cho rằng, hạt hướng dương giúp ngủ ngon, tăng trí nhớ, ngoài ra giúp đề phòng bệnh ung thư, cao huyết áp, bệnh tim mạch.

9. Giá trị làm thuốc của thịt heo

Thịt nạc giúp chăm sóc gan, ích huyết, bổ thận, tư âm, sinh tinh, khỏe cơ bắp, nhuận trường. Trị táo bón.

Thịt heo mỡ nhuận phế, bổ suy yếu, thông táo.

Thịt đầu heo có tác dụng hỗ trợ việc điều trị gầy yếu, bệnh trĩ.

10. Giá trị làm thuốc của tạng phủ heo

Lòng heo giàu chất dinh dưỡng, đồng thời mang hiệu quả trị liệu nhất định. Gan heo bổ gan sáng mắt, trị quáng gà do thiếu máu. Bao tử heo kiện vị, trị ăn uống không ngon. Cật heo trị yếu thận đau lưng, tạo tinh, trị mồ hôi trộm. Óc heo bổ não, trị thần kinh suy nhược. Phổi heo trị phổi yếu, ho lâu nhiều đàm. Giò heo giúp tăng lượng sữa mẹ.

11. Giá trị làm thuốc của trứng gà

Theo nghiên cứu khoa học, trứng gà chứa 14,7% chất đạm, trong đó hội đủ 8 loại axit amine cần thiết cho cơ thể. Số axit amine này gần giống kết cấu chất đạm trong cơ thể người. Nên, cơ thể hấp thụ chúng rất tốt, đạt tỉ lệ 99,7%. Chất béo trứng gà với hàm lượng 11,6%, chủ yếu tập trung ở lòng đỏ trứng. Loại chất béo này giống chất béo sữa bò, cơ thể dễ tiêu và dễ hấp thụ. Ngoài ra trứng gà còn chứa nhiều khoáng chất và vitamin A, B2, D, E.

Trứng gà chẳng những là thức ăn dinh dưỡng, đồng thời giúp trị liệu nhiều thứ bệnh. Tính cam bình, có công dụng định tâm, ích khí, định kinh, an ngũ tạng, an thai.

Túc ngực do khí: Trứng gà 1 quả, đánh đều, thêm giấm 2 muỗng, quấy thành tương, dùng khi nóng.

Nhịp tim nhanh: Dầu trứng gà, ngày dùng 1ml, chia 2 lần. (cách chế biến mỡ trứng gà sau: Lòng đỏ trứng sao khét, sẽ tiết ra chất mỡ, dùng gáo ép lấy dầu).

Ra máu nhiều sau khi sanh: Trứng gà 3 quả, giấm 250g, rượu trắng 1500g, quấy chung, nấu còn 1500g, chia 4 lần dùng.

Phụ nữ yếu máu, kinh không đều: Đường qui 15g sắc nước, đập 2 quả trứng gà, thêm đường 50g, dùng 1 thang sau lần hết kinh.

Ho không dứt: Trứng gà 1 quả, bỏ vỏ, đánh tan. Đường 1-2 muỗng với nửa chén nước hòa tan, nấu sôi, pha thêm trứng gà khi còn nóng, quấy đều, thêm chút gừng tươi, dùng 1 lần sáng tối.

Lao, ho ra máu: Trứng gà 1 quả, đánh tan, quấy thêm bạch cập 5g. Pha nước sôi uống vào mỗi buổi sáng thức dậy. Liên tục nhiều lần.

Dạ dày co thắt: Trứng gà tươi 13 quả, đánh bể quấy đều, thêm đường phèn 500g, rượu trắng 500ml, nấu ngả màu vàng cháy, dùng 1 muỗng canh trước bữa ăn hàng ngày, ngày 3 lần.

Chóng mặt hoa mắt, yếu sức mỗi lưng: Trứng gà lộn nấu chín, dùng ít muối cùng ăn, 1 quả trước mỗi bữa ăn.

12. Giá trị làm thuốc của hải sản

Hải sâm: Còn gọi là chuột biển, dưa leo biển, thuộc họ động vật da gai. Hải sâm giàu chất dinh dưỡng, nhất là sâm gai khô, chứa chất đạm 76,5%, chất béo, muối vô cơ, đường, nhiều loại axit amine. Ngoài ra hải sâm còn thành phần chất mềm xương

vitriol, ức chế lão hóa cơ bắp. Đứng trên góc độ giá trị dinh dưỡng, sâm tron không bằng sâm gai. Sâm gai thịt dày, mình to, ngay ngắn, gai hoàn chỉnh, miệng mở tốt, ruột không bùn cát, bột vôi ít, độ khô tốt, bóng tươi, là loại hải sâm thượng hạng. Giá trị làm thuốc cao, chất amylose giúp ức chế tăng trưởng và di căn của tế bào ung thư.

Vảy cá: Gồm sản phẩm chưa hoặc đã gia công, giá trị dinh dưỡng cao, nhất là chất đạm keo, cứ 100g vảy cá chứa 83,5% chất đạm, ngoài ra còn có nhiều khoáng chất sắt, canxi, phosphor, là thức ăn bổ dưỡng hảo hạng. Có công hiệu bổ khí, huyết, thận, phổi và trị yếu hàn.

Bào ngư: Là động vật nhuyễn thể, giá trị dinh dưỡng cao, thịt giòn non, vị tươi ngon, chất đạm 40%, giàu chất béo, vôi, calcium carbonate và chất chorion. Đồng thời còn có hơn 20 loại axit amine. Vỏ bào ngư, thuốc bắc với tên gọi là thạch quyết minh, trị cao huyết áp, chóng mặt, đau thần kinh tọa, chảy máu vết thương, các chứng bệnh về mắt. Đồng thời còn tác dụng tư bổ âm thận, bình can, sáng mắt, điều kinh, tức phong, thanh nhiệt, nhuận táo, lợi ruột. Những năm

gần đây, ngành y học còn chiết xuất từ gan, nội tạng con bào ngư một chất độc tố sắc tố, có tác dụng diệt khuẩn khá mạnh. Chiết xuất từ thịt bào ngư một chất có tác dụng điều trị chứng viêm do vi khuẩn cầu gây mụn, viêm chất vôi tủy, cảm cúm, viêm giác mạc. Người ta còn dùng bào ngư để sản xuất trăn châu, nâng cao giá trị kinh tế, có thể nói, cả con bào ngư đều là báu vật. Bào ngư chất lượng tốt sẽ có thân hình ngay thẳng, thịt béo to, đường kính từ 3cm trở lên, bào ngư tươi có màu vàng hạnh, có chất nhờn bài tiết màu trắng, đồ khô có màu hồng nhạt, trên có sương trắng.

13. Giá trị làm thuốc của nấm bàn (Fungus)

Nước cốt nấm bàn có công dụng điều trị cao huyết áp. Cách sắc sau: Lấy 25g nấm khô, thêm nước 2000g, sắc chừng 2 giờ với lửa nhỏ, khi nước còn lại 1000g, ép lấy nước cốt nấm, đổ ra chai, trữ lạnh, vì nước cốt nấm rất dễ biến chất, nên cần chia 2-3 ngày dùng hết.

Nấm bàn còn có công dụng trị liệu nhiều chứng bệnh khác: Hạ cholesterol trong máu, chống xơ cứng động mạch, cải thiện hệ

thần kinh thực vật, tăng khả năng tuần hoàn, ổn định huyết áp, chống bệnh cảm, tăng sức đề kháng bệnh ung thư.

14. Giá trị làm thuốc của rong biển

Trước đây, chúng ta chỉ biết rong biển chứa nhiều i-ốt, giúp điều trị bệnh bướu cổ, gần đây người ta lại phát hiện rong biển còn chứa nhiều chất canxi, có tác dụng chống ung thư.

Canxi là nguyên tố vi lượng quan trọng trong cơ thể. Nhà khoa học khi nghiên cứu quan hệ giữa ăn uống và bệnh ung thư, đã nêu rõ: Số lượng gạo tinh chế, thịt, đường trắng ngày một tăng trong khẩu phần người hiện đại, tuy nhiên những thức ăn này lại là thức ăn chất chua rất nghèo canxi. Ăn quá nhiều đường trắng còn khiến canxi trong cơ thể bị thải ra ngoài một cách nhanh chóng, dẫn tới hiện tượng thiếu canxi, huyết toan hóa, từ đó làm nảy sinh bệnh ung thư. Chỉ cần chúng ta ăn rong biển thường xuyên, đều đặn, sẽ giúp tăng lượng hấp thụ canxi, đây cũng chính là tác dụng phòng bệnh ung thư. Một vị giáo sư Nhật Bản còn phát hiện rằng: Rong biển còn tác dụng chữa trị bệnh ung thư, nhất là đối với ung thư ruột già.

15. Giá trị làm thuốc của cải tím

Cải tím (tử thái) là một loại thực phẩm thường dùng để nấu canh, Đông y cho rằng: Cải tím có tác dụng tiêu đàm, làm mềm khối u, thanh nhiệt lợi thủy. Trong sách Đông Dược Thông Dụng Hiện Đại còn ghi rõ: "*Cải tím trị phù thũng, bệnh tiết niệu, phù chân, bệnh sưng tuyến giáp*".

Gần đây, Ngành y Nhật Bản đã tiến hành nghiên cứu lần nữa, đã khẳng định cải tím còn có tác dụng điều trị mới.

Trị bệnh loét dạ dày: Thông thường cho rằng cải bắp có tác dụng trị liệu, vì hàm chứa nhiều vitamin U, song qua nghiên cứu cho thấy, cải tím chứa vitamin U gấp 70 lần so với cải bắp. Vì vậy, người Nhật thường xem cải tím là rau cải trị liệu bệnh loét dạ dày hiệu quả nhất.

Giảm bớt những chứng thời mãn kinh của phụ nữ và chứng nhược dương đàn ông: Cải tím giàu chất i-ốt (chứa 18mg/Kg cải khô), ngoài ra còn chứa khoáng chất canxi, sắt, kẽm, ma-giê. I-ốt trực tiếp tác dụng với hoc-môn tuyến giáp, đạt tới hiệu quả điều tiết trao đổi chất, giúp cơ thể khỏe mạnh. Nên mang lại hiệu quả điều trị nổi bật đối với chứng mãn kinh và chứng nhược dương.

Ngoài ra, cải tím cũng khác với các loại rau cải khác (hàm chứa chất đạm và carbohydrate, ăn nhiều sẽ có hiện tượng khó tiêu), dù ăn nhiều hay ít cũng không ảnh hưởng gì.

16. Giá trị làm thuốc của khoai tây

Khoai tây có thể thái sợi, nấu, nướng, hấp, làm món trộn. Mùi vị ngon, giàu dinh dưỡng.

Theo phân tích của nhà chuyên gia ở Viện nghiên cứu nông nghiệp thuộc Bộ Nông nghiệp Mỹ: Mỗi bữa chỉ ăn khoai tây, cũng mang lại cho cơ thể chúng ta một lượng sắt gấp 1,5 lần, vitamin B1, B2, B3 gấp 3-4 lần, vitamin C hơn 10 lần so với lượng cần thiết. Chất đạm của khoai tây cũng cao hơn nhiều so với rau cải thông thường.

Khoai tây chứa những giàu vitamin, chất đạm. Đồng thời còn chứa nhiều axit amine, axit axetic, lactose axit, canxi, sắt, kali, muối vô cơ các loại. Nên khoai tây có thể trị nhiều chứng bệnh.

Khoai tây tươi giã nát, thêm nước lạnh vừa đủ, vắt lấy nước, dùng 1 ly vào bữa sáng tối. Liên tục 2-3 tuần. Tốt cho bệnh dạ dày, tá tràng, táo bón quán tính.

Dùng khoai tây giã nát, đắp lên phần da bị mẩn ngứa, thay 4-5 lần hàng ngày. Chừng 2-3 ngày sau sẽ khỏi.

Dùng khoai tây thoa đầu, giúp trị nhức đầu. Ăn khoai tây với những thức ăn khác sẽ giúp trị khó tiêu.

Khoai tây còn có tác dụng trấn an và giảm đau.

17. Khoai tây trị loét dạ dày

Ở Nhật có một người bệnh bị đau dạ dày và loét tá tràng rất nặng. Chỉ dùng phương thuốc khoai tây chừng 3 tuần, khi kiểm tra lại thấy lỗ loét đã co lại chỉ còn 1/5 trước khi dùng thuốc. Uống tiếp 3 tuần, chỗ loét biến mất. Phương thuốc này chỉ có một vị thuốc duy nhất chính là khoai tây, cách chế biến như sau: Khoai tây 2000g bỏ phần gốc, thái nhỏ giã nát, đựng trong túi vải, thêm nước 1000ml, ra sức nhào nắn, để tạo ra một chất bột màu trắng, đổ chất nước ra nổi sặc khô, trước với lửa lớn sau với lửa nhỏ, khi nước cốt chuyển sang màu đen dạng màng, lấy sấy nhẹ cho đến khô tán bột để sẵn. Dùng 1 g mỗi lần trước bữa cơm, ngày 3 lần.

18. Cách dùng củ cải

Củ cải và ô-liu tươi cùng sắc, uống thay trà, giúp phòng ngừa bệnh hợm.

Nước cốt củ cải nhỏ vào mũi, trị đau nửa đầu.

Nước cốt củ cải hâm nóng, hòa với rượu uống, trị chảy máu cam.

Khi tắm, lấy lá củ cải thả trong bồn tắm, trị chứng hàn, đau thần kinh.

Nấu củ cải lấy nước uống, trị cảm.

Hòa trộn nước cốt củ cải với nước cốt sen uống, trị thổ huyết.

Khi bị ngộ độc ga, chóng mặt, buồn nôn, uống nước cốt củ cải để giải độc.

19. Giá trị làm thuốc của rau cần

Rau cần có giá trị dinh dưỡng cao, cứ 100g Rau cần, chứa chất đạm 26g, canxi 160mg, phosphor 61mg, trong đó hàm lượng chất đạm lại cao hơn gấp vài lần so với rau quả khác. Hàm lượng sắt, canxi so 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, dùng loại dầu này giúp ăn ngon miệng, tăng tuần hoàn máu. Ngoài ra còn có tác dụng kiện não ích trí và trị các bệnh tim mạch.

Uống nước cốt rau cần giúp trị sốt cao đột ngột của trẻ, trị người nóng sau khi say rượu, thông lợi đại tiểu tiện. Sắc nước rau cần uống trị thổ tả 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, người mẹ cho con bú và bệnh nhân thiếu chất sắt. Đối với bệnh nhân bệnh gan và táo bón, dùng rau cần giúp khôi phục sức khỏe. Rau cần nấu với thịt giúp kiện tỳ vị. Rau cần vắt nước hòa với đường trắng uống thay trà, giúp trị viêm khớp tay chân.

Những năm gần đây, ở Mỹ, Đức, Ý người ta còn dùng rau cần dùng để điều tiết dạ dày cho bệnh nhân gan do nghiện rượu. Đồng thời trị cao huyết áp.

20. Giá trị làm thuốc của gừng tươi

Gừng chẳng những là một loại gia vị, đồng thời cũng là vị thuốc tốt. Gừng tươi mùa hè có thể điều trị các bệnh sau:

Cảm mạo phong hàn, nghẹt mũi, chảy nước mũi trong, nhức đầu, sốt hoặc ớn lạnh sau khi đi mưa, đau bụng có thể dùng gừng tươi 25g thái nhỏ, thêm đường, pha nước sôi uống.

Viêm dạ dày mãn tính, đau thượng vị, buồn nôn nôn mửa, có thể dùng gừng tươi 15g, vỏ quýt 15g, sắc lấy nước, ngày 3 lần.

Người già ho mãn tính, không sốt, chỉ có đàm trắng, có thể già lấy nước cốt gừng tươi, lấy nửa muống thêm 1 muống đường; cùng uống, sáng tối một lần.

Đau xương do phong hàn, đau khớp, điểm đau thấy lạnh, có thể dùng gừng tươi, hành lớn mỗi thứ 1 nửa, dùng vải bọc lại, dán lên chỗ đau.

21. Giá trị làm thuốc của tỏi

Hàng ngày ăn vài múi tỏi vào hai mùa hè thu. Giúp chống bệnh lỵ và viêm ruột.

Khi bị viêm ruột cấp tính, có thể lấy vài múi tỏi, giã ngon 1 ly nhỏ, tỏi già nát, trộn với giấm, dùng ngày 2 lần.

Chảy nước mũi trong do cảm, có thể dùng tỏi, gừng tươi mỗi thứ 15g, cắt lát, thêm nước 1 ly sắc còn nửa ly, thêm đường vừa đủ, dùng 1 lần trước khi ngủ. Ra mồ hôi bệnh sẽ thuyên giảm.

Ăn tỏi ngâm giấm vào mùa đông xuân, giúp ngừa viêm màng não.

Trước khi vào mùa đông, dùng tỏi rửa sạch, lột vỏ, giã nát, thoa lên chỗ từng bị nhọt do lạnh, liên tục nhiều lần, giúp đề phòng nhọt mùa đông.

Té bị thương và ngất xỉu, dùng tỏi giã nát, lọc bỏ xác, nhỏ vài giọt vào mũi, sẽ nhanh chóng tỉnh dậy.

Giã nát tỏi vắt lấy nước, pha thêm 10 lần nước, dùng để nhỏ mũi, chống được bệnh cảm cúm.

Khi bị nhức đầu, có thể lấy 1 quả tỏi, tán bột lấy nước nhỏ mũi, bệnh sẽ thuyên giảm.

Khi bị viêm họng hoặc viêm a-mi-đan, nhai một ít tỏi, chống viêm giảm đau.

Khi bị rít cổ, dùng tỏi già nát thoa lên, chống viêm giảm đau.

Khi chảy máu cam, dùng tỏi già nát dán lên lòng bàn chân, liên tục vài lần sẽ cầm máu.

Đau răng sâu răng, đánh răng sạch, chấm chút tỏi (giã nát), sẽ giảm đau.

Ăn tỏi thường xuyên, còn giúp hạ huyết áp, ngừa lao. Nhà sinh vật học Tây Ban Nha, đã bỏ ra nhiều năm nghiên cứu về tỏi, phát hiện tỏi có tác dụng hạ huyết áp, giảm cholesterol trong máu, chống đông máu, giảm lắng đọng mỡ trong mạch máu. Chỉ cần ăn tỏi thường xuyên sẽ giúp giảm hàm lượng LDL-C trong máu, giữ cho HDL-C ở mức bình thường. Vì vậy, người bị huyết áp cao, chỉ cần dùng 1-2 củ tỏi ướp

đường giấm, đồng thời dùng thêm nước giấm đường vào mỗi buổi sáng sớm, liên tục 15 ngày, sẽ giúp hạ huyết áp.

Qua kiểm chứng của khoa học, cho thấy hoạt tính của tỏi có những tác dụng: Tác dụng tích cực khá phức tạp đối với hệ tuần hoàn máu. Tăng hấp thụ vitamin B, mà vitamin B giúp nâng cao chức năng hệ thần kinh và động mạch vành. Chứa ít nhất hai chất kháng sinh thiên nhiên, hoạt lực của kháng sinh đủ dự phòng và chống lại bệnh tật. Kháng lại 15 loại vi khuẩn gây hại. Có lợi cho tiêu hóa và hấp thụ carbonhydrate.

22. Ớt giúp giảm cân và trị bệnh

Ăn ớt chẳng những tăng thêm ăn, đồng thời còn giúp giảm cân và phòng bệnh. Gần đây, nhà nghiên cứu Nhật Bản, công bố kết quả nghiên cứu sau:

Sau khi ăn ớt, người ta có cảm giác cơ thể nóng bừng, trên thực tế, đó là hiện tượng ớt đang đốt cháy chất béo trong cơ thể. Một khi tiêu hao hết chất béo dư thừa, người ta sẽ không chế được cân nặng, đạt tới mục tiêu giảm cân.

Ngoài ra, ăn ớt thường xuyên, còn giúp thay đổi thói ăn xấu về ăn muối của một số người.

Không chế hấp thụ quá nhiều muối, từ đó phòng chống bệnh cao huyết áp.

Chuyên gia còn nghiên cứu cho thấy: Ăn ớt tiêu diệt sâu ký sinh trong dạ dày và đường ruột, có lợi cho sức khỏe.

Ngoài ra, nhà nghiên cứu Mỹ còn phát hiện, ớt giúp kích thích thần kinh con người, đạt tới mục đích giảm đau.

Chuyên gia Nhật cũng cho biết: Tuy nhiên, không phải ai cũng nên ăn ớt. Nhất là bệnh nhân bệnh dạ dày và bệnh trĩ tránh xa ớt.

23. Công dụng ăn và trị bệnh của tiêu

Tiêu là một trong những thứ gia vị quan trọng nhất trên thế giới. Có nguồn gốc từ Ấn Độ, tiêu chứa chất tiêu, kiềm tiêu và dẫn thơm cay, cho người ta cảm giác cay và thơm dễ chịu. Độ cay của tiêu khác với ớt, tỏi, không nồng mà chỉ cay nhẹ, cho người ta cảm giác thoải mái và tan biến nhanh chóng. Không để lại mùi hôi khó chịu trong miệng. Độ cay và thơm của tiêu giúp tăng mùi vị thức ăn.

Đứng về góc độ y học, tiêu còn là thuốc kiện vị và giải nhiệt, giúp khu hàn. Khi bị bệnh cảm, có thể dùng một tô mì có bỏ tiêu,

giúp ra mồ hôi, thông khí. Nhất là ở những miền cao, không khí lạnh ẩm, ăn những món có thêm tiêu, sẽ giúp phòng bệnh.

24. Giá trị làm thuốc của giấm cũ

Giấm cũ tinh chế giàu chất đạm, axit amine, đường, vitamin B. Giấm cũ dù ăn sống, ăn chín đều rất ngon. Khi xào thịt thêm chút giấm làm món ăn thêm tươi ngon, giấm cũ trộn rau cải cũng thêm mùi vị, chưng cá cho thêm chút giấm cũ giúp khử mùi tanh, hoặc còn mềm hóa xương cá. Tôm lại giấm cũ nấu ăn, vừa tăng mùi vị, vừa tăng kích thích tiêu hóa.

Ngoài ra, giấm cũ tinh chế còn các tác dụng trị bệnh:

Nấu sôi 500g giấm cũ, thêm đường phèn 500g quấy cô thành dạng cao sệt, uống 1 muổng mỗi bữa ăn. Giúp trị huyết áp cao, xơ cứng động mạch.

Giấm cũ cất trữ lâu ngày, sẽ có một lớp màng đặc, dùng chúng đắp lên chỗ bị sưng, ngày vài lần, sẽ bớt sưng. Dân gian còn dùng giấm cũ pha thuốc, uống hoặc thoa cũng có tác dụng.

Nhiều viện điều dưỡng cao cấp còn dùng giấm cũ làm được liệu điều trị. Trị phong thấp, xương có gai.

Giấm cũ cũng trợ tiêu hóa, tăng khả năng hấp thụ. Đồng thời trị chứng sưng lưỡi, bệnh phồng.

25. Giá trị làm thuốc của muối

Muối là một thứ gia vị thông thường mà quan trọng nhất, đồng thời lại có tác dụng làm thuốc. Theo Đông y, muối có vị mặn, tính hàn, thanh nhiệt giải độc, lương huyết, nhuận táo, tư âm, thông bốn. Trị nôn mửa. Phương thuốc dân gian thường dùng muối trị các chứng bệnh sau đây:

Táo bón: Uống một ly nước muối hàng ngày khi bụng đói. Vừa tăng cường tiêu hóa, vừa giảm nhẹ triệu chứng táo bón.

Trị mất nước do trúng nắng: Sau khi đi nắng ra nhiều mồ hôi có cảm giác trúng nắng, có thể lấy 2 lát gừng tươi, muối 45g, trà xanh 6g, sắc canh.

Trị sinh bụng: Sinh bụng do ăn nhiều thịt, rượu, dùng muối đánh răng, nước ấm súc miệng.

Trị nước chảy máu: Dùng muối đánh răng sáng tối, liên tục sẽ thấy hiệu quả.

Trị đau bụng do bị lạnh: Dùng muối 250g, sao nóng đựng trong túi vải, chườm lên bụng, mỗi lần từ 5-10 phút, ngày 2-3 lần, giúp tán hàn, giảm đau.

Trị rụng tóc: Khi gội đầu, thêm chút muối vào nước, giảm rụng tóc.

Trị viêm da: Dùng nước muối rửa tay chân, sau đó rửa lại bằng nước sạch, có tác dụng ngừa viêm da.

Trị viêm khớp: Đối với người bị thấp khớp hoặc viêm khớp, dùng muối hạt 500-1000g, sao nóng, đựng trong túi vải, chườm lần chỗ đau, mỗi tối 1 lần, mỗi lần 30 phút đồng hồ, liên tục 3 ngày.

Trị chảy máu cam: Muối ăn 5g, giấm 200ml, nước nguội 300ml, trước hết, cho hòa tan muối trong nước, uống, cách chừng 2-3 phút, uống thêm giấm, mỗi sáng tối 1 lần, liên tục 3 ngày.

26. Giá trị làm thuốc của lê

Lê là trái cây ngon miệng, đồng thời cũng là thuốc tiêu đàm trị bệnh. Đông y cho rằng, lê có vị ngọt hơi chua, tính mát, không độc. Có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, tiêu đàm. Bệnh nhân lao phổi, viêm khí quản cấp tính, ăn lê thường xuyên sẽ giúp nhuận phế. Trị ho, tiêu đàm, đồng thời sinh cơ dưỡng huyết, thanh giọng lợi tiện. Lê còn có tác dụng dưỡng gan, hạ huyết áp, tăng thêm ăn, trợ tiêu. Bệnh nhân huyết áp cao và bệnh gan, ăn lê trợ sức cho việc điều trị.

Lê thường được làm thuốc để điều trị các chứng bệnh sau:

Ăn sống, giúp giải khát, nhuận hầu họng.

Lê bỏ hạt, thêm đường hoặc mật ong với nước, nấu chín, ăn lê dùng uống, giúp tiêu đàm, định suyễn. Trị ho.

Lê sống giã nát, lấy nước cốt. Có thể dùng chung với thuốc men khác. Trị các chứng bệnh khát nước do nhiệt.

Thêm đường, nấu lê thành dạng cao, dùng lâu ngày. Trị ho do phổi nóng.

27. Giá trị làm thuốc của chuối

Theo nhận định của bác học nước ngoài, chuối xanh có tác dụng điều trị và phòng ngừa bệnh lở loét dạ dày hết sức hiệu quả.

Qua nghiên cứu của nhà bác học Anh trên chuối xanh sấy khô tán bột, cho thấy có tác dụng kích thích sinh trưởng của tế bào niêm mạc dạ dày, qua đó, chất chua dạ dày và thành dạ dày được bảo hộ, đạt tới tác dụng chống và điều trị bệnh lở loét dạ dày.

28. Giá trị làm thuốc của hạt dẻ

Hạt dẻ ngoài dùng để ăn, còn có thể làm thuốc. Có công dụng ích khí. Trị tiêu chảy, bổ thận khí, cho cảm giác no bụng. Hạt dẻ chứa thành phần chất đạm,

chất béo, carbohydrate, nhiều loại vitamin. Đông y cho rằng: Hạt dẻ có công dụng dưỡng vị kiện tỳ, bổ thận tráng gân, hoạt huyết. Trị tiêu chảy.

Hạt dẻ còn là trái cây dành cho thận, bệnh nhân thận nên dùng nhiều hạt dẻ. Người cao tuổi thường bị yếu thận, nên dùng hạt dẻ. Ăn sống còn giúp trị lưng, chân tay yếu.

Hạt dẻ khô có vị ngọt, có thể ăn sống, mỗi sáng tối dùng 5-6 hạt nhai nuốt từ từ. Trị thận suy người già, tiểu nhiều, yếu lưng và yếu chân.

Người thường bị loét miệng, nên ăn hạt dẻ sao, ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả điều trị.

Bệnh nhận ho suyễn nhẹ nên dùng hạt dẻ hầm gà mái già.

Hạt dẻ nấu cháo với gạo, bổ thận khí, khỏe lưng và chân.

Hạt dẻ tuy có nhiều công dụng, song đừng ăn nhiều quá, nếu không dễ bị chứng sinh hơi, ảnh hưởng tiêu hóa, táo bón.

29. Giá trị làm thuốc của sơn tra

Sơn tra là cây cao sản, ngoài ăn sống ra còn có thể gia công thành nhiều món ăn ngon. Đồng thời còn là nguyên liệu làm rượu. thành phần dinh dưỡng của sơn tra cao hơn hẳn nhiều cây loài lạc diệp quả, đồng thời

có công dụng tan máu bầm, tiêu đàm, trợ tiêu, tỉnh táo, tăng thêm ăn. Trị bệnh nhồi máu cơ tim, hạ mỡ máu, hạ cholesterol và huyết áp.

Sơn tra thuộc họ Tường vy, có tính thích nghi mạnh mẽ, chịu khí hậu khô hạn, chịu lạnh, ít yếu cầu với đất đai, là cây tốt dùng làm đê, rừng bảo hộ, giữ gìn đất đai nguồn nước.

30. Giá trị làm thuốc của quả hồng

Quả hồng có vị ngọt, dinh dưỡng cao, giá không quá đắt, lại có tác dụng làm thuốc nhất định.

Trị trĩ ra máu, táo bón. Dùng 4 quả hồng hoặc quả hồng khô ướp, ngày 2 lần, 1 tuần sau sẽ khỏi dần.

Trị nấc cục, táo bón, sắc tai quả hồng 10 cái, uống uống, hiệu quả điều trị khá.

Trị cao huyết áp, dùng quả hồng xanh già lấy nước cốt, dùng mỗi lần 100ml, ngày 2 lần vài chục ngày sau, sẽ tuyên giảm.

Trị viêm khoang miệng, viêm lưỡi, viêm lợi, dùng phần quả hồng thoa lên chỗ đau, ngày 5 lần vài ngày sẽ khỏi.

Tàn nhang, nám vàng nâu trên mặt, có thể dùng lá hồng phơi khô, tán bột, hòa giấm thoa lên chỗ đau và i chục ngày sau sẽ nhạt dần.



1 - Cúc hoa



2 - Tang diệp



3 - Bạc hà



4 - Cát căn



5 - Kim ngân hoa



6 - Hoàng liên



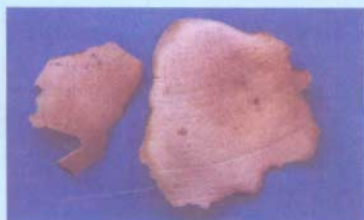
7 - Sinh địa



8 - Hạ khô thảo



9 - Tây qua bì



10 - Thổ phục linh



11 - Thanh thiên quỳ



12 - Ngũ tinh thảo



13 - Mao đông thanh



14 - Thanh hao



15 - Mộc qua



16 - Huyền sâm



17 - Tạo giác thích



18 - Phan tả diệp



19 - Liên diệp



20 - Uất lý nhân



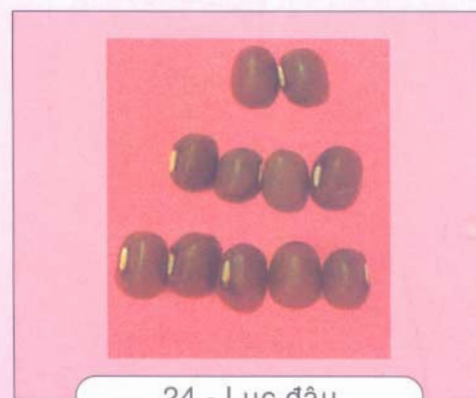
21 - Đại hoàng



22 - Miêu trảo thảo



23 - Hỏa ma nhân



24 - Lục đậu



25 - Tang ký sanh



26 - Sa nhân



27 - Đẳng tâm thảo



28 - Phục linh



29 - Ý dĩ nhân



30 - A giao



31 - Xích tiểu đậu



32 - Ngũ gia bì



33 - Kê cốt thảo



34 - Mộc cầm hoa



35 - Can khương



36 - Ngọc mễ tu



37 - Khê hoàng thảo



38 - Kê dẫn hoa



39 - Sinh khương



40 - Nhục quế



41 - Sơn tra



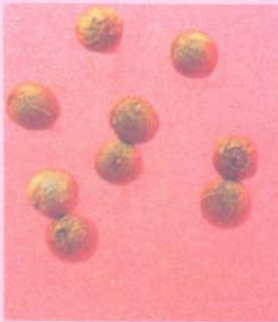
42 - Thị đế



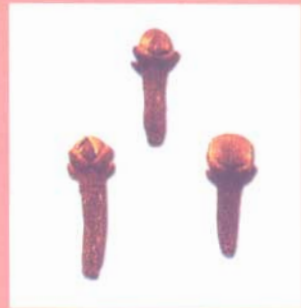
43 - Trần bì



44 - Bát giác hồi hương



45 - Hồ tiêu



46 - Đinh hương



47 - Mai cô hoa



48 - Tiểu hồi hương



49 - Sủ quân tử



50 - Cốc nha



51 - Thần khúc



52 - Kê nội kim



53 - Bồ tra diệp



54 - Độc cước kim



55 - Mang quả hạch



56 - Mạch nha



57 - Bình lang



58 - Bạch mao căn



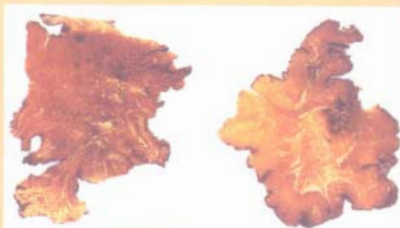
59 - Hòe hoa



60 - Diên thất



61 - Uất kim



62 - Xuyên khung



63 - Liên bồ



64 - Kê huyết đằng



65 - Ổ đậu



66 - Khoản đông hoa



67 - Tì bà diệp



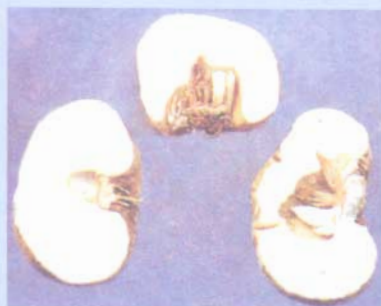
68 - Bàng đại hải



69 - Khổ hạnh nhân



70 - Xuyên bối



71 - Chiết bối



72 - La hán quả



73 - Trân châu



74 - Toan táo nhân



75 - Thiên tàng chỉ



76 - Hàm trúc phong



77 - Câu đằng



78 - Toàn yết



79 - Thiên ma



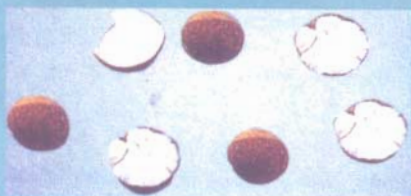
80 - Long lợi diệp



81 - Ô mai



82 - Liên tử



83 - Khiếm thực



84 - Kim anh tử



85 - Thiên hoa



86 - Ngũ vị tử



87 - Nhân sâm



88 - Tây dương sâm



89 - Đẳng sâm



90 - Cam thảo



91 - Hoàng kỳ



92 - Đại táo



93 - Nhân đông đằng



94 - Biển đậu



95 - Sơn dược



96 - Thái tử sâm



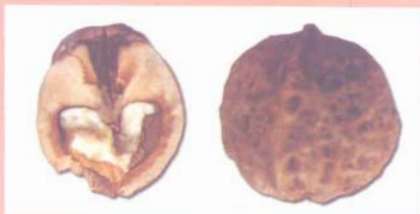
97 - Hương nhu



98 - Lộc nhung



99 - Ba kích thiên



100 - Hạch đào nhân



101 - Đỗ trọng



102 - Linh chi



103 - Đông trùng hạ thảo



104 - Nhục thung dung



105 - Hải long



106 - Sơn du nhục



107 - Hà thủ ô



108 - Đương quy



109 - Bạch thược



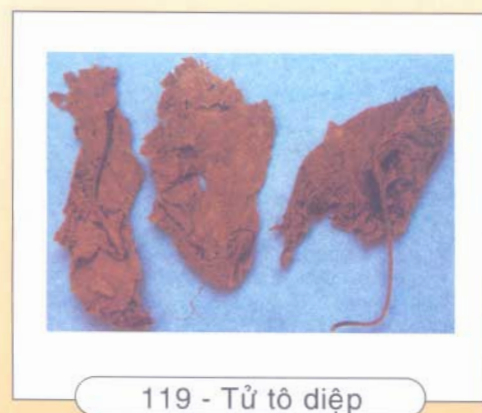
110 - Hải mã



111 - Long nhãn



112 - Sa sâm

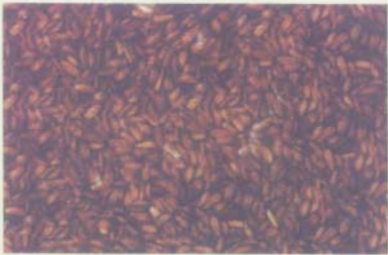




121 - Ma hoàng



122 - Tử tô ngạnh



123 - Ngưu bàng tử



124 - Thiên thuế



125 - Đạm đậu thị



126 - Tang chi



127 - Dã cúc hoa



128 - Dã cúc



129 - Hoàng cǎi



130 - Tri mǎu



131 - Lô cǎn



132 - Vĩ hành



133 - Thiên hoa phấn



134 - Đạm trúc diệp



135 - Hàn thủy thạch



136 - Mạn kinh tử



137 - Xích thước



138 - Khổ sâm



139 - Long đởm thảo



140 - Đại phi dương thảo



141 - Thủy ngư giác



142 - Mẫu đơn bì



143 - Thực địa hoàng



144 - Hoàng bá



145 - Mang tiêu



146 - Cửu tất ứng



147 - Tử thảo



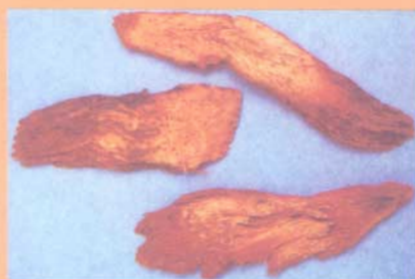
148 - Tần cửu



149 - Hi thêm thảo



150 - Lạc thạch đằng



151 - Thiên niên kiện



152 - Hải đồng bì



153 - Trạch tả



154 - Tẩu mã thai



155 - Bội lan



156 - Hậu phác hoa



157 - Hậu phác



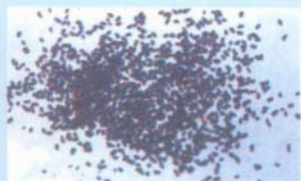
158 - Phục linh bì



159 - Khoan cân đằng



160 - Trư linh



161 - Xa tiền tử



162 - Xa tiền thảo



163 - Xa tiền thảo (cây)



164 - Hoạt thạch



165 - Hắc phụ tử



166 - Bạch phụ phiến



167 - Tế tân



168 - Quốc hồng thai



169 - Đại phúc bì



170 - Quán chúng (Tô thiết quyết)



171 - Quất diệp



172 - Thanh bì



173 - Quất hồng



174 - Lôi hoàn



175 - Quán chúng



176 - Quất hạch



177 - Đại kế



178 - Tiên hạc thảo



179 - Bạch cập



180 - Chi tử thán



181 - Nhũ hương



182 - Một dược



183 - Diên hồ sách



184 - Khương hoàng



185 - Nga truật



186 - Tam lăng chế



187 - Tam lăng phiến



188 - Đan sâm



189 - Hổ trượng căn



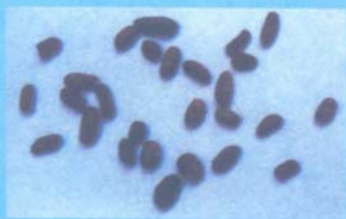
190 - Đào nhân



191 - Hồng hoa



192 - Hồng hoa Tây Tạng



193 - Ngũ linh chi



194 - Ngưu tất



195 - Thục ngưu tất



196 - Thổ ngưu tất



197 - Đại huyết đằng



198 - Đông phong quất



199 - Đông phong quất (cây)



200 - Vô danh dị



201 - Thiết bao kim



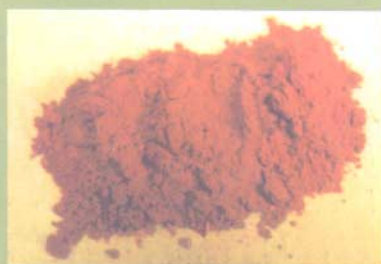
202 - Bách bộ



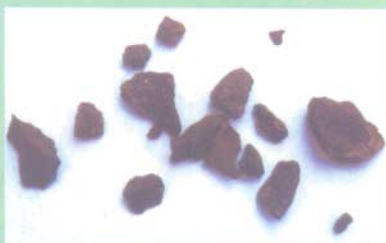
203 - Từ uyển



204 - Tang bạch bì



205 - Chu sa



206 - Từ thạch



207 - Long cốt



208 - Long xỉ



209 - Long xỉ nung



210 - Hổ phách bột



211 - Thạch quyết minh



212 - Mẫu lệ



213 - Đại giả thạch



214 - Mẫu lệ nung



215 - Băng phiến



216 - Thạch xương bồ



217 - Mật táo



218 - Ích trí nhân



219 - Biển đậu hoa



220 - Lộc giác sương



221 - Dâm dương hoắc



222 - Tục đoạn



223 - Nhân sâm diệp



224 - Bạch truật



225 - Hạng liên thảo



226 - Thỏ ti tử



227 - Ngũ bội tử



228 - Phù tiểu mạch



229 - Kha tử



230 - Thạch lưu bì



231 - Nhục đậu khấu



232 - Ma hoàng căn



233 - Phúc bồn tử



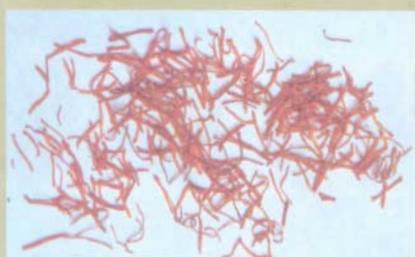
234 - Tang phiêu tiêu



235 - Hải phiêu tiêu (kim ô tặc)



236 - Hải phiêu tiêu (vô châm ô tặc)



237 - Liên tu



238 - Liên tử tâm



239 - Thường sơn



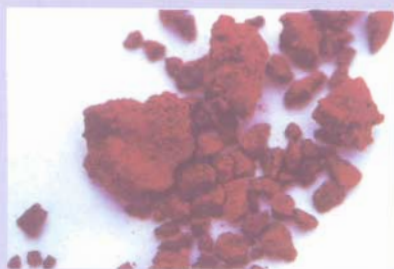
240 - Minh phàn



241 - Khô nhân sâm



242 - Phong phòng



243 - Huyết kiệt



244 - Ngõa lăng tử



245 - Kinh giới tuệ



246 - Phong phòng



247 - Khương hoạt



248 - Bạch chỉ



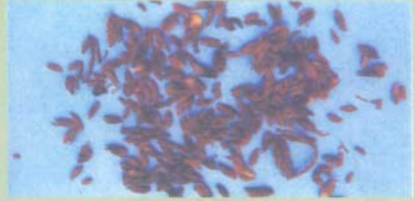
249 - Cỏ bản



250 - Thương nhĩ tử



251 - Tân di hoa



252 - Cát hoa



253 - Thăng ma



254 - Mộc tặc



255 - Ấp cước mộc bì



256 - Bại tương thảo



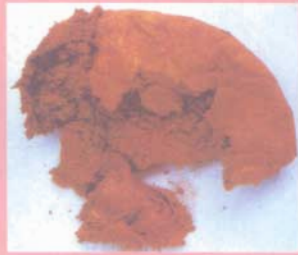
257 - Bại tương thảo (phi chính phẩm)



258 - Bạch hoa xà thiệt thảo



259 - Bạch tiên bì



260 - Mã bột



261 - Uỷ lãng thái



262 - Quỷ vũ tiền



263 - Hỏa thán mẫu



264 - Hỏa thán mẫu (cây)



265 - Bán chi liên



266 - Thủy ông hoa



267 - Sơn từ cô



268 - Sơn từ cô diệp



269 - Tạng thanh quả



270 - Liên kiều



271 - Tử hoa địa đing



272 - Đại thanh diệp



273 - Bân lam căn



274 - Trùng lâu



275 - Bán biên liên



276 - Xạ can



277 - Sơn đậu căn



278 - Mao đại đình thảo



279 - Địa cốt bì



280 - Ngân sài hồ



281 - Hổ hoàng liên



282 - Lưỡng diện châm



283 - Cầu can thảo



284 - Lô hội



285 - Lô hội chế



286 - Xuyên ô



287 - Thảo ô



288 - Ngũ trảo long



289 - Hương gia bì



290 - Hải phong đằng



291 - Bán phong hà



292 - Xuyên phá thạch



293 - Nam đằng



294 - Từ trường khanh



295 - Bạch hoa xà



296 - Ô sao hà



297 - Kỳ xà



298 - Kỳ xà (chính diện, bổ diện)



299 - Bạch đậu khấu



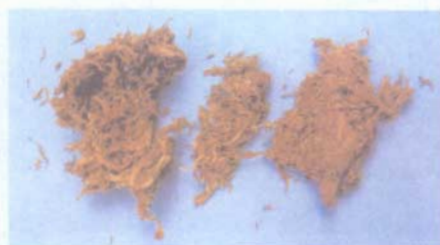
300 - Thảo đậu khấu



301 - Thạch vi



302 - Tì giải



303 - Nhân trần



304 - Thổ nhân trần



305 - Khoảnh ma tử



306 - Liên tiền thảo



307 - Cao lương khương



308 - Sa khương



309 - Hương phụ



310 - Mộc hương



311 - Xuyên luyện tử



312 - Lệ chi hạch



313 - Giỏi bạch



314 - Đàn hương



315 - Tổ hình hoa



316 - Bồ hoàng



317 - Ngải diệp



318- Kê quan hoa



319 - Giáng hương



320 - Thạch lan



321 - Tự nhiên đồng



322 - Quặng đồng vương bất lưu hành



323 - Quặng đồng vương bất lưu hành tử



324 - Lưu ký nô



325 - Tô mộc



326 - Hắc lão hổ



327 - Nguyệt quý hoa



328 - Ích mẫu



329 - Sung úy tử



330 - Thổ miết trùng



331 - Manh trùng



332 - Ti qua lạc



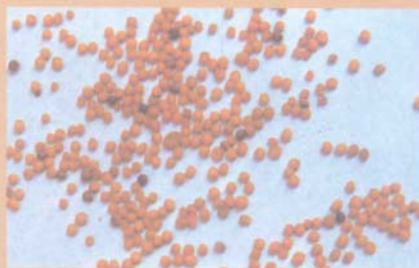
333 - Bán hạ chế



334 - Bạch phụ tử



335 - Bạch phụ chế



336 - Bạch giới tử



337 - Cát cánh



338 - Tuyền phúc hoa



339 - Tiên hồ



340 - Qua lâu bì



341 - Qua lâu nhân



342 - Trúc hoàng



343 - Trúc hoàng thiên nhiên



344 - Hà mô du



345 - Trúc hoàng tổng hợp



346 - Trúc nhự



347 - Hải phù thạch



348 - Hải phù thạch (Tiểu hải thạch)



349 - Hải cấp xác



350 - Phong lật xác



351 - Kim mông thạch



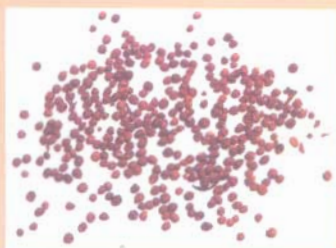
352 - Thanh mông thạch



353 - Hải tảo



354 - Côn bố



355 - Tử tô tử



356 - Đình lịch tử



357 - Mã đầu linh



358 - Bá tử nhân



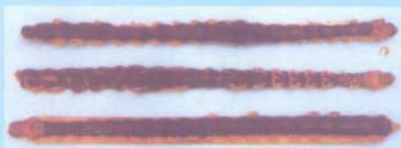
359 - Viễn chí



360 - Hợp hoan bì



361 - Quảng hợp hoan hoa



362 - Xuyên túc



363 - Bạch cương tàm



364 - Địa long



365 - Trân châu mẫu



366 - Thích tật lê



367 - Tiên mao



368 - Cốt toái bổ



369 - Trạ thực tử



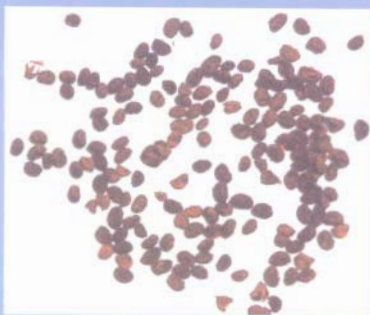
370 - Cầu tích



371 - Dạ giao đằng



372 - Thiên đông



373 - Bồ cốt chi



374 - Tỏa dương



375 - Á ma tử



376 - Sài hồ



377 - Phù bình



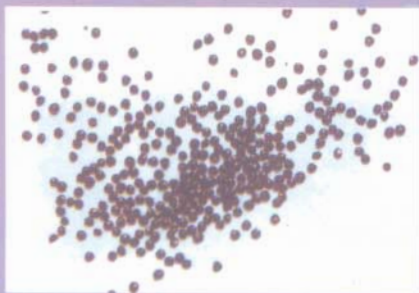
378 - Nội nhân nhục



379 - Cốc tinh thảo



380 - Mật mông hoa



381 - Thanh tương tử



382 - Bồ công anh



383 - Bồ công anh (cây)



384 - Cương mai căn



385 - Tán bì



386 - Mã xỉ hiện



387 - Lạp mai hoa



388 - Hồ lô trà



389 - Hồ lô trà (cây)



390 - Khổ qua can



391 - Bạch bối điệp căn



392 - Xuyên tâm liên



393 - Khổ địa đằm



394 - Nhân trung bạch



395 - Vạn niên thanh



396 - Trân châu thảo



397 - Tử thảo nhung



398 - Điền cơ hoàng



399 - Thanh đại



400 - Đạo căn



401 - Hoàng dược tử



402 - Thạch thượng bách



403 - Thạch cao phi



404 - Hòe giác



405 - Trùng bồn thảo



406 - Kim kiều mạch



407 - Băng đại uyển



408 - Vô hoa quả



409 - Tam nha khổ



410 - Xuân bì



411 - Điện thất hoa



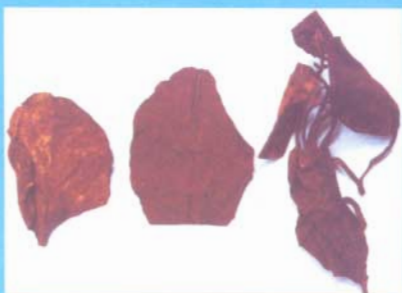
412 - Độc hoạt



413 - Uy linh tiên



414 - Tâm sa



415 - Lộc hàm thảo



416 - Ngũ đại lục



417 - Thiên can bạt



418 - Lộ lộ thông



419 - Lưỡng đầu tiên



420 - Quả cương long



421 - Kim cương đằng



422 - Thiên nam tinh



423 - Đằm nam tinh



424 - Tùng tiết



425 - Thân cân thảo



426 - Xà thuế



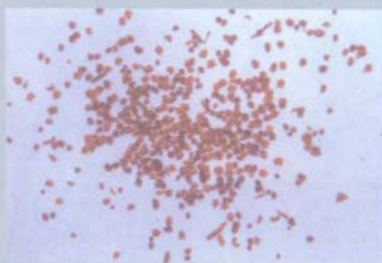
427 - Thương truật



428 - Quảng hoắc hương



429 - Thảo quả



430 - Địa phu tử



431 - Đông qua tử



432 - Đông qua bì



433 - Biển súc



434 - Cù mạch



435 - Kim sa ngư



436 - Hả kim sa



437 - Hả kim sa đẳng



438 - Bạch hoa trà



439 - Thiết hải đường





440 - Mộc thông



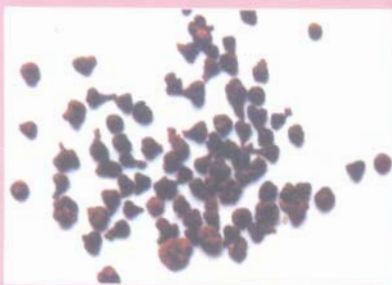
441 - Nguyên hoa



442 - Tắt bát



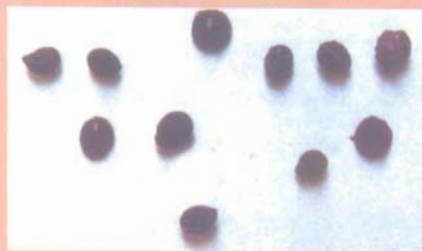
443 - Hồ tiêu căn



444 - Ngô thù du



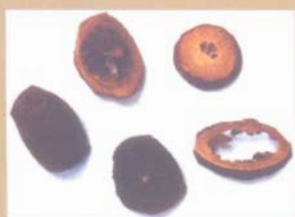
445 - Hoa tiêu



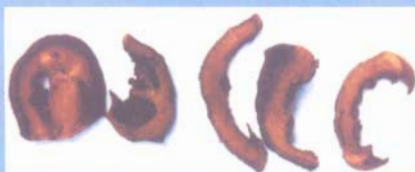
446 - Tiêu mục



447 - Hồng đậu khấu



448 - Chỉ thực



449 - Chỉ xác



450 - Trầm hương



451 - Phật thủ



452 - Ô dược



453 - Cam tùng



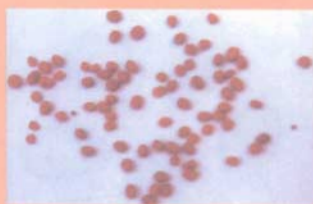
454 - Cửu lý hương



455 - Đậu thị khương



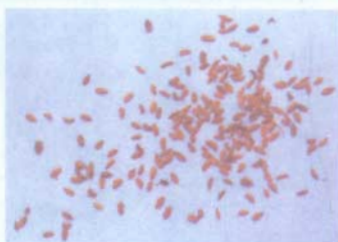
456 - Hoàng bì hạch



457 - Lai bạch tử



458 - Ngũ cốc trùng



459 - Nam hạc sắt



460 - Thanh phàn



461 - Hoa nhị thạch



462 - Địa du



463 - Thiến thảo



464 - Ngẫu tiết



465 - Huyết dư thán



466 - Trắc bá diệp



467- Trữ ma căn



468 - Tông lư thán



469 - Minh đẳng sâm



470 - Kiềm hoa



471 - Thủy bán hạ



472 - Cầm địa la



473 - Quyển bá



474 - Thủy diệp



475 - Cương nhâm căn



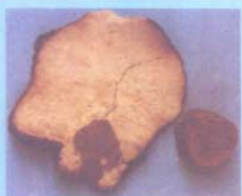
476 - Thảo san hô



477 - Nhi trà



478 - Tử thạch anh



479 - Phục thần



480 - La bố ma diệp



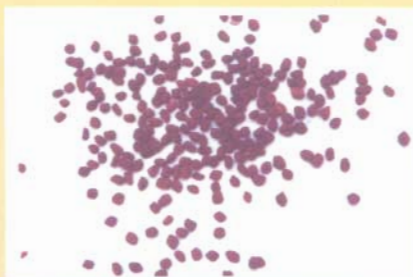
481 - Xích thạch chi



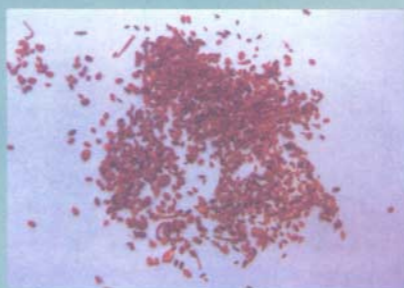
482 - Anh túc xác



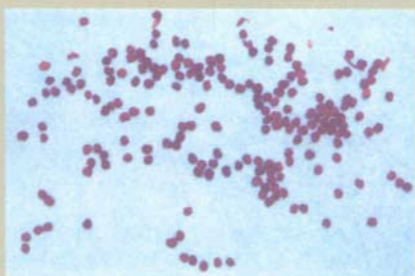
483 - Ngân hạnh diệp



484 - Hồ lô ba



485 - Xà sàng tử



486 - Sa uyển tử



487 - Quỳ bản



488 - Miết giáp



489 - Dương khởi thạch



490 - Ô đậu y



491 - Tử hà xa



492 - Kim thoa thạch hộc



493 - Nga quân thạch



494 - Hoàng tinh



495 - Nữ trinh tử



496 - Vân chi



497 - Hùng hoàng



498 - Dạ minh sa



499 - Bằng sa



500 - Ngưu dương thảo kết



501 - Mỹ thương lục



502 - Hàm thu thạch



503 - Thạch tiên đào



504 - Thạch tiên đào kim thảo



505 - Tuyền lê can



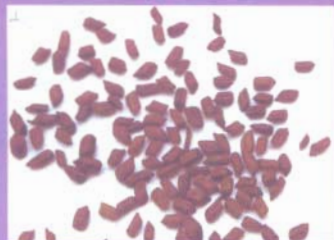
506 - Sơn tra hoa



507 - Bát nguyệt trác



508 - Thạch cao



509 - Thảo quyết minh



510 - Bạch tiền

Phụ nữ có thai nôn mửa, dùng nước sắc củong hồng 15g, thêm nước gừng 10g, dùng vài lần, sẽ cầm nôn.

31. Giá trị làm thuốc của quả đại táo

Đại táo chứa chất đạm, chất béo, vitamin, chất keo và canxi, phot-pho, sắt. Đông y xem đại táo là loại thuốc thượng hạng, cho rằng có công dụng bổ tỳ ích vị, ích khí dưỡng huyết, chống lão hóa. táo còn có tác dụng bảo hộ gan, hỗ trợ điều trị bệnh viêm gan mãn. Cho vài quả táo khi nấu cháo, vừa thơm ngon, vừa bổ dưỡng, tăng chất dinh dưỡng, tốt cho người yếu sức.

32. Giá trị làm thuốc của mật ong

Mật ong chứa 75% đường glucose và đường trái cây mà cơ thể dễ hấp thụ. Đồng thời còn chứa nhiều vitamin, men, kích tố, chất thơm. Giàu dinh dưỡng, nhưng lại không chứa chất béo,

nên thường được người đời tặng cho tên gọi là sữa của người già.

Dùng mật ong thường xuyên rất tốt cho gan, thiếu máu, táo bón, suy nhược thần kinh, lao, đường ruột. Đồng thời có thể dùng thoa chỗ bị phỏng, giữ ẩm da không bị thương do quá lạnh.

Khi uống mật ong, cần pha bằng nước ấm, không nên dùng nước quá sôi để pha, tránh phá hủy một số thành phần dinh dưỡng chứa trong mật ong.

Bệnh viêm khí quản, hen suyễn, có thể dùng 50g mật ong nguyên chất hàng ngày từ ngày lập đông trở đi.

Đối với người táo bón, dùng 100g hàng ngày là tốt nhất.

Bệnh nhân tiểu đường nên dùng mật ong chứa nhiều đường trái cây, trẻ em thì dùng mật ong dạng sữa.

Dù là loại mật gì, cũng cần chú ý bảo quản, trên miệng chai nên dành chút khe hở, tránh lên men, sủi bọt.

BẢNG TRA TIẾNG LA TINH TÊN CÁC CÂY THUỐC - VỊ THUỐC

<i>Abutilon indicum</i>	177	<i>Carthamus tinctorius</i>	62
<i>Acanthopanax trifoliatum</i>	85	<i>Carassius auratus</i>	145
<i>Aconitum fortunei</i>	169	<i>Cassia occidentalis</i>	183
<i>Acorus gramineus</i>	229	<i>Cassia occidentalis</i>	22
<i>Albizia myriophylla</i>	16	<i>Celosia cristata</i>	24
<i>Aloe vera</i>	186	<i>Chrysanthemum coronarium</i>	9
<i>Alpinia globosa</i>	109	<i>Chrysanthemum indicum</i>	65
<i>Alpinia officinarum</i>	242	<i>Cinnamomum cassia</i>	61
<i>Amomum aromaticum</i>	215	<i>Citrus hystrix</i>	35
<i>Amomum cardamomum</i>	43	<i>Citrus hystrix</i>	60
<i>Ampelopsis heterophylla</i>	128	<i>Citrus reticulata</i>	12
<i>Angelica dahurica</i>	75	<i>Clerodendrum cyrtophyllum</i>	146
<i>Angelica decursiva</i>	168	<i>Codonopsis javanica</i>	29
<i>Angelica sinensis</i>	18	<i>Coix lacryma jobi</i>	17
<i>Angelica pubescens</i>	68	<i>Conioselinum univittatum</i>	110
<i>Aquilaria crassna</i>	96	<i>Cordyceps sinensis</i>	98
<i>Aristolochia tuberosa</i>	209	<i>Cornu Cervi</i>	48
<i>Artemisia annua</i>	186	<i>Cornus officinalis</i>	245
<i>Asarum sieboldii</i>	84	<i>Cornus officinalis</i>	87
<i>Astragalus membranaceus</i>	18	<i>Coturnix japonica</i>	233
<i>Atractylodes lancea</i>	137	<i>Croton tonkinensis</i>	40
<i>Biota orientalis</i>	47	<i>Cryptotympana japonica</i>	138
<i>Bletia striata</i>	25	<i>Curcuma domestica</i>	181
<i>Blumea balsamifera</i>	130	<i>Curcuma zedoaria</i>	121
<i>Brassica juncea</i>	11	<i>Cuscuta hygrophilae</i>	103
<i>Brunella vulgaris</i>	182	<i>Cyperus rotundus</i>	114
<i>Bupleurum chinense</i>	92	<i>Dendrobium nobile</i>	184
<i>Calamus draco</i>	189	<i>Desmodium styracifolium</i>	54
<i>Calotropis gigantea</i>	198	<i>Dioscorea persimilis</i>	44

<i>Docynia indica</i>	26	<i>Kalanchoe pinnata</i>	165
<i>Dracaena angustifolia</i>	62	<i>Lablab vulgaris</i>	152
<i>Drynaria fortunei</i>	105	<i>Lactuca indica</i>	127
<i>Eclipta prostrata</i>	209	<i>Launaea sarmentosa</i>	12
<i>Eleocharis dulcis</i>	17	<i>Ledebouriella seseloides</i>	10
<i>Elsholtzia ciliata</i>	9	<i>Leonurus artemisia</i>	90
<i>Ephedra sinica</i>	16	<i>Ligusticum jeholense</i>	208
<i>Eriocaulon sexangulare</i>	160	<i>Lilium brownii</i>	123
<i>Eucalyptus exserta</i>	210	<i>Lindera myrrha</i>	32
<i>Eucommia ulmoides</i>	59	<i>Litchi sinensis</i>	39
<i>Euphorbia antiquorum</i>	37	<i>Lithospermum erythrorhizon</i>	162
<i>Fallopia multiflora</i>	59	<i>Lobelia chinensis</i>	49
<i>Ficus glomerata</i>	126	<i>Lonicera dasystyla</i>	127
<i>Foeniculum vulgare</i>	235	<i>Luffa cylindrica</i>	14
<i>Forsythia suspensa</i>	91	<i>Lycium chinense</i>	20
<i>Fritillaria sp.</i>	33	<i>Lycium sinense</i>	23
<i>Galla sinensis</i>	21	<i>Massa medicata fermentata</i>	29
<i>Gallus domesticus</i>	89	<i>Michelia alba</i>	169
<i>Ganoderma lucidus</i>	61	<i>Millettia sp</i>	84
<i>Gardenia jasminoides</i>	159	<i>Millettia sp</i>	121
<i>Gastrodia elata</i>	58	<i>Momordica charantia</i>	41
<i>Gekko gekko</i>	106	<i>Morinda cochinchinensis</i>	106
<i>Gentiana scabra</i>	59	<i>Nelumbo nucifera</i>	9
<i>Gleditsia fera</i>	131	<i>Nerium indicum</i>	135
<i>Glycine max</i>	8	<i>Notopterygium incisum</i>	163
<i>Grangea maderaspatana</i>	60	<i>Oenanthe javanica</i>	58
<i>Hedyotis diffusa</i>	52	<i>Ophiopogon japonicus</i>	63
<i>Helianthus annuus</i>	116	<i>Oroxylum indicum</i>	172
<i>Hemerocallis fulva</i>	174	<i>Oryza sativa</i>	156
<i>Hibiscus rosa</i>	25	<i>Osmanthus fragrans</i>	12
<i>Holothurica spp.</i>	97	<i>Ostrea sp.</i>	162
<i>Homalomena occulta</i>	87	<i>Paeonia lactiflora</i>	43
<i>Houttuynia cordata</i>	7	<i>Paeonia veitchii</i>	68
<i>Imperata cylindrica</i>	22	<i>Panax ginseng</i>	47
<i>Iodes vitiginea</i>	95	<i>Panax pseudo - ginseng</i>	37
<i>Jatropha curcas</i>	140	<i>Paris polyphylla</i>	182
<i>Juglans regia</i>	166	<i>Perilla frutescens</i>	151
<i>Juncus effusus</i>	156	<i>Phaseolus angularis</i>	46
<i>Kaempferia galanga</i>	203	<i>Pinus merkusii</i>	178

<i>Pinus merkusii</i>	233	<i>Sargassum henslowianum</i>	13
<i>Pistacia lentiscus</i>	202	<i>Scaphium lychnophorum</i>	174
<i>Placenta hominis</i>	244	<i>Scolopendra morsitans</i>	83
<i>Plantago major</i>	56	<i>Scrophularia ningpoensis</i>	80
<i>Platycodon grandiflorum</i>	19	<i>Scutellaria baicalensis</i>	146
<i>Pogostemon cablin</i>	56	<i>Sesamum orientale</i>	13
<i>Polygala japonica</i>	82	<i>Smilax glabra</i>	119
<i>Polygonatum kingianum</i>	23	<i>Stemona tuberosa</i>	122
<i>Poria cocos</i>	193	<i>Striga asiatica</i>	147
<i>Portulaca oleracea</i>	42	<i>Sus scrofa</i>	231
<i>Prunus persica</i>	68	<i>Syzygium aromaticum</i>	27
<i>Prunus armeniaca</i>	133	<i>Tetrapanax papyriferus</i>	219
<i>Prunus armeniaca</i>	13	<i>Trapa bicornis</i>	42
<i>Pseudostellaria raphanorrhiza</i>	154	<i>Tribulus terrestris</i>	188
<i>Pueraria lobata</i>	167	<i>Typha angustata</i>	65
<i>Punica granatum</i>	129	<i>Typhonium divaricatum</i>	11
<i>Python molurus</i>	67	<i>Typhonium trilobatum</i>	109
<i>Reynoutria japonica</i>	87	<i>Vigna cylindrica</i>	201
<i>Rheum officinale</i>	50	<i>Xanthium strumarium</i>	73
<i>Rosa laevigata</i>	102	<i>Zanthoxylum armatum</i>	28
<i>Rosa odorata</i>	118	<i>Zanthoxylum nitidum</i>	108
<i>Sageretia theezans</i>	161	<i>Zingiber officinale</i>	111
<i>Salix babylonica</i>	194	<i>Zizyphus jujuba</i>	15
<i>Salvia miltiorrhiza</i>	53		

BẢNG TRA CÁC VỊ THUỐC THEO TÊN TIẾNG VIỆT

Ghi chú:

- Số đặt trước (không để trong ngoặc) là số trang chỉ hình minh họa của cây thuốc – vị thuốc trong phần chính của sách.
- Số để trong dấu ngoặc vuông [] là số thứ tự của cây thuốc – vị thuốc có trong phần phụ bản ảnh màu.

A giao [30]	Bạch tiên bì [259]
Á ma tử [375]	Bạch tiền [510]
Anh túc xác [482]	Bạch truật [224]
Áp cước mộc bì [255]	Bại tương thảo [256]
Ba kích thiên 106-[99]	Bại tương thảo (phi chính phẩm) [257]
Bá tử nhân [358]	Bàn đại hải 174
Bạc hà [3]	Bàn đại hải [68]
Bách bộ 122-[202]	Bản lam căn [273]
Bách hợp 123-[113]	Bán biên liên 49-[275]
Bạch bối diệp căn [391]	Bán chi liên [265]
Bạch cập 25-[179]	Bán hạ 11
Bạch chỉ 75-[248]	Bán hạ chế [333]
Bạch cương tàm [363]	Bán phong hắc [291]
Bạch đàn lá liễu 210	Bát giác hồi hương [44]
Bạch đậu khấu [299]	Bát nguyệt trát [507]
Bạch giới tử [336]	Băng đại uyển [407]
Bạch hoa trà [438]	Băng phiến 130-[215]
Bạch hoa xà [295]	Bằng sa [499]
Bạch hoa xà thiệt thảo 52-[258]	Biển đậu [94]
Bạch mao căn [58]	Biển đậu hoa [219]
Bạch phụ chế [335]	Biển súc [433]
Bạch phụ phiến [166]	Bình lang [57]
Bạch phụ tử [334]	Bồ công anh 127-[382]
Bạch thực 43-[109]	Bồ công anh (cây) [383]

Bồ hoàng	65-[316]	Cương mai căn	[384]
Bồ kết	131	Cương nhâm căn	[475]
Bồ cốt chi	[373]	Cửu lý hương	[454]
Bồ tra điệp	[53]	Cửu tất ứng	[146]
Bội lan	[155]	Dã cúc	[128]
Bông cúc	9	Dã cúc hoa	[127]
Cá diếc.....	145	Dạ giao đằng	[371]
Cải bẹ xanh	11	Dạ minh sa	[498]
Cam cúc hoa	65	Dành dành	159
Cam thảo	[90]	Dâm dương hoắc	[221]
Cam thảo cây	15	Dấp cá	7
Cam tùng	[453]	Dấu	128
Can khương	111-[35]	Dầu mè	140
Cao lương khương	242-[307]	Diên hồ sách	[183]
Cảo bản	208-[249]	Dương khởi thạch	[489]
Cát cánh	[337]	Đại giả thạch	[213]
Cát căn	167-[5]	Đại hoàng	50-[21]
Cát hoa	[252]	Đại huyết đằng	[197]
Cẩm địa la	[472]	Đại kế	[177]
Câu đằng	[77]	Đại phi dương thảo	[140]
Câu kỷ tử	23-[117]	Đại phúc bì	[169]
Cẩu can thảo	[283]	Đại táo	15-[92]
Cẩu tích	[370]	Đại thanh	146
Cây lúa	156	Đại thanh điệp	[272]
Chi tử thán	[180]	Đảm nam tinh	[423]
Chỉ thực	60-[448]	Đạm đậu thị	[125]
Chỉ xác	35-[449]	Đạm trúc điệp	[134]
Chiết bối	[71]	Đan sâm	53-[188]
Chim cú	233	Đàn hương	[314]
Chu sa	[205]	Đẳng sâm	29-[89]
Con rết	83	Đào	68
Cốc nha	[50]	Đào nhân	[190]
Cốc tinh thảo	160-[379]	Đạo căn	[400]
Côn bố	[354]	Đẳng tâm	156
Cốt toái bổ	105-[368]	Đẳng tâm thảo	[27]
Cù mạch	[434]	Đậu đen	201
Củ ấu	42	Đậu đỏ	46
Củ năn	17	Đậu khấu	43
Cúc đại	60	Đậu nành	8
Cúc hoa	[1]	Đậu thị khương	[455]

Đậu ván	152	Hàm trúc phong	[76]
Địa cốt bì	20-[279]	Hàn thủy thạch	[135]
Địa du	[462]	Hạn liên thảo	209-[225]
Địa long	[364]	Hạnh	13
Địa phu tử	[430]	Hắc lão hổ	[326]
Diễn cơ hoàng	[398]	Hắc phụ tử	[165]
Diễn thất	[60]	Hậu phác	[157]
Diễn thất hoa	[411]	Hậu phác hoa	[156]
Đinh hương	27-[46]	Heo rừng	231
Đinh lịch tử	[356]	Hi thiên thảo	[149]
Đỗ trọng	59-[101]	Hoa dâm bụt	25
Độc cước kim	147-[54]	Hoa hồng	118
Độc hoạt	68-[412]	Hoa nhĩ thạch	[461]
Đông phong quất	[198]	Hoa tiêu	28-[445]
Đông phong quất (cây)	[199]	Hỏa ma nhân	[23]
Đông qua bì	[432]	Hỏa thán mẫu	[263]
Đông qua tử	[431]	Hỏa thán mẫu (cây)	[264]
Đông trùng hạ thảo	98-[103]	Hoài sơn	44
Đương quy	18-[108]	Hoàng bá	[144]
Gà ác	89	Hoàng bì hạch	[456]
Giáng hương	[319]	Hoàng cầm	146-[129]
Giới bạch	[313]	Hoàng được tử	[401]
Hà mô du	[344]	Hoàng kỳ	18-[91]
Hà thủ ô	[107]	Hoàng liên	[6]
Hạ khô thảo	182-[8]	Hoàng tinh	23-[494]
Hạch đào nhân (hạt óc chó)	[100]	Hoạt thạch	[164]
Hải cáp xác	[349]	Hoắc hương	56
Hải đồng bì	[152]	Hòe giác	[404]
Hải kim sa	[436]	Hòe hoa	[59]
Hải kim sa đằng	[437]	Hồ đào	166
Hải long	[105]	Hồ hoàng liên	[281]
Hải mã	[110]	Hồ lô ba	[484]
Hải phiêu tiêu (kim ô tặc)	[235]	Hồ lô trà	[388]
Hải phiêu tiêu (vô châm ô tặc)	[236]	Hồ lô trà (cây)	[389]
Hải phong đằng	[290]	Hồ tiêu	[45]
Hải phù thạch	[347]	Hồ tiêu căn	[443]
Hải phù thạch (Tiểu hải thạch)	[348]	Hổ phách bột	[210]
Hải sâm	97	Hổ trượng căn	87-[189]
Hải táo	[353]	Hồng đằng	121
Hàm thu thạch	[502]	Hồng đậu khấu	[447]

Hồng hoa	62-[191]	Kim ngân hoa	127-[05]
Hồng hoa Tây Tạng	[192]	Kim sa ngư	[435]
Hồng sâm	62	Kim thoa thạch học	[492]
Hợp hoan bì	[360]	Kim tiền thảo	54
Hùng hoàng	[497]	Kinh giới	9
Huyền sâm	80-[16]	Kinh giới tuệ	[245]
Huyết dư thán	[465]	Kỳ xà	[297]
Huyết kiệt	189-[243]	Kỳ xà (bối diện, chính diện) ...	[298]
Hương gia bì	[289]	La bố ma điệp	[480]
Hương nhu	[97]	La hán quả	[72]
Hương phụ	114-[309]	Lạc thạch đằng	[150]
Hướng dương	116	Lai bạc tử	[457]
Ích mẫu	90-[328]	Lạp mai hoa	[387]
Ích trí nhân	109-[218]	Lệ chi hạch	[312]
Kê cốt thảo	[33]	Liên bông	[63]
Kê dân hoa	[38]	Liên điệp	[19]
Kê huyết đằng	84-[64]	Liên kiều	91-[270]
Kê nội kim	[52]	Liên tiền thảo	[306]
Kê quan hoa	[318]	Liên tu	[237]
Kha tử	[229]	Liên tử	[82]
Khê hoàng thảo	[37]	Liên tử tâm	[238]
Khiếm thực	[83]	Liều	194
Khoan cân đằng	[159]	Linh chi	61-[102]
Khoản đông hoa	[66]	Long cốt	[207]
Khoảnh ma tử	[305]	Long đởm thảo	59-[139]
Khô phân	[241]	Long lợi điệp	[80]
Khổ địa đàm	[393]	Long nhãn	[111]
Khổ hạnh nhân	[69]	Long xỉ	[208]
Khổ qua	41	Long xỉ nung	[209]
Khổ qua can	[390]	Lô căn	[131]
Khổ sâm	40-[138]	Lô hội	186-[284]
Khuông hoàng	181-[184]	Lô hội chế	[285]
Khuông hoạt	163-[247]	Lộ lộ thông	[418]
Kiểm hoa	[470]	Lộc giác	48
Kim anh	102	Lộc giác sương	[220]
Kim anh tử	[84]	Lộc hàm thảo	[415]
Kim châm	174	Lộc nhung	[98]
Kim cương đằng	[421]	Lôi hoàn	[174]
Kim kiều mạch	[406]	Lục đậu (đậu xanh)	[18]
Kim môn thạch	[351]	Lưỡng diện châm	[282]

Lưỡng đầu tiên	[419]	Nga quân thạch	[493]
Lưu ký nô	[324]	Nga truyệt	121-[185]
Ma bàn thảo	177	Ngải diệp	[317]
Ma hoàng	16-[121]	Ngân hạnh diệp	[483]
Ma hoàng căn	[232]	Ngân sài hồ	[280]
Mã bột	[260]	Ngẫu tiết	[464]
Mã đầu linh	[357]	Ngõa lăng tử	[244]
Mã xỉ hiện	[386]	Ngọc lan	169
Mạch đông	63-[116]	Ngọc mẽ tu	[36]
Mạch nha	[56]	Ngọc trúc	[115]
Mai côi hoa	[47]	Ngô thù du	[444]
Mạn kinh tử	[136]	Ngũ bội tử	21-[227]
Mang quả hạch (hột xoài)	[55]	Ngũ cốc trùng	[458]
Mang tiêu	[152]	Ngũ gia bì	85-[32]
Manh trùng	[331]	Ngũ linh chi	[193]
Mao đại đình thảo	[278]	Ngũ trảo long	[288]
Mao đông thanh	[13]	Ngũ vị tử	[86]
Mào gà đỏ	24	Nguyên hoa	[441]
Mật mông hoa	[380]	Nguyệt quý hoa	[327]
Mật táo	[217]	Ngư tinh thảo	[12]
Mẫu đơn bì	[142]	Ngư bàng tử	[123]
Mẫu lệ	162-[212]	Ngưu dương thảo kết	[500]
Mẫu lệ nung	[214]	Ngưu đại lực	[416]
Mè	13	Ngưu tất	[194]
Miến giáp	[488]	Nhân sâm	47-[87]
Miêu trảo thảo	[22]	Nhân sâm diệp	[223]
Minh đẳng sâm	[469]	Nhân trần	[303]
Minh phàn	[240]	Nhân trung bạch	[394]
Mộc cầm hoa	[34]	Nhân đông đẳng	[93]
Mộc hồ diệp	172	Nhi trà	[477]
Mộc hương	[310]	Nhũ hương	202-[181]
Mộc qua	[15]	Nhục đậu khấu	[231]
Mộc tặc	[254]	Nhục quế	61-[40]
Mộc thông	95-[440]	Nhục thung dung	[104]
Một dược	[182]	Nội nhân nhục	[378]
Mướp	14	Nữ trinh tử	[495]
Mỹ thương lục	[501]	Ô dược	32-[452]
Nam đẳng	[293]	Ô đậu	[65]
Nam hạc sắt	[459]	Ô đậu y	[490]
Nam tinh	109	Ô mai	133-[81]

Ô sao xà	[296]	Sa sâm	12-[112]
Phan tả diệp	[24]	Sa uyển tử	[486]
Phật thủ	[451]	Sài hồ	92-[376]
Phong lật xác	[350]	Sen	9
Phong phòng	[242]	Sinh địa	[7]
Phòng phong	10-[246]	Sinh khương	[39]
Phù bình	[377]	Sống đời	165
Phù tiểu mạch	[228]	Sơn du nhục	[106]
Phụ tử	169	Sơn được	[95]
Phúc bồn tử	[233]	Sơn đậu căn	[277]
Phục linh	[28]	Sơn nại	203
Phục linh bì	[158]	Sơn thù	245
Phục thần	193-[479]	Sơn thù du	87
Qua lâu bì	[340]	Sơn tra	26-[41]
Qua lâu nhân	[341]	Sơn trà hoa	[506]
Quả lựu	129	Sơn từ cô	[267]
Quả thông	178	Sơn từ cô diệp	[268]
Quá cương long	[420]	Sung	126
Quán chúng	[175]	Sung úy tử	[329]
Quán chúng (Tô thiết quyết)	[170]	Sử quân tử	[49]
Quảng hoắc hương	[428]	Tam lăng chế	[186]
Quảng hợp hoan hoa	[361]	Tam lăng phiên	[187]
Quảng Đông vương bất lưu hành [322]		Tam nha khổ	[409]
Quảng Đông vương bất lưu hành tử [323]		Tam thất	37
Quất diệp	[171]	Tầm sa	[414]
Quất hạch	[176]	Tang bạch bì	[204]
Quất hồng	[173]	Tang chi	[126]
Quất hồng thái	[168]	Tang diệp	[2]
Quế chi	[120]	Tang ký sinh	[25]
Quế hoa	12	Tang phiêu tiêu	[234]
Quy bản	[487]	Tang thậm	[118]
Quỷ vũ tiền	[262]	Tạng thanh quả	[269]
Quyển bá	[473]	Tạo giác thích	[17]
Quýt	12	Tắc kè	106
Rau cần	58	Tân di hoa	[251]
Rau sam	42	Tân bì	[385]
Rẻ tranh	22	Tân cừ	[148]
Rong biển	13	Tất bát	[442]
Sa khương	[308]	Tấu mã thai	[154]
Sa nhân	[26]	Tây dương sâm	[88]

Tây qua bì	[9]	Thiến thảo	[463]
Tế tân	84-[167]	Thiết bao kim	[201]
Thạch cao	[508]	Thiết hải đường	[439]
Thạch cao phi	[403]	Thổ ti tử	[226]
Thạch học	184-[114]	Thổ bối mẫu	33
Thạch lưu bì	[230]	Thổ miết trùng	[330]
Thạch quyết minh	22-[211]	Thổ ngư tất	[196]
Thạch thượng bách	[402]	Thổ nhân trần	[304]
Thạch tiên đào	[503]	Thổ phục linh	119-[10]
Thạch tiên đào kim thảo	[504]	Thông thảo	219
Thạch vi	[301]	Thủ ô	59
Thạch xương bồ	229-[216]	Thục địa hoàng	[143]
Thái tử sâm	154-[96]	Thục ngư tất	[195]
Thanh bì	[172]	Thùy bồn thảo	[405]
Thanh đại	[399]	Thủy bán hạ	[471]
Thanh hao	186-[14]	Thủy diệt	[474]
Thanh mộc hương	209	Thủy ngư giác	[141]
Thanh môn thạch	[352]	Thủy ông hoa	[266]
Thanh phàn	[460]	Thương nhĩ	73
Thanh thiên quỳ	[11]	Thương nhĩ tử	[250]
Thanh tương tử	[381]	Thương truyệt	137-[427]
Thảo đậu khấu	[300]	Thường sơn	[239]
Thảo ô	[287]	Ti qua lạc	[332]
Thảo quả	215-[429]	Tì bà	198
Thảo quyết minh	[509]	Tì bà diệp	[67]
Thảo san hô	[476]	Tì giải	[302]
Thăng ma	[253]	Tía tô	151
Thân cân thảo	[425]	Tiên hạc thảo	[178]
Thần khúc	29-[51]	Tiên mao	[367]
Thất diệp nhất chi hoa	182-[42]	Tiền hồ	168-[339]
Thích tạt lê	188-[366]	Tiêu mục	[446]
Thiên cân bát	[417]	Tiểu hồi	235
Thiên đông	[372]	Tiểu hồi hương	[48]
Thiên hoa phấn	[133]	Tỏa dương	[374]
Thiên ma	58-[79]	Toan táo nhân	[74]
Thiên nam tinh	[422]	Toàn yết	[78]
Thiên niên kiện	87-[151]	Tô mộc	[325]
Thiên tăng chỉ	[75]	Tổ hình hoa	[315]
Thiến hoa	[85]	Tông lư thán	[468]
Thiến thuế	[124]	Tơ hồng	103

Trần	67	Uất kim	[61]
Từ thạch	[206]	Uất lý nhân	[20]
Từ trường khanh	[294]	Uy linh tiên	[413]
Tử hà xa	244-[491]	Ủy lãng thái	[261]
Tử hoa địa đình	[271]	Vải	39
Tử thạch anh	[478]	Vạn niên thanh	[395]
Tử thảo	162-[147]	Vân chi	[596]
Tử thảo nhung	[397]	Ve sầu	138
Tử tô diệp	[119]	Vĩ hành	[132]
Tử tô ngạnh	[122]	Viễn chí	82-[359]
Tử tô tử	[355]	Vọng giang nam	183
Tử uyển	[203]	Vô danh dị	[200]
Tự nhiên đồng	[321]	Vô hoa quả	[408]
Trầm hương	96-[450]	Xa tiền thảo	[162]
Trân châu	161-[73]	Xa tiền thảo (cây).....	[163]
Trân châu mẫu	[365]	Xa tiền tử	56-[161]
Trân châu thảo	[396]	Xà sàng tử	[485]
Trắc bá diệp	47-[466]	Xà thuế	[426]
Trạch lan	[320]	Xạ can	[276]
Trạch tả	[153]	Xích thạch chi	[481]
Trần bì	[43]	Xích thực	68-[137]
Tri mẫu	[130]	Xích tiểu đậu	[31]
Trụ thực tử	[369]	Xuân bì	[410]
Trúc đào	135	Xuyên bối	[70]
Trúc hoàng	[342]	Xuyên bối mẫu	19
Trúc hoàng thiên nhiên	[343]	Xuyên khung	110-[62]
Trúc hoàng tổng hợp	[345]	Xuyên luyện tử	[311]
Trúc nhự	[346]	Xuyên ô	[286]
Trùng lâu	[274]	Xuyên phá thạch	[392]
Trư linh	[160]	Xuyên tâm liên	[392]
Trữ ma căn	[467]	Xuyên tiêu	108
Tục đoạn	[222]	Xuyên túc	[362]
Tùng	233	Xương rồng	37
Tùng tiết	[424]	Ý dĩ	17
Tuyền phúc hoa	[338]	Ý dĩ nhân	[29]
Tuyết lê can	[505]		

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....	5
------------------	---

Chương 1: BỆNH HỆ HÔ HẤP

I. Cảm.....	7
II. Ho.....	11
III. Hen suyễn.....	14
IV. Viêm phế quản.....	16
V. Viêm phổi.....	18
VI. Lao phổi.....	20
VII. Giãn phế quản.....	22
VIII. Viêm màng ngực.....	23
IX. Khạc ra máu.....	24

Chương 2: BỆNH HỆ TIÊU HOÁ

I. Nấc cụt.....	26
II. Đau dạ dày.....	27
III. Tiêu hoá kém.....	29
IV. Chán ăn.....	30
V. Viêm đường ruột cấp.....	31
VI. Viêm dạ dày mãn.....	32
VII. Sa dạ dày.....	34
VIII. Loét dạ dày và tá tràng.....	36
IX. Đau bụng.....	38
X. Đầy bụng.....	39
XI. Lý.....	40
XII. Viêm đại tràng mãn.....	43
XIII. Táo bón.....	44
XIV. Đi tiêu ra máu.....	46
XV. Xơ gan.....	48
XVI. Phù thũng.....	50
XVII. Viêm gan mãn.....	52
XVIII. Viêm túi mật.....	54
XIX. Viêm tuyến tụy.....	55

Chương 3: BỆNH HỆ TUẦN HOÀN

I. Huyết áp cao.....	57
II. Huyết áp thấp.....	60
III. Bệnh mạch vành.....	62
IV. Xơ cứng động mạch.....	64
V. Hở hộp.....	66
VI. Trúng gió.....	67
VII. Thiếu máu.....	69
VIII. Nhịp tim quá nhanh.....	71
IX. Xuất huyết dưới da.....	72

Chương 4: BỆNH HỆ THẦN KINH VÀ VẬN ĐỘNG

I. Nhức đầu.....	75
II. Chóng mặt, xây xẩm.....	77
III. Suy nhược thần kinh.....	78
IV. Mất ngủ.....	79
V. Động kinh.....	82
VI. Đau thần kinh tọa.....	83
VII. Phong thấp.....	85
VIII. Viêm khớp dạng thấp.....	86
IX. Viêm quanh khớp vai.....	87
X. Xương tăng sinh.....	88

Chương 5: BỆNH HỆ TIẾT NIỆU VÀ SINH DỤC

I. Viêm thận.....	90
II. Viêm niệu đạo.....	91
III. Urê máu.....	93
IV. Sỏi thận.....	94
V. Viêm bàng quang.....	95
VI. Tuyến tiền liệt phì đại.....	95

Chương 6: BỆNH CHỨC NĂNG SINH LÝ

I. Nhược dương	97.
II. Xuất tinh sớm	100
III. Di, mộng, hoạt tinh	102
IV. Vô sinh ở nam	105
V. Vô sinh ở nữ	107

Chương 7: BỆNH PHỤ KHOA

I. Kinh nguyệt sớm	110
II. Kinh nguyệt trễ	111
III. Lượng kinh quá nhiều	112
IV. Lượng kinh quá ít	115
V. Bế kinh	116
VI. Đau bụng kinh	117
VII. Huyết trắng	119
VIII. Viêm hố chậu	120
IX. Viêm âm đạo	122
X. Hội chứng tiền mãn kinh	122
XI. Viêm cổ tử cung	126
XII. Ngứa ngoài âm đạo	127

Chương 8: BỆNH NGOÀI DA

I. Lác	129
II. Lác chân tay	130
III. Thối móng	132
IV. Nốt chai	133
V. Phù nề	133
VI. Viêm da tiết nhờn	135
VII. Viêm da thần kinh	136
VIII. Chàm	137
IX. Rôm sảy	138
X. Tổ đũa	139
XI. Lang ben	139

Chương 9: BỆNH NHI KHOA

I. Cảm	141
II. Sốt	142

III. Ho	142
IV. Hen suyễn	143
V. Ban sởi	144
VI. Mày đay	145
VII. Cam tích	147
VIII. Biếng ăn	148
IX. Đái dầm	150
X. Khóc đêm	151
XI. Tiêu chảy	152
XII. Viêm phổi	153
XIII. Béo phì	154
XIV. Đậu mùa	155
XV. Mồ hôi nhiều	156
XVI. Quá hiếu động	157

Chương 10: CÁC CHỨNG BỆNH NGŨ QUAN

I. Đau mắt hạt	158
II. Viêm kết mạc	159
III. Đục thủy tinh thể	160
IV. Tăng nhãn áp	161
V. Chấn mắt	163
VI. Viêm túi lệ	163
VII. Quáng gà	164
VIII. Viêm tai giữa	165
IX. Û tai, điếc tai	166
X. Viêm mũi	167
XI. Viêm xoang	169
XII. Chảy máu cam	170
XIII. Thối mũi, thịt dư	170
XIV. Viêm a-mi-dan	171
XV. Viêm họng	173
XVI. Khan tiếng	174
XVII. Đau răng	175
XVIII. Viêm nướu	177
XIX. Viêm nha chu	178
XX. Hôi miệng	179

Chương 11: BỆNH UNG BƯỚU

I. Ung thư thực quản	180
II. Ung thư gan	180
III. Ung thư phổi	181
IV. Ung thư dạ dày	183
V. Ung thư bàng quang	185
VI. Bệnh máu trắng	185
VII. Ung thư vòm họng	186
VIII. Ung thư cổ tử cung	188
IX. Ung thư buồng trứng	188
X. Ung thư tuyến vú	189
XI. Phương thuốc chữa các bệnh ung thư	189

Chương 12: DƯỠNG DA LÀM ĐẸP

I. Đầu tóc	191
II. Lông mày	195
III. Bàn tay và ngón tay	195
IV. Da mặt	198
V. Làn da	204
VI. Môi	207
VII. Răng	208
VIII. Toàn thân tỏa hương	209
IX. Trị hôi nách	210
X. Giảm cân	210
XI. Tăng cân	212

Chương 13: BỒI BỔ CƠ THỂ

I. Bổ khí	214
II. Bổ huyết	217
III. Bổ gan	221
IV. Bổ tỳ	223
V. Bổ tim	225
VI. Bổ não	227
VII. Tăng cường sức khỏe	231
VIII. An thần	234
IX. Tăng sinh lực	235
X. Chống lão hoá	238
XI. Tăng tuổi thọ	241

Chương 14: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI SỬ DỤNG ĐÔNG DƯỢC

Chương 15: THỨC ĂN VÀ SỨC KHOẺ

Bảng tra tiếng La tinh tên các cây thuốc - vị thuốc

Bảng tra các vị thuốc theo tên tiếng Việt

Tài liệu tham khảo

MỤC LỤC

NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIÀN THƯỜNG DÙNG

Lương y **THÀNH CÔNG** - HUỖNH PHỤNG ÁI

Chịu trách nhiệm xuất bản
MAI THỜI CHÍNH

Biên tập : LƯƠNG QUANG VŨ
Kỹ thuật-Trình bày : XUÂN HUY
Bìa : MAI QUẾ VŨ

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: (84.04).9434044 – 62631705

Fax: 04.9436024

Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Quận III TP Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 9303262

Thực hiện và liên kết : LÊ ĐÌNH THUYỀN - ĐT: 0903.710291

In 1.000 cuốn, khổ 16 x 24cm, tại Công Ty TNHH I thành viên Phương Nam
Đăng ký tại CXB số: 390 - 2009/CXB/73-18/TN
In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2010

Những bài thuốc DÂN GIAN

THƯỜNG DÙNG

Sách **NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN THƯỜNG DÙNG** được biên soạn nhằm phổ cập rộng rãi hơn một số phương thuốc và kinh nghiệm chữa bệnh bằng những phương tiện, dược liệu đơn giản mà ai ai cũng có thể tìm được và áp dụng dễ dàng để tự chữa bệnh cho mình và cho những người khác. Đối với các bạn lương y đồng nghiệp, sách sẽ là một tập tài liệu tham khảo bổ ích, cung cấp nhiều toa thuốc đơn giản để vận dụng vào công việc chữa trị.

Sách có nhiều ảnh minh họa các cây thuốc với tên khoa học và tên gọi tương đương theo tiếng Việt. Ngoài ra còn có phần phụ bản màu giới thiệu hình ảnh của trên 500 vị thuốc thông dụng trong y học cổ truyền.

