

NHIỀU TÁC GIẢ

**CHỮA
BỆNH
BẰNG
CÂY
LÁ
QUANH
NHÀ**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

Nhiều tác giả

Chữa bệnh **BẰNG CÂY LÁ QUANH NHÀ**

NXB VĂN HOÁ DÂN TỘC

LỜI GIỚI THIỆU

Trong thế giới thực vật phong phú quanh cuộc sống con người có rất nhiều loại cây có những khả năng chữa bệnh rất kỳ diệu. Từ lâu, việc sử dụng những cây lá "quanh nhà" để chữa bệnh đã được các thầy thuốc dân gian quan tâm chú ý. Danh y Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác cũng như nhiều thầy thuốc khác đã để lại những bài thuốc hay lấy cây lá quanh nhà làm vị thuốc chủ đạo. Những thành tựu, những kinh nghiệm đúc kết được từ hàng trăm năm trước đã trở thành vốn quý cho nền y học hiện đại ngày nay.

Trong nền y học hiện đại, bên cạnh những vị thầy thuốc Tây, bên cạnh những bộ đồ phẫu thuật... thì vẫn không thể thiếu được những bài thuốc Nam độc đáo. Có khi những bài thuốc Nam dân dã đó lại có thể chữa lành bệnh mà Tây y phải bó tay... Qua quá trình điều trị cho bệnh nhân bằng phương pháp cổ truyền, chúng tôi, những lương y - bác sỹ

ở Viện Y học cổ truyền dân tộc đã thấy được giá trị lớn lao của những bài thuốc dân gian. Với mong muốn giúp cho mọi người có thể tận dụng những cây lá quen thuộc để chữa bệnh cho mình, chúng tôi đã tiến hành biên soạn cuốn sách "CHỮA BỆNH BẰNG CÂY LÁ QUANH NHÀ".

Trong cuốn sách này chúng tôi trình bày tác dụng và những bài thuốc hay từ những loại cây thông thường như: bạc hà, tre, gừng, nghệ, chanh...

Trong quá trình biên soạn chúng tôi đã cố gắng tập hợp và sưu tầm nhiều bài thuốc hay lưu truyền trong dân gian cũng như ghi lại những đơn thuốc mà chúng tôi đã kiểm nghiệm trong thực tế. Hy vọng rằng đây sẽ là cuốn sách bổ sung vào tủ thuốc gia đình của tất cả mọi nhà.

T/m nhóm biên soạn
Lương y Diệp Tâm

HÀNH

Công dụng:

- Từ xưa đến nay, hành là một loại rau khá phổ biến được dùng làm gia vị nhiều nhất trong các món ăn.

- Có tác dụng: Phòng bệnh, giải độc các thức ăn, kích thích tiêu hoá, điều hoà hô hấp, bài tiết.

Hành có vị cay ngọt, tính ấm có tác dụng: Làm tan lạnh, thông khí tuệ, giải cảm, sát trùng.

Thường dùng hành tươi: Củ và lá, liều lượng không hạn chế.

- Chữa cảm cúm, cảm sốt, nóng rét, nhức đầu, nghẹt mũi, ho tức ngực, đầy bụng: Dùng hành củ giã nhỏ lấy 10 - 20g trộn vào cháo ăn nóng cho ra mồ hôi bệnh sẽ hết.

- Nghẹt mũi, thở không thông: Sắc hành uống.

- Trúng gió, bị ngất xỉu: Giã hành hoa hoà với nước tiểu trẻ em 3 tuổi uống.

- Bị trướng, nước ứ, phù thũng: Sắc hành với mộc thông uống.

- Bí đái, bí ỉa: Sắc hành 60g uống.
 - Kiết lý, động thai ra máu: Ăn cháo nếp nấu với hành hoặc nấu hành trộn với cháo ăn.
 - Thổ tả nguy cấp: Giã hành hoa với rượu uống và dùng hành hoa sao chườm lên rốn.
 - Sưng vú: Giã hành sao nóng đắp chườm.
 - Sâu, kiến bò vào tai: Giã hành vắt lấy nước nhỏ vào tai (nam dược thần hiệu).
 - Giun chui ống mật, giun đũa làm tắc ống ruột: Dùng hành 80g giã nhỏ lấy nước trộn với 40ml dầu vừng hoặc dầu lạc cho uống.
- * *Lưu ý:* Khi dùng hành không nên ăn với đường, thịt chó sẽ sinh bệnh.

TỎI

Công dụng:

Tỏi được trồng lấy củ, tỏi là thứ gia vị rất cần thiết trong mọi gia đình.

- Tỏi có vị cay, hôi, tính ấm, có tác dụng: Giải độc, hạ khí, tiêu đờm, trừ giun, lưu thông khí huyết, dùng 12 - 20g.

- Chữa sốt truyền nhiễm, cảm cúm, nhức đầu, gai rét dùng: Tỏi giã vắt lấy nước cốt 10ml uống. Ngoài ra còn dùng tỏi giã nhỏ bọc bông nút mũi để chống lây.

- Chữa hoắc loạn (dịch tả) dùng: Tỏi 100g sắc với 300ml nước lấy 1/3 cho uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa đẹn sưng, mụn nỏ: Giã tỏi trộn với ít dầu vừng mà đắp, bôi.

- Chữa đầy bụng, đại tiểu tiện không thông: Giã tỏi rịt vào rốn (cách ly bằng lá nốt hay lá trầu hơ héo), đồng thời lấy tỏi giã giập bọc bông lại nhét vào hậu môn (Nam dược thần hiệu).

- Chữa lỵ trực trùng hay lỵ a-mip dùng: Tỏi 10g giã nhỏ, ngâm vào 100ml nước nguội trong 2 giờ lọc bỏ bã, lấy nước thụt vào hậu môn, giữ lại độ 15 phút. Thụt mỗi ngày 1 lần, đồng thời ăn mỗi ngày 6g tỏi sống (chia làm 3 lần). Điều trị 5 - 7 ngày thì kết quả.

- Chữa trùng roi, âm đạo lở ngứa: Dùng tỏi 100g giã nhỏ, ngâm vào trong 2 lít nước mà rửa và thụt vào âm đạo.

- Trị giun kim, giun móc: Thường xuyên ăn tỏi sống và dùng nước tỏi 5% thụt vào hậu môn.

TỎI LÀO

Công dụng:

Tỏi lò có vị cay đắng, mùi hơi hắc, tính bình, có tác dụng kháng khuẩn và tiêu viêm mỗi lần dùng 3 - 6g.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy: Tỏi lò 4g, Bông trang, Đơn tướng quân, Bồ công anh, Sài đất mỗi vị 16g sắc uống hàng ngày đến khi khỏi bệnh.

- Rượu bổ huyết trị tê thấp: Sâm đại hành, Bồ cốt toái, Dương quy, Bạch chỉ, Cầu tích, Độc hoạt mỗi vị 50g, ngâm với 2 lít rượu, uống dần.

- Chữa viêm họng, viêm phổi, sưng amidan, dùng Tỏi lò 3g, vỏ Rễ dâu, Cỏ nhọ nồi, Sài đất, Bách bộ, Mạch môn mỗi vị 12g sắc uống.

** Lưu ý:*

Tỏi lò có tính hành khí, phát tán, tiêu sưng, dễ gây dị ứng, đối với người có máu nóng lở ngứa cấm dùng.

NẤM MÈO

(MỘC NHÎ)

Công dụng:

Có vị ngọt, tính bình, không có độc.

Có tác dụng: Mát huyết, cầm máu, đi lỵ ra máu, trĩ, bổ ngũ tạng, hành khí, đẩy khí độc ra ngoài cơ thể.

- Chữa lỵ ra máu: Dùng 20g nấm mèo sao tán bột uống làm 3 lần/ngày.

- Chữa bệnh trĩ lâu ngày: Nấm mèo ăn thường xuyên sẽ khỏi.

- Chữa đau răng: Dùng nấm mèo và canh giới, lượng bằng nhau sắc lấy nước ngậm và súc miệng.

- Chữa tự nhiên đau vùng tim: Dùng nấm mèo đốt tồn tính, ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g.

- Trị ỉa chảy lâu ngày không khỏi: Dùng 5g nấm mèo khô, Cao sừng hươu 5g, cả hai tán bột trộn đều, uống với rượu ấm ngày hai lần, mỗi lần 10g.

- Trị tự nhiên nước mắt chảy liên tục: Dùng nấm mèo 50g đốt tồn tính, Mộc tặc 50g sao khô,

nghiền thành bột, trộn đều. Ngày dùng 6g hoà nước vo gạo đun lên uống.

- Chữa sau đẻ đau bụng ra máu: Dùng 20g nắm mèo sao lên tán nhỏ uống với rượu.

** Lưu ý:*

Những người thể hư lâu không nên dùng.

CÂY TRÂM MÈO

(THANH ĐẠI)

Bộ phận dùng cả cây hoặc lá.

Cây Trâm mèo có vị đắng nhạt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, mát huyết, tiêu viêm, giải độc, tán uất, cầm máu.

Theo kinh nghiệm dân gian, lá trâm mèo được dùng trong các trường hợp sau:

- Chữa chàm má, chốc đầu: Dùng lá trâm mèo phơi khô, đốt thành than, tán mịn, trộn với dầu lạc. Bôi nhiều lần trong 1 ngày.

- Chữa cầm máu: Dùng lá trâm mèo tươi rửa sạch, giã nát với gừng sống, đắp lên vết thương đang chảy máu.

- Chữa ho ra máu: Dùng lá trâm mèo 50g, lá trầu không 30g, rau răm 20g. Tất cả dùng tươi, rửa sạch, giã nát cho thêm ít nước vắt lấy nước uống.

- Chữa gãy xương: Dùng lá trâm mèo, lá dâu tằm, lá địa liên, ngọn cây mía mỗi vị 50g. Dùng tươi, giã nát, gói vào vải xô, hơ nóng đắp bó.

- Gây sảy thai, hạn chế sinh đẻ: Dùng lá trâm mèo 200g, rửa sạch, lá ké hoa đào 20g, nụ áo hoa tím 20g, dây tơ hồng 10g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, sắc với 400ml nước còn 100ml uống 2 lần trong ngày.

** Lưu ý:* Phụ nữ có thai không được dùng.

CHÂM

Công dụng:

Cây châm được một số nơi trồng nhiều.

Châm có vị đắng, ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát máu, tiêu ban mẩn ngứa, cầm máu (Tuệ Tĩnh).

- Chữa uống thuốc quá liều lượng mà ngộ độc, gây buồn nôn nguy cấp: Dùng lá châm giã

nhỏ, chế nước nguội, vắt lấy nước uống vài bát (kinh nghiệm).

- Chữa chảy máu mũi: Dùng bột chàm, bồ hòn, sao tán bằng nhau, uống mỗi lần 4g.

CÂY CỨT LỢN (BÔNG ỎI)

Công dụng:

Cây cứt lợn thường mọc hoang rất nhiều.

Rễ cây Bông ổi (cứt lợn) có vị ngọt đắng, tính lạnh, có tác dụng hạ nhiệt. Lá cây tính mát có tác dụng tiêu sưng, chữa ngứa gãi. Hoa có vị ngọt nhạt tính mát có tác dụng cầm máu.

- Chữa cảm sốt, bệnh ôn nhiệt hè thu, sốt cao, sưng quai bị, dùng 30g - 60g sắc uống.

- Chữa đái tháo đường, sắc cây khô (cả hoa, cành, lá) 40g uống thay nước hàng ngày hoặc ăn bột củ mài hay củ sừng hay bột củ dưa trời (thiên hoa phấn) mỗi ngày 10g.

- Chữa phổi kết hạch, ho ra máu, dùng hoa bông ổi 15 - 20g sắc uống.

- Chữa lở loét, bệnh Herpes hay vết thương, dùng lá hoa tươi giã nát đắp.

- Chữa viêm da mẩn ngứa, dùng cành lá tươi, nấu nước, ngâm rửa rất công hiệu.

- Chữa viêm xoang dị ứng, viêm tai, dùng lá hoa tươi, giã vắt lấy nước, tắm bông bôi vào mũi vào tai bên bị đau.

- Chữa phụ nữ rong kinh sau khi đẻ: Dùng 30 - 40g lá hoa tươi giã nhỏ, chế thêm nước vắt lấy nước uống (kinh nghiệm dân gian).

Ngoài ra dùng cả cây tươi nấu với nước bồ kết gội đầu sạch gầu.

CÂY XẤU HỔ

Công dụng:

Cây xấu hổ hay mọc hoang ở vườn nhà, bờ ruộng... khi ta chạm tay vào lá của chúng thì chúng cụp lại.

Cây xấu hổ có vị ngọt chát, tính mát có tác dụng: trấn tĩnh, an thần. Nó được dùng trong nhân dân chữa suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay hồi hộp, trong lòng dạ không yên.

- Chữa phong thấp nhức xương: Dùng rễ cây xấu hổ sao vàng. Bưởi bung sao vàng, dây đau xương, kê huyết đằng mỗi vị 20g sắc uống hoặc ngâm rượu uống.

- Chữa thần kinh suy nhược, nhức đầu, ù tai, khó ngủ: lá cây xấu hổ, dây lạc tiên, củ tóc tiên (Mạch môn), hột muồng ngủ (Quyết minh) sao, Hoài sơn mỗi vị 20g sắc uống.

CÂY MÍA

Công dụng:

Cây mía được trồng nhiều ở các nơi, được dùng chế biến làm đường cát và ép lấy nước dùng làm giải khát.

- Mía vị ngọt, ngon, tính mát, có tác dụng giải khát, khỏi phiền nhiệt bốc nóng, mát phổi tiêu đờm, điều hoà tỳ vị, khỏi nôn ọe, mửa khan, xốn xáo trong bụng.

- Chữa nôn ọe: ép nước mía pha thêm ít nước gừng uống khỏi.

- Chữa sốt, khát nước, tiểu tiện nhỏ: ép nước mía uống thì giải nhiệt.

CÂY VỐI

Công dụng:

Cây vối thường được nhân dân ta trồng lấy lá nấu lên dùng nước uống hàng ngày.

Cây vối có vị đắng thơm, tính ấm, có tác dụng hạ khí, tiêu đờm, chữa trướng đầy, nôn mửa, dùng 8 - 12g.

- Chữa đờm thấp khí trệ hoặc cảm, bụng đầy không tiêu, nôn mửa, thân thể nặng nề: Dùng Hậu phác, Trần bì, Thương truật mỗi vị đều 16g, cam thảo 8g tán bột uống, mỗi ngày 20 - 30g hoặc thêm gừng sống 3 lát sắc uống.

- Ngoài ra: dùng vỏ cây vối và lá nấu nước tắm chữa ghẻ lở, hắc lào.

ĐÌNH LĂNG

Công dụng:

Cây đình lăng được nhiều gia đình trồng làm cảnh và lá dùng để ăn sống kèm với các món ăn.

Trong y học cổ truyền, Lãn Ông đã dùng rễ đinh lăng cả cành lá sao vàng sắc cho phụ nữ sau khi đẻ uống thay chè để chống bệnh đau dạ con (Bách gia trân tàng).

Theo kinh nghiệm ngày nay dùng rễ đinh lăng sắc 40 - 50g uống nóng trong 2 - 3 ngày, chữa tắc tia sữa, căng vú sữa, với kết quả hết đau nhức, sữa chảy thông thường.

Hiện nay, rễ củ đinh lăng được coi như một vị thuốc tăng sức dẻo dai theo một số công trình nghiên cứu đã phổ biến và được dùng ngâm rượu uống cho tăng sức khỏe.

- Rễ củ đinh lăng vị ngọt nhạt, hơi đắng, tính mát hay bình, có tác dụng bổ mát, thông huyết mạch, tiêu sưng viêm, giảm đau.

Lá đinh lăng vị bùi, đắng, thơm, hơi mát, có tác dụng giải độc thức ăn, chống tanh, hôi, tiêu mẩn ngứa. Ngoài ra, nhiều người còn dùng lá đinh lăng chữa ho ra máu, kiết lỵ và nó còn có thêm tác dụng làm mát máu và cầm máu.

Dùng lá đinh lăng 80g sao vàng sắc uống chữa một số trường hợp nổi mẩn ngứa do dị ứng (mề đay).

HUYẾT DỤ

Công dụng:

Cây Huyết dụ ở địa phương được nhiều người trồng. Huyết dụ có vị nhạt, tính mát, có tác dụng làm mát máu, cầm máu, làm tan máu ứ và làm giảm đau, chữa các trường hợp bị thương và phong thấp đau nhức mình mẩy, các khớp xương.

- Chữa các loại xuất huyết ở thượng tiêu và chảy máu dưới da, dùng lá Huyết dụ tươi 30g, lá Trắc bá (sao cháy) và cỏ Nhọ nồi, mỗi vị thuốc 20g sắc uống.

- Chữa các loại chảy máu, xuất huyết tử cung và đái ỉa ra máu. Dùng 40 - 50g lá tươi sắc uống (lá, hoa khô với lượng bằng 1/2 lá tươi).

- Chữa sau khi đẻ xong hoặc xảy thai và rong huyết hay hành kinh quá nhiều: Lá Huyết dụ 30g, lá Trắc bá (sao cháy) 20g sắc rồi, dùng muối nổi tán mịn 10g hoà thêm 15g Cao da trâu đun loãng quấy đều mà uống.

- Chữa bị thương ứ máu hay phong thấp đau nhức xương khớp, dùng Huyết dụ cả cây lá hoa rễ 30g với Huyết giác 15g sắc uống.

- Chữa bạch đới, đi ly, ra huyết, viêm dạ dày, viêm ruột, trĩ nội, hậu môn lở loét, ra máu: Huyết dụ tươi 40g, lá Thuộc bồng (suốt đời), lá Bần (xích đồng nam) đều 2g sắc uống.

CÂY LÁ LỐT

Công dụng:

Cây Lá lốt được người dân miền Bắc trồng rất nhiều, thường dùng lá trong chế biến các món ăn.

Lá lốt được dùng trong y học dân tộc còn có tên Tất bát (tiêu tốt). Có vị cay thơm, tính ấm. Tác dụng làm tan hơi lạnh, giúp tiêu hoá, thông khiếu và trị tê thấp.

- Chữa đau bụng đi lỏng, buồn nôn, nấc cụt, hái lá lốt rửa sạch, nhai nuốt.

- Chữa viêm xoang chảy nước mũi đặc, dùng lá lốt vò nát nút vào lỗ mũi.

- Chữa đau gập ngang lưng, sưng đầu gối hoặc bàn chân tê buốt, dùng lá lốt, ngải cứu bằm nhau, giã nát, chế thêm giấm chưng nóng đắp chườm (Kinh nghiệm dân gian).

- Chữa tê thấp: Rễ lốt, Dây chìa vôi, Cỏ xước, Hoàng lục, Độc lục (rễ quyết rừng), hột Xích hoa xà, Đơn gôi hạc bằng nhau mỗi vị 12g sắc uống (Hành giã trần nhu).

CÂY CHÚT CHÍT

(CÂY LUỖI BÒ)

Công dụng:

Cây Chút chít có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, thông đại tiện, sát trùng.

- Chữa hắc lao và lở ngứa: Sắc lá, cành cây Chút chít ngâm cọ rửa bằng nước nóng. Dùng củ Chút chít mài với giấm bôi hoặc ngâm cón sau 1 tuần bôi 5 - 7 lần, rất công hiệu. Nếu sẵn thì dùng củ rễ hay lá tươi sát tốt hơn.

- Chữa bí ỉa, dùng 8 - 10g nhai sống hay sắc uống. Để chữa bệnh cấp tính, dùng Chút chít 10g, Chỉ xác 8g, Mộc thông 8g sắc uống. Sau 1 giờ, chưa đi ngoài thì sắc nước thứ hai uống tiếp.

- Chữa ăn chậm tiêu, vàng da, lở ngứa, mụn nhọt dùng 3 - 6g sắc uống.

CÂY CẦN TÂY

Công dụng:

Cây Cần tây được trồng, thu hái cả cây, được chế biến làm thức ăn.

Cây rau cần tây có vị ngọt, cay, thơm, có tác dụng: Thanh nhiệt, ngừng ho, giúp tiêu hoá, lợi tiểu và hạ huyết áp (theo tài liệu của Trung Quốc).

CÂY KIÊU

Công dụng:

Cây kiêu thường được trồng lấy củ, đem muối ăn kèm với các thức ăn khác trong bữa ăn.

Cây kiêu có vị đắng, tính ấm, có tác dụng làm ấm bụng, tán khí kết, khỏi đầy hơi, bổ thận khí, mạnh dương.

Nấu ăn thì chịu được (thích nghi với) rét lạnh, bổ khí, điều hoà nội tạng, làm cho người ta béo khoẻ.

- Chữa phụ nữ có thai, bị lạnh đau bụng, thai không yên, dùng kiêu 30g, Dương quy 8g sắc uống.

- Chữa tự nhiên ngã ngất hôn mê như chết, hoặc trong khi ngủ mà bỗng đứng bị như chết là do trúng khí độc thì lấy kiệu giã vắt lấy nước cốt rỏ vào mũi sẽ tỉnh.

- Chữa đi lỵ dùng kiệu một nắm nấu với cháo ăn thì khỏi (kinh nghiệm).

- Chữa bị bỏng: Dùng kiệu giã nhỏ hoà với mật ong, vắt lấy nước bôi thì chóng lành.

CÁT CĂN

(SẮN DÂY)

Công dụng: Sắn dây được rất nhiều gia đình trồng lấy củ.

Sắn dây có vị ngọt, tính mát, có tác dụng, giải khát, chữa cảm nắng, sốt nóng, nhức đầu, có mồ hôi, trong bụng và ngoài da đều nóng, nôn ọe, nóng ruột, khát nước, dùng bột sắn dây 12g hoà với nước uống hay dùng Cát căn 20g, Đậu ván sao, Rễ luc, Dành dành mỗi vị đều 10g sắc uống.

- Chữa trẻ sốt ho, viêm họng hay lên sởi, viêm phổi hoặc phụ nữ thường nóng ruột chán

cơm dùng Sắn dây 20g, Rau má, Mạch môn, Cam thảo dây mỗi vị đều 10g sắc uống.

- Bệnh ôn nhiệt: Mùa hè, sốt cao, phiền khát, trằn trọc me sảng: Dùng Cát căn 16g, Hoàng cầm hay Chi tử, Hoàng liên hoặc Hoàng đằng mỗi vị đều 8g sắc uống.

* *Lưu ý:* Cây Sắn dây dại cũng được dùng như Sắn dây trồng nói trên.

CÂY XƯƠNG SÔNG

Công dụng:

Cây Xương sông thường được nhiều gia đình trồng lấy lá làm các món ăn.

Xương sông có vị đắng, cay thơm, tính ấm, có tác dụng trừ tanh hôi, giúp tiêu hoá, tiêu đờm, chữa ho cảm, viêm họng: Dùng lá tươi nhai ngậm, nuốt nước hoặc giã nhỏ chế nước sôi vào, gạn lấy nước cốt uống.

Chữa nổi mẩn khắp mình, dùng lá Xương sông, lá Khế lượng bằng nhau, Chua me đất bằng phần nửa, giã nát, hoà với nước uống, bã dùng xoa ngoài.

Chữa trẻ lên sởi mà ho sốt kéo dài: Dùng lá Xương sông, cây Chua me đất, vỏ Rễ dâu, Địa Cốt bì, Kinh giới, các vị bằng nhau (8 - 10g) sắc uống. Nếu đại tiện lỏng, ỉa chảy thì bớt Chua me đất (Nam dược thần hiệu).

Chữa trúng phong hàn cảm khẩu: Dùng lá Xương sông, lá Xương bồ giã tươi hoà với nước nóng cho uống hoặc sắc uống ((Nam dược thần hiệu).

Chữa trẻ em sốt cao, co giật, thở gấp: Dùng lá Xương sông, Chua me đất giã nhỏ, chế nước nóng vào, vắt lấy nước cốt cho uống.

Chữa vết đứt tay chân chảy máu: Dùng lá Xương sông giã nát đắp vào sẽ cầm máu, chóng lành.

XẠ CAN **(RỄ QUẠT)**

Công dụng:

Cây Xạ can được nhiều gia đình trồng lấy lá ngậm để chữa ho.

Xạ can vị đắng, tính mát, tác dụng tiêu đờm kết, u hạch, tích tụ, cầm ho, chữa viêm họng, amidan.

- Chữa kết hạch và u bóng: Dùng Xạ can 10g, Nghệ đen 8g, Xuyên khung 6g sắc uống.

- Chữa ho đờm, viêm họng dùng chót hai lá nhai ngậm hoặc dùng Xạ can và Cam thảo dây hay Mạch môn mỗi vị đều 10g sắc uống.

- Chữa đại tiểu tiện không thông: Dùng củ Rẻ quạt già sống 12g hoà vào một chén nước, lọc bỏ bã uống (Nam dược thần hiệu).

SÀI ĐẤT

Công dụng:

Cây Sài đất được nhiều gia đình trồng lấy cả cây, nếu nấu lên tắm cho trẻ em chữa rôm sảy, dị ứng.

Sài đất được dùng phổ biến trong nhân dân như một vị thuốc có chất kháng khuẩn và có tác dụng chữa mụn nhọt, lở ngứa, rôm sảy, nổi mẩn, chốc đầu, đau mắt, viêm bàng quang. Liều dùng không hạn chế, dùng một vị độ 30 - 40g sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa mụn nhọt lở ngứa: Dùng Sài đất 30g, Kim ngân cả dây hoa lá 15g, Khúc khắc

(thổ phục linh) 10g, Bồ công anh 15g, Ké đầu ngựa 10g sắc uống. Ngoài ra dùng Sài đất tươi giã nát xoa đắp hay nấu nước tắm rửa cũng rất tốt.

CÂY CHUỐI

Công dụng:

Cây chuối được nhiều nơi trồng lấy quả. Cây được dùng làm thuốc như:

- Chữa vết thương chảy máu, giã thân cây chuối đắp thì khỏi.
- Chữa động thai, dùng củ chuối rừng, cả chuối hột và rễ cây Móc, mỗi vị 20g sắc uống.
- Chữa đau bụng ỉa chảy, dùng vỏ quả chuối rừng 4 - 8g sắc uống.

CÂY SI

Công dụng:

Cây si thường được mọi người trồng làm cây cảnh, ít biết tác dụng của nó.

Nhựa và rễ si có tác dụng: Hoạt huyết, tan máu ứ, tiêu sưng, dùng chữa bị thương tụ máu,

đau nhức và trĩ phong thấp, tay chân đau mỏi, sưng vú. Nhựa hoà với rượu uống và bôi, xoa bóp hoặc sắc tua si 40 - 50g uống và lấy phần non ở chót già nhỏ, chưng với rượu hay giấm đắp vào chỗ sưng.

CÂY MỎ QUẠ

Công dụng:

Mỏ quạ có vị hơi đắng, hơi mát, có tác dụng: Làm mát máu, tan máu tụ, đuổi gân, thông mạch máu, chữa phổi kết hạch, bị thương sưng đau, phong thấp lưng gối đau mỏi, phụ nữ kinh bế, dùng 12 - 40g sắc uống hay phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa kinh giãn, lên cơn hàng ngày, hay 3 - 4 ngày phát một lần, dùng cây Vàng lồ, Hạt cau, Thảo quả mỗi vị 20g, sắc uống (Hoạt nhân toát yếu).

- Chữa lao phổi, ho ra máu hoặc khạc ra đờm lẫn máu: Rễ cây Vàng lồ 40g, Dây rung rúc (rút rễ) 30g, Bách bộ và Hoàng liên, Ô rô mỗi vị 20g, sắc uống.

Lá Mỏ quạ tươi dùng chữa vết thương: Trước hết nấu lá Trầu không lấy nước rồi hoà

một cục phèn vào để gội rửa vết thương, xong dùng lá Mỏ quạ bỏ gân cuống, giã nhỏ đắp, thay thuốc hàng ngày, độ 3 - 5 ngày khỏi.

Nếu vết thương lâu kéo miệng thì thêm lá Bòng bong bằng nhau, giã đắp, mỗi ngày thay thuốc một lần. Sau 3 - 4 ngày chưa khỏi thì lại thêm lá Hàn the bằng nhau, cùng giã đắp, mỗi ngày thay thuốc 1 lần.

CÂY DUỐI

Công dụng:

Cây duối thường được người dân trồng làm hàng rào. Cây duối đã được dùng trong y học dân tộc như sau:

- Hoàng Bôn Hoà (thế kỷ XI) dùng lá duối chữa trâu bò đau bụng ỉa chảy và xoa bóp chữa bại liệt (Hoạt nhân toát yếu).

- Nguyễn Hoàn (Nam dược cục triều Tây Sơn) đã dùng lá duối chữa nắng nóng. Vỏ cây duối chữa phong thấp đau nhức.

- Lĩnh nam bản thảo của Lãn Ông chép: "Vỏ duối tính mát, tiêu sưng lở, chữa rắn cắn, chó dữ cắn (uống và đắp)".

- Nhân dân dùng rễ duối sắc uống để chữa bí đái, bụng trướng, vỏ duối sắc ngâm chữa sâu răng, sưng họng, mủ nhựa duối bôi vào 2 bên thái dương để chữa nhức đầu.

CÂY CẢI TRỜI

Công dụng:

Cây Cải trời được dùng như Hạ khô thảo có tác dụng trị mụn nhọt, lở ngứa hay bị thương chảy máu, dùng 20 - 30g sắc uống và giã tươi đắp ngoài.

Chữa bạch đới, viêm âm đạo, thấp nhiệt, chân lở sưng, dùng Cải trời 30g, dây Kim ngân hoa, Hy thiêm, Mộc thông, huyết dụ mỗi vị 15g sắc uống.

CÂY THÔNG

Công dụng:

Cây thông được nhiều người trồng làm cảnh và để khai thác lấy gỗ.

Cây thông đất có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: Thanh can, làm sáng mắt, chữa viêm gan cấp tính, mắt sưng đỏ đau, phong thấp nhức xương và ho mãn tính, dùng 20 - 40g sắc uống hay phối hợp với các vị thuốc khác.

Cây này được dùng chữa ăn kém, tiêu do mật, buồn nôn, nôn nghén, sỏi mật và đau nửa đầu do gan.

CÂY HỔ VĨ

Công dụng:

Dùng lá non của cây Hổ vĩ chữa ho, viêm họng, khản tiếng bằng cách nhai với vài hạt muối, ngậm nuốt nước dần.

Lá còn được giã nhỏ vắt lấy nước cốt rỏ vào tai để chữa viêm tai chảy mủ, rỏ rồi quấn bông vào tấm khăn khô sạch mủ.

CÂY HOA NGỌC LAN

Công dụng:

Cây hoa Ngọc lan được nhiều người trồng lấy hoa.

Vỏ cây Ngọc lan vị đắng, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu tiện, trị cảm phong nhiệt, trúng phong, thủy thũng, điên cuồng, mặt mũi đỏ và làm sáng mắt, thính tai. Vỏ bỏ lớp ngoài, thái nhỏ, tẩm giấm, phơi khô, tán nhỏ, uống mỗi lần 1 - 2 thìa, ngày uống 3 - 4 lần. Trẻ sưng lưỡi, trộn với giấm cho ngậm. Dùng ngoài bôi xung quanh bộ phận sinh dục lở ngứa do ẩm hồ hôi và đắp mụn nhọt, xoa mặt nổi mụn thịt đỏ.

Hoa Ngọc lan mùi thơm, tính ấm, có thức ăn tiêu đờm, ích phế, chữa ho và hoà khí, chữa phụ nữ đau bụng kinh, tẩm với mật ong uống 5 - 7 hoa rất tốt.

CÚC MỐC

Công dụng:

Cây Cúc mốc thường được nhiều gia đình trồng làm cây cảnh.

Cúc mốc có vị ngọt nhạt, hơi đắng, mùi thơm nhẹ, có tác dụng giải cảm, sốt, ho, viêm họng, nhức đầu, ăn uống chậm tiêu hoặc lên sỏi, mẩn ngứa, dùng 10 - 20g sắc uống.

Ngoài ra dùng chữa phụ nữ khi hành kinh bị cảm hay phát sốt với liều như trên và giã đắp mụn nhọt sưng lở.

CÂY TRE

Lá tre: Trúc điệp hay Đạm trúc điệp có vị ngọt the nhạt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, trị sốt cao, phiền khát ra nhiều mồ hôi dùng 1 nắm 20g lá tre với 20g rau má cùng sắc uống. Nếu háo khát, phiền nhiệt thì uống với bột Thạch cao nung 12g chia làm 3 lần.

Trúc nhự: Chẻ một thanh tre giữa lòng, tước bỏ lớp vỏ xanh ở ngoài và lớp xốp trong ruột, lấy lớp giữa (phôi tre). Trúc nhự có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, hoá đờm, chữa nôn ọe, ho có đờm, hồi hộp không ngủ, tâm phiền rạo rức, dùng Trúc nhự và Mạch môn mỗi vị 16g sắc uống.

Trúc lịch: Chặt một đoạn măng vôi tre, hai tay cầm hai đầu, đốt lửa hơi khoảng giữa lòng cho chín mềm, rồi vặn lấy nước cốt hứng vào bát uống. Trúc lịch có vị ngọt tính lạnh, tác

dùng thanh nhiệt, hoá đờm, chữa sốt cao, đờm rãi kéo lên, ho, suyễn hoặc trúng phong cảm khẫu. Dùng gừng sống giã vắt lấy nước cốt 1 chén uống.

Phấn trong cây tre cũng được dùng để cầm máu vết đứt hay chảy máu chân răng, cạo một tý phấn trắng trong ruột tre đặt vào thì ngừng chảy máu.

* *Lưu ý:* Trúc điệp, trúc lịch chỉ dùng cho bệnh thực nhiệt, thích hợp nhất đối với bệnh ôn nhiệt như mùa hè, như viêm não B, sốt độc nhiệt, cảm dùng cho người hư hàn.

Người tỳ vị hư hàn hoặc đang dưỡng bệnh đều kiêng ăn măng, bệnh sốt cơn ăn măng thì dễ tái phát.

CÂY NHÃN HƯƠNG

Công dụng:

Cây Nhãn hương được nhân dân Phú Thọ sắc uống chữa đau mắt và chữa sốt rét cơn, uống và xông.

Theo Trung dược thì cây này có tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, kiện vị, hoá thấp và lợi tiểu, sát trùng.

CÂY CÔNG CỘNG

Công dụng:

Cây Công cộng có vị rất đắng, tính lạnh, có tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng, giảm đau.

- Chữa viêm miệng, viêm họng, dùng vài lá nhai ngậm.

- Chữa lở ngứa, rôm sảy, sưng tấy, nhiễm trùng ngoài da, vết thương rấn cắn, dùng lá Công cộng một nắm giã nát với rượu, xoa đắp. Phối hợp với Kim ngân hoa, Sài đất.

- Chữa viêm phổi, sưng amidan: Dùng cây Công cộng 12g, Huyền sâm, Mạch môn mỗi thứ 12g sắc uống.

- Chữa lý cấp tính, viêm dạ dày, viêm ruột, cảm sốt, sưng tấy: dùng 10 - 15g sắc uống hay phối hợp với Kim ngân hoa, Sài đất mỗi vị 10g.

CÂY CHUA ME ĐẤT

Công dụng:

Chua me đất có vị chua, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, mát máu, an thần, thông tiểu tiện.

- Chữa đại tiện táo, dùng chua me đất, Mã đề mỗi thứ một nắm giã vắt lấy nước cốt, hoà thêm một thìa đường vào uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa sốt cao, trần trọc, khát nước, dùng chua me đất một nắm giã nát chế nước nguội vào vắt lấy nước cốt uống.

- Chữa bị thương bong gân sưng đau, giã chua me đất chưng nóng xoa bóp. Bị bỏng thì giã vắt lấy nước gội vào, rôm sảy, ngứa gãi thì giã nhỏ xoa xát.

- Chữa lở dít sưng đau hay lở loét : Dùng chua me đất, rau sam mỗi thứ một nắm. bồ kết 1 quả giã nhỏ, nấu nước ngâm rửa trong 3 ngày hoặc ngâm rửa với nước bồ kết rồi đắp chua me đất và rau sam giã nát băng lại.

CÂY LƯỖI RẮN

Công dụng:

Cây lười rắn được phát hiện ở nước ta từ thời Tuệ Tĩnh dùng chữa rắn cắn, đậu sởi.

Theo thường dụng Trung dược thảo thủ sách, cây lười rắn có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết, lợi tiểu, chữa viêm đường tiết niệu, viêm họng, viêm gan cấp tính, mụn nhọt sưng tấy, bị thương máu ứ sưng đau và rắn độc cắn dùng 100 - 300g sắc uống. Ngoài ra dùng đắp vết thương.

Nhân dân Trung Quốc còn dùng cây lười rắn khô 80g (hay 160g tươi) với cây Hoàng cầm râu tức Bán chi liên, bằng nửa liều cỏ lười rắn (40g thuốc khô hay 80g thuốc tươi) sắc uống hàng ngày để chữa ung thư phổi, ung thư trực tràng vào thời kỳ đầu.

Nhân dân Phú Thọ có kinh nghiệm dùng chữa rắn cắn, độc chạy vào tim, tím tái hôn mê, sắc 300g cho uống liên tục sẽ cứu sống được người bệnh.

CÂY SỪNG HƯƠNG

Công dụng:

Cây sùng hương có vị ngọt chát, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tan máu ứ, tiêu sưng, chữa mụn nhọt sưng tấy, mưng mủ, trượt ngã bị thương, bị rắn cắn dùng 12 - 20g sắc uống và giã đắp chỗ đau.

CÂY MÈ TRÉ

Công dụng:

Mè tré có vị cay, có tính ấm, có tác dụng ôn bổ tỳ, thận, chữa ăn uống chậm tiêu, ỉa chảy, di tinh, đái nhiều về đêm.

- Chữa tỳ vị hư hàn, đau bụng do lạnh, ỉa chảy hoặc hay nhổ nước bọt: dùng Ích trí nhân 12g, Thanh mộc hương, Tiểu hồi hương, Trần bì, Can khương, Ô mai đều 6g sắc uống.

- Chữa thận hư, di tinh, ban đêm đái nhiều, đau lưng, mỏi gối, dùng Ích trí nhân, Hoài sơn, Ô dược bằng nhau, tán bột hoặc làm viên uống mỗi lần 12g, ngày uống 2 - 3 lần.

CÂY DẠ CẨM

Công dụng:

Cây Dạ cẩm được nhân dân dùng chữa miệng lưỡi lở loét, dùng lá non nhai ngậm.

Chữa viêm loét dạ dày, tá tràng, nấu cao Dạ cẩm hoà thêm mật ong vào uống (kinh nghiệm dân gian).

VỎ CÂY SỮA

Công dụng: Vỏ cây sữa vị đắng ngọt nhạt, tính mát được dùng làm thuốc bổ cho những người tạng nhiệt, gầy khô, kém ăn và chữa bệnh sốt nóng, kiết lỵ hay ỉa chảy sệt sệt phân lỏng thất thường. Liều dùng 1 - 3g bột vỏ uống với nước nóng hay đun sôi lên uống làm 3 lần trong một ngày (Kinh nghiệm dân gian).

SÂM CAU (TIỀN MAO)

Công dụng:

Sâm cau trong nhân dân hay trồng làm cây cảnh.

Sâm cau vị đắng, tính ấm, có tác dụng: làm tan lạnh, cường dương, mạnh gân, chữa nam giới liệt dương, người già daí són lạnh da, kém ăn, tê thấp lưng gối vận động khó khăn. Dùng củ Sâm cau gọt vỏ, thái miếng ngâm nước vo gạo 1 đêm, phơi sấy khô 12 - 20g sắc hay ngâm rượu uống hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa nam giới liệt dương, phụ nữ tử cung lạnh khó thụ thai dùng Sâm cau 20g, Thục địa, Ba kích, Phá cố chỉ, Hồ đào nhục 16g, Hồi hương 4g sắc uống.

** Lưu ý:*

- Tiền mao dùng nhiều gây cường dương luôn làm tính hao kiệt sức, người hư yếu cấm dùng.

- Uống Tiền mao thì kiêng ăn thịt trâu, bò.

HOÀNG CUNG TRINH NỮ

Công dụng:

Nhân dân ở miền Nam Trung Bộ đã quen dùng lá cây này chữa bệnh u xơ tuyến vú và u xơ tuyến tiền liệt, sắc mỗi ngày 3 - 5 lá uống như nước chè thường uống vài ba tháng thì khỏi.

Cây thuốc này có tác dụng chữa các bệnh phụ khoa, bệnh tiết niệu, nhất là bệnh ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư phổi và ung thư tuyến tiền liệt với liều dùng 3 lá mỗi ngày, uống trong một đợt 8 - 15 ngày đều có kết quả tốt. Kinh nghiệm cho thấy một trường hợp bệnh nhân bị ung thư gan sau phẫu thuật đã uống lá cây này để phòng bệnh di căn, sau nhiều năm bệnh không tái phát.

CÂY THUỐC LÁ

Công dụng:

Cây thuốc lá vị cay, tính rất nóng, có độc mãnh liệt, chỉ dùng làm thuốc chữa rắn cắn, đắp các vết thương chảy máu và trừ sâu bọ.

- Chữa rắn cắn: Nhân dân ta thường lấy một cục thuốc lào to bằng đầu ngón tay cái, nhai nước nuốt, lấy bã đắp vết thương, sau khi đã buộc chặt phía trên vết thương để chặn nọc độc chạy vào tim và dùng tóc cọ xát chỗ bị cắn để khử nọc rắn. Nếu không sẵn thuốc thì uống một chén nước điều, lấy nước điều dội vào vết thương hoặc lấy cao trong xe điều bôi vào chỗ bị cắn.

- Trừ rệp, lấy lá thuốc lào, thuốc lá để vào dưới giường hay đệm chiếu vào ba hôm thì rệp chết hết.

- Chữa vết đứt, vết thương chảy máu hay rết sâu cắn, dùng thuốc lào sợi đắp vào rồi băng lại.

- Trừ sâu cây, nấu lá cây thuốc, lấy nước phun tưới vào cây trồng.

- Trị súc vật bị ghẻ, chấy rận, bọ chó: lấy lá thuốc già hay cuộng cây thuốc lá nấu nước gội tắm cho chúng.

CÂY LẠC TIÊN

Công dụng:

Cây lạc tiên mới được dùng trong nhân dân theo kinh nghiệm của phương tây, làm thuốc an thần cho dễ ngủ, chữa các chứng bệnh ngủ hay mê man, hồi hộp.

Lạc tiên nấu thành cao, uống mỗi buổi tối vài ba thìa trước khi đi ngủ hoặc dùng cây lạc tiên, lá dâu, lá vông, hột muồng sao, mỗi vị 15 - 20g sắc uống thì dễ ngủ yên giấc, hết mê man, hồi hộp.

CÂY MUN

Công dụng:

Cây mun thường được trồng để lấy gỗ.

Từ xưa, tổ tiên ta đã dùng làm dưa ăn để phòng ngộ độc, gỗ mun có vị ngọt, mặn, tính lạnh, có tác dụng giải các loại trúng độc đặc hiệu và chữa nôn ói hoặc thổ tả, đại tiện ra máu.

- Chữa uống nhầm thuốc độc, phát cuồng, thổ tả, phiền muộn nguy cấp dùng: Gỗ mun đẽo vạt miếng sắc uống càng nhiều càng tốt (Nam dược thần hiệu).

PHÙ DUNG

Công dụng:

Cây phù dung được nhiều người trồng làm cảnh. Phù dung có vị cay, tính bình, có tác dụng làm tam máu ứ, cầm máu và thanh nhiệt, giải độc.

- Chữa phụ nữ kinh nguyệt quá nhiều, bạch đới và ho lâu thổ huyết, dùng 10g bông sắc uống.

- Chữa viêm tuyến vú, mụn nhọt sưng đau và bị thương, bong gân, dùng lá tươi và hoa, giã nát đắp vào chỗ đau (Kinh nghiệm).

CÂY ĐA

Công dụng:

Cây đa thường được mọi người trồng làm cây cảnh. Lá đa và tua đa đều có vị nhạt, tính mát, có tác dụng lợi tiểu tiện, làm ra mồ hôi. Lá thường dùng giải cảm, cho ra mồ hôi. Tua đa thường dùng để lợi tiểu tiện nhiều hơn dùng lá.

- Chữa tiểu tiện không thông, đái ra đường trấp, dùng tua đa 20g, rau dừa nước, tỳ giải mỗi vị đều 15g sắc uống.

- Chữa cảm cúm, cảm sốt, viêm amidan, đau mắt, sốt rét cơn, dùng 12 - 20g lá đa hay tua đa sắc uống (Kinh nghiệm).

CÂY DÂM BỤT

Công dụng:

Cây dâm bụt thường được nhiều gia đình trồng làm hàng rào hoặc làm cây cảnh.

Dâm bụt có vị ngọt trơn nhầy, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc, tiêu sưng, trị bạch đới, mộng tinh, đái tiện ra máu, mất ngủ, khô khát và đắp mụn nhọt sưng tấy.

- Chữa khó ngủ, hồi hộp, đái đỏ dùng hoa dâm bụt hãm với nước nóng uống thay chè.

- Chữa bạch đới, mộng tinh, đái buốt, đi lý dùng lá hoa dâm bụt, lá bán, lá thài lài tía, mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, chế nước chín vào, vắt lấy nước cốt uống.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy dùng lá và hoa
dâm bụt giã đắp.

- Chữa quai bị, đau mắt dùng lá dâm bụt, lá
dành dành mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, vắt lấy
nước uống, bã thì đắp.

CÂY VẠN TUẾ

Công dụng:

Cây vạn tuế được nhiều người sử dụng làm
cây cảnh. Vạn tuế có vị ngọt, sát, có tác dụng
hoạt huyết, làm giảm đau. Ở Trung Quốc lá và
hạt cây vạn tuế được dùng làm thuốc thu liễm,
cầm máu và chữa ho.

Nay người ta dùng chữa bệnh ung thư gan,
các loại u bướu, sắc mỗi ngày một tấm lá uống.

Ở nước ta, ruột của cây vạn tuế được thái
miếng, phơi khô bán ở phố Lãn Ông - Hà Nội
với tên Nam phục linh có tác dụng chữa ho, hen
suyễn, cầm máu.

CÂY XOAN

Công dụng:

Cây xoan thường được nhân dân ta trồng lấy gỗ. Xoan có vị đắng, tính lạnh, có độc, có tác dụng sát trùng.

Vỏ rễ xoan (dùng lớp trong sao cho bột hăng) trị:

- Giun đũa quấy bụng: Dùng vỏ rễ xoan tươi bỏ lớp ngoài, lấy lớp trắng 30g sắc 4 nước, cô đặc lại, hoà tan vào 40g đường cát, uống 1 lần vào lúc đói buổi sớm, đến trưa mới ăn cơm. Nếu trong 3 ngày chưa thấy giun ra thì uống thêm một lần nữa. Đối với trẻ em dưới 3 tuổi thì không nên dùng, từ 3 tuổi trở lên thì mỗi tuổi dùng 2g, với một lượng đường gấp rưỡi (thí dụ 4 tuổi thì dùng 8g vỏ xoan với 12g đường) sắc và uống như trên.

- Chữa giun móc câu: Dùng vỏ rễ xoan tươi 32g, hạt cau 20g, sắc 3 nước cô lại, pha thêm vào 50ml mật ong, uống hết 1 lần trước khi đi ngủ. Uống 3 buổi liền, trẻ em dùng theo tỷ lệ trên.

- Giun chui ống mật: Dùng vỏ rễ xoan khô 16g, Chỉ xác, Mộc hương mỗi vị 12g, hạt cau 40g, quả giun 20g sắc uống. Trẻ em 3 - 5 tuổi dùng 1/3, 6 - 8 tuổi dùng 1/2, 9 - 11 tuổi dùng 2/3, 12 - 14 tuổi dùng 3/4, 15 tuổi dùng cả liều.

- Chữa giun kim: Dùng vỏ xoan tươi 100g, bách hộ 200g, ô mai 12g đổ 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, mỗi buổi tối dùng 30 - 50ml bơm thụt vào hậu môn, giữ lại 15 phút. Làm liên 4 buổi.

Lá xoan giã đắp mụn nhọt, lá và vỏ xoan nấu nước tắm rửa chữa ghẻ lở cho người và súc vật.

Quả xoan có vị đắng tính lạnh, ít độc, có tác dụng chữa đau bụng nhiệt, đau bụng giun và đau dây thần kinh liên sườn với liều 16g sắc cùng các vị khác.

*** Lưu ý:**

Vỏ xoan, quả xoan có độc, uống phải thận trọng. Nếu dùng quá liều sẽ có hiện tượng ngộ độc, đau bụng, nôn mửa, chóng mặt, mệt lả, tay chân tê dại. Dùng đường cát hay sắc cam thảo uống nhiều thì giải độc.

CÂY BẮC LÙN

Công dụng:

Bắc lùn có vị ngọt nhạt, tính lạnh, có tác dụng làm mát tim phổi, chống sốt cao, phiền nhiệt, khó ngủ và lợi tiểu, tiêu phù thũng, dùng 2 - 8g hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa phù thũng: Bắc lùn 8g, Mộc thông, Mã đề, Cỏ xước mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa tâm phiền, miệng khát, không ngủ: Dùng cỏ bắc 4g, lá tre, Mạch môn mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa các chứng đái buốt, đái đục, đái ra máu dùng: Cỏ bắc, rễ cỏ tranh mỗi vị 8g sắc uống.

CỌ

Công dụng:

Cây cọ được nhân dân vùng Trung du trồng rất nhiều.

Dầu quả cọ béo, ngon, tựa như dầu dừa, dầu lạc, có chứa một thành phần Caroten là

tiền sinh tố A, dùng làm dầu ăn bổ béo, uống 15 - 20ml thì nhuận tràng, hết đầy bụng.

Ta nên phát triển trồng rộng rãi cây Cọ dầu để thêm nguyên liệu dầu nhơn dùng làm dầu ăn bổ ích cho con người.

CÂY DỀN

Công dụng:

Cây dền thường được trồng làm rau ăn.

Vỏ cây dền dùng làm thuốc bổ chữa sốt rét hay phụ nữ kinh nguyệt không đều với liều mỗi ngày 10 - 20g dưới dạng thuốc bột, làm viên hay nấu cao pha rượu uống.

Trong kháng chiến chống Pháp và chống Mỹ, ngành dược liệu miền Trung đã tận dụng vỏ cây dền làm thuốc chữa bệnh và bồi bổ cho bộ đội và nhân dân địa phương.

Lá dền sắc uống chữa đau và tê thấp.

CÂY CỐI XAY

Công dụng:

Cây cối xay được nhiều gia đình trồng làm cây thuốc.

Cây cối xay có vị đắng, nhạt, tính bình, có tác dụng trừ thấp, thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu phù sưng, chữa kiết lỵ, mắt đau sưng sừng khó chịu, dùng 20 - 40g sắc uống.

- Chữa kiết lỵ hay sưng mắt có màng mòng dùng: Quả cối xay, hoa mào gà mỗi vị 30g sắc uống.

- Chữa sau khi đẻ phù sưng: Dùng lá cối xay 30g, Ích mẫu 20g sắc uống.

CÂY HẸ

Công dụng:

Cây hẹ có vị cay chua, tính ấm, dùng sống thì vào tim, yên ngũ tạng phủ, khỏi đau bụng do lạnh, nấu ăn thì bổ ích, thận khí, mạnh dương, khỏi tiết tinh và hết đau lưng mỏi gối, dùng cây hẹ luộc, xào với giấm, muối, ăn vào sáng sớm lúc đói thì khỏi chứng ợ hơi.

- Chữa phụ nữ đến kỳ kinh mà không có hành kinh, khí nghịch đưa máu ngược lên sinh thổ huyết hoặc bị thương ứ máu, hay đi đái ra máu, chảy máu mũi, dùng lá hẹ cả thân củ, 100g giã vắt lấy nước cốt và hoà thêm một chén đồng tiện (nước tiểu trẻ em dưới 3 tuổi) vào uống.

- Chữa lên cơn suyễn nguy cấp dùng: Lá hẹ 1 nắm sắc uống thì hạ cơn (Nam dược thần hiệu).

- Chữa sau khi đẻ hoặc lên cơn giật, nôn ra nước xanh, dùng lá hẹ một nắm giã vắt lấy nước cốt, chế thêm nước cốt gừng vào uống.

- Chữa bụng dưới đau nhói hoặc ngộ độc về thức ăn: Giã hẹ vắt lấy nước cốt uống thật nhiều thì khỏi.

- Hạt hẹ có vị cay ngọt, tính ấm, có tác dụng: Bổ gan, thận, chủ trị di mộng tiết tinh, són đái, bạch đới, tinh yếu do hư lao dùng 4 - 16g sắc uống hay phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa bệnh cường trung, ngọc hành, cứng trở mà tinh tự chảy ra, thỉnh thoảng đau nhói như kim châm, dùng hạt hẹ và phá cố chỉ mỗi thứ 6g sắc uống.

CÂY VÒI VOI

Công dụng:

Cây vôi voi có vị chua đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, bạt độc, tiêu sưng.

- Chữa mụn nhọt, chín né, viêm hạch, vấp ngã tụ máu, bong gân, giã cành lá hoa tươi chưng với giấm đắp rịt.

- Chữa viêm phổi, viêm họng, tê thấp, sưng khớp, viêm tinh hoàn, mẩn ngứa, dùng 20 - 30g sắc ăn uống.

Nhân dân còn dùng làm thuốc thông kinh, nhưng nếu dùng liều cao thì có thể gây sảy thai.

CÂY NGHỆ

Công dụng:

Nghệ là một cây thuốc quý được trồng khắp mọi nơi ở nước ta.

- Cây nghệ có 2 loại: Khương hoàng và Uất kim.

* Khương hoàng:

- Khương hoàng có chất curcumin, có tác dụng làm thông mật (gây bóp túi mật).

- Làm giảm mỡ trong máu, chống cơn thất ngực trong chứng thiếu máu cơ tim (bệnh mạch vành).

- Hạn chế sự hình thành các cục máu gây tắc nghẽn mạch máu.

- Làm giảm viêm tấy.

+ Kinh nghiệm dùng Khương hoàng (nghệ vàng) có tác dụng và kết quả sau:

- Trị đau bụng kinh hoặc đau bụng sau khi sinh đẻ, dùng nghệ vàng giã nát tẩm giấm sao lên. Sau đó bọc vào vải đắp vào bụng dưới lúc ấm. Hoặc dùng bài: Khương hoàng 10g, Quế tám 4 - 6g tán bột trộn đều chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Trị viêm gan mãn và xơ gan giai đoạn đầu: Dùng Khương hoàng, Uất kim, Sài hồ, Liên kiều, Bạch thược, Bạch truật mỗi vị 15g, Cam thảo 3g sắc uống một thang duy nhất.

- Trị loét dạ dày, tá tràng: Khương hoàng 10g, ô dược 5g, cam thảo 3g, sắc uống trong ngày.

Hoặc Khương hoàng, trần bì mỗi vị 10g, cam thảo 4g sắc uống trong ngày.

- Ngoài ra có thể dùng 1 trong 2 bài trên tán bột trộn mật ong uống 4 - 8g/lần x 2 - 3 lần/ngày.

- Trị mụn nhọt dùng Khương hoàng 6g, Dương quy, Xích thược mỗi vị 10g, Sinh địa huyền sâm, Kim ngân hoa mỗi vị 12g sắc uống, ngày 1 thang.

Nếu dị ứng, mẩn ngứa gia thêm kinh giới phải phong mỗi vị 10g.

* Uất kim.

Uất kim có tác dụng làm giảm sơ cứng động mạch.

* Kinh nghiệm dùng Uất kim có kết quả như sau:

- Chữa kinh nguyệt không đều hay đau bụng kinh dùng: Uất kim, sài hồ, dương quy, bạch thược, đơn bì, hoàng cầm mỗi vị 10g, hương phụ, dành dành mỗi vị 6g, bạch giới tử 5g, trần bì 6g sắc uống.

- Trị xuất huyết dạ dày dùng: Tam thất, uất kim, ngưu tất, thực đại hoàng sắc hoặc tán bột uống.

NGHỆ ĐEN

(NGA TRUẬT)

Công dụng:

Nghệ đen có vị đắng cay, tính ấm, có tác dụng tiêu huyết ứ hành huyết trệ, tiêu thức ăn, thông kinh, nhuận tràng.

Chữa đau dạ dày, ợ hơi, ợ chua hay viêm đại tràng co thắt đi ngoài hơi táo hay không hết phân, dùng nghệ đen, chỉ xác, mộc thông, sơn trà mỗi vị 15g, nam mộc hương 10g, hột muồng sao 20g sắc uống.

Chữa bỗng dưng đau bụng do khí lạnh hoặc thường đau lâm râm do tích trệ, dùng nghệ đen 2 lạng, mộc hương 2 lạng, tán bột, uống mỗi lần 2g với nước giấm pha loãng (Nam dược thần hiệu).

Chữa trẻ em cam tích, bụng to, ỉa nhất, đi nhiều lần ít phân, không hết phân, không chịu ăn hoặc ỉa phân lỏng nhón không tiêu, đau bụng mót rặn như đi lý dùng: Nghệ đen 12g, chỉ xác 100, hột muồng sao 20g, mộc thông 8g, đại hoàng 4g sắc uống.

GỪNG

Công dụng:

Gừng là một gia vị được nhiều gia đình dùng chế biến ướp tẩm vào các thức ăn .

Gừng có vị cay đắng, tính ấm, có tác dụng tán phong hàn, huyết ứ, trị trúng gió, đau bụng, sưng tấy đau nhức, thổ tả. Dùng 20 - 30g phối hợp với các vị khác.

Chữa bị thương ứ máu hay bị sưng tấy dùng gừng, nghệ vàng, nghệ đen mỗi vị 15g, giã nhỏ, chế thêm 1 chén giấm, vắt lấy nước cốt uống rồi lấy bã chưng nóng đắp vào chỗ đau.

- Chữa gia súc như: trâu, bò, voi, ngựa bị dịch mắt đỏ, ăn không nuốt được dùng gừng, cốt khí tím, chỉ thiên, sắc dây các vị bằng nhau, giã thật nhỏ, hoà với nước uống (Hoạt nhân toát yếu).

- Chữa trúng gió lạnh, bị ngất, chân tay giá lạnh, dùng gừng 20 - 30g, giã nhỏ chế thêm rượu, vắt lấy nước cốt uống. Dùng bã chưng nóng xoa bóp khắp mình (Kinh nghiệm dân gian).

- Chữa cảm thấp nhiệt, sốt gai rét, nhức đầu nghẹt mũi, sổ mũi, ho đờm nôn mửa, dùng gừng sống và hành trắng mỗi vị 15 - 20g đập ấm kín, sắc lấy nước uống nóng và xông cho ra mồ hôi hoặc ăn cháo nóng trộn gừng.

- Chữa cảm hàn rét run, đau bụng lạnh dạ, ỉa xối ra nước, hoặc đau bụng thổ tả: Cam khương (gừng chế khô) và củ riềng mỗi vị 15 - 20g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa đau bụng, nôn mửa, ọẹ, nấc, nhai gừng nuốt nước.

- Chữa đau bụng, đầu bụng, đi tiểu phân lỏng, lấy 1 củ gừng tươi vùi vào trong bếp, nướng chín, bóc vỏ, thái miếng. Nhai với vài búp ổi hay đọt chè thì khỏi.

- Chữa tỳ thấp trúng thương hàn tay chân phù sưng, ăn không tiêu, sợ lạnh, sợ nước, dùng 150g gừng sống rửa sạch, thái mỏng rang khô giòn, đổ vào bát rưới vào 50ml mật ong, trộn đều, đập lại để một chốc rồi cho bệnh nhân ăn hết trong 1 ngày sẽ xẹp phù. Nếu cần có thể ăn thêm 1 hoặc 2 lần nữa là khỏi (Kinh nghiệm).

CỦ ĐẬU

Công dụng:

Củ đậu được nhiều hộ nông dân trồng, thu hái củ, củ đậu được nhiều người ưa thích.

Củ đậu có vị ngọt, tính mát, ăn sống thì giải khát, nấu ăn thì bổ ích trảng vị. Trong củ đậu có thành phần dinh dưỡng như : 100g củ đậu có 1g prrotit, 6g gluxit, 6mg vitamin C và 20g calo.

Hạt và lá cây củ đậu có độc, sát trùng, cầm uống mà chỉ được dùng làm thuốc chữa ghẻ, lá giã nát dùng xát mụn ghẻ. Hạt củ đậu giã nhỏ nấu với quả bồ hòn và hạt máu chó bằng nhau làm dầu thuốc bôi ghẻ.

Củ đậu tươi dùng xát lên mặt cho mịn da, củ đậu khô có thể dùng làm phấn bôi mặt, xoa rôm.

Tại Trung Quốc, hạt củ đậu được dùng làm thuốc trừ sâu rau, rệp bông, rầy bông: pha 1kg hạt củ đậu giã nhỏ với 200 lít nước và hoà thêm xà phòng vào, phun cho cây. Trừ rệp rau và rệp thuốc lá hay rệp bông thường người ta đem hạt

củ đậu già nhỏ ngâm nước một đêm với tỷ lệ 5% hoà đều mà phun lên cây thì sau một đêm sâu rệp chết hết.

*** Lưu ý:**

Hạt và lá củ đậu có độc, không được ăn và cần tránh nhiễm độc khi chế thuốc trừ sâu. Cũng không cho trâu bò ăn lá củ đậu mà bị ngộ độc.

CỦ BÌNH VÔI

Công dụng:

Được nhiều nông trường thu lấy củ làm các loại thuốc an thần.

Củ bình vôi có vị đắng tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, mát máu, giải độc, tan máu ứ, khỏi đau. Chữa dạ dày và hành tá tràng viêm loét, viêm ruột cấp tính, lỵ khuẩn hoặc viêm họng, đau răng, khó ngủ dùng 12 - 20g thuốc khô sắc uống, hoặc tán bột, uống 2g ngày uống 3 - 4 lần.

Còn dùng uống chữa vết thương ứ máu sưng đau với liều như trên.

CỦ KHÁT NƯỚC

Công dụng:

Củ khát nước có vị ngọt nhạt, hơi chát, tính hơi mát, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, mát phổi, ngừng ho.

Chữa cảm sốt, ho khan hoặc ho lâu ngày hay viêm ruột đi lỏng, trẻ em cam tích, dùng 12 - 20g thuốc khô sắc uống hay phối hợp với các vị khác.

CỦ CẢI ĐƯỜNG

Công dụng:

Củ cải đường có vị ngọt hơi đắng, tính hàn, có tác dụng thông tâm, khai vị, mạnh tỳ, hạ khí, bổ nội tạng, làm mát máu vừa thông huyết mạch, khỏi đau đầu và hông sườn căng tức, giải phóng nhiệt độc và cầm máu da thịt.

- Chữa kiết lỵ và đại tiện ra máu: giã củ cải đường vắt lấy nước cốt uống.

- Chữa nhọt độc sưng tấy, liều lượng dùng uống như trên và giã đắp ngoài.

- Chữa bệnh ớn nhiệt sốt cao, giã củ cải đường vắt lấy nước cốt uống thì giải khát hạ nhiệt. Mùa hè luộc cây cải đường ăn thì giải nhiệt (Kinh nghiệm dân gian).

CỦ ẤU

Công dụng:

Củ ấu có vị ngọt, có tính mát, có tác dụng bổ mát, giải cảm nắng, giải các chất thuộc độc, ăn thì bổ ngũ tạng, no lòng không đói, yên trong bụng và nhẹ mình.

- Chữa rôm sảy hay da mặt khô sạm, dùng củ ấu tươi giã xoa thì khỏi. Ngày nay Trung Quốc phối hợp trong điều trị ung thư tuyến vú, ung thư dạ dày và ung thư tử cung, ăn mỗi ngày 40 - 60g.

CỦ RIÊNG

Công dụng:

Củ riềng và quả hột riềng đều có vị cay, tính ấm có tác dụng làm ấm bụng, chống khí lạnh, chữa đau bụng, nôn mửa, ợ nấc. Củ dùng 3 - 10g, quả dùng 2 - 6g.

Chống khí lạnh ở rừng núi sinh rét cơn, ăn uống không tiêu, buồn nôn hoặc đau bụng thổ tả, dùng hạt riềng tán nhỏ uống 6 - 10g/ngày.

Chữa đau bụng do lạnh, nôn mửa, ỉa lỏng dùng củ riềng, củ gấu, gừng khô, các vị bằng nhau tán nhỏ, uống mỗi lần 5g, ngày uống 3 lần.

CỦ CHUỐI HOA

Công dụng:

Cây chuối được rất nhiều người trồng, dùng để lấy quả và thân ăn có thể ăn sống.

Củ chuối hoa có vị ngọt nhạt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, mát máu, tiêu sưng, cầm máu.

Chữa bị thương xuất huyết, dùng 40 - 80g củ chuối hoa sắc uống.

Chữa viêm gan cấp tính, dùng mỗi lần 40 - 120g củ chuối hoa sắc uống hoặc phối hợp với mộc thông 20g, rễ cỏ tranh 20g càng tốt.

CỦ DẠI

Công dụng:

Củ đại có 2 loại:

Củ đại, cả củ dưới đất và củ đeo trên dây đều có vị đắng, tính bình có tác dụng làm mát máu, chống bốc nóng, cầm máu và làm tan máu ứ, giải độc tiêu viêm.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy hay rắn cắn, chó dữ cắn, giã củ tươi, vắt lấy nước cốt uống, bã thì đắp chỗ đau.

- Chữa thổ huyết, ho khạc ra máu, chảy máu mũi, dùng 8 - 16g củ khô, sắc uống. Ho thì dùng củ đeo sắc uống.

Ngày nay y học Trung Quốc đã ứng dụng củ đại dùng chữa ung thư dạ dày, ung thư thực quản, uống mỗi ngày 16g thuốc bột hoặc viên.

KHOAI SỌ

Công dụng:

Khoai sọ được nhiều nơi trồng lấy củ làm lương thực.

+ Khoai sọ có vị ngọt hơi the, trơn, tính bình, khoai sọ nấu với cá quả, cá riếc mà ăn thì điều hoà nội tạng, hạ khí đầy, bổ hư tổn, chữa được hư, lao yếu sức. Nấu với rau rút, cua đồng ăn thì khỏi nóng âm, dễ ngủ, ngon cơm bớt mệt mỏi, giúp tiêu hoá tốt.

- Chữa nổi mẩn ngứa, luộc củ khoai sọ lấy nước tắm rửa có thể hoà thêm một chút muối ăn.

- Chữa trẻ em đầu chốc, lở chảy mủ nước dùng củ khoai sọ giã nhỏ đắp vào.

+ Lá cây khoai sọ có vị cay, tính lạnh, trơn, có tác dụng trừ phiền, cầm ỉa, sắc uống chữa phụ nữ có mang tâm phiền, mê man, thai động không yên, dùng 20 - 30g hay phối hợp với các vị khác.

- Lá và củ khoai sọ giã nát nhỏ vắt lấy nước cốt dùng tẩy các vết bẩn dầu mỡ ở vải quần áo.

- Chữa rần cắn, mụn nhọt hay ong đốt, giã lá tươi đắp vào chỗ đau.

MẠCH MÔN

Công dụng:

Mạch môn hay được trồng làm cây cảnh ở các vườn nhà, công viên.

Mạch môn có vị ngọt hơi đắng, tính mát, bổ tâm, phế làm mát phổi, sinh tân dịch, điều hoà nhịp tim phổi hồi hộp, làm mát ruột khỏi táo bón và mát da bớt lở ngứa.

- Chữa viêm phổi, sưng phổi, trẻ em viêm phế quản sưng họng: Mạch môn 24g, huyền sâm, thiêm môn mỗi vị 12g sắc uống.

Mạch môn chủ trị viêm phổi, ho khan, sát đờm, thổ huyết, viêm họng, ho lao, sưng phổi, hen phế quản, tim đập nhanh và không đều nhịp, khó ngủ, đại tiện phân khô khó đi ngoài, hậu môn nứt nẻ, da khô ngứa, mụn lở liên miên. Liệu dùng 12 - 24g.

HOÀI SƠN

(CỦ MÀI, KHOAI MÀI)

Công dụng:

Hoài sơn vị ngọt ấm, tính bình, bổ tỳ, thận, ích tâm, phế, mạnh khí lực, chữa ho lao, suy yếu đau lưng, di tinh, bạch đới, ỉa chảy, di lý, rối loạn tiêu hoá, đái dầm.

- Chữa bệnh trẻ em ỉa chảy, kéo dài hoặc ỉa phân nhầy có mũi, lý mãn tính, phụ nữ bạch đới, nam giới di tinh, đau lưng suy yếu. Củ mài 200g, củ sừng, hạt sen, Ý dĩ sao đều 100g sấy khô tán bột uống mỗi ngày 20g với nước cơm.

- Chữa trẻ em gầy yếu, nhác ăn, phụ nữ có mang mệt mỏi, chán cơm hay người có bệnh đái đường gầy rộc, dùng hoài sơn thái miếng đồ lên, sao giòn tán bột, uống mỗi lần 6 - 10g, ngày uống 2 - 3 lần vào giữa buổi lúc đói hoặc thường ăn củ mài luộc.

*** Lưu ý:**

Những người thấp nhiệt, đại tiện táo không dùng.

SINH ĐỊA

Công dụng:

Sinh địa vị ngọt, đắng, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, sinh huyết dịch, mát máu, cầm máu.

- Chữa bệnh nhiệt nóng âm, hao nước (mất nước) hoặc chảy máu, thiếu máu hoặc trẻ em máu nóng sinh mụn nhọt, nổi hạch: Sinh địa 20g, Mạch môn, Ngưu tất, Đan sâm đều 10g sắc uống.

- Chữa thiếu máu hoặc huyết 'nhiệt, hành kinh gián đoạn hay con gái thấy kinh chậm, hành kinh lượng máu ít, sẫm, không tươi: Sinh địa 20g, Hồi dương 10g sắc uống.

THỰC ĐỊA

Thực địa chế bằng cách: Dùng các củ rễ nhỏ, những mảnh sinh địa sứt mẻ nấu cô đặc, tẩm vào những củ sinh địa to mập, đồ lên, đem phơi rồi lại tẩm, lại đồ, lại phơi, làm 9 lần (Cửu chưng cửu xái). Thực địa có vị ngọt, tính hơi

ấm, bổ thận thủy thêm tinh huyết, mỗi ngày ăn 12 - 20g hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa thận tỳ kém sút, tinh huyết hao tổn, tinh thần tiêu tụy, cơ thể suy nhược, háo khát, lưng gối đau mỏi, di tinh liệt dương, dùng lục vị hoàn: Thục địa hay Sinh địa 32g, Sơn thù, Hoài sơn đều 16g, Bạch linh, Mẫu đơn, Trạch tả đều 12g tán bột làm viên uống mỗi ngày 20 - 30g hoặc sắc uống.

CỦ RÁY

Công dụng:

Củ ráy rất ngứa, có độc, tính lạnh, chủ yếu chữa bệnh ngoài da.

- Chữa mụn nhọt, đan sưng, trĩ, trượt ngã bị thương, rấn cấn; giã đắp: sưng vú giã với cám đắp.

- Chữa mề đay, đan ngứa, lở sần da chảy nước (chàm) dùng nấu nước tắm rửa.

ĐẠI TÁO

Công dụng:

Đại táo có vị ngọt, tính hơi ấm, tác dụng làm mạnh tỳ, phế, bổ máu an thần, dễ ngủ, khoẻ người, dùng 3 - 12 quả vào thuốc thang hoặc cùng long nhãn, mạch môn, Dương quy, Ngưu tất ngâm rượu uống.

- Chữa trường hợp sau khi mắc bệnh ôn nhiệt, họng đau miệng khô, khắc nhổ luôn: Đại táo 20 quả, ô mai 10 quả đều bỏ hạt, lấy cùi giã nhỏ, trộn với mật ong làm viên ngậm.

- Chữa buồn bực không ngủ được: Đại táo 14 quả, long nhãn 30g nấu chín, uống nước và ăn cả cái.

** Lưu ý:*

Uống nước có đại táo thì kiêng hành và cá, người đầy bụng hay đau răng đều kiêng dùng táo.

KHOAI TỪ

Công dụng:

Khoai từ được nhân dân ta trồng lấy củ, thường đem luộc ăn.

Củ khoai từ có vị ngọt, tính hàn, hơi độc (dùng sống), nấu ăn thì ngọt, ngon, không độc, bổ tràng vị, thay lương thực, khỏi đói. Người ho nhiệt ăn thì khỏi.

- Củ từ có khả năng giải các loại thuốc độc: Giã sống vắt lấy nước uống thì nôn ra hết chất độc là khỏi (Kinh nghiệm dân gian).

LONG NHÃN

Công dụng:

Nhãn là một cây ăn quả được nhiều nơi trồng.

Long nhãn có vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ tâm, tỳ, thêm trí nhớ, ngủ ngon, chữa gây yếu thiếu máu, thần kinh suy nhược. Uống lâu thì thông minh khoan khoái, trẻ khỏe lâu già,

dùng 4 - 12g uống riêng hoặc gia vào các phương thuốc bổ hay đại táo, cam thảo.

- Chữa thiếu máu suy nhược: Long nhãn, hạt sen, quả dâu, Sinh địa, Dương quy mỗi vị đều 10g sắc uống.

Hạt nhãn cũng dùng làm thuốc:

- Chữa bị thương chảy máu, dùng hạt nhãn đốt tồn tính, tán nhỏ rắc vào vết thương.

- Chữa bí tiểu tiện, dùng hạt nhãn gọt bỏ vỏ đen ngoài, giã nhỏ 30g sắc uống, hoặc thêm 20g hành trắng cùng sắc càng tốt.

- Thuốc ngâm rượu bổ huyết: Long nhãn 100g, Dương quy, Ngưu tất đều 50g, ngâm với 0,6 lít rượu. Uống mỗi ngày một chén 20 - 30ml.

CỦ SÚNG

Công dụng:

Củ súng được lấy từ gốc, rễ cây hoa sen.

Củ súng có vị ngọt nhạt, mùi hơi béo, tính mát, có tác dụng chữa thấp nhiệt, đau lưng, mỏi gối, đái nhiều hoặc không tự chủ, di tinh, phụ nữ bạch đới, dùng 30 - 40g nấu ăn hoặc sấy

khô tán bột uống mỗi ngày 10 - 20g (Kinh nghiệm dân gian).

- Chữa thận hư, tỳ yếu, đau mỗi ngang thắt lưng dùng: Củ sừng 20g, Ba kích, Cầu tích, Tỳ giải (tẩm rượu sao), Hà thủ ô, Ngưu tất mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa cảm nắng dùng: Củ sừng nấu chè ăn.

- Chữa nam di tinh, đái nhiều, nữ bạch đới không dứt dùng: Củ sừng sao, kim anh (bỏ lớp hạt quả ở trong có độc) lấy lớp vỏ bao ở ngoài, đốt cho cháy sạch lông gai, sao giòn, 2 vị bằng nhau, tán bột uống mỗi ngày 15 - 20g.

CỦ NÂU

Công dụng:

Củ nâu thời xưa thường được dùng để nhuộm quần áo.

Củ nâu có vị ngọt, chát, tính bình, có tác dụng: chữa các chứng tích tụ, sát trùng, cầm ỉa, thường dùng 10 - 16g.

- Chữa bị thương gãy xương: Dùng củ nâu giã nhỏ để bó và băng nẹp lại, sau khi đã sửa lại xương liền như cũ (Hải Thượng Lãn Ông).

- Chữa phụ nữ tích huyết thành hòn cục, lấy bã nâu (sau khi mài với nước vắt lấy nước cốt để nhuộm) sấy khô tán bột uống 8g, ngày uống 2 - 3 lần hoặc dùng 20g bã nâu sắc uống.

- Chữa đi lỵ ra máu mũi dùng: Bã nâu đốt tồn tính, tán nhỏ, uống với nước cơm, mỗi lần 3g, ngày uống 3, 4 lần.

SU HÀO

Công dụng:

Su hào là một loại củ được nhiều hộ dân trồng. Su hào có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng nhuận tràng, được dùng làm thuốc chữa hành tá tràng, viêm loét, ép nước uống hay thường ăn.

Chữa dạ dày hành tá tràng, viêm loét, dùng củ su hào 30g, lá thuốc bỏng 30g giã nhỏ, ch thêm nước, vắt lấy nước cốt uống hoặc luộc ăn.

KHOAI TÂY

Công dụng:

Khoai tây được nhiều nơi trồng là lương thực. Củ và mầm khoai tây được dùng chế Salanin là một loại thuốc giảm đau trong Tây y.

Có nơi, nhân dân cũng dùng vỏ khoai tây sắc uống chữa đau bụng và dùng vỏ củ khoai tây luộc bóc ra đắp vết bỏng (băng lại) chóng lành. (Kinh nghiệm dân gian).

** Lưu ý:*

Khoai tây nên cất giữ ở chỗ râm mát trong nhà và rải lên giàn, nếu để ngoài trời củ sẽ biến chất, ngoài vỏ xanh trong ruột thâm có độc.

Nếu ăn loại khoai đã biến chất nói trên hay ăn thứ khoai đã mọc mầm thì dễ bị ngộ độc sinh đau bụng nôn mửa, đại ra máu.

LẠC

Công dụng:

Lạc được nhiều hộ nông dân trồng lấy củ.

Lạc có vị ngọt, bùi béo, có tác dụng: bổ Tỳ, dưỡng Vị, nhuận Phế, nhuận Trào, có nhiều dinh dưỡng (100g lạc cho 597 calo, 100g gạo cho 350 calo).

- Chữa đại tiện táo kết: uống 1 chén dầu lạc thì nhuận tràng dễ đi ngoài.

- Chữa ho có đờm, dùng 20g lạc giã giập, sắc uống thì tiêu đờm, bớt ho.

- Người bệnh mới khỏi sút cân và phụ nữ ít sữa, nên ăn bột Lạc rang thêm muối với cháo nếp nấu lẫn bột củ mài, mỗi buổi sáng ăn liên vài tuần thì kết quả.

- Chữa phụ nữ bị hư lao ho lâu, dùng dây lạc khô sắc uống với bã gạo hươu (Lộc giác sương) tán bột mỗi lần 4g vào buổi sáng (Bách gia trân tàng).

** Lưu ý:*

Lạc rang ăn nhiều thì động hỏa sinh đờm, không nên ăn nhiều, và kiêng ăn với dưa chuột, dưa bở.

KHOAI LANG

Công dụng:

Khoai lang được nhiều hộ nông dân trồng làm cây lương thực.

Khoai lang có vị ngọt, tính bình, có tác dụng: bổ hư tổn, tích khí lực, mạnh tỳ, thận, nhuận tràng.

- Chữa đại tiện táo bón: lấy một củ khoai lang sống, gọt sạch vỏ, giã nhỏ, chế nước chín vào, quấy đều uống một bát vào lúc sáng sớm. Sau nửa giờ chưa đi lại thì uống thêm. Làm vài ba ngày sẽ hết táo.

- Chữa bệnh ly mới phát: lấy vài ba củ khoai lang, nướng cho đến khi cháy hết vỏ, trong vừa chín, đem ra bóc vỏ, ăn lúc còn nóng thì đại tiện thông, hết mót rặn.

- Chữa di tinh đái đục dưng: khoai lang khô tán bột, uống mỗi lần 15-20g vào sáng sớm và trước khi đi ngủ. Uống liên vài tuần thì kết quả.

- Chữa cúm mùa hè, sốt nóng li bì, thân thể mình mẩy đau mỏi, khát nước không muốn ăn

dùng: Khoai lang khô 1 bát. Ngấy tía 1 nắm, Sắn dây 1 nắm, Rau má 1 nắm, sắc uống.

- Chữa phụ nữ kinh nguyệt không đều, loạn kỳ, máu xấu, nên thường xuyên ăn Khoai lang, mỗi tháng ăn vài tuần liền vào khoảng giữa hai kỳ kinh, vài tháng sẽ kết quả.

CỦ CỎI

Công dụng:

Củ Cối có vị hơi the, hơi mặn, có tác dụng: tiêu tích ứ đọng và lợi tiểu, tiêu phù thũng.

- Chữa phù thũng, bụng trướng, bí đại
dùng: Củ Cối, hạt Bìm bìm, hạt Mã đề, mỗi vị đều 10g sắc hoặc tán bột uống.

- Chữa ăn không tiêu, tích trệ khí huyết
ngưng tụ dùng: Củ Cối, Rẻ quạt, Nga truật mỗi vị đều 12-20g sắc hoặc tán bột uống.

CỦ CÀ RỐT

Công dụng:

Củ cà rốt thường được nhân dân dùng chế biến thành các món ăn gia đình. Ăn cà rốt sống hoặc chín đều có tác dụng bổ máu cho những người bị suy nhược cơ thể, nhất là ở người cao tuổi và trẻ em. Nên ăn cà rốt thường xuyên.

Ăn cà rốt có tác dụng chữa bệnh rối loạn tiêu hoá, lỵ mãn tính.

Củ cà rốt có vị ngọt cay, tính hơi ấm, có tác dụng: hạ khí bổ trung, yên ngũ tạng, tăng tiêu hoá, làm khoan khoái trong bụng. Hạt chữa tả lỵ lâu ngày.

Củ cà rốt khô, thái miếng, tẩm mật sao 30g, cây Vú bò thái miếng phơi khô, Hoài sơn mỗi vị 24g, Mạch môn chế đôi bỏ lõi, Ngưu tất, Thổ tam thất (Nam truật) mỗi vị 12g sắc uống. Chữa sau khi ốm, kém ăn, ít ngủ, mỗi mệ.

CỦ GẤU

(HƯƠNG PHỤ)

Công dụng:

Củ gấu có vị ngọt, đắng, tính bình, có tác dụng: điều khí, khai uất, thông kinh tiêu tích, chữa khí tiết kinh chậm, dùng 6-12g phối hợp với các vị khác.

- Chữa đau bụng, đau dạ dày hơi cuộn lên gây có thắt từng cơn dùng: Hương phụ tẩm giấm sao 12g, Ô dược (dầu đắng) 8g sắc uống.

- Chữa cảm cúm, hay cảm sốt gai rét, nhức đầu đau mình dùng: hương phụ 12g, Tử ô 10g, vỏ quýt cũ, Cam thảo dây mỗi vị đều 8g, gừng sống 3 lát, hành 3 cây, sắc uống nóng và xông cho ra mồ hôi (Tuệ Tĩnh).

- Chữa đau vùng tâm vị hoặc kinh nguyệt không đều, hành kinh chậm kỳ, máu xấu loãng nhạt, dùng Hương phụ tự chế uống 8-12g mỗi ngày.

QUẢ PHẬT THỦ

Công dụng:

- Trái (Quả) Phật thủ có vị cay, đắng, chua, tính ấm. Có tác dụng: lý khí, cầm nôn mửa, mạnh tỳ vị, giúp tiêu hoá, chữa ho.

- Chữa viêm họng, làm tăng hoạt động và bồi bổ cho gan, dạ dày, lách, mỗi ngày dùng 5-15g quả khô cùng với 100-150ml nước chưng cách thủy uống.

- Chữa đau bụng dùng: 200g quả Phật thủ khô và 150g Bạch nhân trung, tán bột uống trong 10 ngày với nước rau luộc hoặc nước thịt luộc.

- Trị phụ nữ khí hư: dùng 20-25g quả khô, 40-50cm ruột non lợn cho thêm ít nước, chưng lên lấy nước uống (Tài liệu Trung Quốc).

** Lưu ý:*

Người âm hư không dùng.

CÂY CỎ TAI HỔ

(HỔ NHĨ THẢO)

Công dụng:

Cỏ tai hổ có vị cay, đắng, tính hàn, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, khu phong, giảm đau, cầm máu.

- Chữa viêm tai giữa cấp và mãn tính, viêm họng, viêm mũi, vết thương chảy máu, áp xe, mụn nhọt, lở ngứa ngoài da dùng 6-12g sắc uống.

- Dùng tươi giã đắp chữa mụn nhọt, viêm, sưng, đỏ đau.

QUẢ DÂU

Công dụng:

Cây dâu trong nhân dân được nhiều người trồng thường để lấy quả và lá.

- Quả dâu (Tang thâm): vị chua ngọt, tính bình, có tác dụng: tăng thêm huyết dịch, chữa thiếu máu, đau khớp xương, chứng táo bón ở người già. Uống lâu thì khỏe người, ngủ ngon

giấc làm sáng mắt, trẻ lâu. Liều dùng 12-20g/ngày.

- Cành dâu: thái miếng sao vàng, vị đắng, tính bình, dùng chữa phong thấp, tay chân co quắp, đau nhức: Cành dâu 20g, cây Huyết dụ 12g sắc uống.

Chữa trẻ lở mép, sưng lưỡi, dùng cành dâu chặt một đoạn 30cm đốt một đầu thì đầu kia chảy sùi nước trấp ra, lấy nước ấy bôi vào chỗ sưng lở.

- Lá dâu: vị ngọt đắng, tính mát, có tác dụng: mát máu, thanh đờm, chữa cảm sốt nóng có mồ hôi, đau họng ho khan, nhức đầu, chữa trẻ em hay ra mồ hôi trộm.

Chữa trẻ cảm sốt có mồ hôi hay hấp nóng về đêm mồ hôi trộm dùng 15g lá dâu bánh tẻ cho trẻ sắc uống.

Chữa trẻ đau họng, ho khan, bạch hầu: lá dâu 20g, Tầm vĩ (bạch cương tầm) 10g, bạc hà 5g sắc uống.

- Vỏ rễ dâu (Tang bạch bì): vị ngọt tính lạnh, tác dụng: thanh đờm, lợi tiểu, chữa ho suyễn, tiêu hơi ứ phổi, phù phía trên thân.

Chữa sưng phổi, ho sốt, trẻ ho gà, đờm suyễn: vỏ rễ dâu (lấy phần non ở dưới đất, bỏ

lớp ngoài, lấy lớp trong, tẩm mật sao qua), Mạch môn, Ngưu tất đều 10g, Xuyên tâm liên 5g sắc uống.

- Cao quả dâu: trị rụng tóc, bạc tóc, trị khô miệng, khát nước, táo bón, đi lại khó khăn ở người cao tuổi.

*** Lưu ý:**

Nếu chỉ dùng một vị quả dâu làm thuốc sắc thì mỗi lần sắc không quá 20g.

DƯA BỎ

Công dụng:

Dưa bỏ là một loại trái cây ăn quả mà nhiều người ưa thích.

- Dưa bỏ có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng: giải khát, trừ phiền nhiễu, thông khí, lợi tiểu tiện, ăn vào phòng cảm nắng trong những ngày hè.

- Hạt dưa có vị ngọt, tính mát, tác dụng: điều hoà trong bụng, thanh phế, nhuận tràng, trị được các chứng kết tụ sinh máu mủ ở tràng vị. Chữa ho khan hay đại tiện táo bón ăn 10g, ngày 2 lần.

- Hoa dứa chữa tim đau và ho nấc, sắc 8g uống.

- Lá dứa có tác dụng chữa con gái mất kinh, phối hợp với Sứ quân tử và Cam thảo, mỗi vị 20g tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với rượu sắc uống.

- Cuống dứa có vị đắng, tính lạnh, có độc, tác dụng: gây nôn và thông đại tiện, giải độc, chữa sốt phát cuồng, sốt rét cơn, dùng 4-8g cuống dứa sắc uống thì mửa ra đờm và khỏi bệnh. Đại tiện khó thì dùng 7 cuống dứa tán nhỏ, bọc vải mỏng nhét vào hậu môn thì thông. Ngộ độc thì dùng cuống dứa tán nhỏ, vắt lấy nước uống (kinh nghiệm).

*** Lưu ý:**

Khi ăn các loại dứa mà bị phản ứng thì ăn loại dứa nào ta dùng Vỏ quả dứa ấy sắc uống sẽ khỏi (Kinh nghiệm).

QUẢ CỌ

Công dụng:

Cây cọ thường được trồng ở các miền Trung du.

Quả cọ có vị ngọt, chất, hơi béo, hay được nhân dân Trung Quốc dùng nấu cho người bệnh

ung thư mũi, họng, thực quản, ăn thì bước đầu nhận thấy chứng trạng lâm sàng được cải thiện: mỗi ngày dùng 40g củ quả Cọ nấu với 40g thịt nạc ăn (Thường dùng Trung thảo dược tử sách- Quảng Châu).

*** Lưu ý:**

Quả cọ nếu đem nấu hoặc luộc (đun nước sôi lên) thì quả sẽ sần cứng, không ăn được mà chỉ chần nước hơi nóng già ngâm độ nửa giờ rồi vớt (như cách chần quả trám). Hoặc có thể muối ăn dần (như muối cà).

QUẢ KÉ

Công dụng:

Quả ké có vị ngọt, tính ấm, chữa các chứng phong lở, thông mũi, cho ra mồ hôi và thanh can làm sáng mắt, bổ ích xương tủy, dùng 8-12g phối hợp với các vị khác.

- Chữa phong hủi dùng: Lá ké, lá Đắng cây, lá Thầu dầu tía, quả Khúc khắc, mỗi vị đều 2g, lá Khổ sâm, lá Hồng hoa, lá Thanh cao, Kinh giới, Xà sàng, Bạch chỉ mỗi vị đều 8g, Nam sâm 4g sắc uống (Du phương tập của Bùi Diễm Đăng).

- Thuốc dùng ngoài: Lá Ké, lá Cà độc dược, lá Trắc bá, lá Cau, lá Khổ sâm, lá Ngải cứu, lá Thông, lá Quýt nấu nước trước xông, sau tắm (Bách gia trân tàng).

Lau khô rồi bôi dầu Chùm bao lớn (Đại phong tử).

- Chữa lở ngứa các loại, ngứa ngăm dưới da, bثور tuyến giáp, cùng Ké đầu ngựa nấu thành cao đặc, uống mỗi ngày 6-10g hoà với nước chanh.

- Chữa phong thấp đau khớp, tê dại đau buốt nửa người, hoặc chân tay lở ngứa đau nhức, viêm xoang chảy nước mũi, đau trước trán, hay đau ê ẩm trên đỉnh đầu dùng: Ké đầu ngựa 12g, Kinh giới, Bạch chỉ, Hoàng đằng, Xuyên khung, Thiên hoa phấn mỗi vị 6g sắc uống.

QUẢ QUAN ÂM

Công dụng:

Quả quan âm có vị đắng, tính mát, có tác dụng: Trừ phong nhiệt nhức đầu, hoa mắt, đau mắt và phong thấp đau nhức, dùng 6-16g phối hợp với các vị khác.

- Chữa mắt đau sưng đỏ, có màng che, chảy dử, quáng mắt dưng: Quả quan âm, Hột muông (sao), Hột đuôi mang, hạt Mã đề, hạt Ích mẫu, các vị bằng nhau, tán bột, làm viên, uống với nước chè, hoặc dùng mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa phong ở não, nhức đầu dưng: Mạn kinh tử 12g hạt Kinh giới ngâm rượu, uống mỗi lần 1 chén con, ngày uống 3 lần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa cảm sốt, nhức đầu, mắt sưng đỏ: Mạn kinh tử 16g, Cúc hoa, Chi tử, Bạc hà mỗi vị 12g, Kinh giới 10g, Xuyên khung 4g, đổ nước, bịt kín ấm, sắc rồi xông đầu mắt cho ra mồ hôi và uống khi còn nóng.

QUẢ THANH LONG

Công dụng:

Quả thanh long ở miền Trung Nam bộ trồng rất nhiều là loại quả được nhiều người ưa thích.

Quả thanh long dùng ăn giải khát và tráng miệng rất thú vị. Nó có tác dụng: Thanh nhiệt

giải khát, mát phổi, nhuận tràng. Trong quả thanh long có chất nước nhầy, chất xơ, một tỷ lệ protit, lipit, gluxit và vitamin C. Nó rất thích hợp đối với người tạng nhiệt, táo bón, khô háo, nhiều rôm sảy. Cây được nhân dân sắc uống để chữa ho.

Người ta nấu xúp với hoa thanh long ăn để chữa ho viêm phế quản hay hen phế quản và cho rằng quả thanh long có tác dụng chữa được cả huyết áp cao.

CÀ ĐỘC DƯỢC

Công dụng:

Cà độc dược có nhiều ở tỉnh Phú Thọ.

Cà độc dược có vị cay, tính ấm, có độc, có tác dụng làm đại, làm say có khi phát điên (nên gọi là cà điên), chữa hen suyễn, viêm mũi dị ứng.

- Chữa phong thấp sưng chân và bệnh trĩ lòi dom, dùng lá hoặc rễ cây nấu nước ngâm rửa.

- Chữa hen suyễn lâu năm, dùng hoa lá cà độc dược phơi khô thái nhỏ, cuốn với giấy như

điều thuốc lá, cho bệnh nhân hút để hạ cơn hen. Mỗi ngày dùng 1-1,5g.

- Chữa bị thương đau nhức, dùng lá cà độc dược giã nát chưng với rượu đắp, chóng khỏi (Kinh nghiệm).

Hạt dùng trong các phương thuốc gây tê để mổ.

*** Lưu ý:**

Khi dùng tránh ngộ độc vì quá liều, và đối với người tạng nhiệt, hay thể lực yếu thì không dùng được.

QUÝT

Công dụng:

Quýt là một loại hoa quả được nhiều người ưa thích.

Quả quýt có vị chua ngọt, tính mát, có tác dụng: Giải khát, mát phổi, khai uất, trừ đờm, khoan khoái.

Vỏ quả quýt và lá quýt đều có tinh dầu, có thể làm thuốc chữa ho, long đờm, kém tiêu.

Vỏ quả quýt xanh (Thanh bì) vị đắng cay, tính ấm, có tác dụng: Hành khí khai uất, tán kết trừ thấp, giảm đau và tăng kích thích tiêu hoá, dùng 4-12g phối hợp với các vị khác.

Vỏ quả quýt chín (Trần bì) có vị cay đắng, tính ấm. Tác dụng: Hành khí, tiêu đờm, chữa ho hen, nôn mửa ợ hơi, dùng 4-12g phối hợp với các vị khác.

- Chữa ho, suyễn: Trần bì, Nam tinh, Đinh lịch, Vỏ rễ dâu, mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa đau sưng tinh hoàn: Hạt quýt 12-20g sắc lên, pha thêm một chén rượu vào uống.

- Chữa viêm tuyến vú, tắc tia sữa: Hạt quýt 16g sắc uống. Ngoài mài hạt Gấc với giấm bôi.

- Chữa hông sườn đau tức, vú sưng đau dùng: Thanh bì tán nhỏ, uống mỗi lần 4g ngày uống 2-3 lần, hoặc sắc lá Quýt 20g uống.

- Chữa nôn mửa, ợ hơi, đau bụng, kém tiêu hoặc buồn nôn dùng: Trần bì, Hoắc hương mỗi vị đều 8g, gừng sống 3 miếng sắc uống (Nam dược thần hiệu).

DƯA HẦU

Công dụng:

Dưa hấu được người dân Nam Bộ trồng rất nhiều, dưa hấu là một loại quả được nhiều người ưa thích.

Dưa hấu có vị ngọt nhạt, tính lạnh, có tác dụng: Giải khát, khỏi say nắng, phiền nhiệt, hạ khí, lợi tiểu tiện, chữa đi lỵ ra máu và ngậm khỏi viêm miệng.

Hạt dưa hấu vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng chữa đau lưng và phụ nữ hành kinh quá nhiều, uống mỗi lần 12g ngày uống 3 lần.

Vỏ quả dưa hấu có vị ngọt, tính mát, sắc uống thì thanh nhiệt, lợi tiểu, đốt ra than tán bột ngậm thì khỏi miệng lưỡi lở loét.

** Lưu ý:*

Dưa hấu ăn nhiều sinh nôn tháo. Người lạnh bụng không nên ăn.

QUẢ CHANH

Công dụng:

Quả chanh thường được mọi người dùng pha nước giải khát, dùng trong các bữa cơm hàng ngày.

Quả chanh có vị rất chua, tính lạnh, có tác dụng: Giải khát, tiêu đờm, thông khí kết. Chữa nôn oẹ, ho khan, dùng quả chanh, cắt từng miếng, cho thêm vài hạt muối, nhai nuốt.

- Chữa buồn hơi ở cổ, dạ dày đầy hơi, lợm giọng buồn nôn mửa, dùng quả chanh sau khi đã vắt hết nước, còn vỏ và xác, thái miếng nhỏ với mật ong mỗi ngày 3-5 quả.

- Chữa trẻ nhỏ chướng bụng, bí đại, dùng lá chanh giã nhỏ, hấp nóng, đắp vào rốn, thì đại thông, bụng bớt đầy.

- Chữa ho khan mất tiếng: Vỏ rễ chanh (bỏ lớp ngoài lấy lớp trắng), vỏ trắng rễ Dâu, rễ Bưởi mỗi vị đều 15g sắc uống.

- Chữa cảm sốt nóng, không có mồ hôi, hay cảm cúm dùng lá chanh 40-80g sắc uống và xông hơi cho ra mồ hôi.

- Chữa trẻ em sốt cao, co giật, trợn mắt: Vắt nước chanh nguyên chất cho uống liên tục, thật nhiều, và lấy vỏ chanh xoa vào lồng ngực và xát vào tay chân từ trong ra, xát nhiều ở các khuỷu tay, kheo chân thì sốt đẩy lùi ra và tỉnh.

DÀNH DÀNH

(CHI TỬ)

Công dụng:

Dành dành có vị đắng, tính lạnh. Dùng sống thì giải nhiệt, chống bốc nóng, nếu sốt cao trong nóng nhiều thì sao già, chữa xuất huyết thì sao đen để cầm máu. Chữa sưng gan, vàng da, đau mắt đỏ, sốt cao mê sảng, trong tim bồn chồn, nôn nao khó chịu, dùng 8-12g sắc uống phối hợp các vị khác.

- Chữa ho ra máu, thổ huyết dùng: Dành dành sao, Hoa hòe sao, Sắn dây mỗi vị 20g sắc rồi hoà thêm tý muối, uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa hoả bốc nhức đầu, đau mắt, ù tai chảy máu mũi, dùng hột Dành dành sao và hột Muồng ngủ sao mỗi vị 16g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

MƠ MUỐI

Mơ muối có vị chua mát, có tác dụng trừ nhiệt khát, sinh tân dịch, chữa ho sát đờm, kết ly, nôn ói.

Mơ hun khói vị chua chát, tính ấm có tác dụng: Giải phiền nhiệt, liễm khí nghịch, ho thổ gấp, đờm rãi, chữa sốt rét cơn.

- Chữa ho nhiệt, khạc đờm ra máu, dùng Ô mai, Hoa hòe sao, Dành dành sao, vỏ rễ Dâu, mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa sốt rét cơn: Ô mai quả bỏ hột, Thường sơn đồ với giấm, phơi khô tán nhỏ 8g, giã nhỏ làm viên, uống với rượu vào sáng sớm, đón trước khi lên cơn (Bách gia tân tàng).

- Chữa trẻ em đại tiện ra máu dùng rễ cây Mơ (bỏ vỏ ngoài) một nắm, rửa sạch, sắc cho uống.

Nhân hạt mơ được dùng làm Hạnh nhân chữa các chứng về bệnh phổi.

- Chữa ho lâu ngày dùng: Mơ muối với Thiên môn, Mạch môn, Bách bộ, vỏ rễ Dâu, tán nhỏ, luyện với mật ong và nước gừng làm viên ngậm và nuốt dần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa kiết lỵ lâu ngày không khỏi dùng: Mơ muối 20 quả, nước một bát, sắc còn 6/10, uống vào lúc đói.

- Chữa chứng tiêu khát, uống nhiều nước và nóng trong xương: Ô mai bỏ hạt 80g, sao qua tán nhỏ, mỗi lần dùng 8g với Đậu sị (Đậu đen đồ ủ lên men) 200 hột, sắc uống hoặc nấu ăn, vào lúc đói (Nam dược thần hiệu).

THẢO QUẢ

Công dụng:

Thảo quả thường được nhân dân miền Bắc dùng để nấu chè trong những ngày lễ Tết.

Thảo quả có vị cay sát, tính ấm, có tác dụng: Bổ tỳ vị, tiêu thức ăn, trị lạnh bụng, bí đầy, thổ tả, giải độc cá thịt, tiêu đờm đọng tích tụ, chữa nấc cụt, ợ chua, nôn ói, dùng 2-6g.

Chữa sốt rét cơn: Thảo quả 6g, Hạt cau 6g, Thường sơn đồ với giấm, phơi khô bỏ gân cuống 6g, sắc uống, trước khi lên cơn sốt.

QUẾ

Công dụng:

Quế là một gia vị thường được dùng ướp tẩm trong các món ăn dân tộc.

- Quế chi vị cay ngọt, tính ấm, dùng chữa bệnh cảm lạnh không ra mồ hôi, và tê thấp chân tay đau buốt, dùng 5-10g với các vị khác.

- Quế thông dùng để chữa các chứng lạnh ở nội tạng, và làm thông huyết mạch, chữa hàn thấp đau nhức.

- Quế tâm tính vị mạnh hơn quế chi, dùng chữa đau tim với liều 4-8g phối hợp với các vị khác.

- Quế nhục có vị ngọt, cay, tính nóng, có tác dụng: Thông huyết mạch, làm mạnh tim, tăng sức nóng, chữa các chứng trúng hàn, trúng phong quyết lạnh, hôn mê, mạch chạy chậm

nhỏ, tim yếu (truy mạch, huyết áp hạ) và bệnh dịch tả nguy cấp. Mài với nước uống mỗi lần 2-3g hay sắc 12g uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa người dương hư thường, sợ gió, sợ lạnh, khí lực suy nhược, lưng gối yếu mỏi, nam di tinh liệt dương, nữ mất cảm hứng về tình dục, thai nghén, hư hoả bốc lên mà hạ bộ thiếu sức nóng quy đầu thun lạnh, hai chân tê buốt, dùng: Quế 12g, Phụ tử 8g, Thục địa 24g, Sơn thù, Hoài sơn, Bạch linh đầu 16g, Mẫu đơn, Trạch tả đều 8g, tán bột làm viên uống mỗi ngày 30-40g hay sắc uống.

+ Nếu thận hư phù thũng mãn tính thì thêm Xa tiên và Ngưu tất, mỗi vị đều 16g.

+ Nếu ho hen suyễn khó thở thì gia thêm Mạch môn và Ngũ vị tử mỗi vị 12g, cùng sắc uống.

- Chữa trúng phong hôn mê, không tỉnh: Hải Thượng Lãn Ông dùng Quế 12g sắc, cho uống dần dần (Hành giản trần nhu).

CÙI DỪA

Công dụng:

Cùi dừa được nhân dân miền Nam Bộ trồng rất nhiều để lấy nước và cùi.

- Cùi dừa có vị ngọt, tính bình, ích khí, trị phong thấp, ăn thì không đói, sắc mặt tươi đẹp trẻ mãi không già.

- Nước dừa có vị ngọt, tính bình, có tác dụng: Bớt chứng hao khát, khởi thổ huyết, say nắng, dùng nước dừa gội bôi lên đầu thì tóc đen.

- Vỏ quả dừa: Phần xơ dùng chữa bệnh lở giang mai, gân xương đau nhức, đốt tồn tính, uống với rượu 4-10g cho ra mồ hôi thì bớt đau, hoặc sắc uống.

- Vỏ quả dừa có vị đắng, tính bình có tác dụng: Cầm chảy máu mũi, ngừng nôn (sắc uống), chữa bỏng dưng đau tim, đốt tồn tính tán nhỏ uống 4-10g với nước nguội rất công hiệu.

QUẢ CÀ

Cây cà được nhiều gia đình trồng lấy quả muối làm món ăn trong bữa ăn.

Quả cà có vị ngọt, tính lạnh, không độc, có tác dụng chữa nóng lạnh, ngũ tạng hao tổn, tán huyết ứ, tiêu sưng và cầm máu.

- Chữa sưng tấy, dùng quả cà mài với giấm bôi hay giã nhỏ, chưng với giấm đắp vào.

- Chân bị nứt các ngón chân sưng đau, dùng rễ và cây Cà khô nấu nước ngâm rửa.

- Chữa đái buốt ra máu, đi lý ra máu, hay loét ruột chảy máu, dùng rễ và cây cà khô 40g sắc uống.

- Chữa lở miệng có nấm, răng sâu, sưng đau, bệnh trĩ ra máu, dùng cuống hay hoa cà đốt ra tro tán nhỏ, uống với nước cơm, mỗi lần 8g và dùng sát vào chỗ đau.

- Chữa đại tiện ra máu, hay phụ nữ rong huyết, dùng quả Cà già màu vàng cả cuống, sao già tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với nước giấm nhạt, uống ngày 3 lần.

QUẢ MƯỚP ĐẮNG

Công dụng:

Hiện nay mướp đắng được rất nhiều người trồng và dùng chế biến thành các món ăn hàng ngày.

* Quả mướp đắng có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng: Trừ nhiệt, sáng mắt, mát tim, nhuận tỳ, bổ thận, nuôi can huyết, bớt mệt mỏi, giải phiền khát.

* Hoa mướp đắng chữa đau dạ dày, tán nhỏ uống: chữa đau mắt sắc với Bắc lung uống.

* Hạt mướp đắng có vị đắng ngọt, tăng thêm khí lực, cường dương.

- Chữa viêm họng, nhai hạt mướp đắng nuốt nước.

- Chữa trẻ đầu khô sủi vảy trắng, chốc đầu, dùng lá Đào nấu nước gội, rồi nhai quả và hạt mướp đánh xoa, hoặc giã nát bôi.

* Lá mướp đắng chữa đơn độc sưng đỏ và mụn nhọt, đau nhức, sắc một nắm uống với chén nước, hoặc phơi khô tán bột uống mỗi lần 12g với rượu. Ngoài giã nát tươi chưng nóng đắp vào.

- Chữa lao động quá sức hay thức đêm, đi đường xa, hoặc sau khi phòng sự, mệt mỏi, háo khát, hấp hấp sốt (hư nhiệt), dùng lá Mướp đắng (non), rau Khủ khởi (vỏ rễ là Địa cốt bì) hay lá hoa Thiên lý nấu canh ăn thì bình phục.

NHÓT

Công dụng:

Quả Nhót có vị chua, chát, tính bình có tác dụng: Ngừng hen suyễn và cầm ỉa chảy.

- Chữa hen suyễn, hay khạc nhổ ra máu, dùng lá Nhót khô 30g, lá Bông bông lau sạch lông, 5 lá thái nhỏ, sắc uống.

- Chữa ỉa chảy và đi lý mãn tính, dùng quả Nhót 5-7 quả sắc uống, hoặc dùng rễ cây Nhót 40g với rễ cây Mơ 20g sắc uống.

- Chữa thổ huyết và đau họng khó nuốt, dùng rễ cây Nhót 30g sắc uống (Kinh nghiệm dân gian).

NHÓT TÂY

Công dụng:

- Quả Nhót tây có vị ngọt chua, ăn thì khỏi khát, mát phổi, hạ khí, ngừng nôn, nhưng ăn nhiều thì sinh đờm, kém tiêu.

- Lá Nhót tây có vị đắng, tính bình, có tác dụng: Chữa ho nhiệt ngừng nôn ợ và lợi tiểu, dùng 2-4g lá sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa phổi nóng, ho khan lâu ngày, dùng lá Tỳ bà lau sạch hết lông 12g, Mạch môn, Vỏ rễ dâu, Thiên môn, Sinh địa mỗi vị 10g sắc uống.

- Chữa gan lách sưng đau vì đờm kết trở ngại đến việc lưu thông huyết mạch, dùng hạt Nhót tây giã nhỏ, mỗi lần dùng 10g sắc uống, hoặc phối hợp với Rễ quạ, Nghệ đen, mỗi vị 8g sắc uống.

- Chữa phong ở đầu chảy nước mũi (viêm xoang) dùng hoa cây Nhót tây với búp cây Đa lông bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 8g, ngày uống 2 lần với rượu nhạt.

** Lưu ý:*

Người hư hàn, lạnh bụng kiêng ăn.

BẠCH CHỈ

Công dụng:

Bạch chỉ vị cay tính ấm, có tác dụng tán phong thấp, giải cảm cho ra mồ hôi, chữa đau nhức đầu, khớp xương đau buốt, mụn nhọt chảy mủ, dùng 2-6g phối hợp với các vị khác.

- Chữa tê thấp đau nhức, uống bột Bạch chỉ, Xuyên khung (khung chỉ) mỗi ngày 8-12g với sắc Ngưu tất hay rễ Cỏ xước 20-30g làm thang. Nếu sưng khớp thì sắc Bạch chỉ 6g và Hoàng đằng 12g uống.

- Chữa cảm cúm, sốt gai rét, nhức đầu ê ẩm, thân thể đau mỏi: Bạch chỉ, Xuyên khung bằng nhau, tán bột uống mỗi lần 2-3g, ngày uống 3-4 lần với rượu hay nước nóng cho ra mồ hôi.

- Chữa mụn nhọt mưng mủ liên miên, hay trể bị bỏng rạ, thủy đậu dùng: Bạch chỉ, Ý dĩ sao, lượng bằng nhau tán bột, uống mỗi ngày 8-12g với nước Bồ công anh, Khúc khắc, mỗi vị 10-20g làm thang.

- Chữa đau răng, sâu răng, dùng bột Bạch chỉ thấm bông xía vào chân răng.

*** Lưu ý:**

- Người nóng không nên dùng.
- Phụ nữ có thai không nên dùng.

MÍT

Công dụng:

Mít là loại cây ăn quả quen thuộc của nhân dân ta.

Lá mít và quả mít non hay dái mít có tác dụng: Làm tăng việc tiết sữa. Phụ nữ ít sữa dùng lá mít sắc uống hoặc hầm quả mít non với gạo nếp và chân giò lợn ăn thì nhiều sữa. Trâu bò, dê, lợn khi đẻ ít sữa, người ta cũng dùng lá mít non với lá dâu tằm cho ăn thì lợi sữa.

Mít có vị ngọt, mùi thơm, hơi chua, có tác dụng: Bổ tỳ ích khí, làm đẹp mày mắt, khỏi phiền khát, đã say rượu.

Hạt mít bùi, ngon, bổ trung ích khí, làm cho khỏi đói mạnh sức, nhẹ mình.

Hạt mít nướng hay luộc ăn thì hạ khí, thông trung tiện.

BẠCH CHỈ

Công dụng:

Bạch chỉ vị cay tính ấm, có tác dụng tán phong thấp, giải cảm cho ra mồ hôi, chữa đau nhức đầu, khớp xương đau buốt, mụn nhọt chảy mủ, dùng 2-6g phối hợp với các vị khác.

- Chữa tê thấp đau nhức, uống bột Bạch chỉ, Xuyên khung (khung chỉ) mỗi ngày 8-12g với sắc Ngưu tất hay rễ Cỏ xước 20-30g làm thang. Nếu sưng khớp thì sắc Bạch chỉ 6g và Hoàng đằng 12g uống.

- Chữa cảm cúm, sốt gai rét, nhức đầu ê ẩm, thân thể đau mỏi: Bạch chỉ, Xuyên khung bằng nhau, tán bột uống mỗi lần 2-3g, ngày uống 3-4 lần với rượu hay nước nóng cho ra mồ hôi.

- Chữa mụn nhọt mưng mủ liên miên, hay trể bị bóng rạ, thủy đậu dùng: Bạch chỉ, Ý dĩ sao, lượng bằng nhau tán bột, uống mỗi ngày 8-12g với nước Bồ công anh, Khúc khắc, mỗi vị 10-20g làm thang.

- Chữa đau răng, sâu răng, dùng bột Bạch chỉ thấm bông xía vào chân răng.

*** Lưu ý:**

- Người nóng không nên dùng.
- Phụ nữ có thai không nên dùng.

MÍT

Công dụng:

Mít là loại cây ăn quả quen thuộc của nhân dân ta.

Lá mít và quả mít non hay dái mít có tác dụng: Làm tăng việc tiết sữa. Phụ nữ ít sữa dùng lá mít sắc uống hoặc hầm quả mít non với gạo nếp và chân giò lợn ăn thì nhiều sữa. Trâu bò, dê, lợn khi đẻ ít sữa, người ta cũng dùng lá mít non với lá dâu tằm cho ăn thì lợi sữa.

Mít có vị ngọt, mùi thơm, hơi chua, có tác dụng: Bổ tỳ ích khí, làm đẹp mảy mặt, khỏi phiền khát, dã say rượu.

Hạt mít bùi, ngon, bổ trung ích khí, làm cho khỏi đói mạnh sức, nhẹ mình.

Hạt mít nướng hay luộc ăn thì hạ khí, thông trung tiện.

Gỗ mít, nhựa mít có tác dụng tiêu sưng, giải độc: chữa sưng tấy mụn nhọt, dùng gỗ mít hay lá mít sắc uống và dùng nhựa mít bôi vào chỗ sưng, hay giã lá mít đắp mụn nhọt, thì bớt sưng khỏi đau.

SÂU RIÊNG

Công dụng:

Sầu riêng là một loại trái cây ăn quả, được nhân dân Nam bộ trồng nhiều.

Sầu riêng là một loại quả ngon, bổ và có tác dụng kích thích sinh dục, tình dục.

Hạt sầu riêng có chất bột rất bổ, rang nướng hay luộc ăn như hạt mít, hoặc có thể dùng làm mứt kẹo.

Lá và rễ Sầu riêng còn được nhân dân dùng 30-40g sắc uống để chữa cảm sốt, viêm gan vàng da, hoặc phối hợp với lá và rễ cây đa cùng sắc uống.

GẮC

Công dụng:

Gấc là một vị thuốc được nhân dân ta trồng rất nhiều, thường dùng để lấy quả.

a) Dầu gấc có chất caroten là tiền sinh tố A, có thể dùng để bồi dưỡng cho người vừa ốm hay thiếu máu gây xanh, táo bón, người mắt mờ kém thị lực, trẻ khô mắt quáng gà. Dầu gấc còn có khả năng phòng ung thư cho những người bị sơ gan. Nó rất cần thiết cho những người bị bệnh gan mãn tính, nhất là trường hợp đã bị viêm gan virus B. Uống mỗi ngày vài thìa con sau mỗi bữa ăn.

Dầu gấc còn có khả năng làm da mịn màng, dùng bôi các vết lở bong da, khô da, vết bỏng và vết thương bị loét.

b) Hạt gấc vị ngọt, tính ấm hơi độc, uống trong có tác dụng tiêu tích kết, tan u hạch, bôi ngoài làm tan sưng tấy:

- Chữa tràng nhạc, bướu, hạch, dùng hạt gấc rang giòn tán nhỏ, uống mỗi ngày 6g, sau mỗi bữa ăn.

- Chữa sốt rét hay các loại u nang, kết hạch, dùng nhân hạt gấc ép bỏ dầu. Vẩy tê tê rang

phồng, bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g ngày uống 12g với rượu.

- Chữa sưng vú, quai bị hay sưng chân răng, mài hạt với giấm bôi vào. Chữa vết thương hàu phong thấp đau nhức, dùng hạt gác rang giòn tán nhỏ ngâm rượu bôi, xoa bóp.

c) Dây gác, phía gần gốc, dùng chữa phong thấp sưng chân phối hợp với Đơn gối hạc, Mộc thông, Tỳ giải mỗi vị 15g sắc uống. Ngoài ngâm rượu xoa bóp.

*** Lưu ý:**

Rễ gác uống trong không được dùng với các vị cay nóng hay ngâm rượu.

HỒNG BÌ (HOÀNG BÌ)

Công dụng:

Hồng bì là một loại trái cây ăn quả được nhiều gia đình trồng.

Quả Hoàng bì có vị chua, tính bình, có tác dụng: thuận khí, tiêu hoá thức ăn, tiêu đờm nước ứ đọng, ngừng nôn mửa, chữa đau nhức

dưới tim và giun đũa chồi lên, dùng quả nhai cả vỏ nuốt ăn.

Hạt Hồng bì vị đắng the, tính ấm có tác dụng: Chữa đau dạ dày, đau bụng co thắt: dùng hạt Hồng bì phơi sấy khô tán nhỏ, uống mỗi lần 6-10g ngày uống 2-3 lần.

Lá Hồng bì vị cay đắng hơi ấm có tác dụng giải cảm nắng, cảm cúm sốt ho và sốt rét, dùng 40-50g sắc uống nóng cho ra mồ hôi.

- Chữa ho cảm, ho gió, dùng quả Hồng bì bổ đôi, hấp với đường, ăn rất chóng khỏi (Kinh nghiệm dân gian).

DƯA GANG

Công dụng:

Dưa gang có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng: lợi tràng vị, khỏi phiền khát, giải say rượu, dùng muối dưa ăn thì bổ ích hơn.

** Lưu ý:*

Dưa gang ăn sống nhiều thì sinh đau bụng và gây tích kết ở rốn, làm cho người ta hư nhược. Người mới bị bệnh và tạng hàn thì không nên ăn.

CHUỐI TRĂM NẢI

Công dụng:

Chuối trăm nải là một loại cây ăn quả, được nhiều người trồng.

Ăn chuối trăm nải, người ta cảm thấy trong người khoan khoái, đêm ngủ không mê mộng, tinh thần tỉnh sảng, nhẹ nhõm, người hồi hộp bồn chồn, nóng ruột, hay ghen, đôi khi đau bụng, đại tiện bất thường, ăn chuối "cảnh chùa" hầu như "Bách bệnh tiêu tán" nên có tên: Chuối vạn phúc.

Về tác dụng khác, theo thực tiễn.

- Quả chuối chín ăn thì nhuận tràng, đại tiện thông, khỏi tích trệ.

- Ăn chuối xanh thì chắt phân khỏi đi tiểu lỏng.

- Chuối xanh phơi khô dưới nắng nhẹ tán bột ăn vào lúc đói, chữa khỏi viêm loét dạ dày do tác dụng kích thích sự tăng cường ở màng nhầy chống vị toan và hàn gấn những vết loét (theo GS.Kha-mi-an - Ấn Độ).

QUẢ VÚ SỮA

Công dụng:

Quả vú sữa được dùng làm thức ăn bổ, tráng miệng, có vị ngọt thơm, ngon, thành phần gồm 0,08% prôtít, 7,3% gluzid và 4% Vitamin C.

Vỏ cây vú sữa được nhân dân dùng làm thuốc bổ kích thích. Và theo tài liệu Trung Quốc rễ và lá có tác dụng làm tan máu ứ, hoạt huyết, tiêu sưng và giảm đau, chữa các chứng bệnh đau nhức sưng tấy.

QUẢ MẮC CỌT

Công dụng:

Quả mắc cọt là một loại trái cây ăn quả.

Quả mắc cọt trông giống quả lê, nhưng thường bé hơn, có vị chua, hơi ngọt và hơi chát, có tác dụng: Thanh nhiệt, giải khát, sinh tân dịch, thanh đờm, mát phổi, giã ép lấy nước

uống thì khỏi uất nóng, buồn bực ở lồng ngực, nướng ăn chữa được bệnh lý mới phát.

Vỏ rễ cây mắc cọt có vị chua chát, tính hàn nấu nước rửa khỏi lở ngứa.

Chữa lở sần da (lở chàm) thì cạo lấy lớp vỏ trắng già nhỏ hoà với giấm, dùng vải gói lại mà tẩm sát vào chỗ đau, chỗ lở.

QUẢ CÀ CHUA

Công dụng:

Quả cà chua được nhiều nhà nông dân trồng thu hái quả và dùng trong chế biến thức ăn.

Quả cà chua có vị ngọt, ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng bổ huyết, sinh tân dịch, giúp tiêu hoá, điều hoà bài tiết.

Quả cà chua còn được dùng trừ rận, chấy: vắt nước sát vào chân tóc và bịt khăn giữ lại một chốc cho thấm đều, rồi gội đầu thì trứng chấy, rận bọ ung và chết hết.

QUẢ TRÁM

Công dụng:

Quả trám có vị chua ngọt, bùi béo, tính ấm, sinh tân dịch, giải khát, thanh giọng, giải độc rượu, độc cá.

- Chữa môi chum lại, không há ra được hoặc bị lở đau không ăn được dùng quả trám đốt thành tro, tán nhỏ trộn với mỡ lợn bôi (Nam dược thần hiệu).

- Chữa hôn mê gần chết, hoặc bị hóc xương cá, dùng quả trám giã vắt lấy nước, hoặc sắc uống, liều dùng không hạn chế.

- Chữa trời rét quá, da bị nứt nẻ, dùng hạt trám đốt, tán nhỏ, hoà với dầu bôi.

- Chữa viêm tắc mạch máu: Quả trám trắng nấu luộc ăn mỗi ngày 200g, uống cả nước, ăn liền trong 50 ngày thì công hiệu.

- Chữa sâu răng: Quả trám đốt, tán nhỏ, trộn với một tý Hạ hương bôi xỉa (Nam dược thần hiệu).

BỒ KẾT

Công dụng:

Quả bồ kết thường được nhân dân ta nấu lên dùng để gội đầu, trị chấy, gầu.

Bồ kết dùng gội đầu và giặt quần áo lụa len không ố và không phai màu. Gia quả và hạt đều có vị cay, tính ấm, hơi độc, dùng làm thuốc như sau:

- Gia bồ kết (Tạo giác thích) có tác dụng: Chữa nhọt bọc không vỡ mủ, tắc tuyến sữa, dùng 5-10g sắc uống.

- Vỏ quả và hạt bồ kết (Tạo giác, Toạ giác tử) có tác dụng: tiêu đờm, khai khiếu, thông quan, gây nôn và thông đại tiểu tiện, trung tiện, sát trùng.

- Chữa trứng phong, kinh giản, đờm đưa ngược lên nghẹt thở, khô khè khó thở, dùng bột bồ kết (đốt tồn tính) và phèn phi bằng nhau, trộn đều, hoà với nước cho uống mỗi lần 0,5g ngày uống 3-6g đến khi mưa đờm ra hay hạ đờm xuống được thì thôi.

- Chữa bị ngất, hôn mê, cắn răng, dùng quả bồ kết và hạt đốt cháy tán bột, lấy một tý

thổi vào lỗ mũi thì hắt hơi và xát một tý vào chân răng thì há miệng, tỉnh ngay. Nghẹt mũi, khó thở hoặc viêm xoang, đốt một quả bồ kết xông khói vào mũi thì mũi thông dễ thở.

- Chữa bí đại tiện, tắc ruột, hoặc bụng trướng sau khi mổ, không đánh trung tiện được, đại tiểu tiện khó, dùng bồ kết đốt tồn tính tán bột trộn với dầu lạc hay dầu vừng (hoặc xà phòng) tẩm vào bông để trong hậu môn.

** Lưu ý:*

Bồ kết không thể dùng lâu và kiêng dùng đối với phụ nữ có thai.

QUẢ SẤU

Công dụng:

Cây sấu được nhiều người dân trồng lấy quả.

Quả sấu vị ngọt chua, tính bình, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, giải độc, giải say rượu, chữa phong độc khắp mình nổi mẩn, mụn cóc sinh lở, ngứa hoặc đau, ăn nhiều thì khỏi.

Quả sấu dùng nấu canh cho người bệnh ăn có tác dụng làm ngon miệng và tăng cường tiêu hoá, nhất là đối với các bệnh nhiệt.

Phụ nữ có thai hay nôn nghén, nấu canh quả sấu với cá diếc hay thịt vịt ăn cũng chóng lành, hết nôn nghén.

QUẢ CAM

Công dụng: Quả cam được nhân dân trồng nhiều và thu hái lá, quả.

- Quả cam có vị ngọt chua, tính mát, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, mát phổi, tiêu đờm, thanh nhiệt và lợi tiểu.

- Lá cam chữa tai chảy nước vàng hay máu mủ dùng 7 lá non giã với ít nước vắt lấy nước cốt và hoà một chút muối ăn nhỏ vào tai, để một chốc, rồi quấn lấy bông lau chùi sạch, làm mỗi ngày vài lần sẽ khỏi.

- Vỏ quả cam có vị cay thơm, tính ấm, có tác dụng tiêu đờm, thông khí trệ, giúp tiêu hoá, có thể dùng thay vỏ quýt (Trần bì).

- Vỏ cây cam vị ngọt hơi the, tính mát, có tác dụng: hạ khí đầy, điều hoà tỳ vị, chữa sau khi dễ bị phù, sắc 20g uống hoặc phối hợp với vỏ bưởi và vỏ chân chim mỗi vị 12g cùng sắc.

QUẢ KHẾ

Công dụng:

Quả khế được người dùng trong các bữa ăn, hoặc ăn sống có tác dụng giải khát.

Quả khế có vị chua ngọt, hơi sít, tính bình, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, trị phong nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

- Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn, dùng quả thái miếng xát, hay dùng lá vò xát (kinh nghiệm dân gian).

- Chữa đái buốt, đái ra máu, hoặc bạch đới chảy chất vàng trắng hay viêm bàng quang, âm đạo, dùng lá khế 100g và rễ cỏ tranh 40g sắc uống.

- Chữa nôn oẹ, hay phong nhiệt nổi mẩn sưng ngứa dùng vỏ cây khế, bỏ lớp ngoài, sắc

40g uống. Phong ngứa thì dùng nước nấy vỏ cây khế rửa, hay dùng lá khế vò xát vào.

- Chữa ngộ độc: Ép nước khế uống thật nhiều (Kinh nghiệm).

Ngoài ra, quả khế vắt lấy nước dùng tẩy các vết gỉ sắt hoen ố trên vải lụa, quần áo...

- Chữa đái không thông: dùng 7 quả khế chua, cắt mỗi quả lấy một miếng 1/3 phía gần cuống, đổ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống vào lúc nóng. Lại lấy 1 quả Khế và 1 củ tỏi cũng giã đều, đem rịt vào lỗ rốn thì đái thông (Nam dược thần hiệu).

QUẢ DỨA

Công dụng:

Quả dứa được trồng lấy quả, ăn giải khát.

Quả dứa có vị ngọt, tính bình, có tác dụng giải khát, sinh tân dịch, giúp tiêu hoá, chống viêm dạ dày ở các trường hợp thiếu vị toan dùng: nước dứa nhuận tràng, uống nhiều có thể xổ nhẹ, khởi trích trệ.

- Chữa tiểu tiện không thông, đái ra cát sỏi, dùng rễ cây dứa 30-40g sắc uống.

- Chữa sốt nóng, nhân dân dùng nõn (Lá dứa non) 30-40g giã vắt nước cốt uống hoặc sắc uống (Kinh nghiệm dân gian).

QUẢ MƯỚP

Công dụng:

Mướp được rất nhiều gia đình trồng lấy quả, chế biến làm thức ăn hàng ngày.

Quả mướp có vị ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, trừ thấp, lợi tiểu, tiêu đờm, mát máu, giải độc, thông kinh mạch, làm ra sữa, khỏi lở sưng đau nhức và bổ khí, an thai.

- Chữa tắc tia sữa, dùng quả mướp cả hạt, đốt tồn tính, tán bột uống với rượu, mỗi lần 8g và dùng xoa đắp ngoài, sẽ thông. Ít sữa, thì nấu mướp với chân giò lợn ăn thì có sữa (Kinh nghiệm).

- Chữa phụ nữ kinh nguyệt không thông hoặc không hành kinh được, dùng một quả mướp khô, đốt tồn tính tán bột, uống vào lúc

sáng sớm, đói lòng, với rượu hoặc trộn bột quả mướp với tiết vịt trắng làm bánh, ăn mỗi ngày 8-16g vào lúc đói lòng, với rượu.

- Chữa trẻ em đầu lở loét dùng lá mướp tươi giã nhỏ vắt lấy nước cốt tắm gội vào đầu, vào tóc sẽ khỏi.

- Chữa các loại lở ngứa chảy nước, nấu rễ cây mướp già ngâm rửa thì sẽ khỏi.

- Chữa đau lưng lâu khỏi, dùng rễ Mướp 80-120g sắc uống.

QUẢ MẬN

Công dụng:

Quả mận được nhiều người ưa thích.

Quả mận có vị chua chát, tính bình, ăn thì bớt đau nóng khớp xương. Nhưng ăn nhiều thì sinh nóng âm ỉ trong bụng.

- Rễ mận có tính lạnh, cạo bỏ lớp ngoài, sắc 20-30g uống chữa khí hư bạch đới, hay sắc ngâm chữa đau răng.

- Nhân hạt mận có vị đắng, tính bình, có tác dụng lợi tiểu dùng chữa phù thũng và làm

tan máu ứ, chữa bị thương đau xương, dùng 12g phối hợp với các vị khác.

- Hoa mạn thơm, vị đắng, dùng xát mặt bị tàn nhang xạm đen, da sẽ được sáng ra.

- Nhựa mạn có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng chữa mắt sưng đau, dùng 1-2g bột uống với nước sắc hạt muồng (sao) làm thang.

- Lá mạn có vị chua, tính bình, sắc 20-30g cho uống, chữa trẻ sốt cao co giật.

- Vỏ cây mạn (lớp trắng) sắc uống chữa phiền khát, hơi cuộn lên dưới tim, bệnh lý, bạch đới, dùng 20-30g. Sắc ngâm khỏi đau răng và mụn lở chóng lành.

QUẢ GIUN

Công dụng:

Quả giun có vị ngọt, tính ấm, tác dụng: trục giun tiêu ích và tăng sức tiêu hoá. Liều dùng 6-20g.

- Chữa trẻ em cam tích bụng to, mình gầy, mặt vàng, hâm hấp sốt dùng: Quả giun bỏ vỏ sao vàng, quả xoan bỏ vỏ ngoài và hạt trong, lấy cùi sao, mỗi thứ 40g, vỏ với bỏ vỏ tắm nước

gừng sao, vỏ quýt mỗi vị 20g, các vị tán nhỏ, trộn với mật lợn viên bằng hạt đậu xanh, cho uống với nước cơm vào lúc đói theo liều sau: 3-6 tuổi uống 5 viên, 7-9 tuổi uống 10 viên, 10 tuổi trở lên uống 15 viên mỗi lần. Ngày uống 1-2 lần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trẻ em bị giun sán, thường đau bụng, miệng ứa nước rãi trong, dùng 3-4 quả giun, bỏ vỏ, sắc với nước vo gạo cho uống. Hoặc tán nhỏ cho uống mỗi lần 4g hoà với nước cơm vào lúc rạng sáng (Nam dược thần hiệu).

- Chữa giun đũa và giun kim, dùng quả giun già nát sắc uống, người lớn dùng mỗi lần 10 quả, trẻ em cứ mỗi tuổi dùng 1 quả, uống vào trước khi đi ngủ mỗi ngày uống 1 lần, uống liên trong 3 ngày.

*** Lưu ý:**

- Uống quả giun với nước chè thì dễ gây nấc, buồn nôn và chóng mặt, uống quá liều thì say.

- Uống quả giun mà chiêu với nước nóng thì dễ nôn ra ngay.

- Vỏ quả, dùng 20g sắc uống thì già say rượu.

- Lá dùng 30-60g sắc uống chữa giun, sán.

QUẢ NA

Công dụng:

Quả na là loại quả được nhiều người ưa dùng.

Quả na có vị ngọt hơi chua, tính ấm, có tác dụng hạ khí, tiêu đờm, chữa đi lỵ và tiết tinh, đái tháo, người có bệnh tiêu khát nên ăn.

- Chữa nhọt ở vú: Dùng quả na điếc mài với giấm bôi nhiều lần.

- Chữa đi lỵ ra nước không dứt, dùng 10 quả na ương bồ ra, cho vào 2 lít nước, sắc còn 1 lít đem ăn và uống cả nước.

- Chữa sốt rét cơn dùng lá na một nắm 20-30g giã nhỏ chế nước sôi vào vắt lấy nước cốt trung tâm bát, phơi sương 1 đêm, rồi đem uống vào trước lúc lên cơn 2 giờ, mỗi ngày uống 1 lần, uống liên 5-7 ngày.

- Hạt na dùng trừ chấy rận: đem giã nhỏ ngâm nước gội đầu hay ngâm quần áo. Dùng trừ chấy thường người ta giã nhỏ hạt na trộn với rượu, đem xát vào chân tóc, bịt khăn lại, giữ 15 phút rồi gội đầu. Chú ý tránh để giầy vào mắt, có thể gây hỏng mắt (Kinh nghiệm dân gian).

*** Lưu ý:**

Ăn nhiều quả na có thể sinh nóng rét, rôm xẩy, mạch yếu. Nhân hạt na có độc mãnh liệt không được dùng uống.

QUẢ CAU

Công dụng:

Quả cau thường được các cụ ăn với lá trầu không.

- Vỏ quả cau gọi là Đại phúc bì có vị cay, tính hơi ấm, tác dụng: Hạ khí, tiêu trướng đầy và lợi tiểu, tiêu phù thũng trước bụng.

- Rễ cau cũng được dùng làm thuốc có tác dụng: cường dương, với liều 40-60g lấy thứ rễ trắng ở dưới đất sao vàng sắc uống. Lưu ý dùng nhiều rễ cau: tán khí có hại.

- Hạt cau gọi là Tân lang nhân (còn có tên là Bình lang) có vị cay đắng chát, tính ấm, tác dụng: sát trùng, lợi tiểu và thông đại tiện.

- Chữa giun đũa và sán làm đau bụng, miệng ứa ra nước trong, dùng: Hạt cau khô 80g thái nhỏ, đổ 2 bát rượu, sắc lấy một bát, chia

uống dần trong 1 giờ cho hết, giun sán sẽ ra (Nam dược thần hiệu).

- Hoặc phối hợp với ăn hạt bí ngô sáng sớm ăn hạt bí ngô (rang cho đến khi chín) rồi sắc 80g hạt cau lấy 600ml uống tiếp sau khi ăn hạt bí ngô 2 giờ. Sau đó uống thuốc tẩy để sổ giun sán ra (Nam dược thần hiệu).

QUẢ VẢI

Công dụng:

Cây vải được người dân Hưng Yên trồng rất nhiều, thu hái làm quả ăn và chế biến làm thuốc.

- Quả vải có vị ngọt chua, tính mát, có tác dụng mát phổi, bổ tỳ, khoan khoái, bớt bốc nóng, nặng đầu.

- Hạt vải có vị ngọt chát, tính ấm có tác dụng làm ấm bụng, chữa đau bụng và đau tinh hoàn.

- Vỏ cây vải có tính thi liễm, dùng chữa ỉa chảy (Nam dược thần hiệu).

- Chữa dái sưng to dùng: Hạt vải, thanh bì (bỏ ruột), hoa hồi bằng nhau, sao tán bột, uống mỗi lần 8g với rượu.

- Chữa đau bụng khi hành kinh hay sau khi đẻ dùng: Hạt hải đốt tồn tính (không thể cháy thành than) 20g, củ gấu (Hương phụ) sao 40g, tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với nước muối nhạt hay nước cơm, ngày uống 2, 3 lần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa răng sưng đau có sâu dùng quả vải xanh để cả vỏ đốt tồn tính, tán nhỏ xát vào chân răng.

CHÔM CHÔM

Công dụng:

Chôm chôm được nhân dân miền Nam bộ trồng nhiều lấy quả ăn.

Dùng quả xanh và vỏ quả có chất tanin, nhân dân thường dùng sắc uống, chữa ỉa chảy, kiết lỵ, với liều 20-30g (Kinh nghiệm).

Hạt chôm chôm có vị đắng và gây say, không ăn được (nó chứa một chất dầu béo, đặc, có thể dùng làm xà phòng hay nến).

QUẢ MĂNG CỤT

Công dụng:

Quả măng cụt được nhân dân Nam bộ trồng rất nhiều.

Vỏ quả măng cụt có vị chát, thường dùng làm thuốc cầm ỉa chảy hay đi lỵ lâu ngày: sắc 10 - 20g uống.

QUẢ HỒNG

Công dụng:

Quả hồng là loại trái cây được nhiều người ưa thích.

Quả hồng có vị ngọt, chát, tính bình, có tác dụng: Nhuận phế, sinh tân dịch, làm bớt khô háo, tiêu đờm bớt ho, và chặn nôn, nấc, ngừng ỉa chảy, dùng quả hồng xanh giã vắt lấy nước uống, hay nhai nuốt nước. Hồng khô thì sắc uống.

- Chữa nấc cụt, nôn mửa, thổ huyết, đái đêm, dùng tai hồng (Thị đế) 12 - 20 sắc uống.

Quả hồng chín có tác dụng bổ hư lao, nhuận Tâm, Phế nhưng kiêng ăn đối với những trường hợp mới cảm gió lạnh, đờm thấp, bụng đầy, sốt rét cơn và các bệnh sau khi mới sinh ở phụ nữ.

- Chữa băng huyết, đại tiểu tiện ra máu, đi lỵ ra máu và ỉa xối không dứt, dùng vỏ cây hồng và rễ cây hồng 60 - 80g sắc uống.

DƯA CHUỘT

Công dụng:

Dưa chuột được nhiều nơi trồng lấy quả ăn.

Dưa chuột có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, lợi tiểu, chữa phù thũng và trẻ em kiết lỵ.

- Chữa hội chứng lỵ nhiệt ở trẻ em, dùng 10 quả dưa chuột non nấu với mật cho ăn dần, trong 1 - 2 ngày thì khỏi.

- Chữa phù thũng, bụng chướng, tay chân đều phù, dùng một quả dưa chuột to bổ ra, để cả hạt, nấu với giấm, cho đến chín, ăn vào lúc sáng sớm đói lòng, ăn hết cả cái lẫn nước, thì nước sẽ rút dần và hết phù.

- Chữa bị mèo cào phải, sinh sưng, đau, dùng rễ cây dừa chuột già nhỏ, đắp vào thì khỏi.

Lá cây dừa chuột già vắt lấy nước cốt uống thì gây nôn tháo, có thể dùng để chữa ngộ độc.

Lưu ý:

Ăn nhiều dừa chuột thì sinh đái nhiều, vãi đái và dẫn đến liệt dương.

Người lạnh bụng và thận hư không nên ăn.

QUẢ LỰU

Công dụng:

Vỏ quả và vỏ rễ, thân, đều có vị đắng chát (tanin), có tác dụng: sát trùng, cầm ỉa.

Chữa ỉa chảy không dứt dùng vỏ quả Lựu 20g sắc uống (kinh nghiệm).

- Chữa són đái: Vỏ cây Lựu cạo bỏ lớp ngoài, vỏ rễ Dâu mỗi vị 20g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

Lưu ý:

Phụ nữ có thai và trẻ em không nên dùng.

BÍ ĐẠO

Công dụng:

Bí đao có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù thũng, giải khát, trừ phiền nhiệt.

- Chữa phù thũng, cả mình và mắt, mắt đều phù dưng: Bí đao, Hành củ nấu với cá chép ăn.

- Chữa đái không thông do bàng quang nhiệt, hoặc đái đục ra chất nhầy dưng: Vỏ bí đao sắc đặc, uống nhiều sẽ đái thông (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trường hợp ung nhọt ở phổi hay ở đại tràng dưng: Hạt Bí đao, Bồ công anh, Kim ngân hoa, Ý dĩ (sống), Diếp cá mỗi vị đều 40g, rễ lau 20g, hạt đào, cát cánh, Cam thảo mỗi vị đều 10g sắc uống.

- Chữa chín mé đầu ngón tay sưng đau dưng: Lá Bí đao giã nát, xào với giấm, đắp rịt, khô lại thay.

HỒNG XIÊM

Công dụng:

Cây hồng xiêm được người dân xã Xuân Đỉnh trồng nhiều, thu hái quả.

Quả hồng xiêm chín có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: bổ mát, sinh tân dịch, giải khát, nhuận tràng.

Vỏ cây hồng xiêm già và quả xanh có chất chát, thu sáp, cầm ỉa. Trị ỉa chảy, đi tả, dùng vỏ cây hay quả xanh 15 - 20g sắc uống thì cầm.

Người đại tiện táo ăn 3, 4 quả hồng xiêm thật chín thì nhuận tràng, dễ đi tiêu (ỉa).

Vỏ cây hồng xiêm cũng như búp ổi, búp chè, nụ sim... là những vị thuốc sẵn có, tiện thu hái quanh năm, nên chú ý sử dụng và phối hợp khi cần.

XOÀI

Công dụng:

Cây xoài được người dân Nam bộ trồng nhiều lấy quả ăn.

Xoài là một loại quả ngon và bổ được mọi người ưa thích. Trong quả xoài có chừng 20% chất đường, một tỷ lệ caroten, vitamin C và B khá cao.

- Vỏ quả xoài được dùng làm thuốc xổ và cầm máu. Chữa rong kinh, ho khạc ra máu, đại tiện ra máu, ly mãn tính, bạch đới, dùng 30g sắc uống.

- Nhân hạt xoài, hạt quèo được dùng làm thuốc trừ giun, phối hợp với hạt chanh giã nát, mỗi vị 5 - 20g sắc uống lúc đói lòng sáng sớm, uống vài lần có thể ra giun.

Thông lợi đại tiểu tiện dùng 50g sắc uống.

- Vỏ cây xoài hay cây muỗm được dùng trị sưng viêm, lở loét, sắc đặc ngâm rửa đối với bệnh ngoài da, âm đạo lở ngứa, chữa sưng lợi chân răng lở loét, thì sắc đặc ngâm súc miệng rồi nhổ đi.

QUẢ BẦU

Công dụng:

Quả bầu được nhiều gia đình trồng lấy quả nấu canh ăn.

- Quả bầu có vị ngọt, tính hơi lạnh, có tác dụng trị tâm nhiệt phiền khát, nhuận tràng, lợi tiểu, chữa bệnh tiêu khát uống nhiều, đái tháo, và máu nóng sinh mụn lở.

- Hạt bầu dùng chữa lợi răng sưng đau, răng lung lay, tụt lợi chân răng lộ ra, dùng hạt bầu với Ngưu tất, mỗi vị 20g, sắc lên ngậm và súc miệng, ngày làm 3 - 4 lần.

- Lá bầu có vị ngọt, tính bình, có thể làm thức ăn chống đói.

- Tua cuống và hoa bầu có tác dụng giải độc, nấu tắm cho trẻ để phòng ngừa bệnh sởi, lở ngứa.

Lưu ý:

Bầu tính lạnh, ăn nhiều thì sinh nôn tháo. Người lạnh dạ không nên kiêng.

ĐU ĐỦ

Công dụng:

Đu đủ được rất nhiều hộ gia đình trồng thu hái lấy quả ăn.

- Quả đu đủ chín có vị ngọt, rất bổ, ăn nhiều thì nhuận tràng và tiêu các thức ăn tích trệ. Những người táo bón nên ăn nhiều để thông đại tiện, và những trường hợp ăn nhiều trứng, thịt, nê trệ, thì nên ăn đu đủ tráng miệng vừa làm thuốc tiêu thực rất tốt.

Lá đu đủ nấu nước dùng tẩy sạch các vết máu ở vảy và rửa vết loét vết thương, sát trùng.

Đu đủ xanh có tác dụng tiêu mạnh, nhưng ăn nhiều thì xót ruột. Người có bệnh đau dạ dày nên kiêng ăn.

Nhựa đu đủ bôi mặt bị tàn nhang, hắc bào mới phát.

QUẢ ME

Công dụng:

Quả me có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải nắng, tiêu hóa thức ăn, giải khát, chống nôn ọ. Gỗ cây me sắc uống có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu nhẹ, vỏ cây me sắc uống chữa lỵ và ngậm súc miệng chữa viêm lợi răng. Lá me nấu nước tắm khỏi lở ngứa, tích dùng để phòng bệnh ngoài da về mùa hè cho trẻ em.

- Chữa có thai táo bón hay người già táo bón mãn tính, sắc gỗ me 100g uống hàng ngày thay chè.

- Chữa có thai chán cơm hay nôn nghén: ăn mút me, hay sắc quả me uống.

ỚT

Công dụng:

Cây ớt được nhiều gia đình trồng lấy quả, thường đem ngâm với giấm, tỏi để dùng cho bữa ăn hàng ngày.

- Ớt có vị cay, tính nóng có tác dụng tiêu đờm, hạ khí sát trùng, kích thích tiêu hóa, làm ăn ngon miệng và giúp chóng tiêu các chất tanh, béo, lạnh.

Lá ớt được nhân dân dùng chữa sốt rét cơn, với liều 30g giã nát, chế nước chín vào vắt lấy một bát nước cốt, uống vào trước khi lên cơn 2 giờ, mỗi ngày uống một lần, uống 5, 7 ngày liền.

- Hạt ớt tán bột phối hợp với các vị thuốc khác, dùng chế cao dán chữa tê thấp. Chữa nôn ói, hàn tả, uống 1 - 3g.

Lá ớt còn được dùng ngâm chữa ho đờm khi cảm lạnh và giã đắp rấn, rết cắn, hay mụn bọc không vỡ mủ.

Lưu ý:

- Hạt ớt gây phồng da, viêm niêm mạc.
- Ăn nhiều có hại cho dạ dày.
- Người nhiệt, máu nóng không nên dùng.

QUẢ BƯỞI

Công dụng:

Bưởi được nhiều nơi trồng lấy quả. Nam dược thần hiệu của Tuệ Tĩnh ghi lại:

"Trái bưởi có vị chua, tính lạnh hay làm cho thư thái, trị được chứng có thai nôn nghén, nhấc ăn, đau bụng, hay người bị tích rượu ăn không tiêu".

"Vỏ quả bưởi còn có tên Cam phao, có vị đắng cay, tính không độc. Có tác dụng: Thông lợi, trừ đờm tảo thấp, hoà huyết, giảm đau, trị tràng phong, đau ruột, tiêu phù thũng. Bỏ cùi trắng, lấy lớp vỏ vàng sao dùng".

Chữa sản hậu phù thũng, cùng các trường hợp phù thũng khác dùng: Vỏ bưởi khô và Ích mẫu bằng nhau tán nhỏ uống mỗi lần 8g với rượu vào lúc đói hoặc dùng mỗi vị 20 - 30g sắc uống (Hải Thượng Lãn Ông).

- Chữa phù thũng trướng bụng: Vỏ bưởi đào, Mộc thông, Bồ hòn, mỗi vị 20 - 30g, Diêm

tiêu 12g, cỏ bắc 8g sắc uống mỗi ngày hai lần vào lúc đói và ăn một mẩu mía trước và sau khi uống thuốc. Kiêng muối và chất mặn (Bách gia trân tàng của Lãn Ông).

- Chữa cảm lạnh, hay đau bụng do lạnh: Đốt vỏ bưởi khô xông hơi vào rốn.

- Nếu khó chịu, đầy trướng bụng, lấy một ít vỏ bưởi, cạo hết cùi trắng, đem sao vàng thơm, tán bột uống sẽ khỏi rất nhanh.

- Tép bưởi (múi bưởi) ăn nhuận tràng, chống táo bón, giải nhiệt, chống hao khát, giải rượu.

- Hạt bưởi có tác dụng: Chữa các chứng đau dạ dày lấy một vốc hạt bưởi (để cả vỏ cứng) rửa sạch cho vào cốc thủy tinh, rót nước sôi vào, đậy kín, ủ ngâm 2 - 3 giờ đem gạn lấy nước bỏ hạt uống. Có thể thêm một chút đường.

Lưu ý:

Uống liên tục, nhiều ngày.

QUẢ SÔI

Công dụng:

Nhân quả sôi có vị đắng chát, tính bình, không độc.

Tác dụng: Đồ lên giã bột, uống cầm tả lý.

Vỏ cây sôi có vị đắng chát, sắc uống chữa lý, ruột chảy máu và trừ giun. (Kinh nghiệm dân gian).

BÍ NGÔ

- Phòng bệnh viêm não, viêm màng não: Nấu bí ngô ăn.

- Trục giun sán, dùng hạt bí ngô rang ăn cho đến no, đến chán, rồi uống nhiều nước pha muối cho đi ngoài, thì tẩy ra.

Từ kinh nghiệm trên, ta có thể dùng hạt bí ngô để tẩy giun sán như sau:

1. Lấy hạt bí ngô, bóc vỏ cứng để nguyên màng xanh ở trong, dùng 100g nhân giã nhỏ, chế vào 60ml nước, thêm vào 60g mật hay đường, trộn đều ăn vào lúc tảng sáng đói lòng,

án hết một lúc, nằm nghỉ, sau 3 giờ sau uống thuốc tẩy muối sunphat magiê 1 liều, hay 10g phác tiêu (muối natri) hòa trong một cốc nước nguội. Sau đó 1 lít nước nóng pha thêm 2 - 3 lít nước lạnh vào trong chậu, để cho bệnh nhân ngồi đi ngoài vào trong nước ấm thì sán ra hết.

2. Lấy hạt bí ngô cả vỏ, 300g đem say hay giã nhỏ, đổ vào 600ml nước đun cách thủy trong 2 giờ lọc bỏ bã và vớt bỏ váng ở trên, hòa thêm một ít đường vào uống hết trong nửa giờ, nằm nghỉ, sau 3 giờ uống thuốc tẩy.

Liều trên dùng cho người lớn. Trẻ 3 - 4 tuổi dùng 30%, 5 - 7 tuổi dùng 50%, 8 - 10 tuổi dùng 70%, 11 - 13 tuổi dùng 85%.

QUẢ NHO

Công dụng:

Quả nho có màu xanh hoặc tím, vị ngọt hơi chua, tính bình, có tác dụng mạnh gân cốt, trừ tê thấp, ích khí, thêm sức, mạnh chí, làm cho béo, khỏe, chịu được đói, thích nghi với gió lạnh, lợi tiểu tiện, làm cho nhẹ mình, đại bổ khí huyết.

- Chữa động thai hay nôn nghén: Quả nho 40g ăn hoặc sắc uống.

- Chữa đau lưng, mỏi gối, đái buốt, nôn ọe, buồn nôn hay động thai trôi lên, dùng lá, dây, rễ nho 20 - 40g sắc uống.

ĐẬU VÁN TRẮNG

Công dụng:

Đậu ván trắng được nhiều người trồng lấy quả ăn.

Đậu ván trắng có vị ngọt, tính hơi ấm có tác dụng bổ dưỡng và tăng sức tiêu hóa, giải độc, chữa trong bụng cồn cào, nôn mửa, ỉa chảy, dùng 20 - 30g sắc uống hoặc tán bột uống.

- Chữa mùa hè thổ tả, dùng đậu ván trắng sao, tán bột, uống với giấm.

Hoặc dùng lá đậu ván, hương nhu mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, chế giấm vào vắt lấy nước cốt uống hoặc sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trẻ em tỳ vị hư yếu, hay ỉa chảy thất thường. Phân hoa cà hoa cải, bụng to thịt nhẽo; người gầy gò dùng: Đậu ván trắng, ỹ dĩ,

Hoài sơn đồ lên, xào già, tán bột, 3 vị bằng nhau mỗi vị 80g, trộn đều với mật ong hay kẹo mạch nha, làm viên, cho uống mỗi ngày 15 - 20g. Hoặc dùng 3 vị sao, tán bột, mỗi lần dùng 20g, chế nước cơm vào, hấp trên nồi cơm rồi cho ăn (kinh nghiệm).

- Chữa mùa hè cảm sốt, nôn mửa, trong bụng còn cào, bụng đầy không tiêu hay ỉa chảy, dùng đậu ván trắng sao 20g, Hương nhu 16g, Hậu phác 12g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Hạt đậu ván trắng (bach biển đậu) dùng 100g kết hợp với ỹ dĩ 100g, Hoài sơn 100g, hạt sen 100g, Đảng sâm 100g, Sa nhân 20g, Trần bì 10g, Mạch nha 30g. Tất cả tán bột trộn với mật ong làm thành viên. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6 - 8g. Chữa cam tích, trẻ em gầy còm, xanh xao, biếng ăn, rối loạn tiêu hóa kéo dài, tiêu chảy thất thường.

- Chữa tiêu chảy, tiểu ít, đau bụng, sôi bụng dùng hạt đậu ván trắng 12g, rau má 10g (sao vàng), Sa nhân 8g, hoặc Hương nhu 8g, Hương phụ (củ gấu) 8g, hạt Mã đề 8g, gừng tươi 2g sắc uống.

- Giải độc trong các trường hợp ngộ độc, để sơ cứu, có thể giã nát 20g đậu ván trắng sống, thêm nước gạo uống.

- Chữa say do ăn phải nấm độc: dùng lá hoặc quả đậu ván trắng, lá khế, lá lốt mỗi vị 30 - 50g để tươi rửa sạch, vò nát (giã) vắt lấy nước uống.

- Rễ đậu ván trắng với quả trám đen, đốt thành than, hãm nước uống: chữa chứng hóc xương.

TRẦM HƯƠNG

Công dụng:

Trầm hương thời xưa được vua chúa dùng rất nhiều, ngày nay còn ít nên rất quý hiếm.

Trầm hương có vị cay, hơi ngọt, tính ấm, có tác dụng: bổ thận khí, tăng cường chức năng liễm nạp khí xuống và thêm sức vận hóa của tỳ, thận, chữa bệnh người già hư yếu hen suyễn thở dốc, thở khó, bệnh nguy phát nấc không ngớt, dùng 6 - 10g mài uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa bệnh nặng phát nấc, hay nôn ói dùng trầm hương, đậu khấu, hạt tía tô mỗi vị 4 - 6g, sắc uống.

- Chữa bệnh do xúc động tinh thần, khí dồn lên thở gấp, buồn bực không ăn được, dùng trầm hương, nhân sâm, ô dược, hạt cau mỗi thứ đều 6g sắc uống (Hành giản trần nhu).

XƯƠNG RỒNG

Công dụng:

Xương rồng có vị đắng, tính lạnh, hơi độc, có tác dụng trừ thấp nhiệt, tiêu độc bớt sưng. Mủ nhựa có tác dụng xổ mạnh, được dùng chữa phù thũng, trướng bụng. Nhân dân dùng 0,5ml mủ xương rồng tẩm vào thịt cá trê nướng lên ăn, thì tháo nước rất mạnh và xổ hết tích độc trong bụng.

- Chữa mụn nhọt, sưng tấy, lấy mủ bôi chỗ đau hoặc lấy cành non giã đắp.

- Chữa đau lưng, cứng xương sống, dùng cành non, giã nhỏ, chưng nóng chườm và đắp vào chỗ đau, thường rải thuốc ra trên chiếu, rồi nằm ngửa đặt lưng lên (Kinh nghiệm dân gian).

Lưu ý:

- Khi dùng xương rồng tránh dùng cho người già hư yếu và trẻ em.
- Phụ nữ có thai cấm dùng.

XƯƠNG RỒNG BÀ

Công dụng:

Xương rồng thường mọc hoang hoặc được trồng làm hàng rào.

Xương rồng bà: có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, giải độc, lợi tiểu, cầm ỉa chảy.

- Chữa sưng vú, quai bị, bị thương sai khớp, rấn cắn, dùng lá, cành tươi, bỏ gai, giã nhỏ đắp rịt.

- Chữa lỵ trùng cấp tính và đau vùng tâm vị, dùng 40 - 80g cành lá tươi sắc uống.

- Dùng mủ nhựa uống chữa hen suyễn và lá, cành tươi giã đắp chữa trâu bò chân bị lở loét (hoặc nhân toát yếu).

BỒ CÔNG ANH

Công dụng:

Cây bồ công anh được nhiều gia đình trồng nấu lên uống để chữa dị ứng, mụn nhọt...

Bồ công anh có vị đắng ngọt, tính lạnh, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, chữa mụn nhọt và sưng vú, dùng 30 - 40g sắc uống. Hoặc dùng lá tươi giã nhỏ chế thêm nước, vắt lấy nước cốt uống, bã thì đắp.

Chữa mắt đau sưng đỏ dùng: Bồ công anh 40g, dành dành 12g sắc uống.

THÀI LÀI TÍA

Công dụng:

Thài lài tía thường được trồng làm cây cảnh.

Thài lài tía có vị ngọt nhạt, tính mát có tác dụng: lợi tiểu, nhuận tràng, thanh nhiệt, mát huyết, dùng 30 - 40g sắc uống.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy dùng: Thài lài tía, cây sống đời (thuốc bỏng) mỗi vị 20 - 30g giã tươi, thêm nước, vắt lấy cốt uống, bã dùng đắp chỗ sưng.

- Chữa đái buốt, kiết lỵ: Thài lài tía 30g, Mộc thông hoặc Mã đề 20g, sắc uống.

THÀI LÀI TRẮNG (ĐỖ NHƯỢC)

Công dụng:

Rễ cây đỗ nhược (thài lài trắng) có vị cay, tính ấm, có tác dụng ôn trung hạ khí nghịch, chữa ngộ lạnh nôn ói, đau bụng thổ tả, đau sưng đau, chảy nước mắt, nước mũi, hay chóng mặt, mắt mờ sây xầm, dùng 10 - 20g sắc uống.

Nấu nước súc miệng chữa chứng hà ra hơi thối và xông rửa khỏi phong nhiệt ở ngoài da.

CHÈ

Công dụng:

Cây chè được nhiều người biết; dân Thái Nguyên trồng lấy lá và búp làm chè uống.

Chè có vị đắng chát, hơi ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, giải khát, tiêu cơm, lợi tiểu, làm cho đầu óc được thư thái, da thịt mát mẻ, khỏi chóng mặt say xắm, bớt mụn nhọt, cầm tả ly. Nấu nước rửa vết bỏng hay lở loét thì chóng se da, liền sẹo.

- Chữa ỉa chảy hay đi ngoài ra máu (ly) dùng: búp chè, búp ổi, mỗi thứ 1 nắm, sao vàng sắc uống.

RÂU NGÔ

Công dụng:

Cây ngô được trồng lấy bắp ăn và râu ngô làm thuốc lợi tiểu sắc uống.

Râu ngô và ruột ngô có vị ngọt, tính bình, có tác dụng: Lợi tiểu, tiêu phù thũng, thông mật, cầm máu, dùng râu ngô 30 - 40g, bắc cây ngô 100 - 200g sắc uống.

- Chữa đái đường dùng: Hạt ngô nhúng nước ủ cho mọc mầm. Dùng mầm ngô sấy khô tán bột, uống mỗi ngày 20 - 30 với nước sắc khoai lang làm thang. Hoặc ăn chè nấu với củ mài, đồng thời ăn rau lang đỏ nấu canh hàng ngày (kinh nghiệm).

- Chữa huyết áp cao: Uống nước luộc ngô hàng ngày, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần vài bát. Uống liên vài ba tháng thì huyết áp trở lại bình thường và ổn định.

- Chữa phù thũng, viêm thận cấp, đái đỏ hay viêm gan tắc mật, đái vàng, da vàng, sỏi thận dùng râu ngô 40g hay ruột cây ngô 100g sắc uống (kinh nghiệm).

NHÂN TRẦN

Công dụng:

Cây nhân trần thường được trồng thu hái làm chè thanh nhiệt.

Nhân trần có vị đắng, the, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi thấp, lợi tiểu, làm ra mồ hôi, chữa bệnh vàng da, dùng 20 - 40g, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chũ trụng nắg, nhức đầu, sốt nóng
dùng: Nhân trần, hành trắng bằng nhau (mỗi
vị một nắm) sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chũa hoàng đản, vàng da: Nhân trần
30g, dành dành 24 quả, sắc rồi mỗi lần uống
hòa thêm 4 - 6g bột thạch cao nung cho vào
thuốc (Nam dược thần hiệu).

- Chũa mắt xưg, đỏ, đau dùng: Nhân
trần, Mã đề mỗi vị một nắm, sắc uống (Nam
dược thần hiệu).

LÔNG CU LY

Công dụng:

Lông cu ly thường dùng để đắp rịt vết
thương đứt khứa chảy máu, có tác dụng cầm
máu và làm vết nứt mau lành. Nếu muốn để
dùng lông thì khi lấy về treo lên, vạt lông mỗi
khi cần thiết, thỉnh thoảng phun rượu vào thì
lông cu ly lại mọc thêm.

Thân rễ có vị đắng, ngọt, tính ấm, có tác
dụng: trị phong thấp đau lưng, bại liệt, vãi dái,

di tinh, bạch đới, dùng 12 - 20g phối hợp với các vị khác.

- Chữa phong thấp đau nhức khớp xương, tay chân yếu mỏi, hoặc bại liệt co quắp dùng: Cầu tích 16g, Tục đoạn, Cốt toái bổ đều 12g, Độc hoạt 12g, Xuyên khung, Bạch chỉ đều 4g sắc uống.

- Chữa thận hư sống lưng đau mỏi, đái luôn, vãi đái, bạch đới, di tinh dùng: Cầu tích 16g, Thục địa 12g, Đỗ trọng dây 10g, Ô dược, củ sừng, dây tơ hồng sao, quả kim anh, mỗi vị 8g sắc uống.

BẠCH ĐÀN

Công dụng:

Cây bạch đàn thường được trồng để lấy gỗ.

Bạch đàn có vị cay, hơi đắng, mùi thơm, tính bình, có tác dụng: chống bệnh ngoại cảm và sát trùng.

- Chữa đơn độc, lở loét, nổi mẩn ngứa và bị thương cũng sắc lá, uống một chén, và đắp nóng vào chỗ đau hoặc ngâm rửa.

- Chữa cảm cúm, cảm sốt, ớn lạnh, ho đờm hoặc chống viêm não lúc đầu, dùng 40g lá cành tươi hay 20g lá khô (lấy lá bánh tẻ phơi râm cho khô) cho vào ấm, đậy kín, đun sôi vài dạo, để xông hơi và rót một bát uống nóng cho ra mồ hôi. Hoặc uống tinh dầu 8 - 15 giọt chiêm với nước nóng, ngoài dùng tinh dầu xoa.

- Trẻ em nổi đầu, viêm da, đều nấu nước bạch đàn gội đầu rửa chữa mề đay, dùng lá non vò sát.

BỒ CU VẼ

Công dụng:

- Bồ cu vẽ có vị đắng tính mát, có tác dụng: thông mạch, hóa ứ, mát máu tiêu độc, tính nhiệt tiêu viêm. Dùng 20 - 40g sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa bệnh giang mai: Bồ cu vẽ, Khúc khắc đều 80g, rễ trường lão 20g sắc uống (bách gia trân tàng).

- Chữa viêm họng sưng a - mi - đan, đau dạ dày, lỵ mới phát, dùng rễ bồ cu vẽ khô 20g sắc uống.

- Chữa rắn cắn: Lá bồ cu vẽ giã tươi, chề nước vào vắt lấy nước cốt, mài Hùng hoàng 1 - 2g vào uống.

- Chữa nổi mẩn, viêm da, chốc đầu, lở loét, dùng lá bồ cu vẽ tươi, giã nát xoa, đắp.

BÁCH BỘ

Công dụng:

Bách bộ vị ngọt tính bình, có tác dụng: nhuận táo, sát trùng, uống chữa ho long đờm, ho lao, nhuận tràng, trừ giun. Dùng ngoài trừ chảy rạn, trị ghẻ ngứa.

- Chữa giun đũa, giun kim, táo bón, dùng bạch bộ 20 - 30g sắc uống vào lúc sáng sớm chưa ăn thì đi ngoài ra giun. Giun kim thì dùng nước sắc Bách bộ thụt vào hậu môn lúc 19 - 20 giờ và bịt giữ lại ít nhất 15 - 20 phút.

- Chữa ho lao hay ho lâu, sốt ảm, khô khát, phổi ráo, thở yếu suy nhược dùng: Bách bộ, sa sâm bắc hoặc sâm bố trích, thiên môn mỗi vị đều 10g, vỏ rễ dâu tằm mật sao, cam thảo dây (dùng lá tươi) sao mỗi vị đều 8g, sắc uống.

- Bách bộ 100 - 200g nấu nước, sắc đặc, dùng gội đầu thì hết chấy hoặc tắm thì lở ghẻ bớt ngứa.

TIỂU HỒI

Công dụng:

Tiểu hồi có vị cay, tính ấm, có tác dụng như: Đại hồi, làm ấm bụng, tan hơi lạnh chữa đau bụng do lạnh, nôn mửa, ỉa chảy, đờm họng ho hen, tích trệ và sốt rét cơn. Dùng 3 - 6g hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa dịch sốt rét ác tính dùng: Hạt tiểu hồi giã tươi vắt lấy nước cốt uống, hoặc tán bột uống, sắc uống (hành giản trần nhu).

- Chữa đau dọc mạng sườn dùng: Tiểu hồi sao vàng 40g, Chỉ xác sao 20g, tán bột uống mỗi lần 8g với rượu hòa thêm muối, ngày uống 2 lần (Nam dược thần hiệu).

Lưu ý:

Tinh dầu tiểu hồi, dùng mỗi lần 4 giọt đến 10 giọt.

- Chữa đờm lạnh sinh hen, ngực căng khó thở hay ăn uống không tiêu, lưng ngực tức đầy khó chịu dùng: Tiểu hồi, hạt cải trắng, hạt cải củ, hạt tía tô, các vị bằng nhau, tán nhỏ uống mỗi lần 1g, ngày uống 3 lần. Ngoài dùng bột này chưng nóng với rượu, gói vải xoa chườm vào ngực, bụng.

SA NHÂN

Công dụng:

Sa nhân là một vị thuốc thường dùng trong các bài thuốc chữa một số bệnh thông thường. Sa nhân có vị cay, tính ấm, hơi sát, tác dụng: trừ lạnh làm ấm bụng, tiêu tích trệ, bớt nôn đầy, mạnh tỳ, vị, an thai. Dùng 4 - 8g tán bột uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa có thai, bị đầy, lạnh trệ, tiểu tiện không thông, dùng Sa nhân và Hương phụ 2 vị bằng nhau, tán bột, uống mỗi lần 3 - 4g, ngày uống 3 lần, hoặc sắc mỗi vị 8g uống (Nam dược thần hiệu). Chống lạnh ở nơi rừng núi và phòng bệnh sốt rét ác tính, dùng Sa nhân thường

nhấm ăn đôi hột hay ăn trầu với Sa nhân (nhai trầu, cau, vôi thêm sa nhân) và nuốt nước.

- Chữa tỳ vị khí trệ, đau bụng đầy trướng, nôn mửa ỉa chảy, ăn uống không tiêu, hoặc trẻ em cam tích, ỉa chảy dùng: Sa nhân, Chỉ xác, Bạch truật mỗi vị 8g, Mộc hương 4g, tán bột, uống mỗi lần 3 - 4g, ngày uống 3 lần hoặc sắc uống.

HỒI HƯƠNG

Công dụng:

Hồi hương có vị cay tính ấm có tác dụng: cảm phong hàn, người lạnh co quắp, ăn uống không tiêu, đau bụng thổ tả, thận lạnh, đau lưng đái nhiều, vãi đái dùng Hồi hương tán bột uống mỗi lần 2g với rượu, ngày uống 3 - 4 lần, hoặc dùng tinh dầu hồi uống mỗi lần 4 giọt, ngày uống 3, 4 lần.

Chữa hơi thở miệng thối, dùng hoa hồi nhai nuốt mỗi ngày vài cánh sẽ khỏi.

Lưu ý:

Loại hoa hồi núi 8 cánh có mũi cong lên, có độc không dùng uống được.

HUYỀN SÂM

Công dụng:

Huyền sâm có vị đắng ngọt hơi mặn, tính hơi lạnh, có tác dụng thanh hoả bổ thủy, thêm tinh dịch làm mát dịu, chống khô khát, chữa sốt cao cuồng loạn, chữa các chứng bệnh ôn nhiệt, phát ban, bốc nóng sưng viêm, xuất huyết, nóng âm ỉ sốt chiều, sưng lở mụn nhọt, kết hạch, dùng 20 - 30g sắc uống.

- Chữa các bệnh âm hư sinh nội nhiệt: Sốt cao sưng viêm, phiền khát, dùng: Huyền sâm, Sinh địa, Quyết minh tử sao các vị đều 24g, Đơn bì, Bạch thược, Mạch môn, Ngưu tất các vị 12g, Chi tử, Hoàng đằng, Cam thảo, các vị đều 8g sắc uống.

- Viêm phổi, ho sưng họng: Gia cát cánh, Bạch bộ, Thiên môn, Thiên hoa phấn các vị đều 10g.

- Viêm gan truyền nhiễm vàng da: Gia mộc thông 16g, Chỉ xác 8g. Gan cứng, không tiêu thêm Nga truật, Nhân trần nam 10g.

- Viêm cầu thận, phù thũng, đái ra máu: Gia xa tiền, rễ cỏ tranh, Tỳ giải, Mộc thông đều 12g.

- Trẻ sốt cao co giật, viêm não B: Gia câu đằng, Bọ mảy (đại thanh diệp hay bản lam can), hoè hoa đều 12g.

- Chữa nóng âm kéo dài, hay trẻ ra mồ hôi trộm, khó ngủ trằn trọc, kém ăn: Gia tâm sen, Táo nhân sao, Hoài sơn, Sơn tra, Nga truật các vị đều 6g, cùng sắc uống.

- Sốt cơn, nóng rét qua lại: Gia sài hồ, Địa cốt bì 12g.

- Sốt xuất huyết: Gia lá sen, Trắc bá sao, Hoa hoè 10g.

- Sốt phát ban: Gia kim ngân hoa, Thạch cao (nung) đều 12g.

- Đau mắt đỏ, nhức đầu chóng mặt: Gia bạc hà, Cúc hoa, Mạn kinh đều 10g.

NHÂN SÂM

Công dụng:

Nhân sâm là một vị thuốc quý. Nhân sâm có vị ngọt hơi đắng, ngậm thì về sau ngọt mãi, tính ấm, có tác dụng đại bổ nguyên khí, sinh tân dịch, hồi dương cứu thoát.

- Chữa cơ thể suy yếu, kém ăn hoặc phế khí bị tổn thương, ngực tức đau, nói khó, hoặc bệnh tăng huyết áp thấp, truy tim mạch, thường dùng mỗi lần 4g, ngày 12g, cấp cứu dùng 30 - 40g.

- Chữa khí lực suy bại, hơi thở thoi thóp, nói không ra lời, mắt đờ trịch thị, nguy cấp, dùng 12g sắc uống.

- Cấp cứu thiếu máu nguy cấp, do xuất huyết bạch cầu và hồng cầu đều giảm, dùng sâm và cao ban long, mỗi vị đều 10g, cùng uống.

+ Nếu hen suyễn thở thì gia thêm Ngưu tất 8g.

+ Bệnh nguy thở gấp, nấc thì mài thêm Trâm hương.

- Ngoại cảm hàn thấp, trong lạnh ỉa chảy hoặc thổ tả huyết nghịch, dùng bài lý trung lang: (Nhân sâm 12g, Bạch truật 12g, Chích thảo 8g) sắc uống.

- Chữa nguyên khí suy bại, hôn mê quyết lạnh, cảm khẩu, suyễn xúc nguy cấp, hay mất máu trầm trọng, dùng độc sâm thang: Nhân sâm 40g sắc uống.

- Chữa trúng phong hàn, quyết lạnh nguy cấp, dùng nhân sâm và cam thảo đều 12g, phụ tử chế 8g - 12g cùng sắc uống. (Sâm phụ thang gia cam thảo).

- Chữa phế khí hư, thở yếu ngắn hơi, nói nhỏ heo hắt, mạch yếu, dùng thang sinh mạch tán: Nhân sâm, Mạch môn đều 8g, Ngũ vị tử 1g sắc uống.

NGŨ GIA BÌ

(CÂY CHÂN CHIM)

Công dụng:

Nhân dân ta thường trồng làm cảnh, ngũ gia bì có vị cay, tính ấm có tác dụng làm: mạnh

gân xương, trừ phong thấp, dùng 6 - 12g, phối hợp với các vị khác.

- Chữa chứng kê trảo phong, miệng lập cập, tay rung không cầm được: Ngũ gia bì 30g, Ngưu tất, Thạch斛 mỗi vị 24g, Quế nhục (bỏ vỏ ngoài) 6g, gừng đồ khô 3g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa thấp khớp lưng gối đau ê, chân tay co rút: Ngũ gia bì, Lỗ thông, Dương quy, Cẩu tích, Cốt toái, Ngưu tất mỗi vị 16g sắc uống.

HÀ THỦ Ô

Công dụng:

Hà thủ ô là một vị thuốc dễ tìm, dễ trồng. Hà thủ ô có vị đắng, ngọt, chát, tính bình có tác dụng: bổ huyết giữ tinh, nhuận tràng, làm đen râu tóc giảm đau, dùng 12 - 20g sắc hay tán bột uống, hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa phong thấp đau lưng dưới liên xuống đùi háng (viêm dây thần kinh hông) vận động khó khăn: Hà thủ ô, Ngưu tất mỗi vị 30g,

Cầu tích 16g, Độc hoạt, huyết giác đều 12g, Thiên niên kiện 8g, Hoàng kỳ 10g, Bạch chỉ 6g sắc uống. Nếu nhức nhối chỗ này sang chỗ khác mà đau nhối cả sườn và lưng trên thì bỏ Thiên niên kiện, Gia cầm liều 16g cùng sắc uống.

- Chữa huyết hư máu nóng, tóc khô hay rụng, sớm bạc và hồi hộp chóng mặt, ù tai, hoa mắt, lưng gối rữ mỏi, khô khát táo bón, dùng Hà thủ ô chế, Sinh địa, Huyền sâm mỗi vị 20g sắc uống.

- Chữa người già sơ cứng mạch máu, huyết áp cao hoặc nam giới tinh yếu khó có con, dùng Hà thủ ô 20g, Tâm gửi dâu, Kỷ tử, Ngưu tất mỗi vị đều 16g sắc uống.

- Chữa bệnh lao lâm, vì khó nhọc sinh đả ra máu, đái dất... dùng lá Hà thủ ô, Lá huyệt dụ bằng nhau sắc rồi hoà thêm mật ong và uống (Lân ông - Bách gia trân tàng).

Lưu ý:

Uống Hà thủ ô thì kiêng ăn hành tỏi, cá củ, lươn hay tiết xúc vật. Đối với người có á huyết thấp và đường huyết thấp thì kiên dùng.

XƯƠNG BỒ

Công dụng:

Xương bồ có vị cay, tính ấm, có mùi thơm tác dụng: khai khiếu, hóa đờm, mạnh tâm thần, trừ phong thấp. Dùng 4 - 8g phối hợp với các vị thuốc khác.

Chữa cảm gió lạnh, hoặc động kinh hôn mê dùng Xương bồ và Địa liên mỗi vị 8g sắc uống.

- Chữa hay quên, mất ý thức, đần độn trong di chứng viêm não B hay trong bệnh tinh thần phân liệt, dùng Xương bồ, Viễn chí (rễ tiểu thảo), nhân hạt táo chua sao đen, Mạch môn, hột muồng ngủ sao, Huyền sâm mỗi vị đều 8g sắc uống.

ĐỊA LIÊN

Công dụng:

Địa liên có mùi thơm đặc biệt, vị cay tính ấm, có tác dụng: khai khiếu, giải khí độc, chống lạnh, chữa đau bụng thổ tả, dùng 8 - 12g tán bột uống.

- Chữa răng sâu đau nhức, tán bột Địa liên xía vào chân kẽ răng (kinh nghiệm).

AN TỨC HƯƠNG

Công dụng:

An tức hương có vị cay đắng, tính bình, không độc, tác dụng: khai khiếu, an thần, tán phong đờm, trừ tà khí chữa hen suyễn, thổ tả hay bị ngất.

- Chữa người già ho, hen suyễn, phụ nữ sau khi đẻ bị ngất, hoặc trẻ em hen suyễn tắc đờm nghẹt thở, dùng 1 - 2g mài với mật ong, uống dần mỗi lần độ 0,5g ngày uống 3, 4 lần. Ngoài dùng thuốc xông khói vào mũi thì hạ đờm dễ thở và tỉnh ra.

- Chữa phụ nữ nứt nẻ vú (vú bị nứt cổ gà), mài sạng trắng với mật ong mà bôi.

- Chữa trúng phong hôn mê đờm, đưa ngược lên trên hoặc đau bụng lạnh thổ tả. Dùng 2 - 4g sắc vài đạo, chia uống làm 2, 3 lần. Hoặc mài 1 - 2g với nước uống dần trong ngày.

KIM ANH

Công dụng:

Kim anh có vị chua chát, tính bình, có tác dụng thu liễm, chữa di tinh, bạch đới, són đái, vãi đái, ỉa chảy và đi lý ra máu kéo dài, hay đổ mồ hôi và ho mãn tính, dùng 12 - 20g quả, hay 20 - 30g rễ sắc uống.

- Chữa di mộng hoạt tinh, vãi đái và lưng gối đau mỏi, dùng quả Kim anh 20g, củ sừng và cầu tích mỗi vị 16g sắc uống.

SIM

Công dụng:

Sim có vị ngọt chát, tính bình. Rễ có tác dụng: thông mạch máu, bớt đau nhức, quả bổ huyết, an thần, lá và nụ có tác dụng: thu liễm, cầm ỉa, nấu nước rửa vết thương loét.

- Chữa phong thấp đau xương, cơ lưng yếu mỏi, khí huyết hư tổn, dùng rễ cây sim 40g sắc uống.

- Chữa ỉa chảy, đi lý dùng: lá, nụ sim 20 - 30g sắc uống.

- Chữa phụ nữ có thai thiếu máu hoặc sau khi ốm hư yếu, thần kinh suy nhược, dùng quả sim khô 40g sắc uống (kinh nghiệm).

GIỎI

Công dụng:

Giổi thường được trồng với mục đích lấy gỗ. Quả, hạt giổi có vị cay thơm, tính ấm. Vỏ cây có vị đắng cay, hơi thơm, tính hơi ấm đều được dùng chữa đau bụng, ăn không tiêu vì phong thấp đau nhức, thường dùng ngâm rượu uống và xoa bóp.

Vỏ cây còn được dùng chữa cảm cúm, cảm sốt ớn lạnh, hay chữa phong thấp với liều 20 - 30g sắc uống, hay phối hợp với các vị khác.

NGÒI TÀU

Công dụng:

Ngòi tàu có vị cay đắng, tính ấm, có mùi thơm, có tác dụng: khai vị, giải độc các chất tanh lạnh, và sơ phong, trừ thấp, giải cảm thấp nhiệt, kèm rối loạn tiêu hóa dùng 20 - 40g.

- Chữa cảm cúm, hay cảm sốt, đau bụng kém tiêu hoặc nôn mửa đi ngoài, dùng 30g ngò tàu sắc uống, hoặc phối hợp với gừng sống, cỏ sả, tía tô mỗi vị 12g cùng sắc uống.

KHỔ SÂM

Công dụng:

Khổ sâm được nhiều gia đình trồng làm cây thuốc trong nhà. Lá khổ sâm có vị đắng, hơi ngọt, hơi chát, tính mát, có tác dụng: chữa đau bụng khá phổ biến trong nhân dân.

- Chữa bỗng dưng đau bụng, không rõ nguyên nhân, hái mấy lá khổ sâm nhai với mấy hạt muối, nếu có nôn hay sôi bụng thì nhai với một miếng gừng sống.

- Chữa kiết lỵ, hay đau bụng đi ngoài, dùng lá khô sâm, và phèn đen mỗi thứ một nắm sắc uống.

- Chữa đau bụng lâm râm, hay sau khi ăn đau bụng, khó tiêu, dùng lá khổ sâm, lá ngấy đùm đề phơi khô, mỗi thứ một nắm (30 - 40g) thêm 3 lát gừng, sắc uống, hoặc thường sắc 2 thứ lá trên uống thay chè.

- Chữa khắp mình nổi mẩn ngứa, muốn gãi luôn, dùng lá khổ sâm, kinh giới, lá dướng cay, lá trầu không nấu nước xông và tắm rửa.

Ngoài ra lá khổ sâm còn được dùng trong phương thuốc chữa phong hủi, phối hợp với lá ké, lá dướng cay, lá thầu dầu tía, lá hồng hoa, lá thanh hao, kinh giới, xà sàng... (Bách gia trân tàng).

CHÈ VÀNG

Công dụng:

Chè vàng có vị hơi đắng, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt lợi thấp, hoạt huyết, tiêu viêm. Lá sắc cho phụ nữ uống thay nước chè sau khi đẻ cho thông huyết, ngon cơm. Lá còn dùng chữa viêm ruột, kiết lỵ, rối loạn tiêu hóa và thấp khớp hay bị thương đau nhức với liều 20 - 40g sắc uống.

Ở miền Nam, lá vàng được dùng chữa sưng vú, sắc 30g uống và giã tươi đắp ngoài. Nó còn được giã đắp áp xe, vết thương, và nấu nước tắm chữa lở ngứa (kinh nghiệm dân gian).

Chú ý:

Tránh nhầm với cây lá ngón có độc.

DÂY ĐÒN GÁNH

Công dụng:

Dây đòn gánh có tác dụng thông mạch, làm tan máu ứ, tiêu sưng, giảm đau, được dùng làm thuốc chữa bị thương, ngâm rượu uống, hoặc sắc 40g rồi chế thêm rượu vào uống. Dùng ngoài: giã nhuyễn, chế thêm rượu hay giấm, xoa bóp chỗ sưng đau.

Dây đòn gánh được dùng chữa phong thấp, đau ngang thắt lưng, hoặc do gánh vác quá nặng đau sụn xương sống, cơ hông.

LONG ĐỎM

Công dụng:

Long đóm vị đắng tính lạnh, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, trị sưng lở, sắc 1 nắm 30g uống.

Ngoài ra còn có tác dụng như rễ cây kiên long đóm về công năng tả can hỏa, sáng mắt và tăng cường tiêu hóa.

ĐÌNH HƯƠNG

Công dụng:

Đình hương có vị cay, mùi rất thơm, tính ấm, có tác dụng tăng sức nóng, hạ khí nghịch, ngừng nôn nấc, bớt đau bụng, lạnh dạ, thổ tả, dùng 2g - 6g.

- Chữa tỳ vị hư hàn, thổ tả, dùng đình hương 3 - 4g, sa nhân 6g, bạch truật 12g, tán bột, uống mỗi lần 2 - 4g, ngày 2 - 3 lần.

- Chữa tỳ vị hư hàn, thổ tả, dùng đình hương 7 nụ, tai hồng 7 cái sắc uống.

- Chữa viêm xoang hay bị dị ứng do khí ẩm hay mùi hôi, sinh hắt hơi, sổ mũi, dùng một nụ đình hương bọc bông thấm thuốc nhét vào mũi, sẽ khỏi.

Lưu ý:

Cấm uống đối với người tạng nhiệt, người bệnh hen suyễn nặng, nấc hư thoát không dùng được.

MẪU ĐƠN BÌ

Công dụng:

Mẫu đơn bì có vị cay đắng, hơi lạnh có tác dụng: thanh nhiệt, mất máu, hoạt huyết, làm tan máu ứ, chữa nóng âm kéo dài, sốt cơn về chiều hoặc đơn sùng, huyết ứ phát sốt, dùng 8 - 16g phối hợp với các vị khác.

- Chữa đơn độc sùng tấy, quai bị, bấp chuối, sùng vú, viêm tinh hoàn, chữa các chứng máu ứ, sùng viêm phát sốt và phụ nữ đau bụng phát sốt trong khi hành kinh, dùng Đơn bì, Bông trang, Huyết giác, Cam thảo dây, Đơn châu chấu, cỏ răng cưa, Huyền sâm, Mạch môn, Ngưu tất, Mộc thông, Hoàng đằng, Chi tử mỗi vị 12g, sắc uống.

- Chữa bệnh ôn nhiệt, sốt nóng, viêm não cấp, sùng gan, sốt xuất huyết, sốt cao co giật, hôn mê trần trọc, khô khát, gầy róc (mất nước), dùng Đơn bì, Huyền sâm, Sinh địa, Mạch môn, Ngưu tất, Quyết minh tử sao, Dành dành sao và hoa hòe sao qua, Cam thảo dây mỗi vị 12g sắc uống.

CAM THẢO

Công dụng:

Cam thảo là một vị thuốc được nhiều người biết tới. Cam thảo vị ngọt tính bình, bổ tỳ, vị, nhuận phế, hòa hoãn giải độc, dùng sống thì thanh hoá, nướng lên thì ôn bổ, chữa ho đờm, đau dạ dày, điều hoà các vị thuốc và trị khí hư suy nhược nguy cấp, dùng 6 - 12g tán bột hay sắc uống, hoặc phối hợp với các vị khác trong các thang thuốc.

- Chữa tâm phế suy nhược, khó thở, mệt xỉu, mạch nhỏ yếu (tụt huyết áp, truy tìm mạch) dùng Cam thảo 12g, Dương quy 10g, sâm Triều Tiên 8g, tán bột uống mỗi lần 4g ngày uống 3 - 4 lần, hay sắc uống nếu nguy cấp.

- Chữa hư lao, ho lâu ngày: Cam thảo nướng 120g tán bột, uống mỗi lần 4g, ngày uống 3 - 4 lần (Nam dược thần hiệu).

CAM THẢO DÂY

Công dụng:

Cây cam thảo dây được nhiều gia đình trồng, dùng để uống chữa một số bệnh thông thường.

Lá cam thảo dây có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: giải cảm nắng, sốt nóng, chữa ho khan, viêm họng, dùng 15g sắc uống, hoặc phối hợp trong thuốc thang hay cam thảo sống để thanh nhiệt giải độc.

Giải độc, dùng 50 - 60g cam thảo dây sắc uống, hoặc hoà thêm bột đậu xanh nghiền sống, uống nhiều càng tốt (kinh nghiệm).

LONG NÃO

Công dụng:

Long não có vị cay tính nóng, tác dụng khai khiếu, khu phong tán hàn thấp, giúp tiêu hóa, xúc tác hô hấp tuần hoàn. dùng ngoài có tác dụng sát trùng.

- Chữa đau bụng do lạnh ăn uống kém tiêu, hay phong thấp, nhức xương dùng quả long não 12 - 29g hoặc rễ 40g sắc uống.

- Chữa đau bụng thổ tả nguy cấp hôn mê dùng: bột long não, uống mỗi lần 0,10g hòa với sữa, có thể dùng tối 1 - 2g trong ngày.

- Chữa ngứa gãi cục bộ, hay sâu răng: bột long não, chu sa hay hùng hoàng bằng nhau xát vào chỗ ngứa hay chấm xia chỗ răng đau.

- Chữa cảm gió lạnh sốt gai rét, nhức đầu hoặc trúng gió mê man không tỉnh, chân tay giá lạnh, dùng tinh dầu long não uống 0,05 - 0,02g, ngoài dùng xoa mũi, ngực, dọc sống lưng và lòng bàn chân. Cảm sốt thường thì sắc 40g lá xông và uống.

KIM TIỀN THẢO

Công dụng:

Kim tiền thảo có vị ngọt nhạt, tính mát có tác dụng: thanh nhiệt, lợi thủy, thông đường niệu, chữa viêm thận phù thũng, viêm gan vàng da, sỏi bàng quang, sỏi túi mật, dùng 80g sắc uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa viêm thận cấp phù thũng và viêm gan truyền nhiễm, hay viêm túi mật, dùng Kim tiền thảo 80g, Mộc thông, Ngưu tất mỗi vị 20g, Dành dành, Chút chút mỗi vị 10g sắc uống mỗi ngày một thang.

- Chữa sỏi thận, sỏi bàng quang dùng một vị Kim tiền thảo 400g sắc đặc lấy 1,5 - 2 lít, uống thay chè trong một ngày. Kiên trì uống tiếp, sỏi sẽ ra. Sau khi đã bớt đau và đã có sỏi ra, cũng cần uống tiếp với liều bớt ít dần. Hoặc sắc 100g Kim tiền thảo với 20g bột hoạt thạch trong một ngày.

TỠ GIẢI

Công dụng:

Tỳ giải được y học dân tộc dùng rất nhiều, làm thuốc lợi tiểu. Tỳ giải có vị đắng, tính bình có tác dụng lợi tiểu, trừ thấp, chữa phong thấp, đau nhức xương sống và khớp gối, chân tê buốt, phù thũng, đái đục dùng 20 - 40g sắc uống.

- Chữa đau vùng thắt lưng dùng: Tỳ giải, Rễ câu kỷ, Đỗ trọng mỗi vị 20g sắc uống (Lăn Ông - Hành giản trần nhu).

- Chữa thấp thũng chân phù nề, nước tiểu đục, hoặc đái ra đường trấp nổi vầng như dầu, dùng Tỳ giải 40g, tua rễ đa, rễ Ý dĩ đều 30g sắc uống.

BÚP ỎI

Công dụng:

Búp ổi có chất chát, thu liệu dùng làm thuốc cầm ỉa chảy, đi lỵ. Liệu dùng: lá non hay búp ổi 20 - 30g sao qua sắc uống, hoặc phối hợp với lá khổ sâm 12g, gừng sống 8g, chữa đau bụng đi ngoài.

- Chữa bạch đới: Búp ổi, vỏ sắn thuyền, rễ cỏ tranh mỗi vị một nắm (30g) sắc uống.

- Chữa rôm sảy lở ngứa: nấu nước lá ổi tắm rửa.

SÀI HỒ NAM

Công dụng:

Cây Sài hồ nam dùng cả rễ được nhân dân sắc chữa cảm sốt nóng và mồ hôi trộm. Cây có thể dùng như Sài hồ bắc và có thêm công năng tư âm ngoài tác dụng thanh nhiệt, mát huyết.

MỘC THÔNG

Công dụng:

Cây Mộc thông thường được trồng làm cảnh. Mộc thông có vị ngọt nhạt hơi đắng, tính mát có tác dụng: thông tiểu tiện, nhuận tràng, tiêu viêm, chữa phù thũng, Hoàng đản, Bạch đới, dùng 15 - 20g sắc uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

Chữa đại tiểu tiện không thông, hẹp môn vị, ăn nghẹn khó nuốt hoặc nôn oẹ, viêm dạ dày, đau tâm vị, tức gan, viêm gan vi rút, đái vàng, dùng Mộc thông 16g, Mạch môn 10g, Ngưu tất 10g, Chút chút 6g, Chỉ xác 8g sắc uống.

TRẠCH TẢ

Công dụng:

Trạch tả có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng lợi tiểu tiện, trừ thấp, thanh nhiệt, chữa phù thũng, thận nhiệt tý thấp, ỉa chảy đái ít, mộng tinh đái đục, dùng 8 - 12g phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa phù thũng, đái đục và ỉa chảy nhiệt tính phọt toé ra nước kèm khát nước, nôn ọe dùng Trạch tả 12g, Ý dĩ sao 10g, Tỳ giải 10g tán bột hay sắc uống.

VỪNG

Công dụng:

Hạt vừng có vị ngọt, tính bình, có tác dụng: dưỡng huyết, nhuận táo, bổ ngũ tạng hư nhược, ích khí lực, đầy tuỷ não, bền gân cốt, sáng mắt, thêm thông minh. Dùng ngoài, đắp sưng tấy, vết bỏng và dùng cao dán nhọt.

Lá vừng có vị ngọt, tính lạnh có tác dụng: ích khí, bổ não tuỷ, mạnh gân cốt, khỏi tê thấp, nấu nước gội đầu thì tóc đen mượt da mặt tươi tắn, giã tươi chế nước nóng vào vắt lấy nước cốt uống chữa khỏi rong huyết.

- Chữa điên cuồng dùng: dầu vừng 160g, rượu 1 bát, đun lên, dùng 20 canh dương liễu, lấy mỗi canh quấy 2 vòng, đến khi rượu và dầu

còn 8/10 thì cho bệnh nhân uống để có thể mửa ra, rồi ngủ say, để cho ngủ yên không đánh thức, khi tự thức dậy thì sẽ tỉnh (Nam được thần hiệu).

- Chữa đẻ khó vì khô nước ối: dầu vừng, mật ong mỗi thứ một bát, đun sôi vài dạo, vớt bỏ bọt, trộn với 40g Hoạt thạch, cho uống (Nam được thần hiệu).

- Làm thuốc bổ và trừ mọi bệnh dùng: Lá dâu non và vừng đen, 2 thứ bằng nhau, tán bột làm viên uống hàng ngày.

- Chữa bị ngã, sưng bầm tím, đau nhức dùng: Dầu vừng hòa với rượu uống.

- Chữa rết cắn: nhai hột vừng đắp vào.

- Chữa táo bón: uống một chén dầu vừng hay ăn một nắm vừng sống mỗi buổi sáng. Hoặc nấu cháo vừng ăn (kinh nghiệm).

- Chữa bị bỏng: bôi dầu vừng hay nhai vừng đen đắp vào vết bỏng rất nhanh khỏi và lên da non.

- Chữa kiết lỵ mới phát dùng: Vừng đen ăn sống 30g/ngày, ăn liên ba ngày.

TAM THẤT

Công dụng:

Tam thất có vị đắng cay, tính ấm có tác dụng: thông kinh hoạt huyết, chữa hành kinh chậm kỳ, máu xấu lờn vờn không tươi, đau bụng khi hành kinh, hoặc ăn kém tiêu, nôn đầy, dùng Tam thất tán bột uống ngày 4 - 8g.

- Chữa kinh nguyệt không đều, loạn kỳ, vòng kinh dài ngắn không chừng, người gầy da xanh sạm, hoặc sau khi đẻ rong huyết kéo dài, kém ăn chóng mặt, đau đầu, mỏi mệt: Tam thất, Hồi đầu bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 2 - 3g, ngày uống 2 - 3 lần, với nước chín, vào khoảng giữa buổi, và trước khi đi ngủ. Uống 5 - 7 ngày liền.

NĂM LINH CHI

Công dụng:

Là một vị thuốc được trồng nhiều ở Trung Quốc và Triều Tiên. Theo Thần nông bảo thảo và bản thảo đời Đường: 5 thứ năm Linh chi (Linh chi thảo) có tính vị theo ngũ sắc hợp ngũ

hành và tác dụng trị bệnh theo bệnh lý thuộc ngũ tạng. Nói chung là bổ 5 tạng, uống lâu thì được nhẹ mình, trẻ mãi lâu già, mạnh tinh thần, sáng trí tuệ, mạnh khỏe sống lâu.

Theo tài liệu Trung Quốc ngày nay, Linh chi có vị nhạt, tính ấm, có tác dụng tư bổ và làm mạnh sức, trị thần kinh suy nhược, chóng mặt mất ngủ, dùng mỗi lần 5 phân đến 1 đồng cân sắc uống hoặc 3 - 5 phân (1 - 2g) tán bột uống.

Theo dõi trên lâm sàng, các thầy thuốc khoa học hiện đại nhận định tác dụng của nấm Linh chi trên một số bệnh như đau thắt cơ tim, bệnh về động mạch vành, huyết áp dao động, viêm phế quản hen, viêm gan mãn tính, thấp khớp, bệnh đường tiêu hóa, bệnh phụ nữ về tiền mãn kinh và làm tăng trí nhớ, minh mẫn.

Riêng Tử chi (nấm gỗ) thì có vị ngọt, tính ấm, có tác dụng giữ thần minh tỉnh táo, ích tinh khí, bền gân cốt, chữa điếc tai, hư lao và bệnh trĩ. Kèm theo phương thuốc Tử chi hoàn gồm: Tử chi 1 lạng 5 đồng cân, sơ vu, bá tử nhân, ba kích, bạch linh, chỉ thực đều 3 đồng 5 phân, viên chí, khiếm thực đều 2 đồng 5 phân, nhân hạt dưa, trạch tả đều 5 đồng, tán bột viên với mật uống dần. Chủ trị hư lao, ngắn hơi, đau

hông ngực, chân tay lạnh, hoặc khô hạo, mắt mờ, có khi đau trong bụng, nhấc ăn và an thần giữ tinh.

MÔNG TƠI

Công dụng:

Mông tơi được nhiều gia đình trồng làm rau ăn hàng ngày, mông tơi thường được nấu với muối.

Mông tơi (Tuệ Tĩnh còn gọi là tâm tơi) có vị chua, tính hàn, trơn nhầy, có tác dụng: nhuận tràng, lợi tiểu tiện, sinh tân dịch, khỏi khô hạo, chữa táo bón.

Rau mông tơi có tác dụng lợi sữa, phụ nữ ít sữa và người già táo bón nên thường ăn.

Hạt mông tơi bỏ vỏ, tán nhỏ hòa với mật ong bôi lên mặt thì da mặt mịn mà tươi sáng, nhan sắc đẹp ra.

Lưu ý:

Người hư hàn, lạnh bụng, già lỏng không nên ăn.

RAU KHÚC

Công dụng:

Rau khúc thường mọc tự nhiên ở trên mặt ruộng sau khi người nông dân thu gặt lúa.

Rau khúc có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tiêu đờm, trị ho, giúp tiêu hoá tốt. Chữa rắn cắn và bị thương đau nhức giã lá rau khúc tươi đắp vào vết thương. Chữa cảm sốt ho, viêm họng, hen suyễn, nghẹt đờm, dùng rau khúc khô 30g sắc uống hoặc thêm gừng, hành mỗi vị 10g cùng sắc uống.

RAU MÁ

Công dụng:

Rau má thường mọc nhiều ở các bờ ruộng, được nhiều người nông dân hái đem luộc; muối ăn.

Rau má có vị đắng, hơi ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, chữa trong bụng cồn cào, nóng ruột, nhiệt uất sinh nóng, đau bụng dưới, không muốn ăn, trẻ em cam

- Chữa phong thấp đau lưng, đau chân sưng gối, dùng 20 - 40g sắc uống.

Lưu ý:

Phụ nữ có thai kiêng dùng.

HÚNG CHANH

Công dụng:

Húng chanh thường được trồng làm rau ăn sống.

Húng chanh có vị cay, tính ấm, có tác dụng: giải cảm cho ra mồ hôi và chữa ho, tức ngực, gần giống vị Tử Tô.

- Chữa ho, viêm họng, hái vài lá nhai, ngậm, nuốt nước.

- Chữa sâu rết cắn, hay dị ứng, dùng lá húng chanh nhai nuốt nước, bã thì đắp hay xoa xát.

- Chữa cảm cúm, cảm sốt, nóng rét, nhức đầu nghẹt mũi, ho đờm, dùng húng chanh 15 - 20g giã vắt lấy nước cốt uống, hoặc thêm gừng, hành, mỗi vị 12g cùng sắc uống và xông cho ra mồ hôi (Kinh nghiệm).

HÀNH TÂY

Công dụng:

Hành tây là một thứ gia vị, ngon, vừa có tác dụng thông tiểu tiện và lợi đường hô hấp, nếu đái không thông hay thở khó thì nên ăn nhiều hành tây, hoặc sắc 50g uống.

Hành tây có tác dụng làm giảm đường huyết: uống nước cốt hành tây mỗi buổi sáng 1 thìa, uống liên trong 1 tháng thì công hiệu.

Hành tây được dùng như một vị thuốc bổ hồi sức cho người mới ốm dậy: Hành tây sắc đặc chế thêm mật ong vào uống mỗi buổi sáng một thìa, nó được dùng để phục hồi cơ năng vận động cho các bệnh nhân liệt nửa người.

TÍA TÔ

Công dụng:

Tía tô được nhiều gia đình dùng.

- Lá Tía tô (Tô điệp) có vị cay, tính ấm, có tác dụng: làm ra mồ hôi, hạ khí tiêu đờm. Chữa cảm cúm không có mồ hôi và ho.

- Ngoài ra còn chữa đau bụng, đầy bụng.
Dùng 20-30g.

CẢI BẮP

Công dụng:

Cây cải bắp được trồng nhiều làm rau ăn.

Cải bắp có vị ngọt nhạt, tính lạnh, nấu ăn thì lợi tiểu tiện và nhuận tràng. Người đại buốt, đại khó hay đại tiện táo nên ăn.

Lá cải bắp luộc đắp vết bỏng hay sưng tấy sẽ mát dịu, chóng khỏi.

** Lưu ý:*

Người hư hàn, ỉa lỏng, hay tiểu đêm không nên dùng.

RAU DIẾP

Công dụng:

Rau diếp được nhiều người dùng hàng ngày làm rau sống, ăn trong bữa cơm.

Rau diếp có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng: bổ gân cốt, lợi 5 tạng, thông kinh mạch, lợi khí, thơm miệng, sáng mắt dễ ngủ.

trung hoà, Hoàng đằng, Quán chúng, Từ cô giải liên” (Lăn Ông - Vệ sinh yếu quyết).

* *Lưu ý:* Không dùng cho phụ nữ có thai.

RONG MÁI CHÈO

Công dụng:

Rong mái chèo có vị đắng, tính hàn, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi tiểu, dùng chữa bệnh khí hư, bạch đới: dùng 30g sắc uống.

RAU CẦN

Công dụng:

Rau cần được nhiều gia đình dùng hàng ngày trong các bữa cơm.

Rau cần có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: Lợi đại tiểu tràng, ích khí, ngon cơm, dưỡng tinh, bảo vệ huyết mạch, cầm máu, chữa phụ nữ rong kinh bạch đới, giải nhiệt, khỏi phiền khát.

- Chữa đái ra máu và đái buốt, dùng rau cần cả rễ già vắt lấy nước cốt uống càng nhiều càng tốt (kinh nghiệm dân gian).

- Chữa trẻ em thổ tả, dùng rau cần thái nhỏ sắc 40g cho uống.

RAU HẾN

Công dụng:

Rau hến có vị chua, tính bình, không độc, có tác dụng: phá huyết, chữa trĩ, sau khi đẻ máu hôi không thông sinh đau bụng và sữa không thông, dùng 15-20g sắc uống hay dùng ăn sống. Rau hến ăn luôn thì đen râu tóc.

Ngoài ra già tươi đắp ngoài chữa lở loét, mụn nhọt.

Chữa nam giới lở ngứa ở bộ phận sinh dục, đầu dương vật lở loét, đau không chịu nổi, hoặc đái buốt, đái dắt, hay sản phụ tích huyết thành hòn, dùng rau hến một nắm nấu uống hàng ngày sẽ khỏi (kinh nghiệm).

RAU SAM

Công dụng:

Rau sam là loại cây mọc hoang trên các thửa ruộng của người nông dân.

Rau sam có vị chua, tính lạnh, có tác dụng: thanh nhiệt giải độc, mát máu tiêu sưng, sát trùng, tiêu cam, khỏi lở ngứa, kiết lỵ.

- Chữa trẻ bị hoả đơn, nổi mẩn đỏ quanh rốn, nóng như lửa đốt (hay sốt phát ban) dùng Rau sam giã sống, vắt lấy nước cốt cho uống, bã thì xoa đắp.

- Chữa trẻ em đi lỵ, đau bụng mót rặn dùng: Rau sam giã vắt lấy nước cốt, đun sôi, chế thêm một thìa đường cho uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa phụ nữ bạch đới dùng: Rau sam giã vắt lấy nước cốt 30ml đập vào 2 lòng trắng trứng gà, quấy đều, đun sôi, uống vài lần.

- Chữa lậu nhiệt, đái buốt dùng: Rau sam giã vắt lấy nước thường uống.

- Chữa bệnh giun dùng: Rau sam 3 năm to, sắc lấy một bát nước uống vào lúc đói. Uống 2,3 lần thì giun ra.

- Chữa uống nhầm phải thuốc có chất độc nguy cấp, dùng Rau sam thật nhiều giã vắt lấy nước cốt 100ml cho uống, ngày uống 4-5 lần và lấy bã đắp vào rốn.

- Chữa tích tụ trong bụng, dùng Rau sam một nắm to, cho vào một nhúm muối và một chén giấm, giã nhỏ, vắt lấy nước cốt uống. (Uống nhiều lần thì tiêu).

- Chữa bệnh đái ra máu: lấy Rau sam nấu canh ăn liên tục 3-5 ngày là khỏi.

- Rau sam giã nhỏ, đắp lên mụn nhọt, ngòi xanh mụn nhọt dễ ra máu khỏi.

MÙI TÂY

Công dụng:

Mùi tây được gia đình trồng làm rau ăn sống.

Lá và hạt Mùi tây sắc 8-12g, có tác dụng: lợi tiểu mạnh. Mùi tây dùng chữa đái khó, đái buốt và phối hợp với Râu ngô, chữa bệnh lậu. Hạt Mùi tây sắc uống hàng ngày có thể làm tan sỏi thận. Lá Mùi tây giã đắp lên vú để chữa

căng sữa và dùng xát các vết thương sâu, trùng cắn hay viêm tấy.

Mùi tây dùng làm thuốc điều kinh, chữa kinh bế, chậm thấy kinh, hay kỳ kinh không đều, hoặc đau bụng trong khi thấy kinh, dùng 5-10g hãm uống mỗi ngày 2 lần, vào trước mỗi bữa ăn, dựa theo kỳ kinh tháng trước mà uống đón trước 3 ngày và uống liên tiếp 2 ngày khi thấy kinh. Rễ Mùi tây khô, sắc 20g uống, chữa cảm sốt và lợi tiểu.

TỎI TÂY

Công dụng:

Tỏi Tây được trồng lấy củ, chế biến làm các món ăn.

Tỏi Tây được coi là một vị thuốc đặc hiệu đối với các bệnh thận và bàng quang: chữa viêm bàng quang, viêm thận, bí đái. Dùng Tỏi Tây nấu canh ăn, không dùng muối, là một thứ thuốc lợi tiểu tiện rất nhanh.

Y học cổ truyền dùng Tỏi Tây chữa bệnh đau dạ dày và cây Tỏi Tây trồng chữa lao phổi.

Người ta còn dùng Tỏi Tây ngâm dầu, đắp lên tóc cho khoẻ với tác dụng tăng lực.

RAU DIẾP ĐẮNG

Công dụng:

Rau diếp đắng thường được trồng làm rau ăn sống.

Rau diếp đắng có vị đắng, tính hàn, không độc, ăn lâu thì an thần, ích khí, minh mẫn, mạnh sức, nhẹ nhõm, lâu già, sáng mắt.

Rễ rau diếp đắng có tác dụng lợi tiểu tiện, chữa đái ra máu, đi lý và nóng âm.

Rau diếp đắng ăn sống chữa cảm sốt và lợi sữa, cành lá sắc uống vào sáng sớm để chữa bệnh trĩ, nước sắc này còn có tác dụng khử lọc máu và bột đái tháo đường.

Hoa và quả vị ngọt, tính bình, thanh nhiệt an thần, chữa trong nóng trần trọc, hoàng đản, mỗi lần sắc 8-16g uống.

Cành hoa già đắp chữa mụn cóc, lở tai, nước dịch lắng trong rỏ vào mắt để chữa vẩy cá mắt.

RAU DỪA NƯỚC

Công dụng:

Rau dừa nước thường mọc hoang ở ven các ao hồ.

Rau dừa nước có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi tiểu, mát máu, giải độc, chữa cảm sốt, ho khan, đái đục, phù thũng. Đắp ngoài chữa sưng lở, bị thương, rắn cắn.

- Chữa đái dưỡng trấp, viêm cầu thận cấp, và đái dầm đục: Rau dừa nước 30-40g, Tua đa (lấy phần non rễ mọc ở cạnh rễ xuống) 20-30g, Tỷ giải 15-20g sắc uống 5,7 thang thì khỏi.

- Chữa cảm sốt, ho khan, đái sền, đái dầm, nước tiểu vàng hoặc đỏ dầm: dùng Rau dừa nước giã nhỏ chế tỷ giấm, đắp chỗ đau. Ngoài ra: dùng Rau dừa nước và Vỏ bông gạo (lấy lớp trắng trong) mỗi vị 30g sắc uống.

RAU MÁ MƠ

Công dụng:

Rau má mớ vị ngọt, hơi cay, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, lợi thấp, tiêu

đờm, ngừng ho và lợi tiểu, tan ngừng hết, tiêu viêm. Chữa viêm gan truyền nhiễm và xơ gan cổ trướng, dùng 20-30g sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác.

Rau má mơn còn được dùng chữa cảm cúm, cảm sốt, ho, viêm họng, dùng 40-80g sắc uống (Kinh nghiệm dân gian).

RAU MÙI

Công dụng:

Rau mùi được nhiều hộ gia đình trồng làm rau ăn sống trong bữa cơm.

Rau mùi có vị cay, tính ấm, có tác dụng: phát tán và tiêu đờm, tăng cường tiêu hoá, dùng 4-8g hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa sau khi ăn, bụng đau lâm râm, bị đầy bụng không tiêu, buồn nôn dùng rau mùi một nắm, vỏ quýt 8-10g sắc uống.

- Chữa giun kim: hạt mùi tán nhỏ, trộn với trứng gà luộc chế thêm ít dầu vừng, giã nhuyễn làm viên, nhét vào hậu môn, lúc buổi tối và để suốt đêm, làm liên 3 đêm thì có kết quả.

RAU NGỔ

Công dụng:

Rau ngổ thường trồng làm rau ăn sống.

Cây rau ngổ có vị cay, mùi thơm, tính mát có tác dụng: chữa ăn uống không tiêu, giải độ rắn và tiêu sưng, khỏi ngứa.

- Chữa ghẻ ngứa hay nổi sần da chảy nước (chàm hoá) giã lá xoa sát.

- Chữa rắn cắn: sắc 40-80g uống và giã vã lấy nước bôi vào vết thương.

RAU RẪM

Công dụng:

Rau rằm có vị cay, tính ấm, có tác dụng làm cho thích nghi với gió lạnh, ích thêm tr nhớ, trừ được khí độc ở ruột, trị thổ tả và tiêu hơi nước, chữa phù thũng. Ăn sống thì ấn bụng, mạnh chân gối, sáng mắt. Nhưng ăn nhiều Rau rằm thì sinh nóng rét thương tổn đến tủy kém khí ít tinh, dịu giảm tình dục.

Chữa bỏng dừng đau tim không chịu nổi, dùng rễ rau răm 50g, sắc rồi chế thêm một chén rượu vào uống.

- Chữa thổ tả dùng hạt rau răm 20g, Hương nhu 40g sắc uống.

- Chữa rắn cắn hay chó dữ cắn, giã rau răm tươi vắt lấy nước cốt uống, bã thì đắp vào vết thương.

- Chữa mùa hè say nắng, hao khát, giã rau răm tươi vắt lấy nước cốt, đun sôi lên cho uống.

RAU CẢI CÚC

Công dụng:

Rau cải cúc được nhiều gia đình trồng làm rau ăn.

Cải cúc có vị ngọt nhạt, hơi đắng, he, mùi thơm, tính mát, được coi như một loại rau làm thêm giòn cơm, giúp tiêu hoá, thanh đờm chữa ho lâu ngày và tán phong nhiệt, chữa đau mắt.

Những người ăn uống chậm tiêu, viêm họng hay đau mắt, dùng ăn sống, hoặc nấu canh ăn thì lại có tác dụng chữa bệnh.

KINH GIỚI

Công dụng:

Kinh giới được nhiều nơi trồng dùng cành lá để ăn sống.

Kinh giới có vị cay, tính ấm, có tác dụng tán phong thấp, chống co cứng.

Chữa trúng gió lạnh, rần cắn, méo mồm, lệch mắt, hoặc phụ nữ sau khi đẻ máu xấu say choáng ngất co cứng, dùng Kinh giới 30g, Bạc hà 15g sắc uống.

Chữa cảm phong thấp nhức đầu ê ẩm, đau mình, không có mồ hôi, hay đổ mồ hôi khi gặp gió lạnh, trề lên sởi, lở ngứa, dùng Kinh giới cả cành 20g sắc uống, hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa trề em lên sởi và các chứng lở ngứa: Kinh giới và Kim ngân hoa (cả hoa lá cành) mỗi vị 15-20g sắc uống.

Chữa cảm gió lạnh nhức đầu chảy máu mũi, dùng: hoa Kinh giới, Bạch chỉ các vị bằng nhau tán nhỏ uống mỗi lần 4g với nước chè nóng, cho ra mồ hôi (Lãn Ông- Hành giản trâm nhu).

- Chữa hậu môn, trực tràng lở loét, đi ngoài ra máu, dùng Kinh giới và lá Trắc bá sao sém mỗi vị 15-20g sắc uống. Ngoài ngâm nước Bồ kết.

RAU DIẾP CÁ

Công dụng:

Rau Diếp cá được nhiều người dân Nam bộ trồng để ăn sống.

Rau Diếp cá có vị chua cay, tanh hôi, tính mát. Có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu tiêu sưng, dùng 30-40g sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác đắp ngoài các loại đơn sưng, lở ngứa.

- Chữa bệnh trĩ đau nhức dùng rau Diếp cá nấu nước xông, ngâm rửa (lúc còn nóng), bã dùng rịt vào chỗ đau.

- Chữa trẻ lên sởi: Dùng Rau Diếp cá sao qua, sắc uống thì tiết nọc và không tái phát.

- Chữa lòi dom: trước lấy Phác tiêu (muối natri hay muối ăn) hoà tan với nước rửa qua, rồi giã lá Diếp cá đặt trên lá chuối, để dít ngồi lên (hoặc rịt băng lại) thì dom tự thụt vào.

- Chữa viêm phổi, viêm ruột, đi lỵ, viêm thận phù thũng, dùng lá Diếp cá 50g sắc uống.

- Chữa viêm tuyến sữa: dùng lá Diếp cá, lá Cải trời mỗi vị một nắm (30g) giã nát, chế nước sôi vào vắt lấy nước cốt uống, bã chưng nóng với giấm, đắp rịt.

- Chữa đơn sủng của người lớn và trẻ em dùng: Rau Diếp cá, lá Nhọ nồi, lá Cải trời, lá Xương sông, lá Dưa chuột, lá Khế, lá Đơn đỏ, lá Huyết dụ, lá Nhài, lá Mía già, các vị bằng nhau (15g) thêm lá Xích hoa xà 3 lá, Bí đao 3 miếng Củ nâu 3 miếng. Giã nát, chế nước vào vắt lấy nước cốt uống, bã thì dùng xoa đắp lên chỗ sưng (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trẻ em sốt cao co giật: giã nát lá Diếp cá với củ sả 6g, quả Xuyên tiêu 2g thêm nước, gạn uống, bã đắp 2 bên thái dương.

NGẢI CỨU

Công dụng:

Ngải cứu được nhiều nơi trồng, dùng làm rau ăn.

Ngải cứu có vị đắng hơi cay, mùi hắc, tươi thì tính ấm, khô thì tính nóng có tác dụng: làm

tan hàn thấp, thông kinh sát trùng, dùng tươi với liều ít và phối hợp với các vị khác thì có thể cầm máu, an thai. Liều dùng một ngày 4-8g.

- Chữa động thai đau bụng, dọa sảy thai: lá ngải cứu tươi 8g nhỏ chế nước vào vắt lấy 2 chén hoà với một chén mật ong đun sôi, rồi cất 10g cao da trâu hoà loãng để uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trúng hàn thấp đau vùng tim, bụng đau lan ra hông sườn: Ngải cứu, Quế, Gừng khô đều 8g, Gừng sống 3 lát sắc uống nóng (Tuệ Tĩnh).

- Chữa trẻ đau bụng do giun, dùng lá Ngải cứu tươi 8g giã nhỏ, chế nước sôi vào vắt lấy một chén to, uống vào lúc sáng sớm, sau khi đã cho ăn một miếng thịt nướng, uống thuốc vài giờ sau đi ngoài thì giun ra (Nam dược thần hiệu).

*** Lưu ý:**

Ngải cứu có chất Anfa thuyon kích thích làm cho say, uống nhiều sẽ phát cuồng, nặng thì mê man. Người nhiệt cấm dùng. Dùng thường xuyên thì rất có hại cho sức khỏe (kinh nghiệm thực tiễn).

CẢI XOONG

Công dụng:

Cải xoong là một loại rau được nhiều gia đình dùng trong các bữa ăn hàng ngày.

Cải xoong có vị hơi cay, tính mát. Tác dụng làm thuốc lợi tiểu tiện và chữa bệnh hoại huyết (scorbut), với liều 100g cải tươi, giã vắt lấy nước cốt uống.

Dùng ngoài: Cải xoong giã đắp mụn tràng nhac lở loét và nhai ngậm chữa viêm lợi răng.

Theo y học Trung Quốc Cải xoong có tác dụng thanh huyết, giải nhiệt và giảm đau.

HƯƠNG NHU

Công dụng:

Hương nhu được nhiều gia đình trồng làm cây thuốc trong nhà dùng để xông mỗi khi bị cảm lạnh.

Hương nhu có vị cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng: trừ thấp nhiệt, làm ra mồ hôi và lợi tiểu.

Nếu sốt có mồ hôi thì dùng Kinh giới, thêm Sắn dây tươi 20g giã cùng vắt lấy nước uống. Hoặc dùng Hương nhu, Cát căn mỗi vị đều 20g sắc uống.

Chữa trẻ chậm mọc tóc dùng Hương nhu sắc đặc với mỡ lợn bôi hàng ngày (Nam dược thần hiệu).

Chữa mùa hè bị cảm nắng, xốn xáo, nôn đầy: dùng Hương nhu 10g, Vỏ vối rừng, Đậu ván sao giã giập, mỗi vị đều 10g, Cam thảo nướng 6g sắc uống.

Chữa cảm sốt nhức đầu, dùng một nắm lá Hương nhu giã nhỏ, chế thêm nước sôi, vắt lấy nước cốt uống, bã đắp lên đầu, trán và hai bên thái dương.

SẢ

Công dụng:

Sả thường được trồng để lấy củ ăn sống, lá đem dùng luộc lên gội đầu.

Sả có vị cay, tính ấm, có tác dụng: làm ra mồ hôi, ấm bụng, bớt nôn đầy ỉa chảy và lợi tiểu bớt phù. Dùng ngoài thì tẩy uế sát trùng.

- Nấu nồi thuốc xông giải cảm, dùng cả củ lá, lá bưởi, lá chanh, cúc tần, hương nhu hay lá bạch đàn, mỗi thứ một nắm, bịt kín ấm, đun rồi lau khô, xong uống một bát thuốc, đắp chăn nằm nghỉ, ra thêm ít mồ hôi nữa sẽ khỏi.

- Tinh dầu sả được dùng phun muỗi và trừ mùi hôi thối, dùng xoa ngoài chống cúm, phòng bệnh truyền nhiễm. Chữa cảm cúm hay cảm mưa ướt, sốt gai rét mà không có mồ hôi, dùng 10-15 giọt uống với một chén nước nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi. Chữa nôn, đầy, ỉa chảy dùng 6-8 giọt, uống vài ba lần.

- Chữa bông dưng phù nề hai chân, đái ít, thấp thũng: cả củ lá sả 2 nắm, Cỏ xước 1 nắm, Rễ cỏ tranh 1 nắm hay Bông mã đề 1 nắm sắc uống 3 ấm.

RAU NGÓT

Công dụng:

Rau ngót được nhiều gia đình trồng làm rau ăn hàng ngày.

Rau ngót có vị ngọt, tính mát. Tác dụng: điều hoà nội tạng, bổ ích cho cơ thể, tăng cường cơ năng tiêu hoá và bài tiết.

- Chữa trẻ em nóng ẩm, đái đục, đái dầm hay bị ồm, đổ mồ hôi trộm, nóng ruột chán cơm, đái sền, đại tiện táo, dùng Rau ngót và Rau bầu nấu canh với bầu đục lợn cho ăn.

- Chữa trẻ em tưa lưỡi, giã Rau ngót vắt lấy nước cốt thấm (bôi) vào lưỡi.

RỄ CỎ TRANH

(BẠCH MAO CĂN)

Công dụng:

Rễ cỏ tranh có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, làm mát và lợi tiểu.

- Chữa tiểu tiện khó khăn, đái buốt, đái dắt, đái ra máu, ho ra máu, chảy máu cam, hen suyễn, dùng rễ cỏ tranh 10-50g sắc uống.

- Chữa nóng quá sinh thổ huyết, chảy máu mũi, đái ra máu, ha đại tiện ra máu, dùng rễ Cỏ tranh, ngó Sen hoặc lá Sen, rễ ô rô cạn hay nòn chuối tiêu mỗi vị 30g sắc uống.

- Chữa sốt nóng phiền khát, phổi nóng thổ gấp, dạ dày nóng non oẹ, dùng rễ Cỏ tranh và củ Sắn dây, mỗi vị 12-20g sắc uống.

- Chữa bệnh phù thũng, trong bụng ứ nước, tay chân đều phù, dùng rễ Cỏ tranh 50g, Đậu đỏ 30g cùng nấu cho đến khi đậu nhừ thì bỏ rễ Cỏ tranh, lấy đậu ăn và uống hết nước (Nam dược thần hiệu).

*** Lưu ý:**

- Hoa Cỏ tranh cũng có tác dụng như rễ: thu hái về mùa đông, phơi khô, liều dùng 10-20g sắc uống.

- Người hư hàn, đái nhiều về đêm không nên dùng.

RỄ CÂY GAI

Công dụng:

Rễ cây Gai có vị ngọt hơi đắng, tính mát có tác dụng cầm máu, an thai, mát máu, lợi tiểu, chữa động thai chảy máu, sưng tấy, đái đục, đái ra máu.

- Chữa tử cung sưng viêm, sa tử cung: Rễ cây Gai 30g, Bồ công anh, quả Kim anh, lõi Cây móc (sát gốc) mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa các chứng lậu, đái buốt, đái dắt: Củ gai, Bông Mã đề mỗi vị 30g, Hành 3 nhánh, sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa phụ nữ có thai phù thũng, đái đục, tê thấp đau mỏi, ỉa lỏng kém ăn: rễ cây Gai, Tỳ giải, rễ Ý dĩ mỗi vị đều 25g sắc uống.

- Chữa thai nhiệt đau bụng, động thai rong huyết, dùng 50-70g sắc uống hoặc thêm Huyết dụ 20g (nếu ra máu).

RỄ CỎ GÀ

Công dụng:

Rễ cỏ gà có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt làm mát huyết và lợi tiểu tiện, dùng một nắm sắc uống.

Hải Thượng Lãn Ông đã dùng lá chữa sưng họng, viêm họng, amidan.

RỄ DỨA DẠI

Công dụng:

Rễ dứa dại mới được dùng trong nhân dân làm thuốc lợi tiểu, chữa phù thũng, cổ trướng, với liều 30-40g phối hợp với rễ Cỏ xước, cỏ Lưỡi mèo mỗi vị 20-30g sắc uống (kinh nghiệm dân gian).

RỄ CÂY TÂM XUÂN

Công dụng:

Rễ cây tâm xuân thường mọc hoang ở các bụi gai ven đường. Nam dược thần hiệu ghi lại: Rễ Tâm xuân có vị đắng chát, tính mát có tác dụng: sát trùng, chữa lỵ, trừ thấp nhiệt, làm gân mạnh, chữa mụn nhọt lở ngứa.

- Chữa trẻ em kiết lỵ lâu ngày: dùng rễ Tâm xuân sắc uống.

- Chữa phong thấp teo cơ, lưng gối đau mỏi, đi lại vận động khó khăn, dùng rễ Tâm xuân, cây Vú bò, Ngưu tất, Dây chieu, rễ Thanh tào, Hà thủ ô, Cầu tích mỗi vị 20g sắc uống.

- Chữa bệnh tiêu khát, đái tháo, hay vãi đái không nín được, dùng rễ Tâm xuân một nắm sắc uống (Nam dược thần hiệu).

BỒ HÒN

Công dụng:

Rễ Bồ hòn vị đắng, tính mát, hơi độc, có tác dụng tiêu đờm hoá trệ, chữa cảm gió ho đờm, rối loạn tiêu hoá, dùng 20-30g sắc uống.

Dầu quả Bồ hòn dùng bôi vào đùi chân, có thể phòng ngừa đĩa cắn khi lội xuống ao ruộng.

Vỏ quả Bồ hòn nấu nước đặc tươi, có tác dụng: diệt sâu, trừ giòi.

RỄ LÚC

Công dụng:

Rễ Lúc có vị hơi mặn, hơi đắng, tính mát có tác dụng: chữa cảm sốt hay sốt từng cơn, thoảng nóng, hay nóng rét xen kẽ từ vùng gan và đau đầu chóng mặt, dùng 15-20g sắc uống.

Chữa sốt nóng mùa hè hoặc cảm sốt lúc nóng, lúc rét, khát nước, nhức đầu, đắng miệng, ho, nôn ọe dùng rễ Lúc 15g, Sắn dây 12g, Hương nhu 10g, Thanh bì 8g sắc uống.

RỄ HƯƠNG BÀI TRẮNG

Công dụng:

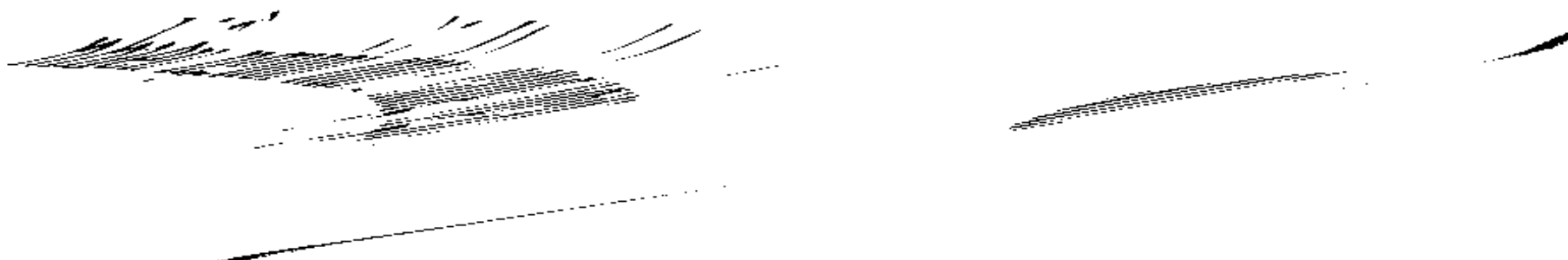
Rễ Hương bài trắng có vị đắng, mùi thơm, dịu, không độc, tính ấm, có tác dụng: tán hàn, trừ khí độc, chữa đau bụng do lạnh, đau vùng tâm vị, nôn mửa, thổ tả, hay trúng khí độc bị ngất, dùng với liều 12-20g sắc uống.

Ngoài ra còn dùng để nấu nước tắm cho trẻ em bị rôm sảy ngứa ngáy.

HẠT TIÊU

Công dụng:

Hạt tiêu là thứ gia vị được nhiều gia đình,



Hạt tiêu có vị cay, tính nóng. Có tác dụng làm ấm bụng, hạ khí, tiêu đờm, chống lạnh. Chữa đột ngột đau bụng do lạnh, nôn mửa, ỉa lỏng dịch tả hay trúng hàn đau vùng tim, hen suyễn khó thở, đờm tắc dùng mỗi lần 20-30 hạt (dưới 2g) bệnh cấp có thể dùng tăng 3 lần.

Hồ tiêu dùng ít thì tăng tiêu hoá, dùng nhiều thì kích thích niêm mạch dạ dày, có thể dẫn tới xung huyết và gây viêm, đại tiểu tiện ra máu.

Hạt tiêu tán bột dùng xia chữa sâu răng, hay thổi vào mũi gây hắt hơi và sát vào chân răng chữa trúng gió lạnh hôn mê cắn răng, co quắp. Hạt tiêu còn dùng để trừ sâu bọ, người ta thường bỏ vào tủ, hòm, quần áo cho khỏi gián cắn...

Dùng hạt tiêu làm gia vị thường được rang qua, sát sảy bỏ vỏ ngoài, rồi mới xay hay tán bột. Dùng làm thuốc thường: hạt tiêu đen dùng chữa bệnh cảm hàn vừa cho ra mồ hôi làm tan lạnh ở người, vừa làm cho ấm bụng tăng sức nóng ở trong.

HẠT KÊ

Công dụng:

Hạt Kê có vị ngọt, tính bình, theo Lãn Ông: Kê có tác dụng bổ thận, chữa các chứng nhiệt, ho nhiệt, ho khan.

Chữa trẻ nhỏ khắp mình nổi mụn đỏ như hạt kê, dùng lúa kê nấu nước tắm, hoà thêm vài hạt muối ăn.

Chữa âm hư hao khát, mỗi mệt sau những buổi thức đêm, mất ngủ, hoặc lao động quá sức tình dục quá độ, trong người hấp nóng, ho, mồ hôi trộm, khó ngủ, dùng hạt kê nấu chè đường ăn thì mát khỏe, lại sức.

HẠT MUÔNG LẠC

Công dụng:

Hạt muông lạc có vị ngọt, hơi chát, tính mát, bổ gan, thận, làm sáng mắt, giữ tinh, chữa bạch đới, di tinh, hư lao.

- Chữa thận hư đau lưng mỏi gối, di mộng tinh, trẻ em hay đái dầm, đái đục, dùng: Hột

muồng lạc 15g, Củ sừng, Tỳ giải, Ngưu tất, Cầu tích mỗi vị 10g sắc uống. Ăn rau Bầu đất nấu canh và ăn nhộng (Kinh nghiệm).

- Chữa phụ nữ Bạch đới, đái dắt, đái són, dùng: Hột muồng, rau Dừa nước mỗi vị 20g sắc uống. Ngoài ra: ăn thêm Ý dĩ sao vàng tán bột 15-20g/ngày.

CÀ PHÊ

Công dụng:

Cây Cà phê được nhân dân Buôn Mê Thuật, Đắc Lắc... trồng nhiều, thu hái quả biến chế làm đồ uống.

Nhân dân dùng hạt Cà phê sống giã nát ngâm với rượu uống chữa tê thấp, sốt rét. Sắc uống thì gây nôn, để giải độc (kinh nghiệm dân gian).

Lá Cà phê sắc uống làm chóng tiêu thức ăn và tiêu phù thũng.

Cà phê rang tán bột uống có tác dụng: tiêu mỡ, tiêu bớt chất đạm, tiêu độc rượu và thuốc phiện.

*Lưu ý:

- Người gầy, khó ngủ không nên dùng.
- Không nên dùng kéo dài sinh bệnh.

ĐẬU ĐỎ

Công dụng:

Đậu đỏ có vị ngọt chua, tính bình có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hành huyết, trị nôn mửa và mụn lở do thấp nhiệt.

- Chữa trẻ chậm biết nói, dùng Đậu đỏ, tán nhỏ, hoà với rượu bôi dưới lưỡi trẻ hàng ngày.

- Chữa thấp nhiệt sinh lở và sưng chân: dùng Đậu đỏ 20g, vỏ Núc nác, Ngưu tất, Kim ngân hoa, Bồ công anh, Đồn đỏ mỗi vị 12g sắc uống.

- Chữa mụn trĩ chảy máu và đại tiện ra máu: dùng Đậu đỏ 20g, Dương quy 8g, Hoa hòe sao 12g sắc lên rồi hoà vào 20g cao đa trầu đun loãng uống.

- Chữa mụn nhọt mới phát, sưng, nóng, đỏ, đau dùng bột Đậu đỏ hoà với nước cho sền sệt đắp thay hàng ngày.

NHÂN HẠT TÁO

(TÁO NHÂN)

Công dụng:

Nhân hạt táo sao đen, vị ngọt, tính bình, có tác dụng: yên tâm thần, bổ gan mật, chữa ít ngủ hay quên, dùng 8-12g phối hợp với các vị khác. Nếu dùng sống thì không ngủ được lại có tác dụng nhuận tràng (kinh nghiệm).

- Lá táo sao sắc uống chữa trẻ em hen suyễn và dùng tươi giã đắp mụn hút mủ (kinh nghiệm dân gian).

- Chữa kinh hải hồi hộp, ít ngủ khó ngủ, hay nằm mê, hoảng hốt mất trí, dùng Nhân hạt táo sao, Sinh địa, Hạt muồng sao, Mạch môn, Long nhãn, Hạt sen, mỗi vị 12g sắc uống, hoặc tán bột viên với mật ong, uống mỗi ngày 20-25g.

HẠT MÁU CHÓ

Công dụng:

Hạt Máu chó có tác dụng: sát trùng, chữa ghẻ. Giã nhỏ cho thêm ít muối rang, đồ lên, rồi ép lấy dầu, hoặc giã rồi nấu cho dầu nổi lên mà gạn lấy cũng được.

- Thuốc bôi chữa lở ngứa và các loại ghẻ lở dùng: hạt Máu chó, hạt Củ đậu, củ Nghệ đều bằng nhau, Diêm sinh bằng 1/2 một vị trên, tán nhỏ hoà với dầu vừng hay mỡ lợn mà bôi (Bách gia trân tàng).

- Thường các nhà chế thuốc ghẻ phối hợp: hạt Máu chó 100% với quả Bồ hòn 50%, hạt Củ đậu 50% đều giã nhỏ, dùng nấu thành một thức dầu hỗn hợp, dùng chữa chung các loại lở ghẻ, hắc bào: Bôi mỏng vào chỗ ngứa sau khi đã rửa sạch và cào cho trợt da.

HỘT CÂY THÌA

Công dụng:

Thìa là có vị cay, tính ấm, y học dân tộc cổ truyền thường dùng thay Tiểu hồi có tác dụng: chủ yếu làm ấm Tỳ, Vị, giải độc thức ăn tanh hôi, giúp tiêu hoá, chữa nôn đầy dờm trệ, dùng 3-6g hột nhai nuốt (Kinh nghiệm).

HẠT MUÔNG

(THẢO QUYẾT MINH)

Công dụng:

Hạt muông tươi vị nhạt hơi đắng, có chất nhầy. Sao qua thấy bốc hơi thơm như mùi cà phê thì bắc xuống, cho nguội.

- Chữa đau mắt, mắt mờ, hoa mắt (có ám điểm như vầng nhện, con ruồi bay), đau lưng chuột rút: Hạt muông sao 20g, Huyền sâm, Sinh địa, Dành dành, Ngưu tất mỗi vị 12g, sắc uống.

- Chữa khó ngủ, ngủ hay mê, tim hồi hộp, huyết áp cao: Hạt muông sao 20g, Mạch môn 15g, Tâm sen sao 6g, sắc uống.

- Chữa xuất huyết dưới da, đại tiện ra máu, hội chứng ly, bệnh trĩ ỉa ra máu, và dự phòng xuất huyết não: Hạt muông sao 10g, Hoa hòe sao 10g sắc uống. Hoặc sao, tán bột, uống mỗi lần 5-7g ngày uống 3 lần. Dự phòng thì uống mỗi ngày 10-12g.

** Lưu ý:*

Hạt muông uống nhiều dễ gây đi lỏng và kém tiêu, khi thấy xuất hiện triệu chứng trên

thì ngừng. Sau vài hôm sẽ uống tiếp với liều ít và thưa hơn, có thể uống thêm 12g Ý dĩ sao vàng thì không đi lỏng. Người dương ỉa chảy kiêng không dùng.

ĐẬU ĐEN

Công dụng:

Đậu đen là loại cây dễ trồng.

Đậu đen có vị ngọt; tính mát, có tác dụng bổ thận, trừ phong nhiệt; giải độc, hạ khí, lợi tiểu, chữa bệnh thận, tiêu khát.

Trong cuốn "Nam dược thần hiệu" của Tuệ Tĩnh ghi lại: Đậu đen chữa đau bụng dữ dội, ta dùng Đậu đen 50g sao cháy sém với rượu uống, hay sắc với nước rồi chế thêm rượu vào uống.

Chữa bông đưng sườn đau nhói: Đậu đen sao 200g ngâm rượu uống.

- Chữa liệt dương: Đậu đen sao già, đổ rượu vào ngâm, uống.

- Chữa các chứng phong thấp, tê thấp, tay chân co rút: Đậu sị (đậu đen đồ lên ủ cho lên mốc) rồi lại đồ và phơi 9 lần, ngâm rượu, uống.

- Chữa trúng độc trong khi có thai, bị ngất:
Đậu đen 80g, gừng sống 20g sắc uống.

- Chữa sau khi đẻ, bị trúng gió nguy cấp,
tay chân tê cứng, chóng mặt xây xẩm dùng:
Đậu đen 300g sao cháy đến bốc khói, đổ vào
500ml rượu, ngâm qua 1 ngày, đem uống và
đắp chân cho ra mồ hôi.

- Chữa Can hư mắt mờ, ra gió thì chảy
nước mắt: Đậu đen đồ lên, chứa vào mật con bò
đực, phơi gió cho khô, uống mỗi lần 27 hạt.
(Kinh nghiệm dân gian).

- Chữa tiêu khát (đái đường) do Thận hư:
Đậu đen, Thiên hoa phấn, 2 vị bằng nhau, tán
nhỏ làm viên, uống với nước sắc Đậu đen làm
thang.

Ngoài ra: Đậu đen còn được dùng với Hà
thủ ô để uống cho tóc bạc sớm được đen trở lại.

Ý DĨ

(BO BO)

Công dụng:

Ý dĩ trong kháng chiến được dùng làm
lương thực ăn hàng ngày .

Ý dĩ vị nhạt, dùng sống thì tính mát, lợi tiểu, lợi sữa, trừ thấp nhiệt; sao vàng thì tính bình bổ Tỳ, Vị, ngừng tả lý, chữa phù thũng, tê thấp, phụ nữ bạch đới liên miên, dùng 10-16g bột ăn hay sắc uống.

- Chữa trẻ nhỏ ỉa chảy do virút, ỉa phọt toé ra nước như cháo sắc mặt của trẻ xanh, vàng, háo khát (bú chặt chặp) vành đít đỏ, dùng Ý dĩ sao 30g, Xa tiền tử 15g sắc uống liên tục, trẻ đái được nhiều, mà chặt phân, ngừng ỉa lỏng.

ĐẬU NÀNH

Công dụng:

Đậu nành có nhiều chất dinh dưỡng và choc nhiều calo.

Đậu nành dùng chế biến thành tương, cháo, đậu phụ là những thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng bổ ích, và đặc biệt sữa đậu nành là một thức uống cần thiết cho các bệnh nhân đái tháo đường, cao huyết áp và tim mạch với tác dụng giảm bệnh rõ rệt. Chất đạm thực vật của đậu nành rất thích hợp với việc điều dưỡng bệnh nhân các loại.

Đậu nành chủ yếu dùng làm tương, đậu phụ và làm sữa đậu nành, là những thức uống để bồi bổ trong sinh hoạt hàng ngày: Đó là những thức thanh đạm và có nhiều dinh dưỡng, được nhân dân ta quen dùng từ lâu đời, và được Lãn Ông lưu ý về nuôi dưỡng bệnh nhân trong tập "Vệ sinh yếu quyết và Nữ công thướng lãm".

Đậu nành ngày nay đã phổ biến trong nhân dân ta, đã có mặt trong các bữa ăn, đồ uống...

CANH KI NA

Công dụng:

Canh Ki Na thường được nhân dân Nam bộ trồng.

Vỏ Canh Ki Na vị đắng và chát, có công dụng làm mạnh khí lực và chữa sốt rét cơn, dùng 5-10g bột uống hàng ngày, hoặc ngâm rượu uống.

Bột Canh Ki Na còn được dùng chữa cảm cúm, tim đập nhanh, uống theo liều và dùng rắc vết thương, vết loét, chống nhiễm trùng.

MÃ TIỀN

Công dụng:

Nhân hạt Mã tiền vị đắng, tính hàn, dùng chữa tê thấp, tay chân đau nhức, bại liệt, liệt nửa người, chó dại cắn.

- Chữa phong quàng cổ hay bạch hầu, họng sưng đau không nuốt được, dùng Mã tiền 1 hạt lấy nhân cùng mài với Thạch mộc hương 1g và hoà với Mật gấu 1g, Phèn xanh 1g, phết vào họng nhiều lần, thì kết quả.

- Chữa trúng phong bại liệt hoặc liệt bàn quang, đái khó hay đái nhỏ giọt, dùng Mã tiền chế uống mỗi lần 0,1g ngày uống 3 lần.

** Lưu ý:*

Mã tiền có độc, khi dùng phải thận trọng.

HẠT ÓC CHÓ

Công dụng:

Nhân hạt óc chó "Hồ đoà nhục" có vị ngọt tính bình, hơi ấm có tác dụng: bổ Phế, Thận làm mạnh sức béo người, đen tóc trơn da, chữa tiết tinh, ho lâu, gối lưng đau mỏi, dùng 4-1 phối hợp với các vị khác.

- Chữa bị thương đau nhức dùng nhân hạt óc chó giã nhỏ hoà với rượu uống và giã lá tươi hay vỏ quả đập rít ngoài.

- Chữa người già hen suyễn và người đái ra cát sỏi, giã nhân hạt óc chó nấu cháo thường ăn thì bệnh chóng khỏi.

- Dầu óc chó bôi ngoài chữa bị bỏng, lở chàm và nhuộm tóc đen.

- Chữa thận lạnh, đau buốt ngang lưng, rû mủi, liệt dương, đái són, đái luôn, vãi đái, tiết tinh: Nhân hạt óc chó 12g, Ba kích 10g, Nhân quả rể (ích trí nhân), Ô dược, Cầu tích mỗi vị đều 8g sắc uống.

ĐẬU XANH

Công dụng:

Đậu xanh là loại cây được thu hái quả, trong nhân dân nhiều người trồng.

Đậu xanh có vị ngọt, hơi tanh, tính mát. Tác dụng: thanh nhiệt giải khát, giải độc, trừ phiền nhiệt, bớt đau sưng, điều hoà ngũ tạng, nấu ăn thì bổ mát và trừ được các bệnh nhiệt.

- Chữa các loại ngộ độc: Đậu xanh nghiền sống chế nước vào, hoà đều cho uống thật nhiều để nôn ra và giải độc.

- Chữa trong bụng cồn cào, nhức đầu, nôn ọe, hoặc có thai nôn ọe, thai không yên, dùng Đậu xanh nhai sống nuốt, hoặc nấu cháo đậu xanh với đường ăn.

- Chữa bệnh tiêu khát, khát nước uống nhiều và đái tháo không ngừng, dùng Đậu xanh nấu cháo ăn hàng ngày và sắc cây Bông ổi (cứt lợn) uống thay chè.

- Đời xưa, dự phòng các bệnh ôn nhiệt mùa hè dùng Đậu xanh, Đậu đỏ, Đậu đen, ba thức bằng nhau cùng nấu với một ít Cam thảo (hay Cam thảo dây) ăn và uống nước trong 7 ngày liền có thể tránh cảm nhiễm.

NHÂN HẠT ĐÀO

Công dụng:

Quả đào sau khi dùng ta lấy hạt làm vị thuốc.

Nhân hạt Đào (Đào nhân) có vị đắng, chua ngọt, tính bình có tác dụng: phá tan máu ứ,



nhuận tràng, lợi tiểu, chữa đau vùng tim, ho nhiều và kinh bế, dùng 6-12g phối hợp với các vị khác. Lá, vỏ, nhựa cây đào có vị đắng, tính bình. Lá đào có tác dụng sát trùng, nhựa đào làm tan kết tụ và giảm đau, ngoài tác dụng lợi tiểu mạnh hơn lá và vỏ.

- Chữa bí đại tiện dùng nhân hạt Đào 40g luộc ăn vào lúc đói. Chữa đại tiểu tiện không thông, dùng lá Đào một nắm to giã vắt lấy nước cốt uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa kinh nguyệt không đều, đau bụng máu ra thất thường dùng Đào nhân, Hồng hoa, Ngưu tất, Tô mộc, Mần tưới, Nghệ vàng (mỗi vị 8-10g) sắc uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa ho hen thở gấp, ngắn hơi: dùng nhân hạt Đào 100g (bỏ vỏ hạt và đầu nhọn) giã nhỏ nấu cháo ăn hoặc cùng một cái gan lợn khô giã nát làm viên uống dần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa tinh hoàn sưng to: dùng lá Đào, lá Sâm cuốn chiếu mỗi thứ một nắm sắc uống. Ngoài ra, dùng hai thứ lá này giã nhỏ chưng nóng đắp vào (Hành giả truyền như).

- Chữa đái đường thấp dùng Nhựa cây Đào 12g nhỏ vào với nước sắc dây Tơ hồng (30g) uống.

- Chữa chốc lở; rôm sảy, sưng âm hộ, giã nát lá đào tươi xoa sát.

- Chữa đái đường dùng nhựa Đào 20g nhai uống với nước sắc Địa cốt bì và Rau ngô mỗi v 30g.

HẠT MUÔNG TRINH NỮ

Công dụng:

- Hạt muông trinh nữ có vị đắng hơi mặn tính mát, có tác dụng: giúp tiêu hoá, lợi tiểu và chữa phù thũng, dùng 15-20g sắc uống hoặc phối hợp với các vị khác.

- Lá và rễ có tác dụng: thanh nhiệt, giải độc, nhuận tràng, chữa lỵ mới phát, dùng 20-30g sắc uống (Kinh nghiệm).

ĐẬU HÀ LAN

Công dụng:

Đậu Hà Lan được trồng nhiều lấy quả ăn.

Hạt Đậu Hà Lan có tác dụng bồi dưỡng cơ thể, làm mạnh sức và có công năng lợi tiểu và cầm ỉa lỏng.

Hạt giã sao vàng sắc 20-30g uống chữa trẻ em ỉa chảy ra nước và đái ít (ỉa chảy do virút) hay ỉa sốt về mùa hè.

Lá và cây sắc 60-100g uống để giải cảm nắng hoặc sốt nóng.

HẠT ĐẬU DẠI

Công dụng:

Hạt đậu đại cũng được nhân dân dùng làm thuốc có tác dụng: mạnh tỳ, khi dùng rang thơm, sắc uống để chữa rối loạn tiêu hoá, nôn mửa và ỉa lỏng về mùa hè hay ở trẻ em (như hạt Đậu ván).

Ở Trung Quốc, lá và rễ cây này được dùng làm thuốc giải độc và tiêu sưng.

CỎ SỮA

Công dụng:

- Cỏ sữa có vị nhạt, hơi chua, tính lạnh, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi thấp, thu liễm, chữa lỵ khuẩn, lỵ dom chảy máu, giải độc. phong

ngứa và thông sữa, dùng 50g thuốc khô hay 80g thuốc tươi, giã vắt lấy nước cốt hoặc sắc uống.

- Chữa viêm da nổi mẩn ngứa: dùng Cỏ sữa giã nát xoa hay nấu nước rửa.

- Chữa kiết lỵ, viêm ruột, viêm da, mẩn ngứa và tắc tia sữa dùng 20-40g cỏ sữa khô sắc uống.

CỎ NHỌ NỒI

Công dụng:

Cỏ nhọ nồi hay mọc hoang ở các bờ ruộng, các góc vườn của nhiều gia đình.

Cỏ nhọ nồi có vị chua, tính lạnh có tác dụng: làm đông máu và cầm máu, hạ sốt dùng 50g lá tươi giã vắt lấy nước cốt uống hay 20-30g lá khô phối hợp với các vị Huyết dụ, lá Trắc bá sao, mỗi vị 15g cùng sắc uống.

- Chữa các chứng đau sưng ở trẻ em và người lớn: Cỏ nhọ nồi, Rau diếp cá, lá Xương sông, lá Huyết dụ, lá Khế, lá Dưa chuột, lá Nhài, lá Cải trời giã nát, chế nước vào, vắt lấy nước uống, bã dùng xoa, đắp chỗ sưng (Nam dược thần hiệu).

- Chữa mộng tinh do nóng ở trong (tâm thận), dùng Cỏ nhọ nồi sấy khô tán nhỏ uống mỗi lần 8g với nước cơm, hay sắc 30g uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa sốt xuất huyết nhẹ, sốt phát ban, phong nhiệt nổi mẩn: Cỏ nhọ nồi, Rau sam, Sài đất, Huyền Sâm, Mạch môn, Ngưu tất mỗi vị 10-15g sắc uống.

CỎ XƯỚC

Công dụng:

Cỏ xước được Tuệ Tĩnh dùng thay Ngưu tất. Nó có tính tương tự như Ngưu tất (cùng họ, cùng chi), có vị chua đắng, tính bình. Tác dụng: hoạt huyết mạnh gân, liễm hoả, lợi tiểu, chữa phong thấp yếu liệt, đái dắt, sốt kinh niên, dùng 10-20g phối hợp với các vị khác.

- Chữa phù thũng hay vàng da dùng: Cỏ xước, rễ Cỏ tranh, Bông mã đề, Dây khố rách (Mộc thông) mỗi vị 25g sắc uống.

- Trị chứng sốt rét cơn lâu ngày không khỏi: dùng rễ cỏ xước một nắm, giã nát, sắc uống.

- Trị nhiễm khí độc của rừng núi, mê man nguy cấp dùng: Lá cỏ xước một nắm to sắc uống.

- Chữa phụ nữ bí đái hay trẻ em ngọc hành đau buốt khi đi tiểu dùng: Cỏ xước hay Ngưu tất một nắm 16-24g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

CỎ THÁP BÚT

Công dụng:

Cỏ tháp bút có vị ngọt hơi đắng, tính bình có tác dụng: chữa mắt đau sưng đỏ, màng mọng, viêm gan vùng da, đái ra sỏi, vừa có tác dụng làm ra mồ hôi và cầm máu tử cung. Liều dùng 10-20g hoặc phối hợp với các vị khác.

Chữa ỉa chảy ra máu không ngớt: Cỏ tháp bút 20g sắc uống vào lúc đói (Nam dược thần hiệu).

Chữa mắt đau lâu ngày, bị màng che cùng mọi chứng bệnh mắt dùng: Cỏ tháp bút, cỏ Dùi trống (cốt tinh thảo), hột Muồng ngủ sao, Xác rắn, Sinh địa, Hoa cúc, mỗi vị 10g sắc uống.

Chữa băng huyết, rong huyết kéo dài hoặc đã mãn kinh mà còn rong huyết dứt, dùng Cỏ tháp bút sao 20g sắc uống.

Chữa viêm gan, sỏi vàng thắm, hay viêm thận, viêm bàng quang sỏi đỏ hoặc sỏi ra sỏi, dùng Cỏ tháp bút, Mộc thông, xa tiền tử (hạt bay lá bông), Sinh địa, Cỏ xước hay Ngưu tất, rễ cỏ tranh mỗi vị 15g sắc uống với bột Hoạt thạch 15g chia làm 3 lần.

CỎ CHUA ME

(*LÁ ME*)

Công dụng:

Cỏ chua me (lá me) có vị chua, tính mát, được nhân dân dùng làm thuốc chữa cảm sốt, nóng ruột, xót ruột, nhiệt tả do viêm ruột và ho ra máu. Dùng một nắm lá 40g giã nhỏ, chế nước chín vào khuấy đều, gạn lấy nước cốt uống. Hoặc dùng 30g thuốc khô sắc uống.

Ngoài ra: Nhân dân ta hay dùng để luộc với rau muống, dùng nước trong những ngày hè nóng bức.

CỎ LÁ TRE

Công dụng:

Cỏ lá tre có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng chữa sốt nóng, sốt cao, nhiều mồ hôi, khát nước, trần trọc, mê sảng, trẻ em sốt cao, co giật, viêm đường tiết niệu, đái đỏ, miệng hay lở, răng đau, sưng lợi: dùng 10-16g sắc uống với bột Thạch cao 12g hay bột Sắn dây 20g.

Y học dân tộc xưa nay vẫn dùng lá Tre xanh cũng như Cỏ lá tre (theo sách của Tiêu Tinh).

CỎ SÒ HUYẾT

Công dụng:

Cỏ sò huyết có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng: mát máu, chữa cảm sốt ho, ho ra máu, trẻ em ho gà, đi lỵ ra máu, dùng lá hoa tươi 30-40g sắc uống (Kinh nghiệm dân gian).

CỎ MẬT GẤU

Công dụng:

Cỏ mật gấu có vị đắng ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi thấp, chữa viêm gan cấp tính và viêm túi mật cấp tính, dùng 40-100g thuốc tươi hay 20-50g thuốc sắc uống hoặc phối hợp với các vị: Mộc thông, Dành dành mỗi vị 20g cũng sắc uống (Kinh nghiệm) .

CỎ NGỌT

Công dụng:

Cỏ ngọt là một vị thuốc được nhiều người trồng.

Cỏ ngọt có chất Steviosid là một loại đường thiên nhiên không có nito, có độ ngọt bằng 150-300 lần đường ăn (sacaroza) với hàm lượng 7-10% trong hoa lá khô và 0,4% trong thân. Steviosid được dùng trong thực phẩm để tăng độ ngọt trong các loại bánh kẹo, nước giải khát hoặc trộn với chè để pha uống hàng ngày.

Về mặt y học, Steviosid được dùng thay thế loại đường ăn cho những người mắc bệnh béo phì, đái đường, tăng Cholesterol trong máu, vì nó chỉ ung cấp năng lượng cho cơ thể ở mức thấp, không gây tác dụng phụ và không độc hại, rất tốt cho người cao tuổi.

CỎ ROI NGỰA

Công dụng:

Cỏ roi ngựa có vị đắng, tính mát, có tác dụng: hoạt huyết, tán ứ, thanh nhiệt, giải độc, thông kinh, lợi tiểu, dùng 20-30g phối hợp với các vị khác.

- Chữa ăn nhầm các loại cá độc sinh cổ trướng dùng: Cỏ roi ngựa một nắm to sắc uống càng nhiều càng tốt.

- Chữa kinh bế, tích huyết thành hòn cục dùng: Cỏ roi ngựa giã nhỏ, nấu cao, uống mỗi lần một thìa với rượu vào lúc đói, ngày uống 3 lần (Nam dược thần hiệu).

- Chữa viêm gan, gan cứng, bụng trướng hay viêm thận phù thũng dùng: Cỏ roi ngựa,

Ích mẫu, Mộc thông, Cỏ xước, rễ Cỏ tranh mỗi vị 20g sắc uống.

- Chữa lở ngứa: dùng Cỏ roi ngựa nấu nước tắm rửa, xoa sát rất công hiệu.

- Chữa vú sinh nhọt, tắc tia sữa, sưng đau: dùng Cỏ roi ngựa một nắm, gừng sống 1 củ, giã nhỏ, chế vào một chén rượu, vắt lấy nước cốt uống, bã dùng đắp chỗ đau (Nam dược thần hiệu).

CỎ BỜM NGỰA

Công dụng:

Cỏ Bờm ngựa có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, lợi tiểu, mát huyết, giải độc, chữa viêm nhiễm đường tiết niệu, đái buốt, đái đường, viêm thận, phù thũng và viêm gan, vàng da hoặc cảm sốt nóng, dùng 40-80g thuốc tươi sắc uống.

** Lưu ý:*

Cây này có tác dụng gần như rễ Cỏ tranh.

CỎ MẦN CHẦU

Công dụng:

Cỏ mần châu có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, mát máu, chống bốc nóng, chữa cảm nắng, sốt nóng, máu xông lên đầu, nổi mẩn đỏ, đái sen, đái đỏ, dùng 80-120g sắc uống hoặc phối hợp với rễ Cỏ tranh mỗi thứ 40g cùng sắc uống.

- Chữa phong nhiệt lở ngứa, nổi mẩn: Cỏ mần châu giã tươi vắt nước uống.

Chữa sa đì (viêm tinh hoàn) dùng cỏ mần châu, Ích mẫu mỗi thứ 40g, sắc uống (Bách gia trân tàng).

Có người dùng Cỏ mần châu giã vắt lấy nước uống cho mát gan và chữa huyết áp cao. Kinh nghiệm có trường hợp dùng Cỏ mần châu khô sắc mỗi ngày 100g uống thay chè liêu trong 1 năm đã chữa khỏi bệnh bướu cổ.

HOA HỒNG

Công dụng:

Hoa hồng là loài hoa được nhiều người ưa thích.

Hoa hồng có vị ngọt, mùi thơm ngát, tính lành, có tác dụng chữa các bệnh sau đây:

- Chữa ho ra máu, tiểu tiện ra máu, lỵ ra máu dùng Hoa hồng đỏ 10 bông nấu với Đậu đen một vốc với vài thìa đường, lấy nước uống dần trong một ngày, dùng 3 ngày liền.

- Chữa trẻ nhỏ ho, dùng Hoa hồng bạch chưng với đường phèn, cho uống một tý một, rất chóng khỏi.

Chữa mụn nhọt sưng tấy, giã hoa hồng đắp sẽ tiêu.

- Chữa miệng lưỡi lở loét, dùng mấy cánh hoa hồng giã nhỏ trộn với mật ong xoa ngậm.

HOA NHÀI

Công dụng:

Hoa nhài thường được nhân dân ta trồng lấy hoa để tắm ướp với chè.

Hoa nhài, lá nhài có vị cay, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải biểu, chữa cảm sốt, đầy bụng, đi ỉa lỏng, dùng mỗi lần 6-12g phối hợp với các vị khác như lá Dây chè, lá Ngây hương hay Ngây tía, mỗi thứ 20g cùng sắc uống lúc thuốc còn nóng và xông cho ra mồ hôi.

- Chữa bị gãy xương đau nhức dùng: rễ Nhài, rễ Sòi đều lấy vỏ rửa sạch, cùng lá Cà độc được mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, chế giấm vào chưng nóng, bó rịt thì bớt đau nhức.

- Chữa mắt đau sưng đỏ, dùng lá Nhài nấu nước xông và rửa mắt.

Chữa trẻ đầu mô (lở có mủ dưới lớp da khô như vảy), dùng lá Nhài giã nhỏ đắp sau khi rửa sạch mủ với nước sôi và bỏ lớp mô ngoài.

- Chữa lỵ đi ỉa ra máu: dùng hoa Nhài khô pha với trà uống.

HOA MÀO GÀ

Công dụng:

Hoa Mào gà thường được nhân dân ta trồng lấy hoa.

Hoa Mào gà có vị ngọt, tính mát.

Tác dụng: chữa băng huyết, đại tiện ra máu, kiết lỵ, dùng 20g sắc uống.

Chữa hành kinh không dứt, rong huyết, dùng hoa Mào gà khô tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với rượu (kiêng ăn cá tanh và thịt lợn).

Chữa sau khi đẻ, máu hôi không thông sinh đau bụng, dùng hoa Mào gà trắng 30g sắc uống (kinh nghiệm).

Chữa bệnh lỵ lâu ngày, đái ra máu dùng hoa Mào gà cả hai loại đỏ và trắng mỗi thứ 20g sắc uống.

Hột Mào gà có vị đắng, tính mát chữa đau mắt.

Chữa mắt bị đau, sưng, đỏ, chói, sợ ánh sáng hay chảy nước mắt và đau đầu: Thanh tương tử, lá Dâu, hoa Cúc vàng, cỏ Thấp bút mỗi vị 12g, cỏ Thanh ngâm (Thăm ngăm) 4g sắc uống và xông mắt.

Lá cây Mào gà phơi khô dùng 30g sắc uống chữa hen phế quản hoặc phối hợp với lá Hẹ, 1 Xương sông, dây Tơ hồng (sao) mỗi vị 20g sắc uống.

- Chữa lở ngứa và trĩ chảy máu, dùng 1 Mào gà tươi nấu nước rửa ngâm hoặc giã nhè xoa đắp bằng lại.

*** Lưu ý:**

Hột Mào gà có tác dụng làm giãn cơ người. Những người can thận hư, hay có bện Bazơđô không dùng được.

HOA CÚC

Công dụng:

Hoa cúc được nhiều người trồng, thu hoạch lấy hoa.

Hoa cúc có vị ngọt đắng, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, hạ hỏa, chữa đau mắt, chóng mặt, nhức đầu, dùng 12-20g hoặc phối hợp với các vị khác.

- Chữa mắt có màng rộp: dùng Hoa cúc vàng, Xác Ve sầu bằng nhau tán nhỏ, uống mỗi lần 8-12g với nước hoà mật ong (Nam dược thần hiệu).

- Chữa phong nhiệt đau mắt hay phong ôn cảm sốt đau đầu, đỏ mắt: Hoa cúc, Huyền sâm, Sinh địa, Hột muồng sao, Kinh giới, Sài hồ mỗi vị 12g, Xuyên khung 8g sắc uống và xông.

- Chữa can thận hư mắt mờ, có ám điểm con ruồi bay, hoa mắt chóng mặt, huyết áp cao và dự phòng co thắt mạch máu não dùng: Cúc hoa, Hoè hoa, Quyết minh tử sao, Kỷ tử, Thục địa, Huyền sâm, Hoài sơn, Trạch tả, Ngưu tất mỗi vị 12g sắc uống.

HOA HIÊN

Công dụng:

Hoa hiên là một gia vị thường được dùng gia tẩm vào các món thức ăn (trong chế biến).

Hoa hiên có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: làm yên ngũ tạng, khoan khoái trong lòng, trừ thấp nhiệt, an thai, lợi tiểu, khỏi bốc nóng, được ăn ngon ngủ yên, sáng mắt nhẹ mình.

Chữa động thai: ăn canh hoa hiên và uống nước sắc Củ gai bánh 30g (Thập tam phương gia cảm của Tuệ Tĩnh).

Chữa chứng vàng da do tích rượu, dùng rễ củ hoa hiên giã nhỏ vắt lấy nước cốt uống (Nam dược thần hiệu).

HOA ĐẠI

Công dụng:

Cây hoa đại thường được trồng ở đình chùa.

Vỏ cây, vỏ rễ và nhựa đều có tác dụng tẩy mạnh và tháo nước, chữa bí tiểu tiện và thũng trướng.

- Vỏ cây dùng 6-12g sắc với 200ml nước, chia uống làm 3 lần, đại tiện thông thì thôi.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy: chích mủ bôi.

Chữa đại tiện táo: dùng 0,4g đến 0,8g hoà với 1 chén nước, chia uống làm 3 lần đi được thì thôi.

Hoa đại có vị ngọt, tính bình, mùi thơm, có tác dụng: thanh nhiệt, trừ thấp.

- Chữa huyết áp cao: dùng hoa đại 12-20g sắc uống.

- Chữa lỵ và nhiệt tả mùa hè dùng 20g hoa khô sắc uống.

HOA HOÈ

Công dụng:

Hoa hòe được nhiều người trồng lấy hoa, làm vị thuốc để uống. Chữa một số bệnh thông thường.

Hoa hòe và quả hoa hòe đều có vị đắng: Hoa hòe tính mát, quả Hòe tính lạnh có tác dụng: thanh nhiệt, giáng hoả, cầm máu, bổ não, phụ nữ băng huyết, cao huyết áp...

- Chữa người có huyết áp cao, đầu choáng váng, ngón tay hơi tê cần dự phòng xuất huyết não hoặc người có bệnh trĩ đại tiện táo bón và thường ra máu, làm việc suy nghĩ nhiều, đầu óc căng thẳng, thần kinh suy nhược, hoả bốc nhức đầu, mắt đau sợ chói, khó ngủ... dùng hoa hòe sao và hoa muồng (Thảo thuyết minh) sao đen, hai vị bằng nhau, tán bột, uống mỗi lần 5g, ngày dùng 10-20g hoặc dùng mỗi vị 10g hãm vào phích uống nước chè.

- Chữa các loại xuất huyết, đi lỵ ra máu, bệnh trĩ, đi ngoài ra máu, dùng hoa hòe (sao qua) 10-15g sắc uống. Quả hòe dùng lượng ít hơn 8-12g.

- Chữa sốt xuất huyết sau khi sốt bệnh đã lùi mà còn xuất huyết nhẹ, chảy máu dưới da, trẻ em thường đổ máu mũi, chảy máu chân răng, trần trọc khó ngủ cũng dùng như trên, ngày 10-12g hoặc sắc 10g quả Hoè uống.

HOA SÓI

Công dụng:

Cây hoa sói, gốc và rễ có dầu thơm, tính hơi độc, có tác dụng trừ thấp, giảm đau, giải độc già đắp ngoài chữa mụn nhọt đinh độc chữa ngứa mủ hoặc ngâm rượu xoa bóp chữa phong tê thấp gân xương đau buốt.

CÚC DẠI

Công dụng:

Cúc dại có vị đắng, tính mát, có tác dụng: mất máu tiêu sưng, giải độc, chữa mụn nhọt và bị thương sưng tấy.

Lăn Ông đã dùng chũa nhiệt độ sưng tấy: dùng cây hoa cúc đại giã nát sắc với rượu, cho uống lúc nóng và lấy bã giã đắp chỗ sưng. Chũa mụn nhọt, dùng lá cúc trắng giã nhừ với ít muối đắp (Bánh gia trăn tàng).

* *Lưu ý:* Cây cúc đại có hoa màu vàng giống tổ ong, mọc hoang hay được trồng ở nghĩa địa thì có độc không dùng thuốc được; nhân dân cũng dùng đắp mụn nhọt và vết thương rắn cắn (kinh nghiệm).

BÔNG GẠO

Công dụng:

Bông gạo có vị ngọt, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, nhuận táo, tan huyết ứ, tiêu sưng, giảm đau.

- Chũa sưng tấy đơn độc, quai bị, viêm dạ dày, dùng vỏ gạo tươi (bỏ lớp ngoài) thái miếng 30-40g sắc uống.

- Chũa bị thương gãy xương: Vỏ chũa bị thương bỏ lớp thô ở ngoài giã nhỏ đắp vào băng bó lại (Nam dược thần hiệu).

- Chữa giang mai lở loét hay nổi nhọt: Vỏ cây gạo tươi (bỏ lớp thô) 80g, Khúc khắc 50g, lá Xấu hổ, Bồ cu vẽ 30g, Bồ kết, lá Thầu dầu tía, lá Cà độc dược mỗi vị đều 10g sắc uống 2 ngày 1 thang (Bách gia trân tàng của Lãn Ông). Kiên rượu và các chất cay nóng.

- Chữa mụn nhọt, đẹn sưng, lấy hoa gạo tươi giã nhuyễn đắp.

- Chữa kiết lỵ, viêm ruột già, dùng hoa gạo tươi 20-30g hay hoa khô 30-40g sắc uống.

- Chữa bỏng: dùng hoa gạo tươi giã vắt nước cốt bôi. Trường hợp bị bỏng do đất đèn hay hơi hàn, tia lửa xì bỏng nặng thì dùng hoa gạo tươi ngâm trũ sẵn như sau: hái hoa gạo trên cây rửa sạch, giã nhuyễn, đem chứa vào bình, chế vào một lượng dầu gấc tương đương ngâm và đánh đều, trũ để dành. Khi xảy ra bị bỏng, dùng nước thuốc này bôi. Nếu vết thương lở loét thì lấy bã đắp (Kinh nghiệm dân gian).

HOA THIÊN LÝ

Công dụng:

Qua kinh nghiệm trong nhân dân, ăn canh nấu với hoa Thiên lý cho thấy trong người khoan khoái, dễ ngủ và ngủ ngon giấc. bớt đi đái đêm và đỡ mệt mỏi đau lưng sau những buổi ngồi nhiều, làm việc đầu óc căng thẳng. Hiện tại có thể coi lá hoa thiên lý là một vị thuốc an thần tư bổ tâm thận.

Theo kinh nghiệm, lá Thiên lý giã với 5% muối vắt lấy nước cốt tẩm bông đắp rịt vào hậu môn hay âm hộ mỗi ngày thay một lần, có thể chữa khỏi bệnh trĩ.

Ngoài ra: Trong thực tế dùng hoa Thiên lý xào với thịt bò hoặc luộc chấm muối vừng, ăn vào bớt đau mình mẩy, nhức xương.

LÁ CÂY BÀNG

Công dụng:

Cây bàng thường được dân ta trồng làm cây che mát.

Lá bàng tính mát, chữa cảm sốt cho ra mồ hôi nhẹ: sắc 30g với lá Hương nhu, Cúc tần

Uống lá tươi bánh tẻ giã nát, sao chườm chỗ sưng đau nhức rất tốt.

- Quả bàng nhai nuốt nước bỏ bã có tác dụng cầm ỉa lỏng, hết đau bụng, đầy hơi.

LÁ THỊ

Công dụng:

Cây thị thường được trồng để lấy quả, quả thị có mùi thơm, vị ngọt, tính mát.

- Chữa bụng trướng sinh hơi nhất là sau khi mổ, không đánh trung tiện được, dùng lá thị tươi giã nát để vào hậu môn và đắp vào rốn (Kinh nghiệm). Hoặc dùng 100g lá thị khô sắc lấy 100ml nước, cho uống 20-30ml mỗi lần và tắm bông đắp vào rốn.

- Chữa vết bỏng hay vết thương lở loét, dùng lá thị sắc đặc lấy nước gội bôi vào, nếu chảy nước, có giòi thì dùng lá thị khô tán bột hay vỏ cây thị đốt thành than tán nhỏ rắc vào thì se da.

Nhân dân ta thường dùng lá khô cuộn như điều thuốc lá cho bệnh nhân hút cũng gây trung tiện được (Kinh nghiệm).

LÁ SUNG

Công dụng:

Lá sung thường được dùng cho phụ nữ sau đẻ.

- Chữa phụ nữ ít sữa, hay tắc tia sữa: dùng quả sung, quả mít non hay dái mít, thái nhỏ, nấu cháo với gạo nếp, hay nấu canh với chân giò lợn ăn.

- Chữa đình nhọt các loại: chích mủ Sung bôi vào (Nam dược thần hiệu).

- Chữa trên mặt nổi từng cục sưng đỏ như hạt đào hạt mư, dùng lá sung tạt (có vú) nấu nước nóng xông rửa hàng ngày (Bách gia trân tàng).

- Chữa bị thương bong gân, sai khớp dùng lá Sung, lá Bàng, lá Mua, lá Cỏ xước, lá Cứt lợn (bông ổi) giã nhỏ, chế rượu và rịt chỗ đau (Gia thư hợp ký). Và dùng nhựa Sung hoà với rượu uống.

- Chữa bệnh nổi từng cục nhỏ ở lưng ngực đau nhức có sốt (Zona) dùng lá Sung vú 40g, Huyền sâm, Huyết giác, Ngưu tất mỗi vị 20g sắc uống (Kinh nghiệm).

- Chữa nhức đầu, lấy nhựa Sung phết vào giấy dán ở hai bên Thái dương. Chữa liệt mắt thì dán vào bên mặt trệ xuống.

- Chữa trẻ em ghẻ lở: lá Sung non giã nhỏ xát vào sẽ bong vảy (Nam dược thần hiệu).

LÁ VÔNG

Công dụng:

Cây vông là loại cây dễ trồng, hay được nhiều người dân trồng. Lấy lá nấu canh chữa chứng bệnh mất ngủ.

Lá vông được dùng làm thuốc an thần.

- Sắc lá Vông, lá Sen uống chữa chảy máu mũi, đại tiện ra máu, lòi dom hoặc giã lá Vông và lá Sen vắt lấy nước cốt uống, và chườm nó bã đắp rịt chỗ lòi dom.

- Nấu canh lá Vông non với lá Dâu non cho dễ ngủ, khỏi nóng âm, trần trọc, nhức đầu chóng mặt, người huyết áp cao và trẻ em mồ hôi trộm nên dùng.

Vỏ vông theo y học cổ truyền có vị đắng tính bình, có tác dụng trừ phong thấp, chân

phù: ta dùng vỏ cây Vông, vỏ Chân chim, Kê huyết đằng, Phòng kỷ, Ý dĩ sao, Ngưu tất, mỗi vị 15g sắc uống.

Chữa kinh nguyệt không đều, rong kinh: hoa Vông 15g sắc uống hàng ngày đến khi hết chứng bệnh trên.

- Chữa sau khi đẻ máu xầm đưa lên choáng đầu, mờ mắt dùng: vỏ cây Vông già, lá Mần tưới, cỏ Mần châu, Ngưu tất mỗi vị 10-15g sắc uống (Nam dược thần hiệu).

LÁ MƠ TAM THỂ

Công dụng:

Lá mơ tam thể được mọi người dùng ăn sống trong các bữa tiệc.

Lá mơ tam thể có vị đắng, tính mát, có tác dụng: thanh nhiệt, sát trùng.

- Chữa chứng kiết lỵ đi ngoài ra máu mũi, hoặc có sốt hay đại tiện bất thường, ỉa chảy phân lỏng nhõn, hoa cà hoa cải dùng lá mơ tam thể vò qua, thái nhỏ 30g, trộn với quả trứng gà, thêm vài hạt muối, đánh đều, dán mỏng trên lá

chuối gói lại rồi lót thêm một lần lá chuối, đặt trên chảo, rang hay nướng cho chín, đến khi thấy lá chuối gần cháy, đem ra ăn (làm vài lần là khỏi).

BÈO CÁI

Công dụng:

Thường được người dân thả và dùng làm thức ăn cho gia súc. Nhưng họ chưa biết tính năng tác dụng của bèo cái.

Bèo cái có vị cay, tính bình, có tác dụng: giải biểu cho ra mồ hôi và thanh nhiệt lợi tiểu, tiêu độc, trị cảm phong nhiệt không mồ hôi, nổi mẩn ngứa dị ứng, đơn độc sưng tấy, dùng Bèo cái (hoặc bèo ván) 30-40g sắc uống lúc thuốc còn ấm và xông.

- Chữa đơn độc mới phát hay lang ngứa do mồ hôi ứ đọng, hay trẻ em lòi dom, đều dùng lá Bèo ván nấu nước xông rửa và giã Bèo ván đắp chỗ đau (Nam dược thần hiệu).

- Chữa phong nhiệt đầu mặt sưng ngứa, đau mắt, khắp mình nổi mẩn ngứa hoặc sưng

phù, dùng Bèo cái (bỏ rễ), Bạc hà, Kinh giới mỗi thứ một nắm (30g), sắc uống và xông rửa.

- Chữa phù thũng mới phát (vượng thủy: phù nhẹ toàn thân ấn không lõm, da đỏ): Bèo ván 1 nắm sắc uống (Nam dược thần hiệu).

LÁ MÓNG TAY

Công dụng:

Kinh nghiệm cho thấy khi dùng lá Móng tay có kết quả như sau:

- Chữa kinh gián đoạn do huyết hư, thiếu máu dùng lá Móng tay 20g, Hồi dầu 15g sắc uống.

- Chữa con gái chậm kinh (không có quan hệ tình dục) dùng lá Móng tay 30g sắc uống.

- Chữa thông kinh để tránh thụ thai, dùng lá Móng tay 50g, Ích mẫu 40g, Nghệ đen 30g sắc uống liên 3 tháng sau khi giao hợp hoặc trước kỳ kinh 3 ngày, mỗi ngày uống 1 thang cho đến khi thấy kinh mới thôi (Thông kinh thì thai không đậu).

- Chữa nấm móng tay, móng chân, lở ngứa ở kẽ chân móng rồi lây lan sang các ngón khác

và có khi lở cả bàn tay, bàn chân, dùng lá Móng tay thêm vài hột muối giã nát đắp vào buổi tối, buộc rịt lại, ngày có thể mở ra cho thoáng hơi và dễ làm việc. Tuần đầu thay thuốc mới hàng ngày, tuần thứ 2 đắp thuốc thừa ra 2 ngày 1 lần, tuần thứ 3 đắp 3 ngày một lần. Đến khi bớt lở ngứa mà bong da thì đắp lá Thuốc bỏng hoặc bôi dầu Gấc.

- Chữa sưng gan: dùng lá Móng tay 30g, Dành dành, Huyền sâm, Ích mẫu, Mộc thông mỗi vị 15-20g sắc uống.

ÍCH MẪU

Công dụng:

Ích mẫu là một vị thuốc rất tốt đối với phụ nữ.

- Ích mẫu có vị đắng hơi cay, tính bình, có tác dụng: hoạt huyết điều kinh, làm tan máu ứ tiêu phù thũng, chữa các chứng trong khi thai nghén và các bệnh sau khi đẻ của phụ nữ. Ích mẫu có khả năng hạ huyết áp, trung hoà v

toan, chữa viêm loét dạ dày hành tá tràng, hưng phấn cơ năng của tử cung và ức chế vi khuẩn ngoài da. Liều dùng: 12-20g phối hợp với các vị khác.

- Chữa huyết áp cao, đau đầu chóng mặt, rối loạn tiền đình, thì uống 4g với nước sắc Hột muồng sao, Dành dành và Mộc thông mỗi vị đều 15g.

Để tăng hoạt lực, Ích mẫu được nấu thành cao đặc. Uống mỗi ngày 4-6g với tá dược hay nước thang tùy theo chứng bệnh.

Chữa viêm loét dạ dày, tá tràng, ợ chua hay ợ hơi, uống mỗi lần 3g hoà với nước cơm, lúc đói, ngày uống 2 lần.

- Chữa trẻ lở ngứa, rôm sảy, chốc đầu, thủy đậu, dùng cao Ích mẫu hoà loãng trong nước tắm cho trẻ hoặc hoà đặc bôi.

- Cao Ích mẫu uống liều cao có tác dụng thông kinh mạch thì thai không đậu được. Ích mẫu lại có độ kiềm cao làm cho môi trường trong tử cung không thích nghi cho việc thụ tinh. Vậy dùng cao Ích mẫu để tránh thai.

- Dùng 40g cao Ích mẫu và 40g bột Hoạt mạch chia uống làm 5 lần: Uống trước khi giao

hợp 1 lần, liền sau khi giao hợp 1 lần, còn uống tiếp ngày hôm sau 3 lần.

- Chữa kinh nguyệt thấy sớm kỳ kinh (vòng kinh ngắn lại), lượng máu nhiều màu đỏ tươi, hay lượng máu ít, màu tím sẫm là huyết nhiệt thì dùng 4g cao hoà vào trong nước sắc 12g Dành dành mà uống.

- Kinh loạn kỳ, máu xấu, lượng ít là huyết hư thì uống 4g cao với 6g bột Hồi dầu.

- Kinh chậm kỳ (vòng kinh dài ra), kinh đỏ nhạt là hư hàn thì uống 4g cao với nước sắc Hương phụ và Ngải cứu mỗi vị đều 10g.

- Kinh bế, quá kỳ kinh 10 ngày mà không thấy (không phải là có thai) hoặc đau bụng nhiều trước khi thấy kinh thì uống 6g cao Ích mẫu với bột Nga truật hay Nghệ đen 12g.

- Hành kinh kéo dài, máu dính cục, sẫm đen thì uống 4g cao với nước sắc Lưỡi vàng và lá Trắc bá sao mỗi vị đều 10g.

- Đau bụng trong khi hành kinh thì uống 15g cao với nước sắc Mần tưới, nếu đau lưng mỗi một thì thêm 10g Ngưu tất cũng sắc, hoà cao vào mà uống.

- Rong kinh ra nhiều máu như băng huyết thì uống 3g với nước sắc Cỏ nhọ nồi. lá Huyết

dụ và lá Trắc bá sao sém mỗi vị đều 12g hoặc với 8g muối nôi hoà với 10g cao da trâu đun loãng.

- Trong khi có thai hay lao động phải đứng luôn, xuống máu chân, hoặc viêm thận phù thũng thì uống 4g cao với nước sắc Mã đề, rễ Cỏ tranh hay Mộc thông 16g.

- Khí hư, bạch đới thì uống 4g cao với nước sắc lá cây Bần, cây Vây, hay lá Bạc sao và rễ Cỏ tranh mỗi vị đều 12g.

TRẮC BÁ

Công dụng:

Trắc bá có vị đắng chát, tính mát, lá và cành con sao đen, có tác dụng làm mát máu, cầm máu; vỏ thân và rễ có tác dụng thanh nhiệt hoá thấp.

- Chữa hoả bốc gây nhức đầu, chảy máu mũi, ù tai viêm tai, miệng lưỡi lở loét, mụn lở nước chảy, đau nhức dây thần kinh, dùng vỏ, cành, rễ Trắc bá 29g, Huyền sâm và cành Liễu mỗi vị 16g cùng sắc uống.

- Chữa chảy máu các loại, dùng lá Trắc bá sao cháy đen 20g, hoặc thêm cỏ Nhọ nồi và lá Huyết dụ mỗi vị 15g sắc uống.

- Quả Trắc bá có vị ngọt, tính bình, có tác dụng: an thần, nhuận táo. Chữa khó ngủ, hồi hộp, nôn nao kinh sợ, dùng quả Trắc bá 20g, hạt Táo chua sao đen, hạt Muồng ngủ sao, Mạch môn, Long nhãn, hạt sen, mỗi vị đều 10g sắc uống.

NẤM HƯƠNG

Công dụng:

Nấm hương được nhân dân ta dùng chế biến trong các món ăn hàng ngày.

Nấm hương có vị ngọt, tính bình, không độc, ăn thì cho khí lực mạnh lên và có tác dụng chữa bệnh chảy máu, đại tiện ra máu.

MỘC NHĨ

Công dụng:

Mộc nhĩ được nhiều gia đình dùng là gia vị trong các món ăn.

Mộc nhĩ có vị ngọt, tính bình, hơi độc, ăn thì ích khí, không đói, mạnh chí, nhẹ mình, còn dùng chữa các bệnh sau:

- Chữa ly đi ra máu, dùng 20g sao, tán bột, uống làm 3 lần.

- Chữa bệnh trĩ lâu ngày, nấu Mộc nhĩ ăn luôn thì khỏi.

- Chữa đau răng, dùng Mộc nhĩ và Kinh giới, sắc lấy nước ngậm và súc miệng.

Ngoài ra, mỗi thứ nấm tùy theo loại cây nó mọc mà có tác dụng riêng, nhưng nói chung, Mộc nhĩ có công năng làm mát máu và cầm máu.

Một số cây nấm có tác dụng như sau;

- Nấm cây Dâu dùng chữa băng huyết, rong kinh hành kinh không dứt, dùng Nấm dâu sao đen, tán nhỏ, uống vài ba thìa, ngày uống 3-4 lần.

Chữa bỏng sưng đau gấp vùng tim, dùng Nấm dâu đốt tồn tính, uống mỗi lần 8g, ngày uống 3 lần.

- Nấm cây Bồ kết hơi độc, không dùng ăn, chỉ dùng chữa đại tiện ra máu, hoặc ỉa không thông, phân táo, uống mỗi lần 5g bột Nấm bồ kết, chưa bớt thì uống thêm 3-4 lần là khỏi.

- Nấm cây Thông chữa đái đục, nấu ăn thì khỏi.

- Nấm cây Hoè chữa sau khi phụ nữ sinh đẻ đau bụng máu, dùng 20g tán nhỏ, uống với rượu, khỏi ngay.

- Nấm cây Liễu chữa nôn ói, mửa ra đờm, dùng 7 cái sắc uống.

*** Lưu ý:**

Nấm lim có độc chết người, cấm dùng, không nên ăn các thứ nấm lạ có thể bị ngộ độc nguy hiểm (Vệ sinh yếu quyết).

Nếu ngộ độc do nấm thì dùng bài thuốc như sau để giải độc:

- Dùng Đồng tiện (nước tiểu trẻ nhỏ con trai: lấy phần giữa) uống thật nhiều.

- Sắc rễ cây Vỏ giẻ (hoa vàng) 30g, hay dây Kim ngân hoa 30g mà uống liên tục (Nam được thần hiệu).

Dùng đất sét quấy với nước để lắng, gạn lấy nước trong ở phần trên mà uống thật nhiều.

LÁ BÈO TÂY

Công dụng:

Nhân dân dùng lá bèo tây chữa mụn nhọt sưng tấy:

- Chữa mụn nhọt thì giã lá với tí muối đắp.
- Chữa sưng tấy thì giã với giấm chưng nóng đắp.

Khô thì thay thuốc mới, ngày đắp 2-3 lần, tiêu sưng nhanh, nếu nhọt đã mưng mủ thì chong vỡ mủ và ráo mủ.

Trong kháng chiến chống Mỹ, nhân dân miền Nam đã dùng bèo tây đắp các vết thương sưng tấy hay lở loét do độc chất đều kết quả, đồng thời dùng lá Bèo tây nấu với đậu đen và đường uống để giải độc, trị các trường hợp ngộ độc hoá chất cũng đều kết quả tốt.

BẠC HÀ

Công dụng:

Bạc hà có vị cay, tính mát, có tác dụng: tán phong nhiệt, làm ra mồ hôi, giải cảm sốt nhức đầu và chữa nôn mửa không tiêu. Liều dùng như sau:

- Tinh dầu dùng giải cảm sốt nóng không có mồ hôi, mỗi lần uống 8-15 giọt với nước nóng; dùng chữa nôn mửa, không tiêu, mỗi lần uống 4-8 giọt chiêu với nước nguội. Rót tinh dầu vào chén hay thìa nước, chiêu vào họng rồi uống tiếp nước tráng miệng.

- Chữa các chứng cảm sốt nóng (không gai rét) nhức đầu, mắt đau sưng, đỏ, nôn ọe, hoặc trẻ sốt nóng, lên sởi lúc mới bắt đầu mọc, dùng Bạc hà và Sắn dây, mỗi vị 10-15g, đổ 1/3 lít nước, bịt kín ấm, đun sôi vài dạo bắc xuống để xông, rồi rót một chén uống. Sau sắc uống thêm 1-2 nước. Nếu cảm có mồ hôi thì không xông và uống thuốc nguội.

- Lá tươi hay khô (bằng nhau) mỗi lần hay mỗi thang thuốc dùng 8-15g.

- Chữa dị ứng mề đay, dùng lá Bạc hà tươi vò xát đỡ ngứa.

LÁ NGÓN

Công dụng:

Lá ngón vị cay đắng, tính ấm (độc bản A) cầm uống. Dùng đắp ngoài hay nấu nước rửa, chữa mụn nhọt, đinh độc, lở chàm da bong vảy, lở có giò (sâu quầng).

Chủ yếu dùng làm thuốc trừ sâu và diệt các loại côn trùng, thú vật phá hoại hoa màu, lương thực.

** Lưu ý:*

Thuốc dùng để đắp, rửa ngoài da, cầm uống.

MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	5
1 Hành	7
2 Tỏi	8
3 Tỏi lào	10
4 Nấm mèo (<i>mộc nhĩ</i>)	11
5 Cây trâm mèo (<i>Thanh đại</i>)	12
6 Chàm	13
7 Cây cứt lợn (<i>bông ổi</i>)	14
8 Cây xấu hổ	15
9 Cây mía	16
10 Cây vối	17
11 Đinh lăng	17
12 Huyết dụ	19
13 Cây lá lốt	20
14 Cây chút chít (<i>cây lười bò</i>)	21
15 Cây cần tây	22
16 Cây kiệu	22

12	Cát căn (sắn dây)	23
18	Cây xương sông	24
19	Xạ can (rẻ quạt)	25
20	Sài đất	26
21	Cây chuối	27
22	Cây si	27
23	Cây mỗ quạ	28
24	Cây duối	29
25	Cây cải trời	30
26	Cây thông	30
27	Cây hổ vĩ	31
28	Cây hoa ngọc lan.	31
29	Cúc mốc	32
30	Cây tre	33
31	Cây nhãn hương	34
32	Cây công cộng	35
33	Cây chua me đất	36
34	Cây lưỡi răn	37
35	Cây sừng hươu.	38
36	Cây mè tré	38
37	Cây dạ cẩm	39
38	Vỏ cây sữa	39
39	Sâm cau (tiên mao)	41
40	Hoàng cung trinh nữ	41

41	Cây thuốc lá	41
42	Cây lạc tiên	43
43	Cây mun	43
44	Phù dung	44
45	Cây đa	44
	· Cây dâm bụt	45
	· Cây vạn tuế	46
	· Cây xoan	47
	· Cây bắc lùn	49
50	Cọ	49
	· Cây dền	50
	· Cây cối xay	51
	· Cây hẹ	51
	· Cây vôi voi	53
55	Cây nghệ	53
	· Nghệ đen (nga truật)	56
	· Gừng	57
	· Củ đậu	59
	· Củ bình vôi	60
60	Củ khát nước	61
	· Củ cải đường	61
	· Củ ấu	62
	· Củ riềng	62
64	Củ chuối hoa	63

65	Củ dại	64
	· Khoai sọ	65.
	· Mạch môn	66
	· Hoài sơn (<i>củ mài, khoai mài</i>)	67
	· Sinh địa	68
70	Thục địa	68
	· Củ ráy	69
	· Đại táo	70
	· Khoai từ	71
	· Long nhãn	71
75	Củ súng	72
	· Củ nâu	73
	· Su hào	74
	· Khoai tây	75
	· Lạc	76
80	Khoai lang	77
	· Củ Cói	78
	· Củ cà rốt	79
	· Củ gấu (<i>hương thụ</i>)	80
	· Quả phật thủ	81
85	Cây cỏ tai hổ (<i>hổ nhĩ thảo</i>)	82
	· Quả dâu	82
	· Dưa bở	84
88	Quả cọ	85

85	Quả ké	86
91	Quả quan âm	87
	Quả thanh long	88
	Cà độc dược	89
	Quýt	90
	Dưa hấu	92
95	Quả chanh	93
	Dành dành (<i>Chi tử</i>)	94
	Mơ muôi	95
	Thảo quả	96
	Quế	97
100	Cùi dừa	99
	Quả cà	100
	Quả mướp đắng	101
	Nhót	102
	Nhót tây	103
105	Bạch chỉ	104
	Mít	105
	Sầu riêng	106
	Gấc	107
	Hồng bì (<i>Hoàng bì</i>)	108
110	Dưa gang	109
	Chuối trăm nải	110
112	Quả vú sữa	111

113	Quả mắc cọt	111
114	Quả cà chua	112
115	Quả trám	113
	· Bồ kết	114
	· Quả sấu	115
	· Quả cam	116
	· Quả khế	117
120	Quả dứa	118
	· Quả mướp	119
	· Quả mận	120
	· Quả giun	121
	· Quả na	123
125	Quả cau	124
	· Quả vải	125
	· Chôm chôm	126
	· Quả măng cụt	127
	· Quả hồng	127
130	Dưa chuột	128
	· Quả lựu	129
	· Bí đao	130
	· Hồng xiêm	131
	· Xoài	132
135	Quả bầu	133
136	Đu đủ	134

132	Quả me	135
138	Ốt	136
135	Quả bưởi	137
140	Quả sồi	139
	· Bí ngô	139
	· Quả nho	140
	· Đậu ván trắng	141
	· Trâm hương	143
145	· Xương rồng	144
	· Xương rồng bà	145
	· Bồ công anh	146
	· Thái lái tía	146
	· Thái lái trắng (<i>Đỗ nhược</i>)	147
150	· Chè	148
	· Râu ngô	148
	· Nhân trần	149
	· Long cu ly	150
	· Bạch đàn	151
155	· Bồ cu vế	152
	· Bách bộ	153
	· Tiểu hồi	154
	· Sa nhân	155
	· Hồi hương	156
160	Huyền sâm	157

162	Nhân sâm	159
	Ngũ gia bì (<i>Cây chân chim</i>)	160
	Hà thủ ô	161
	Xương bồ	163
165	Địa liên	163
	An túc hương	164
	Kim anh	165
	Sim	165
	Giổi	166
170	Ngòi tàu	166
	Khổ sâm	167
	Chè vằng	168
	Dây đòn gánh	169
	Long đởm	169
175	Đinh hương	170
	Mẫu đơn bì	171
	Cam thảo	172
	Cam thảo dây	173
	Long não	173
180	Kim tiền thảo	174
	Tỳ giải	175
	Búp ổi	176
	Sài hồ nam	176
184	Mộc thông	177

185	Trạch tả	177
	Vùng	178
	Tam thất	180
	Nấm linh chi	180
	Mồng tơi	182
190	Rau khúc	183
	Rau má	183
	Rau muống	184
	Rau muống biển	185
	Húng chanh	186
195	Hành tây	187
	Tía tô	187
	Cải bắp	188
	Rau diếp	188
	Rau mác	189
200	Rong mái chèo	190
	Rau cần	190
	Rau hến	191
	Rau sam	192
	Mùi tây	193
205	Tỏi Tây	194
	Rau diếp đắng	195
	Rau dứa nước	196
208	Rau má mợ	196

206	Rau mùi	197
210	Rau ngổ	198
	Rau răm	198
	Rau cải cúc	199
	Kinh giới	200
	Rau Diếp cá	201
215	Ngải cứu	202
	Cải xoong	203
	Hương nhu	203
	Sả	205
	Rau ngót	206
220	Rễ cỏ tranh (<i>bạch mao căn</i>)	207
	Rễ cây Gai	208
	Rễ cỏ gà	209
	Rễ dừa dại	210
	Rễ cây tầm xuân	210
225	Bồ hòn	211
	Rễ Lức	211
	Rễ Hương bài trắng	212
	Hạt tiêu	212
	Hạt kê	214
230	Hạt muồng lạc	214
	Cà phê	215
232	Đậu đỏ	216

233	Nhân hạt táo (<i>táo nhân</i>)	217
	· Hạt máu chó.	217
235	· Hột cây thìa.	218
	· Hạt muồng (<i>Thảo Quyết minh</i>)	219
	· Đậu đen	220
	· Ý dĩ (<i>Bo Bo</i>)	221
	· Đậu nành	222
240	· Canh Ki Na	223
	· Mã tiên	224
	· Hạt óc chó	224
	· Đậu xanh	225
	· Nhân hạt đào	226
245	· Hạt muồng trinh nữ	228
	· Đậu Hà Lan	228
	· Hạt đậu dại	229
	· Cỏ sữa	229
	· Cỏ nhọ nồi	230
250	· Cỏ xước	231
	· Cỏ tháp bút	232
	· Cỏ chua me (<i>Lá me</i>)	233
	· Cỏ lá tre	234
	· Cỏ sò huyết	234
255	· Cỏ mật gấu	235
256	Cỏ ngọt	235

257	Cỏ roi ngựa	236
	· Cỏ bờm ngựa	237
	· Cỏ mần châu	238
260	· Hoa hồng	239
	· Hoa nhài	240
	· Hoa mào gà	241
	· Hoa cúc	242
	· Hoa hiên	243
265	· Hoa đại	244
	· Hoa hoè	245
	· Hoa sói	246
	· Cúc đại	246
	· Bông gạo	247
270	· Hoa thiên lý	249
	· Lá cây bàng	249
	· Lá thị	250
	· Lá sung	251
	· Lá vông	252
275	· Lá mơ tam thể	253
	· Bèo cái	254
	· Lá móng tay	255
	· Ích mẫu	256
	· Trắc bá	259
280	Nấm hương	260

281	Mộc nhĩ	261
282	Lá bèo tây	263
283	Bạc hà	264
284	Lá ngón	265

<i>Tài liệu tham khảo</i>	278
---------------------------	-----

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trung dược nam kinh - Châu Tuệ Tĩnh.
2. Nam dược thần hiệu - Tuệ Tĩnh.
3. Thuốc cổ truyền và ứng dụng lâm sàng - Hoàng Bảo Châu.
4. Danh mục thuốc - Bộ Y tế 1982.
5. Phương pháp chế biến thuốc cổ truyền - Phạm Xuân Sinh.

CÔNG TY VĂN HÓA BÁO THẮM

ĐC: 344 Đường Láng- Hà Nội ĐT: 0903413075 - (04) 5621402 Fax: (04) 8533

Tài khoản: 710A 02103 sổ giao dịch I Ngân hàng Công thương Việt Nam

**MON AN
NGON
ĐE LAM**



**đời tư
CÁC VI
HOANG DE**



VIET NAM

VIET NAM HIEN ĐẠI



**TRUYỆN CỔ
đành cho tuổi trẻ**



**Đời mới
đọc và bình
văn**



DIỆP VĂN

SỢI MƯA XẤM

Tập truyện ngắn



nhà xuất bản HẢI PHÒNG



**Bức
chức
thư
BANG**

**mã
mã**



**CHUYÊN
XỬ**