

VUONG HỌC ĐIỂN

MÓN ĂN BÀI THUỐC

Trái Cây Chữa Bệnh

Biên dịch:

Hội Lê – Hương Mai – Thế Lâm - Mai Trang

First News

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Trái Cây Chữa Bệnh

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Table of Contents

[LỜI GIỚI THIỆU](#)
[CHUỐI](#)
[ĐU ĐỦ](#)
[HỒNG](#)
[CÀM](#)
[TÁC](#)
[BƯƠI](#)
[XOÀI](#)
[DỪA HẦU](#)
[DỪA](#)
[MẬN](#)
[DỪA](#)
[THANH LONG](#)
[DẦU TÂY](#)
[DẦU TÂM](#)
[VÀI](#)
[CHANH DÂY](#)
[LÊ](#)
[KHẾ](#)
[NHO](#)
[MĂNG CỤT](#)
[MÍA](#)
[THẠCH LỰU](#)
[DỪA BỜ](#)
[DỪA HAMI](#)
[MƠ](#)
[NHÂN](#)
[CHANH](#)
[TÁO ĐỎ \(BOM\)](#)
[TÁO TA](#)
[KIWI](#)

LỜI GIỚI THIỆU

Bạn có biết là rau quả chúng ta ăn hàng ngày cũng có thể trị bệnh và tăng cường sức khỏe rất hữu hiệu, có khi còn hơn hẳn các loại tân dược đắt tiền và nhiều tác dụng phụ?



Thật sự thì cơ thể con người hấp thụ từ rau quả một lượng lớn các chất protein, vitamin, chất xơ, chất béo... Những thành phần này chuyển hóa vào cơ thể không chỉ dưới dạng năng lượng giúp chúng ta duy trì cuộc sống, mà một số thành phần dinh dưỡng đặc thù của từng loại rau quả có tác dụng giúp cơ thể đề kháng, miễn dịch đồng thời tham gia vào quá trình điều trị một số bệnh cụ thể.



Rau quả sạch là nguồn dinh dưỡng tự nhiên dồi dào nhất và chứa những bài thuốc quý đối với cơ thể con người, đặc biệt đối với các chị em phụ nữ thì đây còn là nguồn thực phẩm làm đẹp quan trọng. Do đó, một chế độ ăn uống khoa học và an toàn thì rau xanh và các loại hoa quả là nguồn thực phẩm không thể thiếu. Bên cạnh đó, điểm đặc biệt mà có lẽ không loại thực phẩm nào có được là khi hấp thụ, các chất có trong rau quả không để lại tác dụng phụ mà sẽ được chuyển hóa và tích lũy dần như một thành phần giúp bảo vệ cơ thể.



Quyển sách này chắc chắn sẽ mang đến cho độc giả những nguồn thông tin bổ ích để bạn có thể nắm rõ hơn và từ đó có thể tận dụng tốt nhất những thành phần giá trị của rau quả cho một cuộc sống tràn đầy sức khỏe.

Để thuận tiện cho việc tiếp nhận thông tin của độc giả, chúng tôi đã phân chia và giới thiệu về mỗi loại rau quả theo những đề mục cụ thể và rõ ràng như sau: *Tính vị, Công dụng, Tác dụng trị bệnh, Lưu ý khi dùng, Thành phần dinh dưỡng, Thông tin bổ sung* và cuối cùng là *Các bài thuốc chữa bệnh* của từng loại rau quả.

Hy vọng quyển sách sẽ góp phần chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho mọi người thông qua những hiểu biết khoa học và thú vị về các loại rau quả thông dụng trong cuộc sống hàng ngày của

chúng ta.

- **First News**

CHUỐI

PHÒNG TÁO BÓN, GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính hàn mát.

Củ, rễ: vị ngọt, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, cuống quả, hoa, lá, gốc rễ, thân.

CÔNG DỤNG

Ăn sống: nhuận phế giảm khát.

Quả khô: thông huyết mạch, bổ xương tủy.

Quả chín: dưỡng âm nhuận táo, sinh tân dịch giải khát, thanh nhiệt ích âm, nhuận phế, trơn ruột.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: nhuận trường, hạ huyết áp, trị táo bón, trị trĩ ra máu, phòng trúng gió, các bệnh về nhiệt, khô và đau họng, phổi nóng ho suyễn, giải rượu.

Cách dùng: 1- 4 quả, ăn sống hoặc luộc chín.

Hoa: trị đau dạ dày.

Lá: tiêu đờm giảm đau.

Nước ép: trị bỏng.

Củ, rễ: thanh nhiệt mát máu, giải độc, trị các chứng nhiệt bệnh, khó chịu trong người, tiểu ra máu, nhọt, phòng bạch hầu, phổi nhiệt ho đờm.

Cách dùng: 40 - 75g, sắc hoặc giã lấy nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát hoặc ép lấy nước bôi lên vết thương.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Người có lượng axit trong dạ dày quá cao không nên ăn chuối.
- 2. Người suy giảm chức năng thận và viêm thận mãn tính không nên dùng.
- 3. Củ chuối ăn nhiều làm lạnh khí, những người tỳ vị yếu không nên dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (Mg)	[1]	56	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.04
	B6 (mg)	[2]	0.38	C (mg)	3	E (mg)	0.5
	Carotene	(mg)	60	B9 (Mg)	26	B5 (mg)	0.7
	B3 (mg)		0.57	(mg)	76	Năng lượng (Kcal)	89
3 chất dinh dưỡng chính							
Khoáng chất	Protein (g)		1.5	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	20.3
	Canxi (mg)		32	Sắt (mg)	0.4	Photpho (mg)	31
	Kali (mg)		472	Natri (mg)	0.4	Magne (mg)	25
	Selen (Mg)		1.02	Kẽm (mg)	0.17	Chất xơ (g)	1.4
				Đồng (mg)	0.14		

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Chuối có hàm lượng natri thấp, không có cholesterol; do đó dùng thường xuyên không sợ béo phì. Chuối càng chín kỹ (trên vỏ xuất hiện nhiều chấm đen) thì tính miễn dịch càng cao.
- 2. Chuối có tác dụng làm giảm huyết áp, rất thích hợp với người bị cao huyết áp, đại tiện khô kết, bị trĩ ra máu.
- 3. Vỏ chuối có tác dụng ức chế vi khuẩn nấm và trực khuẩn.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CHUỐI

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Cao huyết áp, phòng tràn máu ngực	75g cuống chuối hoặc vỏ chuối.	Cho vào 3 chén nước sắc còn 1 chén uống.
Ngứa da, gãi có mẩn đỏ	Vỏ chuối (lớp vỏ ngoài).	Dùng vỏ chuối chà lên chỗ cần điều trị, mỗi ngày 2 - 3 lần.
Mụn nhọt	1 quả chuối chưa chín.	Để nguyên vỏ giã nát, bôi ngoài da.
Trĩ, đi tiện ra máu gây đau	2 quả chuối ương ương (nửa chín nửa xanh).	Để nguyên vỏ, cho vào nồi nấu nhừ ăn; sáng, tối mỗi buổi 1 lần.

Phế nhiệt, ho	3 quả chuối chín.	Để nguyên vỏ hằm như ăn, mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Giải rượu	100g vỏ chuối.	Sắc nước uống.
Phong nhiệt, đau răng	2 vỏ chuối, đường phèn vừa đủ dùng.	Vỏ chuối rửa sạch, cùng với đường phèn cho vào nồi, thêm lượng nước vừa phải nấu uống.
Bệnh bạch hầu (là một bệnh nhiễm khuẩn cấp tính, lây theo đường hô hấp, gây tổn thương chủ yếu ở vòm hầu, họng, thanh quản, mũi...)	100g vỏ chuối.	Vỏ chuối rửa sạch, cho nước vào nấu uống; mỗi ngày dùng 3 lần.
Phòng bệnh bạch hầu	40g rễ chuối, 20g cúc nhám (cúc lá nhám).	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, mỗi ngày dùng 1 - 2 lần.
Bệnh cao huyết áp	50g vỏ chuối, 40g hạ khô thảo [3], 75g rau chân vịt.	Cho nguyên liệu vào lượng nước vừa phải sắc uống.
Ung thư bàng quang	Chuối, táo mỗi thứ lượng vừa đủ dùng.	Dùng kết hợp thường xuyên sẽ có tác dụng.
Táo bón ở trẻ nhỏ	2 quả chuối, 5g đường phèn.	Chuối bỏ vỏ, cho đường phèn vào chưng lên; mỗi ngày dùng 2 lần, dùng liên tục trong 1 tuần.
Viêm nang lông ở vùng đầu	Lá và rễ chuối tiêu tươi vừa đủ dùng.	Rửa sạch lá và rễ, giã nát lấy nước bôi.
Lượng cholesterol cao	50g cuống chuối.	Rửa sạch, cắt lát rồi cho vào ly, cho nước sôi vào pha như trà uống, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 20 ngày.
Ho lâu ngày	2 quả chuối, đường phèn vừa đủ dùng.	Bỏ vỏ bằm nhỏ, cùng với đường phèn cho vào nồi chưng, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục trong 7 ngày.
Tiểu tiện xót, có máu	150g rễ chuối tươi, 40g hạn liên thảo (còn gọi là cỏ mực, cỏ nhỏ nổi).	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 - 3 lần dùng.

[1] jug: microgram = 1 phần triệu gram

[2] mg: miligram = 1 phần ngàn gram

[3] Hạ khô thảo: là loại cây thân thảo, sống nhiều năm, cao 20 - 40 cm, có thể tới 70 cm, thân vuông màu hơi tím đỏ, lá mọc đối, hình trứng hay hình mác dài.

ĐU ĐỦ

TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG CHO CƠ THỂ



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính bình.

Củ, rễ: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng để ăn: quả chín.

Phần dùng làm thuốc: cây tươi, hạt quả đu đủ chín.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Ăn nhiều đu đủ sẽ sinh trướng khí, bệnh tả.
2. Đu đủ vừa chín tới rất thích hợp cho người tiêu hóa không tốt.
3. Trong hạt đu đủ có thành phần làm hư thai, thai phụ nên cẩn thận khi dùng.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Đu đủ: có tác dụng hóa thấp, điều trị kinh mạch không lưu thông dẫn đến đau nhức, tê liệt, co duỗi khó khăn; còn có tác dụng giảm sưng khớp và hỗ trợ tiêu hóa; điều trị cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao, các bệnh về tim, viêm dạ dày, thiếu sữa; chữa trị chứng béo phì, tiêu hóa không tốt; kiện tỳ, bổ gân cốt, thanh nhiệt, giải khát, giải độc, giảm sưng, giải rượu.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống hoặc ăn sống.

Dùng ngoài da: giã nát quả tươi để xoa bóp.

Lá: trị sưng đau.

Dùng ngoài da: ép lấy nước xoa bóp hoặc nghiền nát rồi đắp lên chỗ đau.

Thân: giải độc, chữa lành xương gãy, mụn nhọt lở loét gây sưng tấy.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	145	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.04	
	B6 (mg)	0.01	C (mg)	50	E (mg)	0.3	
	B7 (µg)	38	Carotene(mg)	0.87	Năng lượng(Kcal) 27		
		44	B5 (mg)	0.42			
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	6.2
Khoáng chất	Canxi(mg)	17	Sắt (mg)	0.2			
	Kali (mg)	18	Natri (mg)	28	Photpho (mg)	12	
	Magne(mg)	9	Kẽm (mg)	0.25	Chất xơ (g) 0.8		
	Selen (µg)	1.8	Đồng (mg)	0.03			

THÔNG TIN BỔ SUNG

- Đu đủ có tác dụng kiểm chế trung khu thần kinh bị tê liệt, trúng độc, kháng ung thư và bệnh huyết trắng. Ngoài ra, loại quả này còn có tác dụng dưỡng khí.
- Chất xúc tác protein trong đu đủ có thể trợ giúp tiêu hóa protein, có tác dụng đối với những trường hợp tiêu hóa chậm hay bị viêm dạ dày; đu đủ còn có khả năng ngăn chặn sự phát triển của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh, đồng thời có thể tiêu diệt và kìm hãm các loại ký sinh trùng.
- Quả đu đủ chín ngoài việc dùng để chữa bệnh ngoài da, còn có tác dụng chữa trị bệnh trĩ hoặc táo bón rất tốt.
- Đu đủ và các loại hải sản tươi sống kỵ nhau:

Đu đủ có chất protein, đặc biệt có khả năng phân giải các chất lên men, loại bỏ chất béo có trong các loại thịt và cả lượng mỡ tích tụ trong cơ thể. Hơn nữa, thịt đu đủ còn có ưu điểm là làm thuốc tẩy ruột, có thể làm giảm thiểu các chất cặn bã tích tụ trong cơ thể, do đó không nên ăn cùng với các loại hải sản như cá biển, tôm biển.

- Đu đủ có tác dụng bổ trợ cho sữa bò:

Sữa bò là thực phẩm thiết yếu để làm đẹp, nếu dùng chung với đu đủ sẽ rất tốt.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ ĐU ĐỦ



NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phụ nữ thiếu sữa sau khi sinh 250g đu đủ xanh, 1 cái móng heo.	Hầm đu đủ chung với móng heo; mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục trong 3 ngày.
Đau da dày, viêm dạ dày 150g đu đủ mổ vệt, đường phèn vừa đủ dùng.	Rửa đu đủ thật sạch, xắt thành lát, thêm đường vào nấu chín để ăn.
Bệnh tim, khó thở 2g hạt đu đủ chín.	Phơi khô hạt đu đủ rồi đem nghiền nát, mỗi lần uống 1g pha với nước đun sôi, uống 2 lần/ngày.
Nấm ngoài da, ghẻ lở, hắc lào 1 trái đu đủ mổ vệt, 30ml giấm gạo, 40g muối ăn.	Trước tiên giã nát đu đủ rồi cho giấm gạo và muối ăn vào, sau đó trộn đều, vắt lấy nước, đem thoa lên vết thương.
Hỗ trợ tiêu hóa,	Rửa sạch đu đủ và dứa, đu đủ gọt vỏ bỏ hạt, dứa gọt

giúp da dày khỏe mạnh	1 trái đu đủ, 200g dứa, 100ml sữa bò, 1 muỗng nhỏ mật ong.	bỏ vỏ và cùi; sau đó cho tất cả vào máy xay sinh tố, xay xong có thể dùng.
Bị chuột rút khi ngủ	Cách 1: 50g đu đủ, 50g bồ cốt chỉ (còn gọi là phá cốt chỉ, hắc cổ tử, hạt đậu miêu), 1chai rượu gạo. Cách 2: 50g đu đủ, 40g bạch thược (bạch thược dược), 15g ngưu tất (còn có tên cỏ xước), 15g cam thảo sao mật ong.	Cách 1: Cho rượu vào ngâm với đu đủ và bồ cốt chỉ khoảng 10 ngày. Mỗi buổi tối uống 1 ly nhỏ. Cách 2: Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm lượng nước thích hợp nấu chín; chia 2 lần dùng trong ngày.
Lạnh da dày, đau dạ dày	650g đu đủ, 40g gừng tươi, 500ml giấm gạo.	Đu đủ gọt vỏ, xắt vuông, gừng xắt miếng; tất cả bỏ vào nồi đất nấu chín, mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng sớm và buổi tối; nên ăn thường xuyên.
Tạo máu mới, cường tinh	124g đu đủ, 400g đường cát, 1 lít rượu.	Đu đủ rửa sạch, xắt nhỏ; cho tất cả nguyên liệu vào hũ lớn ngâm rượu khoảng 4 - 5 ngày là có thể mang ra dùng. Uống trước khi đi ngủ sẽ giúp ngủ ngon, trước khi ăn cơm sẽ giúp tiêu hóa tốt.
Bệnh đau lưng	1 trái đu đủ chưa chín muối, rượu trắng nguyên chất một lượng thích hợp.	Vat đầu đu đủ lấy hết hạt ra rồi cho rượu vào và đập dập trái đu đủ lại, sau đó cho vào nồi nấu. Nấu chín rồi lấy nước trong trái đu đủ uống hoặc thoa lên eo lưng.
Bệnh giun sán	Đu đủ vừa chín tới, xắt thành miếng nhỏ.	Mỗi lần ăn 9g, ăn vào sáng sớm khi bụng còn đói.
Nấm ở trẻ em	Đu đủ chưa chín vừa đủ dùng, phơi khô.	Lấy đu đủ nghiền thành bột, rồi rắc lên vết nấm; mỗi ngày rắc 2 - 3 lần.
Gãy xương	Hoa đu đủ đực, rễ, lá, mỗi loại 75g; 5 con cua.	Giã nát các nguyên liệu trên rồi bó vào chỗ xương gãy.
Chân bị ghẻ lở	50 - 100g đu đủ, 50g cam thảo.	Cho nguyên liệu vào nồi đun sôi, lọc lấy nước, đợi khi nguội dùng để rửa chân khoảng 5-10 phút; mỗi ngày một lần.
Cổ họng sưng tấy, buồn nôn	200g đu đủ xanh, 10g hoa cúc trắng, 40g đường phèn.	Đu đủ gọt bỏ vỏ xắt sợi, cho vào túi lọc cùng với hoa cúc trắng và đường phèn rồi đun với lửa lớn, sau đó riêu nhỏ khoảng 20 phút. Nấu xong, cho vào tủ lạnh để ăn dần.

HỒNG

GIÚP TIM HOẠT ĐỘNG BÌNH THƯỜNG, HẠ HUYẾT ÁP RẤT HIỆU QUẢ



TÍNH VỊ

Quả hồng: vị ngọt, hơi chát, chua, tính hàn.

Mút hồng: vị ngọt, chát, tính bình.

Hồng khô: vị ngọt, chát, tính hàn.

Bột hồng khô: vị ngọt, tính mát.

Lá hồng: vị đắng, tính hàn.

Cuống quả hồng: vị đắng, chát, tính bình.

Rễ hồng: vị đắng, chát, tính bình.

Hoa hồng: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng để ăn: quả hồng, mút hồng, hồng khô, bột hồng khô.

Phần dùng làm thuốc: toàn bộ thân cây, rễ lá.

CÔNG DỤNG

Quả hồng: thanh nhiệt giải độc, giảm ho tiêu đờm, sinh tân dịch, giải khát, kiện tỳ, kích thích sự thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa, hạ huyết áp.

Bột hồng khô: thanh nhiệt tiêu đờm, sinh tân dịch, giải khát, trị phổi nóng.

Cuống quả: hạ khí, ngưng nấc cụt.

Hồng khô: nhuận phế, cầm máu, se ruột.

Lá: ngưng ho, hết suyễn, cầm máu, giảm huyết áp.

Vỏ quả: trị nọc độc, u nhọt, ghẻ lở.

Hồng xanh: thanh nhiệt, giã rượu, có nhiều chất tannin (dùng để thuộc da thú).

Vỏ cây: thanh nhiệt, giải độc, cầm máu.

Hoa: trị ghẻ lở, nôn ói, ợ chua.

Rễ: mát máu, cầm máu, thanh nhiệt, giải độc.

Mút: bổ phổi cầm máu, kiện tỳ, se ruột.

Quả hồng: trị tuyến giáp sưng đau, ho suyễn, hay giật mình, táo bón, đau ruột, nôn ói, đau dạ dày, viêm ruột mãn tính, phổi nóng, ho khạc, đau họng, xuất huyết dạ dày, xuất huyết ruột, bệnh trĩ, huyết áp thấp, suyễn nóng, lưỡi miệng bị lở, nôn ra máu.

Cách dùng: ăn sống, sắc nước uống, hoặc rang khô rồi nghiền nát, quả hồng chưa chín dầm ép lấy nước uống đều được.

Hồng khô: trị nôn ra máu, khạc ra máu, ra máu ở đường tiết niệu, bệnh trĩ ra máu, kiết lỵ.

Cuống hồng: giảm sốc khí, ngưng nấc cụt, trị chứng sợ lạnh, hay tiểu đêm, chứng dạ dày khó chịu khi ăn.

Cách dùng: cuống hồng từ 5 - 15g sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát rồi đắp lên vết thương.

Bột hồng khô: trị lưỡi, miệng bị lở; giúp giải khát.

Cách dùng: 8 - 15g bột hồng khô, pha nước nóng uống.

Dùng ngoài da: thoa lên vết thương.

Rễ hồng: trị băng huyết, bệnh trĩ, đi tiện ra máu, xơ cứng huyết quản, huyết áp cao.

Cách dùng: 40 - 150g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: bôi lên vết thương.

Vỏ cây: hạ huyết áp, trị bọng.

Cách dùng: 5 - 6g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã rồi đắp lên vết đau.

Mút hồng: trị khô họng, khàn tiếng, khạc ra máu, nôn ra máu, tiểu tiện ra máu, tỳ hư, tiêu hóa thức ăn không tốt, kiết lỵ, sắc mặt tím đen.

Cách dùng: ngâm và luộc từ từ, hoặc nấu chín, rang khô rồi sắc uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Sau khi ăn hồng, không nên uống rượu trắng, nước nóng cũng như trà vì sẽ dễ dẫn đến đau dạ dày.
2. Người đang đói tránh ăn hồng; không được dùng chung hồng với cua.
3. Người có khí hư, cơ thể suy nhược, phụ nữ sau khi sinh, người bị phong hàn cảm sốt không nên ăn quá nhiều hồng.
4. Người tỳ vị hư hàn, phù thũng và bệnh sốt rét không được ăn hồng.
5. Người có đàm nhiều và đặc, cẩn thận khi ăn hồng.

6. Người bị bệnh ung thư có thể ngâm 2 miếng mút hồng để điều trị.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	20	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.02	
	B6 (mg)	0.06	C (mg)	30	E (mg)	1.12	
	B7 (µg)	63	Carotene(mg)	0.12	Năng lượng (Kcal) 71		
	B9 (µg)	18	B5 (mg)	0.28			
	B3 (mg)	0.3					
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate(g)	17.1
Khoáng chất	Canxi(mg)	9	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg)	23	
	Kali (mg)	151	Natri (mg)	0.8	Magne (mg)	19	
	Kẽm (mg)	0.08	Selen (µg)	0.24	Chất xơ (g) 1.4		
	Đồng (mg)	0.06					

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Trong quả hồng tươi có hàm lượng Iodine cao, ăn thường xuyên sẽ có tác dụng đối với những người bị đau tuyến giáp. Enzym xeton trong lá hồng giúp giảm huyết áp, có tác dụng đẩy nhanh sự lưu thông của động mạch cơ tim; thành phần trong lá hồng có tác dụng khống chế tụ cầu khuẩn.
- 2. Các chất trong cuống hồng có tác dụng làm ổn định và chống lại rối loạn tuần hoàn tim. Thường dùng cuống hồng để trị bệnh nấc cụt, đái dầm, viêm dạ dày.
- 3. Lá hồng có thể làm trà, thường xuyên uống trà lá hồng giúp ổn định và hạ huyết áp, giảm xơ cứng huyết quản, tiêu viêm lọc máu.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ HỒNG

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Thiếu Iodine gây phù sưng tuyến giáp	300g hồng tươi chưa chín.	Hồng rửa sạch, xắt lát, giã nhuyễn, ép lấy nước đun sôi 2 lần rồi uống.
Bệnh huyết trắng	8 - 15 lá hồng, 20 miếng táo đỏ.	Lá hồng rửa sạch, cho cùng táo vào một lượng nước vừa phải rồi nấu uống; hoặc cũng có thể chỉ cần lấy 75g lá hồng nấu uống.
Huyết áp cao	25 - 40g lá hồng khô.	Sắc nước uống.
Chứng hay ho	6 miếng mút hồng, 4g lá trà, 15g đường phèn.	Cho nguyên liệu vào nồi sứ, đun sôi, chia ra uống 2 - 3 lần.
Tắc tiếng, khàn giọng	25g lá hồng, 25g liên tiền thảo (còn gọi là rau má lông), 25g rễ dành dành, 250g đậu hũ.	Cho tất cả nguyên liệu cùng lượng nước vừa phải nấu uống, chia làm 2 - 3 lần dùng.
Bệnh glaucoma (bệnh cao nhãn áp, cườm nước)	25g lá hồng, 15g hoàng cầm, 40g sinh địa (địa hoàng).	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi với lượng nước vừa phải nấu uống; dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.

Sưng tuyến giáp	1 quả hồng, mật ong vừa đủ dùng.	Hồng gọt bỏ vỏ, xắt vuông, ép lấy nước uống.
Sốt nóng, lạnh dẫn đến viêm khí quản	1 quả mút hồng; 7,5g gừng tươi.	Mút hồng xắt làm 2, gừng tươi gọt vỏ xắt nhỏ; cho nguyên liệu vào nồi nấu chín, bỏ gừng ăn hồng, mỗi ngày 2 lần.
Phổi nóng gây ho	15g bột hồng khô.	Pha nước sôi để uống.
Dạ dày lạnh, chứng nấc cục	3 cuốn hồng.	Pha với nước sôi để nguội uống thay trà, dùng thường xuyên.
Viêm khí quản mãn tính	Cách 1: 25g bột hồng khô. Cách 2: 3 quả mút hồng (bỏ cuống), đường phèn vừa đủ dùng.	Cách 1: Ngâm vào nước sôi, để nguội uống, mỗi ngày 2 lần. Cách 2: Cho nguyên liệu vào nồi với một lượng nước thích hợp, nấu đến khi nào mút hồng mềm là ăn được.
Tiêu chảy nhiều	Quả hồng vừa đủ dùng.	Rửa sạch, xắt mỏng, phơi khô, sao vàng, bỏ vào ngâm nước sôi, uống 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5g.
Ăn không tiêu, nôn mửa	Mút hồng 1- 2 quả.	Mút hồng băm nhuyễn rồi pha nước nóng vào uống, mỗi lần dùng 10g, hoặc chưng uống trong vài ngày liền.
Chứng tiểu đêm	15g cuống hồng, một ít hạt quả hồng.	Cho nguyên liệu vào 400ml nước sắc uống, chia 3 lần dùng. Hoặc sao đen hạt hồng rồi nghiền thành bột, pha nước nóng uống, mỗi ngày 3 lần.
Bệnh tiểu đường	Lá hồng tươi vừa đủ dùng, một ít muối ăn.	Lá hồng rửa sạch, đem ngâm muối, mỗi ngày ăn 5 - 6 lá.
Bệnh trĩ ra máu	2 quả mút hồng.	Cho vào một lượng nước vừa đủ dùng nấu đến khi nhừ thì mang ra ăn; dùng 2 lần vào sáng, tối.

CAM

PHÒNG TRỊ CÁC BỆNH VỀ TIM, GIÚP GAN KHỎE MẠNH



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính bình.

Vỏ xanh của quả: vị đắng, cay, tính mát.

Lá: vị đắng, cay, tính bình.

Vỏ quả: vị đắng, cay, hơi ngọt, tính ôn.

Rễ: vị đắng, cay, tính bình.

Mút cam: vị ngọt, cay, tính ôn.

Xơ cam: vị ngọt, đắng, tính bình.

Hạt cam: vị đắng, tính bình.

Vỏ cây cam: vị cay, đắng, tính ôn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cam, lá cam, màng trắng trong quả, rễ cam, xơ cam, hạt cam.

CÔNG DỤNG

Quả: nhuận phế sinh tân dịch, lý khí hòa vị, giã rượu, thông tiện.

Rễ cam: hành khí giảm đau.

Vỏ xanh của quả: trị xơ gan, giảm đau, phá khí tiêu tích tụ.

Lá cam: trị xơ gan, giúp hành khí, tiêu đàm, tan kết.

Mút cam: tan chất ứ đọng, tiêu đờm.

Xơ của quả cam: trị khí hư, tiêu đờm.

Hạt cam: lý khí, tán kết, giảm đau.

Vỏ cây cam: lý khí điều trung, táo thấp hóa đờm.

Trần bì (vỏ cam để nơi thoáng mát hoặc phơi ngoài nắng đến khô): hành khí kiện tỳ, táo thấp hóa đờm.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: giải khát, trị nấc cụt, màng ngực kết khí, phổi sưng, ho mãn tính, người già ho ra đàm nhiều, già rượu, trị bệnh tim, bệnh huyết quản, cao huyết áp, ăn không tiêu, chán ăn, táo bón, đau cơ ngực.

Cách dùng: dùng quả ăn ngay hoặc nấu nước uống.

Dùng ngoài da: vắt nước thoa lên vết đau.

Vỏ xanh của quả: chữa trị chứng gan hoạt động trì trệ, cơ mạch phù trướng, bệnh thoát vị bụng, đầy bụng sưng đau, tích khí sưng đau, khí trệ huyết ứ tích tụ thành khối.

Cách dùng: 5 - 10g phần vỏ xanh của cam, 5 - 10g trần bì đem sắc nước uống.

Lá cam: trị lồng ngực trướng đau, bệnh thoát vị bụng, tắc tuyến sữa, vú nổi bướu.

Cách dùng: 7,5 - 20g lá cam, lá tươi có thể từ 75 - 150g; nấu nước uống hoặc giã nát, vắt lấy nước bôi lên vết thương.

Vỏ quả cam: trị lồng ngực, dạ dày uất hơi, chán ăn.

Mút cam: trị đầy bụng, chậm tiêu, bệnh tiêu chảy, kiết lỵ, ho, hen suyễn.

Cách dùng: 5 - 10g, sắc nước uống.

Hạt cam: trị bệnh thoát vị bụng, đau sưng tinh hoàn, đau lưng, tắc sữa.

Cách dùng: 5 - 15g hạt cam nấu nước uống.

Trần bì: trị tỳ, dạ dày hoạt động trì trệ dẫn đến màng ngực đau nhức, chán ăn, ho nhiều đờm, ngực uất hơi khó chịu.

Rễ: trị tỳ và dạ dày hoạt động trì trệ, màng ngực sưng đau, đau thoát vị bụng.

Cách dùng: rễ cam từ 10 - 25g nấu nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Người có tỳ vị yếu, phụ nữ sau khi sinh không nên ăn.
2. Người bị thương hàn cảm sốt cũng không nên dùng.
3. Người bị suy nhược cơ thể, cẩn thận khi dùng hạt cam.
4. Lớp vỏ xanh ngoài cùng của cam phá khí rất mạnh, cho nên những người có khí yếu không nên dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	Carotene(mg)	0.55	B (mg)	0.08	B2 (mg)	0.3
	B3 (mg)	0.3	C (mg)	34	Năng lượng (Kcal) 39	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein	0.9	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	11.5
	Canxi (mg)	35	Photpho(mg)	18	Sắt (mg)	0.2
Khoáng chất	Kali (mg)	154	Natri (mg)	1.4	Mangan (mg)	0.14
	Magne (mg)	11	Kẽm (mg)	0.08	Chất xơ (g)	0.4
	Đồng (mg)	0.04	Selen (µg)	0.3		

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Phòng ngừa các chứng bệnh về tim mạch, có khả năng giải độc. Ăn cam thường xuyên có tác dụng làm cho tim gan khỏe mạnh.
2. Vỏ cam phơi khô trong Đông y gọi là trần bì, là phương thuốc quý giúp dạ dày khỏe mạnh, chống buồn nôn, lợi tiểu, có khả năng ức chế vi khuẩn xâm nhập màng bồ đào, thúc đẩy tim hoạt động khỏe mạnh, tăng sức lưu thông của huyết quản, thông ruột và dạ dày, trị ho.
3. Vitamin B trong vỏ cam có khả năng hỗ trợ mao mạch, cũng có khả năng phòng và trị huyết quản bị vỡ; ngoài ra, vỏ cam còn có tác dụng cầm máu.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CAM

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phổi bị sưng	1 quả cam tươi, 5 quả táo đỏ	Cam rửa sạch rồi bổ ra, để nguyên vỏ cùng với táo đỏ chưng cách thủy 30 phút, mang ra ăn, không ăn vỏ
Người cao tuổi, ho ra nhiều đờm, ho mãn tính	1 quả cam tươi, 2 lát gừng, 2g đường phèn	Bổ cam ra làm đôi, rồi để cả vỏ cùng với gừng và đường phèn chưng cách thủy 1 tiếng, ăn cả vỏ cam càng tốt
Giã rượu	2 quả cam tươi	Bỏ vỏ, cho vào máy ép lấy nước cốt, thêm một ly nước sôi, khuấy đều để uống
Phụ nữ sau khi sinh tắc tuyến sữa, nổi mẩn đỏ gây nóng, đau	20g hạt cam, 30ml rượu gạo.	Giã nát hạt cam, thêm rượu và nước đun sôi, dùng để uống vào sáng sớm và chiều tối.
Gan nhiễm mỡ	10g trần bì, 10g hoa hồng, 5 quả táo.	Táo bỏ hạt rồi cho vào nồi cùng với hoa hồng và trần bì, nấu sôi lên, lọc lấy nước uống thay trà.
Tinh hoàn sưng đau, thoát vị bọng	40g hạt cam, 12,5g tiểu hồi hương (còn có tên gọi là tiểu hồi).	Cho nguyên liệu vào nồi, sắc hai lần, uống vào sáng sớm và chiều tối.
Thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu	20 vỏ cam tươi, bỏ vào một túi vải.	Ngâm túi đựng vỏ cam vào nước nóng, sau lấy nước tắm.
Giúp dạ dày khỏe mạnh	Vỏ cam từ 5 - 10g, một ít bột gừng, một ít đường cát.	Cho tất cả vào ly, pha nước sôi vào để nguội uống.
Đàm đặc và đặc, huyết áp cao, chóng mặt mắt mờ (quáng gà)	7,5g vỏ cam khô, một ít trà lá.	Sau khi nấu sôi nguyên liệu trên, dùng nước uống thay trà, uống liên tục nhiều ngày.

Tắt tiếng, đau họng	300g vỏ cam.	Rửa sạch vỏ cam, nấu nước uống thay trà.
Màng cơ dạ dày sưng đau	5g hoa cam, 5g thần khúc, 5g hồng trà.	Cho tất cả vào nước đun sôi, uống 1 thang mỗi ngày.
Hen suyễn nhiều đờm, viêm khí quản mãn tính	10g vỏ cam, 10g củ cải, 5g mù tạt, 10g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nấu sôi, chia làm hai lần uống.
Viêm dạ dày mãn tính	15g vỏ cam, 15g gừng tươi.	Cho cả hai nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Trẻ em ho nhiều đờm	7,5g vỏ cam khô, 12,5g tía tô, 20g củ cải xắt lát, đường đỏ vừa đủ dùng.	Vỏ cam, tía tô, củ cải bỏ vào nồi nấu sôi, sau đó thêm đường đỏ vào, nên uống khi còn ấm.
Phụ nữ mang thai buồn nôn, lợm miệng	20g vỏ cam, 20g gừng tươi, 25g đường đỏ.	Vỏ cam, gừng tươi rửa sạch, rồi cho vào nồi sắc nước, sau đó cho đường đỏ vào, uống thay trà.

TẮC

CÓ TÁC DỤNG TRỊ HO, TIÊU HÓA THỨC ĂN, TRỊ CẢM MẠO



TÍNH VỊ

Quả: vị cay, ngọt, hơi chua, tính ôn.

Hạt: vị chua, tính bình.

Nước ép quả: vị ngọt, đắng.

Rễ: vị đắng, chua, tính ôn.

Lá: vị cay, đắng, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả, nước ép quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, rễ, lá.

CÔNG DỤNG

Nước ép quả: cải thiện chức năng gan, điều hòa khí huyết; giải ưu phiền, điều hòa tỳ vị, chống nôn.

Nước tắc: sinh tân dịch, giải khát.

Vỏ quả: hạ khí, giải khát, giã rượu.

Lá: cải thiện chức năng gan, điều hòa khí; kích thích tiêu hóa, tản khí ở dạ dày.

Rễ: hành khí tán kết, thuận khí tiêu đờm, kiện tì khai vị, thư giãn gân cốt.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị bệnh cao huyết áp, u xơ huyết quản, bệnh động mạch vành, suyễn có đờm, ho gà, tiêu hóa không tốt, chán ăn, đầy bụng, phiền muộn tích tụ trong lòng, ho do phong hàn cảm mạo.

Vỏ quả: trị các chứng chán ăn, viêm gan cấp tính, đau dạ dày, bệnh sa nang, sưng tinh hoàn, bệnh trĩ, sa tử cung, viêm khí quản mãn tính, viêm túi mật.

Hạt: trị viêm họng, các bệnh về mắt, bệnh tràng nhạc.

Rễ: trị bệnh sa nang, đau bụng sau khi sinh, khí nghịch do đờm ứ trệ, ho do lạnh, ho gà, nôn

mửa do đau dạ dày, sa tử cung, bệnh tràng nhạc, phong thấp, đau thần kinh.

Lá: trị bệnh ung thư thực quản, bệnh tràng nhạc.

Cách dùng: 20 - 40g đối với loại tươi và 5 - 15g đối với loại khô; giã lấy nước, nhai hay pha uống thay trà đều được.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Quả tắc có chứa hàm lượng vitamin C rất lớn, có nhiều tác dụng, nên cũng ít kiêng kỵ. Tắc thường chua, do đó tốt nhất là không nên ăn quả tươi quá nhiều, chỉ nên sử dụng lượng vừa phải.
- 2. Ăn tắc trong mùa lạnh có tác dụng đề phòng cảm cúm và các bệnh liên quan.
- 3. Thích hợp cho những người đang có tâm trạng phiền muộn, chán ăn hay bội thực (ăn no quá không tiêu) dùng.
- 4. Những người mắc bệnh tiểu đường không được dùng tắc.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	B3 (mg)	0.3	C (mg)	35	Năng lượng (Kcal)	55.04	
	A (µg)	62	Carotene(mg)	0.4			
	E (mg)	1.58					
3 chất dinh dưỡng chính		Protein	0.9	Chất béo(g)	2	Cacbohydrate(g)	12.3
Khoáng chất	Canxi (mg)	56	Magne(mg)	20	Sắt (mg)	1	
	Magne (mg)	0.25	Natri (mg)	0.21	Đồng (mg)	0.07	
	Kali (mg)	144	Kẽm (mg)	20	Chất xơ (g)	1.4	
	Natri (mg)	3	Selen (µg)	0.62			

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Quả tắc có chứa hàm lượng vitamin C và chất gluxit phong phú, có tác dụng tăng cường độ đàn hồi mao mạch huyết quản, ngăn ngừa độ giòn và rạn nứt ở huyết quản, tăng cường khả năng chống lạnh của cơ thể.
- 2. Thường xuyên sử dụng tắc có thể phòng ngừa cảm cúm. Tắc còn có công dụng trị liệu hiệu quả đối với các bệnh như cao huyết áp, u xơ huyết quản, bệnh ở động mạch vành, cảm cúm do phong hàn, ho...
- 3. Trong vỏ quả tắc có chứa một lượng lớn vitamin C, giúp bài trừ độc tố trong gan, bảo vệ mắt, tăng cường chức năng của hệ miễn dịch. Ngoài ra, vỏ quả tắc còn có vị ngọt hơn cả phần ruột.
- 4. Hàm lượng vitamin phong phú trong quả tắc còn có thể phòng trừ kết tủa sắc tố, giúp da sáng bóng, tăng tính đàn hồi; từ đó trì hoãn quá trình lão hóa, đề phòng da bị nhão hoặc hình thành nếp nhăn.
- 5. Tắc có thể tăng cường chức năng của tim mạch, giúp lưu thông khí huyết; có tác dụng trị liệu rất tốt đối với bệnh viêm phế quản.

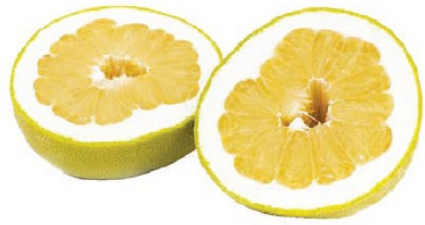
CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ TẮC

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bệnh thoát vị	10 quả tắc khô.	Cắt nhỏ tắc khô cho vào nồi, cho nửa phần rượu và nửa phần nước vào nấu; sáng, tối mỗi buổi uống 1 lần.
Đau trướng bụng, tiêu hóa không tốt	3 hạt tắc tươi.	Rửa sạch, nhai nuốt vào mỗi buổi sáng và tối.
Đau dạ dày	10 quả tắc khô.	Sắc lấy nước 3 lần; mỗi ngày uống 1 lần trước khi ăn; dùng liên tục từ 7 - 10 ngày.
Ăn không ngon, chán ăn	Tắc tươi vừa đủ dùng (có thể đem phơi hơi khô để dự trữ), đường trắng lượng thích hợp.	Cho đường trắng vào nồi, đổ nước nấu thành nước đường, rồi cho tắc hơi khô vào ngâm thành tắc đường; mỗi lần dùng 50g, nhai nuốt.
Chứng phiền muộn, dễ nóng nảy ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh, đứng ngồi không yên, choáng váng đầu óc	40g tắc, 40g câu kỷ (còn có tên là câu kỷ tử), 20g hoa cúc.	Nguyên liệu rửa sạch, để ráo, cho 300 ml nước vào sắc khoảng 20 phút, sắc làm 2 lần, rồi cho nước của 2 lần sắc pha với nhau làm trà uống.
Ho do cảm cúm phong hàn	10 quả tắc tươi, 50g đường phèn.	Cho vào nồi đun cách thủy 30 phút rồi ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần; cũng có thể ăn 5 hạt tắc tươi, mỗi ngày ăn 3 lần.
Chứng suyễn, ho có đờm ở người già	8 quả tắc tươi, 40g đường phèn.	Chưng cách thủy 30 phút rồi ăn, mỗi ngày ăn 3 lần.
Nóng nảy, buồn nôn dẫn đến dạ dày, ruột lở loét	50g rễ tắc, 200g bao tử heo, 1 ít muối ăn.	Rửa sạch nguyên liệu, thái miếng, thêm vào 4 chén nước, ninh còn 1 chén rượu, nêm vào một ít muối làm canh uống.
Tinh hoàn bị sưng to một bên, đau buốt, chảy sệ	15g rễ tắc, 40g kiwi, 30ml rượu trắng.	Cho rễ tắc và kiwi vào nước nấu, sau đó bỏ bã, hòa với rượu trắng, chia làm 2 lần để uống.
Ho gà	Cách 1: 20g tắc tươi (nếu là trái khô thì khoảng 12,5g), 7,5g thủy cúc, 4g ma hoàng, đường phèn vừa đủ dùng. Cách 2: Tắc chín, đường và muối ăn mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.	Cách 1: Cho nguyên liệu vào sắc lấy nước, rồi cho một ít đường phèn vào uống khi còn ấm, dùng liên tục trong nhiều ngày. Cách 2: Tắc rửa sạch, cho vào trong bình thủy tinh, rắc lên một ít muối ăn, ngâm khoảng nửa năm. Sau đó mở ra, lấy 3 - 4 quả tắc mặn, rửa qua bằng nước lạnh rồi cho vào chén giã nhuyễn, thêm đường và nước đun sôi vào trộn đều uống, mỗi ngày 2 lần.
Bệnh đái dầm ở trẻ em	49 miếng tắc.	Rửa sạch tắc, phơi nắng 49 ngày, sau đó nghiền thành bột mịn, cho nước đun sôi vào để uống, mỗi lần uống 6g, mỗi ngày 2 lần, uống liên tục cho đến hết.
Ngực, khoang dạ dày đau hoặc khó	20 - 40g tắc tươi (nếu là tắc khô thì có thể	

chịu vì có khối u cứng	dùng 10 - 15g)	Thêm nước vào sắc uống.
Tiêu chảy	4 - 5 hạt tiêu trắng, 2 quả tắc khô.	Cho tiêu trắng và tắc khô vào chén, thêm vào một ít rượu trắng nồng độ cao, sau đó châm lửa vào rượu, đợi cồn trong rượu cháy hết, nhân lúc còn nóng thì ăn phần cái và uống nước trong chén.

BƯỞI

CÓ TÁC DỤNG CHỐNG LÃO HÓA, CHỐNG OXY HÓA, THÚC ĐẨY CÁC MẠCH MÁU TUẦN HOÀN



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Vỏ: vị cay, ngọt, đắng, tính ôn.

Hạt: vị đắng, tính ôn.

Rễ: vị cay, đắng, tính ôn.

Lá: vị cay, đắng, tính ôn.

Hoa: vị đắng, có mùi thơm.

Phần dùng để ăn: thịt quả bưởi.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt, rễ, thân, hoa, hạt giống.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị chứng đầy ứ, chậm tiêu hoá, say rượu, trị cao huyết áp, mỡ trong máu cao, đường trong máu cao, bệnh tim, xơ cứng động mạch, chống lão hoá, trị béo phì, ho mãn tính, đờm nhiều, hen suyễn, ruột, dạ dày trướng khí, đau dạ dày, bệnh tiểu đường, hoa mắt, khô mắt.

Cách dùng: ăn quả lượng vừa phải.

Vỏ: trị uất hơi lồng ngực, lạnh và đau tỳ, kiết lỵ, đau thoát vị bụng, hen suyễn; dùng làm đẹp, sát trùng; nấu nước tắm rất tốt cho da.

Cách dùng: 7,5 - 15g, sắc nước uống.

Hoa: trị dạ dày, lồng ngực sưng đau.

Cách dùng: 2,5 - 10g, sắc nước uống.

Rễ: trị đau dạ dày, đau lồng ngực, thoát vị bụng, phong hàn, ho, sổ mũi.

CÔNG DỤNG

- Rễ:** lý khí giảm đau, tán phong hàn, tiêu chất ứ đọng, giải độc.
- Hoa:** hành khí, hóa đàm, cắt cơn đau.
- Lá:** hành khí, giảm đau, giải độc, tiêu sưng phù.
- Quả:** tiêu hóa thức ăn, trừ đờm, giã rượu, sinh tân dịch, điều hòa vị giác, giải khát.
- Vỏ:** tiêu hóa thức ăn, tiêu đờm, giảm ho, tiêu suyễn.
- Cách dùng:* 12,5 - 25g, sắc nước uống hoặc nấu nước xông, tắm.
- Lá:** trị đau đầu, trúng gió bại liệt, thức ăn chậm tiêu hóa gây đau bụng, viêm amidan, tắc tuyến sữa, viêm tai.
- Cách dùng:* 20 - 40g, sắc nước uống.
- Dùng ngoài da:* giã đắp lên vết đau hoặc nấu nước tắm.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Những người có lượng đường trong máu thấp không nên ăn bưởi.
- 2. Trong nước bưởi tươi mới ép có chứa insulin, trẻ em nên hạn chế uống.
- 3. Những người thường xuyên đau bụng, tiêu chảy, thiếu máu không nên ăn bưởi nhiều.
- 4. Thai phụ không được dùng vỏ bưởi, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A(mg)	2	Bi (mg)	0.07	
	B6 (mg)	0.09	C (mg)	110	B2 (mg) 0.1
	B7 (mg)	33	P (mg)	480	E (mg) 3.4
	Carotene(mg)	0.1	B9 (mg)	2l	Năng lượng (Kcal) 4l
	B5 (mg)	0.5	B3 (mg)	0.89	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g) 9.1
Khoáng chất	Canxi (mg)	12	Sắt (mg)	0.3	Photpho (g) 24
	Kali (mg)	119	Natri (mg)	3	Magne (mg) 4
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (Mg)	3.02	Chất xơ (g) 0.4
	Đồng (mg)	0.18			

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Bưởi nấu nước tắm có tác dụng giúp các mạch tuần hoàn nhanh hơn; giúp tăng cường thể lực, trợ giúp cân bằng đối với những người đau thần kinh, bệnh phong thấp. Vỏ bưởi phơi khô khi đốt lên có thể xua được muỗi.
- 2. Trong bưởi có hàm lượng vitamin P rất phong phú, có ích cho những người bệnh tim, đau

huyết quản; thành phần insulin trong thịt bưởi có rất nhiều tác dụng làm giảm lượng đường trong máu, thích hợp cho những người bệnh có lượng đường trong máu cao.

3. Vỏ bưởi có khả năng làm giảm thiểu sự ngưng tụ máu, từ đó tạo nên tính ổn định và đẩy nhanh quá trình lưu thông máu.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ BƯỞI

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Đau thoát vị bụng	20g hạt bưởi.	Giã nát hạt bưởi, sắc nước uống; nên uống 2 lần vào buổi sáng và tối.
Ho đờm	125g tép bưởi (thịt bưởi), 30ml mật ong, 15ml rượu gạo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, chưng cách thủy rồi mang ra dùng.
Da nổi mẩn đỏ, gẻ lở	1 quả bưởi chua.	Xẻ bưởi ra, cho vào nồi nước nấu để rửa ngoài da; đồng thời ăn khoảng 75g tép bưởi, nên ăn 2 lần vào sáng sớm và chiều tối.
Chấn thương do té, ngã, sưng đau	200g vỏ bưởi tươi, 50g gừng tươi.	Thái lát 2 nguyên liệu trên rồi giã vắt nước bôi lên vết thương.
Miệng hôi mùi rượu	100g tép bưởi.	Sau khi uống rượu thì ngậm tép bưởi.
Đau khớp, phong thấp	150g vỏ bưởi tươi, 40g gừng tươi.	Vỏ bưởi thái nhỏ, giã nát cùng với gừng rồi bó lên vết thương.
Tiêu hóa chậm	75g tép bưởi.	Mỗi ngày ăn 2 lần; đặc biệt rất tốt cho thai phụ.
Chứng nháy mắt, hay ho ở người cao tuổi	1 quả bưởi, 1 con gà trống.	Bưởi gọt vỏ, gà nhổ lông và bỏ ruột, rửa sạch; cho thịt bưởi vào bụng gà rồi cho thêm ít nước vào hấp cách thủy đến chín là có thể dùng được; nửa tháng ăn 1 lần; ăn khoảng 3 lần sẽ thấy hiệu quả.
Viêm nhánh khí quản mạn tính, ho nhiều đờm	Cách 1: 1 quả bưởi, 1 con gà trống khoảng 650g. Cách 2: 1 quả bưởi, đường phèn lượng thích hợp.	Cách 1: Bưởi gọt bỏ vỏ, gà làm sạch, bỏ bộ lòng, cho nguyên liệu vào nồi, đổ vào một lượng nước thích hợp nấu chín rồi mang ra ăn. Cách 2: Lấy phần cùi trắng của vỏ bưởi, xắt nhỏ rồi thêm vào một lượng đường phèn vừa đủ dùng, chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Tiêu hóa chậm dẫn đến đau dạ dày	50g vỏ bưởi.	Đổ vào 2 ly nước, sắc còn 1 ly, cho đường vào vừa miệng rồi uống; dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Táo bón	1 quả bưởi.	Gọt bỏ vỏ ăn khoảng 8 - 12 miếng bưởi.
Bệnh sỏi giai đoạn đầu	75g lá bưởi.	Rửa sạch lá bưởi rồi đem nấu nước để tắm.
Bệnh ban	Vỏ một trái bưởi chưa chín, một lượng hùng hoàng thích hợp	Cắt vỏ bưởi ra, lấy mặt cắt thấm vào hùng hoàng

đỏ	(Hùng hoàng là một dạng khoáng vật thiên nhiên, màu vàng chói).	thoa lên vết ban.
Viêm ruột, dạ dày cấp tính	10g vỏ bưởi già, 5g lá trà, 2 lát gừng.	Cho tất cả nguyên liệu trên vào sắc nước uống.
Bệnh tiểu đường, chứng béo phì	1 quả bưởi tươi.	Ép lấy nước uống, mỗi ngày 1 lần.
Viêm tai cấp, mãn tính	Một ít lá bưởi tươi.	Giã nát lá bưởi vắt lấy nước rồi đem nhỏ vào tai.
Mụn nước	Lá bưởi, dầu trà mỗi thứ một ít.	Lá bưởi phơi khô tán mịn, trộn với dầu trà bôi lên vết thương.
Trẻ em ho, suyễn	7,5g vỏ bưởi, 7,5g lá ngải, 3 lát gừng sống.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc uống.
Ho mãn tính	25 hạt bưởi, đường phèn vừa đủ dùng.	Cho 1 chén nước cùng hạt bưởi và đường sắc nước uống; mỗi ngày dùng 2 - 3 lần.

XOÀI

KIỆN TỖ, KHAI VỊ, HỖ TRỢ TIÊU HÓA



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính ôn bình.

Hạt: vị ngọt, đắng, tính bình.

Lá: vị ngọt, tính mát.

Vỏ cây: vị ngọt, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, vỏ rễ, lá hoa.

CÔNG DỤNG

Quả: lợi dạ dày, sinh tân dịch, giải khát.

Lá: điều hòa khí huyết, thanh nhiệt giải khát.

Hạt quả: hành khí, giảm đau, hỗ trợ tiêu hóa.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: chống buồn nôn, lợi tiểu, giảm huyết áp, phòng ngừa ung thư, giảm viêm, hành khí kiện tỳ, chống ho.

Cách dùng: ép lấy nước uống, dùng với lượng vừa phải.

Hạt: tẩy giun, trị thoát vị bụng, ký sinh trùng đường ruột.

Cách dùng: dùng 10 - 15g sắc nước uống hoặc nghiền thành bột.

Lá: trị đầy hơi, đau bụng, trị ngứa, bệnh cam tích, cầm máu, tiêu thũng.

Cách dùng: 15 - 40g, sắc nước uống.

Vỏ cây: trừ nhiệt nóng, cầm máu, trị các chứng lở loét.

Cách dùng: 50 - 150g, sắc nước uống.

Hoa: giảm viêm, trị da dày hư nhược, họng khô miệng khát, chóng mặt buồn nôn, cao huyết áp, động mạch xơ cứng, tắc kinh, nôn mửa, buồn phiền.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Những người bị viêm thận nên thận trọng khi ăn xoài.
- 2. Ăn xoài nhiều có thể dẫn đến viêm thận.
- 3. Xoài kỵ với tỏi, thực phẩm cay, nên tránh nếu không có thể mắc bệnh vàng da.
- 4. Xoài cũng dễ gây táo bón, do đó những người bị bí đại tiện không nên dùng, nếu dùng kết hợp với mật ong sẽ tốt hơn.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

A (µg)	1342	Bi (mg)	0.01	B2 (mg)	0.04	
B6 (mg)	0.13	C (mg)	23	E (mg)	1.21	
B7 (Mg)	12	P (mg)	120			
Carotene(mg)	8.05	B9 (mg)	84	Năng lượng (Kcal)	32	
B5 (mg)	0.22	B3 (mg)	0.3			
Vitamin	Protein (g)	0.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate	7
3 chất dinh dưỡng chính		Canxi (mg)	15	Sắt (mg)	0.2	Photpho 11 (mg)
	Khoáng chất	Kali (mg)	138	Natri (mg)	2.8	
		Magiê (mg)	14			Chất xơ (g) 1.3

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Xoài tính ngọt, chua, mát, có thể dưỡng âm, kiện tỳ khai vị, chống nôn mửa, giúp ăn ngon.
- 2. Chất Glucosit trong quả xoài có tác dụng trừ đờm, trị ho đối với bệnh viêm khí quản mãn tính. Xoài giàu vitamin A, vitamin C, thích hợp trong việc điều trị các bệnh như viêm dạ dày mãn tính, tiêu hóa không tốt, buồn nôn. Quả xoài còn có tác dụng phòng cảm cúm và ngăn ngừa khối u.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ XOÀI

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Răng lợi chảy máu	1 - 2 quả xoài tươi.	Mỗi ngày ăn 1 lần (ăn cả vỏ lẫn thịt quả).
Bệnh mẩn ngứa, viêm da	200g vỏ quả xoài.	Nấu nước đặc, tắm rửa chỗ cần điều trị, mỗi ngày 3 lần.
Ho đờm nhiều; đầy bụng khó tiêu; ngực, bụng căng tức	1 quả xoài tươi.	Bỏ hạt, ăn thịt và vỏ quả, mỗi ngày 3 lần.
Cơ bắp bị phù thũng nhẹ	25g vỏ xoài, 40g nhân hạt xoài.	Sắc nước uống, mỗi ngày 1 lần.
Viêm tinh hoàn, thoát vị bụng	20g hạt xoài, 20g hạt long nhãn, 20g hoàng kỳ, 5 quả táo đỏ.	Tán vụn hạt xoài và hạt long nhãn, cho vào trong túi lọc, cột chặt miệng rồi bỏ hoàng kỳ, táo đỏ vào nồi, thêm nước sắc uống.
Vị âm hư, miệng khát họng khô	1-2 quả xoài tươi, mật ong vừa đủ.	Rửa sạch quả rồi cắt miếng, thêm nước nấu; pha thêm mật ong vào uống.
Tắc kinh	25g xoài cắt miếng, 10g hoa hồng, 10 đương quy, 10 gam đào nhân [1] , 40g thực địa hoàng, 10g xích thược.	Cho nước vào những nguyên liệu trên, sắc uống, chia làm 2 lần dùng dần.
Buồn nôn	40g xoài xắt miếng, 5 lát gừng tươi.	Thêm nước vào nấu, chia làm 2 lần dùng.
Vết thương có máu bầm	250g vỏ thân xoài (dùng lớp vỏ thứ 2), 250g thịt nạc heo.	Vỏ xoài gọt bỏ lớp vỏ thô, thêm vào 1 nửa phần rượu, 1 nửa phần nước cùng thịt heo nấu chín, dùng 3 lần trở lên mới có hiệu quả.
Vết thương do đạn	Lá xoài tươi vừa đủ.	Nấu nước rửa bên ngoài vết thương.
Hay chảy máu mũi	40g sợi vỏ xoài (Lớp 2), thịt nạc heo vừa đủ dùng.	Nấu 2 nguyên liệu với nhau, dùng mỗi buổi 1 lần vào sáng, tối.
Cách làm sữa xoài Có tác dụng giải khát, lợi tiểu, tiêu trừ mệt mỏi	150g xoài, 1 quả cam, 250ml sữa tươi.	Xoài rửa sạch, gọt vỏ ngoài, cắt thành miếng để sẵn. Cam lột sạch vỏ ngoài, bỏ hạt và lớp màng bên trong. Cho tất cả vào máy xay sinh tố xay đều 2 phút là được.

[\[1\]](#) Đào nhân là loại cây nhỏ, cao 3 - 4 mét, thân nhẵn, thường có chất nhầy đùn ra gọi là nhựa

đào. Lá đơn, thuôn dài có cuống ngắn, mọc so le, phiến lá dài 5 - 8 cm, mép lá có răng cưa nhọn, khi vò có mùi hạnh nhân.

DƯA HẤU

GIẢI NHIỆT, LỢI TIỂU



TÍNH VỊ

Thịt quả: vị ngọt, tính hàn.

Nước quả: vị ngọt, tính mát.

Vỏ dưa hấu: vị ngọt, tính mát.

Rễ lá hoặc dây: vị nhạt, hơi đắng, tính mát.

Hạt dưa: vị ngọt, tính bình.

Vỏ hạt dưa: vị nhạt, tính bình.

Bột dưa: vị mặn, tính hàn.

Phần dùng để ăn: thịt quả dưa hấu.

Phần dùng làm thuốc: vỏ dưa (cả lớp vỏ xanh lẫn lớp vỏ trắng), hạt dưa.

CÔNG DỤNG

Vỏ dưa: thanh nhiệt, giảm nóng, giải khát, lợi tiểu.

Hạt dưa: bồi bổ cơ thể, có lợi cho ruột.

Thịt dưa: thanh nhiệt, giảm nóng, tiêu trừ phiền muộn, giải khát, lợi tiểu, bổ phổi, giải độc, hạ huyết áp.

Rễ lá: thanh lọc cơ thể.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt dưa hấu: trị viêm gan, viêm thận, phù thũng, nóng trong mùa hè, hay khát, huyết áp cao, bệnh hoàng đản, viêm mật, ho, hen suyễn, tiêu tiểu ra máu vàng đỏ, miệng lưỡi bị lở, phát sốt.

Vỏ dưa hấu: trị viêm thận cấp tính; phù thũng; gan cứng; bụng ứ nước, sưng; huyết áp cao; trẻ em nóng bức vào hè.

Cách dùng: 15 - 50g vỏ dưa, mang nấu nước uống hoặc sao khô rồi nghiền nát để uống.

Dùng ngoài da: nấu hoặc ép lấy nước thoa lên vết thương.

Hạt: trị táo bón ở người lớn tuổi và thai phụ.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống, cũng có thể ăn sống hoặc rang chín.

Phấn dừa: trị cổ họng sưng đau, miệng lưỡi lở loét.

Rễ, lá và dây: trị tả, kiết lỵ, bị bỏng, viêm mũi.

Cách dùng: 15 - 40g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã lấy nước thoa lên vết đau.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Người có các triệu chứng như: tiêu chảy làm bụng đau, tỳ vị hư hàn, thiếu máu, toàn thân sưng phù, bài tiết chậm không nên ăn dừa hấu.
- 2. Không ăn chung dừa hấu với măng cụt.
- 3. Người có miệng lưỡi bị lở, tiểu đường, bắt đầu có dấu hiệu cảm sốt không nên dùng dừa hấu.
- 4. Người có ruột, dạ dày lở loét, phong thấp cũng không nên ăn nhiều.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

A (µg)	180	Bl (mg)	0.03	B2 (mg)	0.04
B6 (mg)	0.07	E (mg)	10	E (mg)	0.1
B7 (mg)	22	Carotene (mg)	1.08		
B9 (mg)	3	B5 (mg)	0.2	Năng lượng (Kcal)	34
B3 (mg)	0.22				
Vitamin					
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.5	Cacbohydrate (g)	8.1	
	Canxi (mg)	13	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg) 8
	Khoáng chất	Kali (mg)	120	Natri (mg)	2.3
		Kẽm (mg)	0.05	Selen (mg)	0.08
		Đồng (mg)	0.02		Chất xơ (g) 0.2

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Trong dưa hấu có hàm lượng đường và kali, muối giúp lợi tiểu và tiêu sưng, có công hiệu chữa trị bệnh viêm thận, có hàm lượng enzym làm cho protein không hòa tan, tăng cường dinh dưỡng cho người viêm thận. Đồng thời, đây là loại thực phẩm có khả năng giảm huyết áp, có tác dụng với người bị xơ gan, ứ nước trong bụng...
- 2. Vỏ dưa hấu ngọt mát, có thể tiêu nóng giải khát, lợi tiểu, có tác dụng tốt với người bị tiểu đường, miệng lưỡi lở, cao huyết áp, viêm thận thủy thũng, đái dầm.
- 3. **Lưu ý:** thịt dê và dưa hấu kỵ nhau.

Y học nhận định rằng, sau khi ăn dưa hấu nếu ăn thịt dê sẽ bị tổn thương nguyên khí, bởi vì thịt dê có vị ngọt tính nhiệt, còn dưa hấu thì có tính hàn, việc ăn dưa hấu sẽ làm cho chất bổ dưỡng của thịt dê giảm mất. Đối với những người có bệnh dương hư hoặc tỳ hư rất dễ dẫn đến tình trạng tỳ và dạ dày rối loạn. Nếu rơi vào trường hợp trên, có thể dùng cam thảo nấu uống để giải độc.

- 4. Dưa hấu và bạc hà, trà xanh có tác dụng bổ trợ nhau:

Dưa hấu với trà xanh có khả năng kích thích tiết nước bọt, còn bạc hà có khả năng làm cho tinh thần minh mẫn, sáng khoái.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DƯA HẤU

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Nôn ra máu, đi tiêu ra máu	100g vỏ dưa hấu xanh, 50g đường phèn.	Đun sôi vỏ dưa hấu, thêm đường phèn vào cho vừa miệng.
	50g vỏ dưa	

Viêm thận cấp tính, phù sưng	hầu xanh, 40g đậu đỏ, 75g rễ tranh tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm 5 chén nước, sắc còn lại 2 chén, uống vào buổi sáng và tối.
Bệnh cao huyết áp	50g vỏ dưa hấu, 50g râu bắp, 40g câu đằng [1]	Tất cả nguyên liệu cho vào nồi và thêm 6 chén nước sắc còn 3 chén, chia làm 3 lần để uống.
Táo bón ở người già	25g nhân hạt dưa, 25g mật ong.	Giã nát nhân hạt dưa, cho mật ong và lượng nước thích hợp vào nhào; sau đó đun nóng 3 phút, mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục trong 3 ngày liền.
Nhiệt gây khô miệng, da dày nóng, miệng đắng và hôi	250ml nước dưa hấu ép.	Mỗi ngày uống 1 - 2 lần.
Bệnh hoàng đản (một chứng bệnh mà triệu chứng thường gặp là da vàng, nước tiểu vàng đậm)	50g vỏ dưa hấu, 50g rễ tranh, 50g đậu đỏ.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nước sắc, chia ra uống nhiều lần.
Giúp giảm thành phần đường, khỏe tỳ vị	25g vỏ dưa hấu, 25g vỏ bí đao, 30g cà chua, 75g táo.	Rửa sạch các nguyên liệu trên, xắt vuông, thêm nước vào nấu chín làm món ăn.
Khàn tiếng	100g vỏ dưa hấu, 25g hoa cúc trắng, 30g đường phèn.	Cho nguyên liệu trên vào một lượng nước vừa phải, đun sôi, uống vào buổi sáng và tối.
Sâu răng, đau nhức răng	75g vỏ dưa hấu, rượu gạo một lượng thích hợp.	Lấy vỏ dưa ngâm rượu từ 7 - 10 ngày. Lúc đau răng lấy ra xắt nhỏ và nhét vào vết sâu ăn mỗi ngày 3 lần.

Phong nhiệt, cảm sốt, sưng đau họng	650g dưa hấu, 250g cà chua.	Bỏ vỏ dưa và hạt, sau đó cho hai nguyên liệu vào máy xay sinh tố, ép lấy nước uống.
Mắt hay bị quáng gà	75g vỏ dưa hấu, 25g táo chua, 25g râu bắp.	Cho nguyên liệu vào nồi sắc nước, chia làm 2 lần uống.
Gan xơ cứng, bụng trướng nước	1 trái dưa hấu mới chín khoảng 1,25kg; tỏi tím vừa đủ dùng.	Vat mặt khoét ruột dưa hấu, lấy hết thịt và hạt dưa bỏ, tỏi lột bỏ vỏ, đặt đầy trong vỏ dưa rỗng, rồi đây nắp quả dưa lại, lấy tăm xăm đều xung quanh quả dưa. Sau đó bỏ quả dưa vào nồi chưng cách thủy 2 tiếng thì mang ra chia dưa và tỏi làm 3 - 5 lần ăn; nên ăn trong một ngày cho hết, nhớ ăn nóng, cách vài ngày lại làm tiếp để ăn.
Viêm gan cấp tính	150g lá mã đề, 250g vỏ dưa hấu, mật ong vừa đủ dùng.	Trước tiên cho lá mã đề và vỏ dưa hấu vào nồi, thêm nước vào nấu sôi, sau đó hòa mật ong vào cho vừa miệng rồi dùng, mỗi ngày 2 lần.
Kinh nguyệt ra quá nhiều	15g hạt dưa sấy khô.	Nghiền hạt dưa thành bột mịn rồi dùng nước sôi pha uống, vào buổi sáng và tối.
Bị bóng	Vỏ dưa hấu phơi khô một lượng vừa đủ dùng.	Vỏ dưa hấu nghiền thành bột, cho vào lọ, thêm ít dầu cải, dầu vừng trộn đều, đắp lên vết bóng.

[1] Câu đằng: là một loại dây leo, thường mọc nơi mát. Lá mọc đối có cuống, hình trứng đầu nhọn, mặt dưới như có phấn, ở mặt lá có gai mọc cong xuống trông như lưỡi câu nên có tên câu đằng.

DỨA

DỨA CHỨA NHIỀU ENZYM GIÚP PHÂN GIẢI PROTEIN, BIO - GLUCOZIT LÀM GIẢM BỆNH MÁU ĐÔNG



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần làm thuốc: vỏ, thân, lá.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: sinh tân dịch, giải khát, thanh nhiệt, giúp tinh thần sảng khoái, giảm sưng tấy, lợi tiểu, tốt cho dạ dày, hỗ trợ tiêu hóa, ích tỳ vị, ngừa ung thư đường ruột, trị say nắng, giải rượu, hỗ trợ tiêu hóa, hạ huyết áp.

Cách dùng: ăn sống hoặc nấu chín.

Vỏ: lợi tiểu, trị tiêu chảy, kiết lỵ.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc với nước uống.

Thân: hỗ trợ bài tiết độc tố ra khỏi cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa, trị đầy bụng, ăn không tiêu, tiêu chảy.

Nước ép dứa: trị ho do nhiệt, viêm cuống phổi, đau họng.

Lá: chứa chất chống oxy hóa, trị tiêu chảy.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc với nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người bị lạnh bụng khi dùng dứa nên nấu canh để dùng.
2. Dứa tươi trước khi ăn nên ngâm và rửa bằng nước muối.
3. Sau khi ăn nếu thấy đau bụng, tiêu chảy hoặc có cảm giác ngứa lưỡi, tê miệng thì không nên dùng nữa.

4. Những người bị chàm và có vết lở loét, mụn nhọt nên kiêng dùng.

Hoa: trị đau đầu.

Lõi quả: trị bệnh đường ruột.

Lõi thân: trị đau dạ dày.

Lõi cuống quả: trị sỏi thận.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc nước uống.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	33	B1(mg)	0.08	B2 (mg)	0.02	
	B6 (mg)	0.08	C (mg)	4	B7 (µg)	51	
	Carotene(mg)	0.08	B9(µg)	11	Năng lượng (Kcal) 42		
	B5 (mg)	0.28	B3(mg)	0.2			
	3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.3	Cacbohydrate (g)
Khoáng chất	Canxi (mg)	18	Sắt(mg)	0.5	Phốt pho (mg)	28	
	Kali (mg)	147	Natri(mg)	0.8	Mg (mg)	8	
	Kẽm (mg)	0.14	Se (µg)	0.24	Chất xơ (g) 0.4		
	Đồng (mg)	0.07					

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Dùng dứa sau bữa ăn giúp dễ tiêu, làm tan dầu mỡ, hỗ trợ tiêu hóa; enzym trong quả dứa giúp phân giải protein và biao - glucosit trong dứa có thể làm thuyên giảm bệnh máu đông, bệnh động mạch vành và bệnh tắc động mạch não; đây cũng là thực phẩm bổ dưỡng đối với những người bị bệnh tim mạch.
2. Enzym giúp phân giải protein có trong dứa hỗ trợ sự hấp thụ protein, hỗ trợ tiêu hóa, trị tiêu chảy, lợi tiểu, chống viêm cục bộ, giảm phù thũng. Lõi thân dứa là thành phần trị sỏi thận, trị đau dạ dày và có chứa enzym chống ung thư.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DỨA

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Viêm thận	100g dứa, 50g rễ tranh.	Dứa cắt khối, rễ tranh rửa sạch, thêm 5 chén nước sắc còn 2 chén, chia ra uống 2 lần trong ngày.
Bệnh phù thũng, tiểu khó	300g thịt dứa.	Cắt lát ăn, dùng 2 lần/ngày.
Huyết áp thấp dẫn đến hoa mắt, chóng mặt, tứ chi uể	300g thịt dứa, 100g thịt gà.	Dứa cắt lát, cho thịt gà vào (nêm một ít dầu ăn, muối, tiêu) xào chín, 2 ngày ăn 1 lần.

oải		
Nóng trong người, khô họng	300g thịt dứa.	Dứa cắt khối cho vào máy xay sinh tố, thêm 1 cốc nước lạnh, một ít muối ăn, xay rồi lọc lấy nước uống.
Trẻ nhỏ sau khi khỏi ốm bị chán ăn, táo bón	350g thịt dứa, đường trắng vừa đủ.	Ngâm dứa trong nước muối nhạt khoảng 10 phút, sau đó cắt khối, thêm nước vừa đủ vào nấu, thêm đường trắng cho vừa miệng, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục trong 1 tuần, giúp bổ tỳ ích vị, nhuận tràng.
Viêm phế quản, ho	150g thịt dứa, 30ml mật ong.	Dứa cắt khối, thêm ít nước, dùng lửa nhỏ sắc cùng với mật ong, uống nước kèm với ăn dứa, sáng tối ngày 2 lần.
Ngộ độc rượu nước	Thịt dứa vừa đủ dùng.	Cắt khối sắc với nước, ăn dứa và uống kèm.
Giảm cảm giác khó chịu ở bụng, bảo vệ thành ruột	20g dứa, 25g cà rốt, 100ml dầu nành, 1 muống canh mật ong.	Cho dứa, cà rốt, đậu nành vào máy sinh tố xay, sau đó thêm mật ong vào xay đều để uống.
Viêm ruột, tiêu chảy	50g lá dứa.	Rửa sạch, sắc với nước uống.
Đầy hơi khó tiêu, viêm ruột cấp	100g rễ, lá dứa.	Rửa sạch, thêm 5 chén nước, sắc còn 2 chén, chia ra 2 lần dùng.
Phòng ngừa viêm gan, xơ gan	40g dứa, 40g dưa hấu đỏ (loại ngọt), 40g thạch liên hoa, mật ong lượng vừa đủ, một ít đá viên (tùy dùng).	Dứa gọt vỏ, dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, ép lấy nước, khuấy đều, thêm mật ong để uống, có thể cho thêm đá nếu thích.

MẠN

HỖ TRỢ VIỆC SINH TÂN DỊCH, THÚC ĐẨY QUÁ TRÌNH TIÊU HÓA



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính bình.

Nhân hạt: vị đắng, tính bình.

Rễ: vị đắng, chát, tính mát.

Lá: vị chua, ngọt, tính bình.

Hoa: vị đắng, thơm, tính mát.

Vỏ rễ: vị đắng, mặn, tính hàn.

Thân cây: vị đắng, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nhân hạt, rễ, lá, hoa, vỏ rễ.

CÔNG DỤNG

Nhân hạt mạn: hoạt huyết tán ứ, nhuận tràng, lợi thủy.

Quả: mát gan trừ nhiệt, sinh tân giải khát, tán ứ động, lợi thủy, hoạt huyết, bổ gan khỏe thận.

Rễ: thanh nhiệt giải độc, giảm đau.

Vỏ rễ: thanh nhiệt hạ khí.

Nhựa cây: trị chứng mắt mờ có màng, tiêu thũng, giảm đau.

Lá cây: thanh nhiệt, giải độc.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị các chứng gân cốt mệt mỏi, tiêu khát, bệnh trướng nước, xơ gan cổ trướng, đau răng, viêm nha chu, táo bón, răng lợi chảy máu, chứng nổi ban ở trẻ em, cao huyết áp, đau họng, viêm amidan, lở loét miệng lưỡi, tiểu tiện khó khăn, kinh nguyệt có dịch trắng tím, vết thương

do bò cạp đốt.

Cách dùng : ăn quả tươi hoặc giã ép lấy nước uống.

Hạt, nhân: trị các chứng như bị thương bầm tím do té ngã, táo bón, ho khạc đờm nhiều, đầy hơi, chướng bụng.

Cách dùng: 4 - 12,5g; sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát hạt, nhân mịn đắp lên chỗ đau.

Rễ: trị đau răng, tiêu khát, các bệnh về đường tiết niệu: đái buốt, đái dắt, đái ra máu, bệnh kiết lý, mắt mờ có màng, bệnh sỏi, nổi ban.

Cách dùng: 10 - 25g rễ mịn, sắc nước uống hoặc đốt khô rồi tán bột bôi ngoài da.

Lá: trị sốt cao, phù thũng, lở loét, trị vết thương do kim loại gây ra, thủy thũng, trị ho, trẻ em sốt cao.

Cách dùng: 10 - 25g lá mịn, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: dùng lá mịn nấu nước tắm hoặc giã nát đắp.

Vỏ rễ: trị khí nghịch, kiết lý, giải khát, bệnh phù nề, tê liệt, lở loét, nổi ban.

Cách dùng: 5 - 15g vỏ rễ mịn, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát, ép lấy nước bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Ăn mịn tươi nhiều sẽ dễ bị tiêu chảy.
- 2. Những người bị béo phì mức độ nhẹ thì nên ăn, vì mịn có tác dụng giảm cân.
- 3. Người có đờm nhiều nên kiêng ăn.
- 4. Ăn nhiều sẽ có hại cho lá lách, bao tử, cho nên những người bị viêm ruột, viêm loét dạ dày mãn, cấp tính không nên ăn.
- 5. Người mắc bệnh phân lỏng, di tinh, thận, lá lách yếu, phụ nữ có thai không được ăn nhân hạt mịn.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	25	B1(mg)	0.03	
	B6 (mg)	0.04	B12(µg)	2.7	B2 (mg) 0.02
	E (mg)	0.74	B7 (µg)	23	C (mg) 5
	Carotene(mg)	0.15	B9 (µg)	37	Năng lượng (Kcal) 36
	Axit pantothenic (mg)	0.14	B3 (mg)	0.4	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g) 7.8
	Canxi (mg)	8			
	Kali (mg)	144	Sắt (mg)	0.6	Phốt pho (mg) 11

Khoáng chất	) Kẽm (mg)	0.14	Natri(mg)	3.8	Magiê (mg)	10
	Đồng (mg)	0.04	Selen(μg)	0.23	Chất xơ (g)	0.9

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Quả mận có tác dụng thúc đẩy enzym tiêu hóa, tiết axit dạ dày, tăng cường nhu động đường tiêu hóa, thích hợp với những người bị thiếu axit dạ dày, đầy hơi chướng bụng sau khi ăn, táo bón.
- 2. Quả mận có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch giải khát, tiêu thực khai vị, lợi thủy tiêu thũng, là loại trái cây thích hợp với những người có bộ máy tiêu hóa không tốt, viêm gan, mắc bệnh trướng nước, tâm nhiệt hư phiền, tiểu tiện không thông.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MẬN

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Đau răng	100g mận, lượng đường vừa phải.	Cho mận, đường và nước nấu chung với nhau, sau đó ngâm súc miệng hoặc có thể ăn quả tươi, mỗi ngày 1 lần, từ 1 - 2 quả.
Bò cạp đốt, nóng nhiệt hay sưng phù	4 - 10 hạt mận.	Giã nát, đắp lên vết thương.
Vết loét do ung thư	2 quả mận chua.	Mận bỏ hạt, giã nhuyễn, đắp lên vết thương, mỗi ngày thay thuốc 1 lần.
Mẩn ngứa, viêm da	500g mận chua.	Giã nhuyễn, đem sắc nước rửa ngoài vết thương, mỗi ngày 3 lần.
Sưng tấy do té ngã	15g hạt mận, 60ml rượu gạo.	Giã nát hạt mận, trộn đều với rượu gạo rồi lọc lấy rượu uống, ngày 2 lần vào buổi sáng và tối, còn bã thì thoa lên vết thương.
Phòng bệnh cảm nắng	150g mận, một ít mật ong.	Mận bỏ hạt, ép lấy nước, uống kèm với mật ong.
Tàn nhang, nám da	Hạt mận và trứng gà tươi vừa đủ dùng.	Hạt mận đập bỏ vỏ, nghiền nát thành bột mịn, trước khi đi ngủ trộn đều với trứng gà tươi rồi đắp lên chỗ cần điều trị, sáng sớm rửa sạch sẽ.
Xơ gan	150g mận tươi, một ít mật ong và trà xanh.	Cắt nhỏ mận, thêm vào 2 chén nước, nấu sôi rồi cho thêm mật ong và trà xanh vào để uống.
Bột xanh trên mặt	2 hạt mận, 1 quả trứng gà tươi.	Hạt mận đập bỏ vỏ, nghiền nát, trộn đều với trứng gà tươi, buổi tối trước khi đi ngủ đắp hỗn hợp này lên chỗ cần trị, sáng ra rửa sạch bằng nước. Tốt nhất là không nên ra gió, đắp liên tục trong vòng 5 - 7 ngày.
Gan bóng nước	40g vỏ rễ mận; 40g rễ non cây kiwi (còn gọi cây sỗ); 5g quả xoan; 10g phật thủ; 12,5g thanh bì [1] .	Cho các nguyên liệu vào nước sắc uống.

Vị âm hư, miệng khát họng khô	Mận tươi vừa đủ dùng.	Rửa sạch mận ăn sống, hoặc làm thành mứt để ngậm.
Ho không đàm	Mận tươi, mật ong.	Có thể ăn mận tươi, hoặc thêm mật ong sắc đặc lại để uống, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15ml.
Sốt ở trẻ em	50g lá mận. 40g quả mận khô,	Rửa sạch, nấu lấy nước, bỏ bã, tắm cho trẻ.
Nôn ói do đau bao tử	150g rễ rau diếp cá, 20g cây mộc lan, đường đỏ vừa đủ dùng.	Cho nước vào các nguyên liệu, sắc lấy nước rồi lọc bỏ cặn, thêm đường đỏ vào, uống vào 2 buổi sáng, tối trước bữa ăn.
Thanh nhiệt giải độc, sinh tân dịch giải khát	15g nước ép mận, 15g nước ép nho, 15g nước ép dưa gang.	Khuấy đều 3 nguyên liệu thành hỗn hợp để uống.

[1] Thanh bì: vỏ quả quýt còn xanh.

DỪA

CÓ TÁC DỤNG ĐIỀU TIẾT TỶ HƯ, UỄ OẢI, TRỊ BỆNH CHÁN ĂN TÁC DỤNG TRỊ BỆNH



TÍNH VỊ

Nước dừa: vị ngọt, mát.

Nước dừa: trị khô miệng, háu nước.

Cơm dừa: vị ngọt, béo, tính bình.

Xơ dừa: vị đắng, chát, tính ôn.

Rễ: vị đắng, tính bình.

Mầm dừa: vị hơi ngọt, cay, tính bình.

Phần để ăn: nước dừa, cơm dừa.

Phần dùng làm thuốc: nước dừa, cơm dừa, xơ dừa, rễ, mầm, dầu dừa.

CÔNG DỤNG

Nước dừa: sinh tân dịch, giải khát, giải nhiệt, lợi tiểu, giảm sưng phù, giải độc, cầm máu.

Cơm dừa: bổ tỳ lợi thận, sát trùng, tiêu cam tích, lợi sữa đối với phụ nữ mới sinh.

Dầu dừa: sát trùng trị ngứa, trị da nứt nẻ. nôn ra máu, phù thũng do bệnh tim.

Cách dùng: uống mỗi ngày 100 - 150g.

Nước cốt dừa: trị viêm ruột, viêm dạ dày, trị tả, sốt, say nắng, nôn mửa, đi tiêu ra máu, phù thũng ngoài da.

Rễ dừa: trị chảy máu cam, đau dạ dày, nôn mửa, tiêu chảy.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc với nước uống, hoặc nướng rồi nghiền thành bột, mỗi lần dùng khoảng 3g pha nước nóng uống.

Dầu dừa: trị viêm da, ghẻ lở, nứt nẻ (do bị lạnh).

Cách dùng: bôi ngoài da.

Cơm dừa: trị cam tích, phù thũng do bệnh tim, trị khô miệng, háu nước, da nhờn, táo bón, chứng mồ hôi muối, bệnh viêm da thuộc hệ thần kinh.

Cách dùng: dùng 100 - 150g ăn hoặc ép lấy nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Nước dừa tươi không nên để quá lâu để tránh bị biến chất.
- 2. Không nên ăn quá nhiều cơm dừa, vì sẽ gây tức bụng.
- 3. Những người có bệnh tim, huyết quản xơ cứng, đường ruột không tốt không nên uống nhiều nước dừa.
- 4. Những người bị mụn ghẻ, bị suyễn không nên ăn cơm dừa.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (mg)	21	Bl (mg)	0.01	B2 (mg)	0.01	
	C (mg)	6	B7 (mg)	26	Năng lượng (Kcal) 231		
	B9 (mg)	1	B3 (mg)	0.5			
	3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	4	Chất béo (g)	12.1	Cacbohydrate(g)
Khoáng chất	Canxi (mg)	2	Sắt (mg)	1.8	Phốt pho (mg)	90	
	Kali (mg)	475	Natri (mg)	55.6	Mg (mg)	65	
	Kẽm (mg)	0.92	Selen (mg)	6.21	Chất xơ (g)		4.7
	Đồng (mg)	0.19					

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Nước dừa rất có lợi trong việc thanh nhiệt, sinh tân dịch, hấu nước, miệng khát, nóng trong người, bức bối khó chịu, trị phiền nhiệt. Với những người bị bệnh phù thũng, uống nước dừa còn có tác dụng lợi tiểu, giảm sưng phù, những người bị nôn ra máu uống vào có thể cầm máu, làm mát máu.
- 2. Cơm dừa kiện tỳ ích khí, tiêu cam, trị giun. Có tác dụng điều trị đối với những người tỳ hư, mệt mỏi, ăn không ngon, tứ chi uể oải, bệnh cam tích ở trẻ nhỏ.

NƯỚC ÉP BỔ DƯỠNG: NƯỚC ÉP CAM, DỨA, NƯỚC DỪA

NGUYÊN LIỆU: 1 quả cam, nửa trái chanh, 60g dứa, 35 ml nước dừa, nước lạnh lượng vừa đủ, một ít đá nhuyển.

CÁCH LÀM: cam, chanh rửa sạch, cắt đôi, ép lấy nước; dứa gọt vỏ, cắt khối; bỏ tất cả nguyên liệu vào máy sinh tố (trừ đá nhuyển) xay đều, sau đó rót ra cốc thêm đá nhuyển vào là dùng được.

CÔNG DỤNG: trị phù thũng, làm da sáng đẹp.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DỪA

NGUYÊN LIỆU CÁCH DÙNG

Miệng khô, bị nhiệt, say nắng, phát sốt	1 quả dừa.	Lấy nước uống, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Táo bón	1 quả dừa.	Nạo lấy cơm dừa, sáng tối mỗi buổi ăn 1/2 quả.
Viêm da	Cách 1: Vỏ dừa 1 quả (phần vỏ cứng). Cách 2: Dầu dừa.	Cách 1: Giã vụn, thêm nước sắc cô đặc để rửa vết thương, dùng mỗi ngày vài lần. Cách 2: Bôi vào vết thương.
Ngứa ngứa ở bộ phận sinh dục	Vỏ dừa 1 quả (phần vỏ cứng).	Giã vụn, nấu với nước để rửa vết thương, mỗi ngày vài lần.
Bệnh giun đũa	20 - 25g cơm dừa.	Mỗi sáng trước khi ăn cơm nhai nhuyễn, hoặc uống nước dừa trước rồi mới nhai cơm dừa.
Mệt mỏi do sung huyết, phù thũng	Nước dừa tươi.	Uống lượng vừa đủ.
Bệnh bạch hầu	80g rễ dừa, một ít đường.	Phơi khô, thêm nước sắc rồi lọc bỏ bã, cho chút đường để uống, dùng liên tục trong 5 - 10 ngày. Đối với trẻ em, liều dùng giảm một nửa.
Thanh nhiệt giải khát, cảm do gió độc và nhiệt	1 quả dừa, 50g đường trắng.	Bổ dừa ra, lấy nước cho vào chén, thêm đường trắng vào, khuấy đều uống.
Cơ thể mệt mỏi sau khi ốm dậy, tỳ hư, ăn không ngon	300g cơm dừa, 75g thịt gà thả vườn, 25g gạo nếp.	Cho tất cả vào nồi, hấp cách thủy đến chín để ăn, mỗi ngày dùng 1 lần.
Tim mạch suy yếu dẫn đến chứng hay quên, tim đập gấp, ngủ hay mơ	Nước dừa tươi.	Uống với lượng vừa đủ.

THANH LONG



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính mát.

Hoa: vị ngọt, đắng, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả, hoa.

Phần dùng làm thuốc: hoa, thân cây tươi.

CÔNG DỤNG

Quả: giải nắng giải khát, làm đẹp da, giảm béo, làm mát phổi, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của ruột và dạ dày, lợi tiểu.

Hoa: làm mát máu, nhuận phế, giảm ho.

Thân: hạ huyết áp, hạ hỏa, giải độc, thư giãn kinh mạch.

Nước ép: thúc đẩy quá trình bài tiết, hỗ trợ tiêu hóa, phòng ung thư.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: giải nắng hạ hỏa, tiêu khát, trị bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, béo phì, làm đẹp, bồi bổ sức khỏe, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của ruột và dạ dày.

Cách dùng: ăn lượng vừa phải.

Hoa: trị bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, bệnh tiểu đường, viêm phổi, máu đục, viêm nhánh khí quản, phổi kết hạt, kết hạch.

Cách dùng: lấy hoa tươi hầm cách thủy ăn; hoặc cho thêm thịt nạc heo hay sườn heo vào hầm ăn.

Dùng ngoài da: hoa tươi giã nát để đắp; hoặc có thể phơi khô dùng dần.

Thân: trị axit trong nước tiểu cao, lượng cholesterol quá cao, viêm thận, cao huyết áp, táo bón, bị bỏng, viêm tuyến nước bọt.

Cách dùng: dùng thân tươi nấu canh ăn.

Dùng ngoài da: giã, ép lấy nước bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Phụ nữ cơ thể hư lạnh nên ăn ít. Thanh long rất thích hợp để dùng sau bữa ăn.
- 2. Những người bị lỵ không nên dùng; người dạ dày lạnh cũng cần hạn chế.
- 3. Người bị tiểu đường nên dùng một lượng vừa phải.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	B6 (mg)	0.04	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.02
	B3 (mg)	0.22	C (mg)	3.00	E (mg)	0.14
			B9 (Mg)	28.10	Năng lượng (Kcal)	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.62	Chất béo (g)	1.21	Cacbohydrate (g)	13.91
	Canxi (mg)	7.00	Sắt (mg)	0.30		
Khoáng chất	Kali (mg)	20.0	Natri (mg)	2.70	Photpho (mg)	35.00
	Magne (mg)	30.00	Kẽm (mg)	0.29	Chất xơ (g)	1.62
	Selen (µg)	0.03	Đồng (mg)	0.04		

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Thanh long có từ mùa hạ đến mùa thu, hoa thanh long nở vào ban đêm, thơm ngọt và rất đẹp, có thể dùng hoa tươi hoặc phơi khô làm thực phẩm, nấu canh hay xào đều ngon.
- 2. Hoa thanh long làm mát máu, nhuận phế giảm ho, ăn với lượng vừa phải rất có lợi cho sức khỏe.
- 3. Quả thanh long có tác dụng thanh phế hạ hỏa, hạ huyết áp, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của dạ dày và ruột.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ THANH LONG

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Làm đẹp	1 quả thanh long, nửa quả dưa vàng Hami, nửa muỗng mật ong, nửa ly nước đun sôi để nguội.	Thanh long bổ ra bỏ vỏ, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt; cho 2 loại vào dầm nhỏ rồi thêm mật ong và nước đun sôi để nguội vào ngào là có thể dùng.
Chống béo phì	1 quả thanh long, 1 ít muối ăn.	Thanh long bổ đôi, bóc vỏ, cắt miếng chấm muối ăn.
Lượng đường trong máu cao	Hoa thanh long lượng vừa đủ dùng.	Hoa rửa sạch, phơi khô để dùng dần; mỗi lần dùng 3 - 5g, pha với nước sôi uống.

Bệnh cao huyết áp	50g hoa thanh long, 50g râu bắp, 25g vỏ dừa hấu (cả vỏ xanh dùng lần lớp trắng bên dưới), 40g vỏ chuối.	Cho nguyên liệu vào nồi sắc nước uống, chia làm 2 - 3 lần
Lượng cholesterol cao	25g hoa thanh long khô, 25g sơn trà, 20g mạch nha.	Cho nguyên liệu vào sắc 2 lần nước; dùng mỗi buổi sáng và tối, dùng liên tục trong vòng nửa tháng.
Phòng táo bón, ung thư ruột	Quả thanh long 1kg, 500g khoai lang, 250ml sữa bò.	Khoai lang cắt thành miếng nhỏ, cho vào tô chưng cách thủy đến chín; thanh long cắt miếng nhỏ cho vào tô khoai lang đã chín tiếp tục chưng, cuối cùng cho sữa tươi vào là có thể dùng.
Trừ độc, giảm béo	1 quả thanh long, 1 quả lê, 3 cái ngân nhĩ (nấm tuyết), 3 cái mộc nhĩ, đường phèn vừa đủ dùng.	Ngân nhĩ, mộc nhĩ rửa sạch, thanh long khoét lấy ruột xắt nhỏ, giữ lại vỏ để dùng sau; lê gọt vỏ bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ. Cho nguyên liệu đã chuẩn bị vào nồi, thêm đường phèn vào hầm lửa nhỏ khoảng 1 tiếng, sau đó múc ra vỏ thanh long để dùng.
Lượng axit trong nước tiểu cao	Thân cây thanh long lượng vừa đủ dùng, một ít mật ong.	Rửa sạch phần thân, cắt đoạn, ép lấy nước rồi cho mật ong vào khuấy đều uống.
Táo bón	Quả thanh long tươi.	Dùng ăn thường xuyên mỗi ngày vài lần.

DÂU TÂY

CHỨA CÁC LOẠI HỢP CHẤT HỮU CƠ, CÓ TÁC DỤNG ĐẶC BIỆT ĐỐI VỚI CÁC BỆNH ĐƯỜNG MÁU



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính mát.

Phần dùng để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: quả

CÔNG DỤNG

Thanh mát giảm ho, tốt cho dạ dày, dễ tiêu hóa, làm đẹp da, lợi tiểu, ngừng tiêu chảy, nhuận phế sinh tân, kiện tỳ, hạ huyết áp, giúp sáng mắt, dưỡng gan.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Trị ho khan không đờm, mụn nhọt sưng đau, tiểu tiện khó, tư âm nhuận phế, táo bón, bệnh trĩ, bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, mỡ trong máu cao, nướu bị chảy máu, thiếu máu, ngừa bệnh ung thư, giải khát, chán ăn, trị chứng tiêu hóa không tốt, vết hầu sưng đau, miệng lưỡi nổi mụn, trị phế nhiệt hen suyễn, bệnh tiểu đường. Ngoài ra, quả dâu còn cung cấp lượng dinh dưỡng cao, giúp cơ thể cường tráng.

Cách dùng: có thể pha chế hoặc ăn quả tươi một lượng vừa phải.

LƯU Ý KHI DÙNG

Dâu tây dùng sau khi ăn cơm có thể phân giải lượng chất béo hấp thụ, bổ trợ tiêu hóa, kích thích vị giác. Bên cạnh đó, những người có người ruột, dạ dày hư hàn hoặc bị tả nên cẩn thận khi dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	2	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	35	E (mg)	0.4
	Carotene (mg)	0.01	B9 (µg)	90	B5 (mg)	0.33
	B3 (mg)	0.4	B7 (mg)	155	Năng lượng (Kcal)	
						25

3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	5.2
Khoáng chất		Canxi (mg)	15	Sắt (mg)	2.2		
		Kali (mg)	170	Natri (mg)	6.5	Photpho (mg)	27
		Magne (mg)	12	Kẽm (mg)	0.11	Chất xơ (g)	1.6
		Selen (µg)	0.7	Đồng (mg)	0.04		

THÔNG TIN BỔ SUNG

- Hàm lượng vitamin C trong dâu tây tương đối cao, ngoài ra còn có chất đề kháng, đảm bảo sự ổn định của nồng độ pH trong máu – đây là chất không thể thiếu, tham gia vào quá trình sinh lý khí hóa của cơ thể, thúc đẩy sự hình thành tế bào, bảo vệ gân cốt, cơ, huyết quản, răng...
- Dâu tây tươi có thành phần hóa học phong phú, đưa vào cơ thể giúp kháng độc, phòng trừ sự hình thành các khối u trong tế bào.
- Dâu tây có thể giải rượu, hàm lượng vitamin và keo trong quả dâu giúp điều trị táo bón, phòng ngừa và trị bệnh trĩ, cao huyết áp...
- Dâu tây rất tốt đối với các loại bệnh về đường ruột, da dầy, có thể phòng trị bệnh xơ cứng động mạch, trị bệnh động mạch vành, xuất huyết não, kháng ung thư, có tác dụng hỗ trợ việc điều trị bệnh máu trắng, thiếu máu.

CÁCH LÀM RƯỢU DÂU TÂY:

NGUYÊN LIỆU: 500g dâu tây, 100g đường trắng, 3 chai rượu gạo.

CÁCH LÀM: dâu tây rửa sạch, để khô, bỏ cuống, cho vào hũ rồi đổ đường và rượu vào đậy kín, ngâm khoảng 2 - 4 tháng là có thể mở ra dùng, gạn bỏ bã, mỗi ngày uống 20 - 50ml.

CÔNG DỤNG: bồi bổ sức khỏe, cường tráng, dưỡng da.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DÂU TÂY

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Nắng nóng miệng khát, dễ nóng nảy	50g dâu tây, đường cát vừa đủ dùng.	Cho đường vào dâu tây dầm ăn.
Giảm béo	50g dâu tây, 25g sơn trà tươi.	Cho nguyên liệu vào dầm nhuyễn hoặc ép lấy nước uống.
Bệnh cao huyết áp, mặt có mụn nước	150g dâu tây, 40g mật ong, 150 ml nước đun sôi để nguội.	Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, cho vào máy xay sinh tố, cho thêm nước và mật ong xay đều để uống.
Bệnh thận, tiểu tiện khó	80g dâu tây, 70g dưa bở, 90g bí đao.	Dâu tây bỏ cuống; dưa bở, bí đao gọt vỏ bỏ hạt; sau đó cho nguyên liệu vào máy xay sinh tố ép lấy nước, cuối cùng cho thêm đá viên và một ít nước cốt chanh vào pha là có thể dùng. Dâu tây cắt cuống, rửa sạch, cắt nhỏ, bỏ vào nồi cùng với bột

Dưỡng da, làm đẹp	250g dâu tây, 125g bột đậu xanh, 125g đường cát.	đậu xanh, cho lượng nước vừa phải, dùng lửa vừa nấu sôi rồi chỉnh nhỏ lửa nấu tiếp khoảng 30 phút, cho đường vào khuấy đều là có thể dùng.
Hen suyễn	250g dâu tây tươi, 20g mật ong.	Giã nát dâu tây rồi cho mật ong vào trộn đều ăn; mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Ho khan không đờm lâu ngày không dứt	75g dâu tây tươi, 50g đường phèn.	Cho dâu tây và đường phèn vào tô sứ, thêm 300 ml nước, đun nắp lại, đem chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 1 - 2 lần.
Lượng chất béo trong máu cao	125g dâu tươi, 20g lá sen, 40g sơn trà, 4g vỏ bí đao, 20g thịt bí đao.	Cho tất cả nguyên liệu vào nấu với nước, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tiếp khoảng 20 ngày.
Tiểu dầm,đau	50g dâu tây tươi.	Dâu tây giã nát, hòa với nước sôi để nguội một lượng thích hợp; mỗi ngày dùng 2 lần.
Tiêu hóa không tốt, chán ăn	125g dâu tây, 40g sơn trà.	Cho nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ, sắc lấy nước uống, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Mụn nhọt sưng đau	250g dâu tây tươi, 200g đường vàng.	Dâu tây rửa sạch, giã nát, cho đường vàng vào trộn đều tạo thành dạng cao, dùng để bôi bên ngoài mụn, có tác dụng trừ độc trong máu.

DÂU TẮM

TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ, CHỐNG LÃO HÓA



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Lá: vị ngọt, chua, cay, tính hàn.

Cành: vị đắng, tính bình.

Rễ: vị hơi đắng, tính hàn.

Nước cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Cây tầm gửi trên cây dâu: vị đắng, ngọt, tính bình.

Chất nước trong cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Vỏ cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: lá, rễ, vỏ, cành.

CÔNG DỤNG

Quả: tư âm dưỡng huyết; bồi bổ gan thận; an thần lợi trí; sinh tân dịch; trị khát, nhuận trường thông tiện; giúp mọc râu, sáng mắt, thính tai; giải độc do rượu; giảm sưng phù.

Rượu dâu: bồi bổ gan thận.

Lá: tán nhiệt, làm tiêu nhiệt ở phổi, giúp mát gan; lá dâu sau khi chưng có tác dụng làm sáng mắt, nhuận tràng, trị ho.

Nước lá dâu: giúp mát gan, sáng mắt; giảm sưng phù; giải độc.

Cây tầm gửi trên cây dâu: trừ phong thấp, bổ gan thận, bổ gân cốt, dưỡng huyết an thai, lợi tiểu.

Cành: thanh nhiệt, trừ phong thấp, lợi khớp, tán ứ thông mạch.

Chất nước trong cây dâu: thanh nhiệt giải độc, cầm máu.

Vỏ rễ, vỏ cây: trị suyễn, lợi thủy, giảm sưng phù.

Rễ: thanh nhiệt, an thần, khứ phong thông mạch.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Rễ: trị nhức mỏi gân cốt, đau răng, mắt đỏ, bệnh kinh phong, chấn thương do té ngã, cao huyết áp.

Cách dùng: 20 - 50g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa.

Rượu dâu: trị thận hư, chứng phù nước, ù tai, bồi bổ ngũ tạng, giúp sáng mắt.

Cách dùng: mỗi lần dùng khoảng 5 - 10ml.

Chất nước trong cây dâu: trị lở miệng lưỡi, chảy máu do ngoại thương, rắn độc cắn.

Cách dùng: lấy nước bôi ngoài da.

Nước lá dâu: trị mắt đỏ; giảm sưng phù, tê liệt; trị rết cắn, mụn nổi toàn thân, bướu nhọt ở cổ.

Cách dùng: dùng thoa ngoài da hoặc nhỏ vào mắt.

Lá: trị cao huyết áp, cảm mạo phong nhiệt, nóng trong người, đau đầu, ho, ho do tổn thương ở phổi, vết hầu sưng đau, đổ mồ hôi trộm, viêm màng mắt, mắt đỏ đau gây chảy nước mắt, hoa mắt, chứng đau đầu huyết hư ở sản phụ sau khi sinh hoặc người mới khỏi bệnh, đầu óc choáng váng, da khô sức kém, lượng mỡ cao trong máu, bị thương do vật nhọn.

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa hoặc giã đắp.

Vỏ rễ: trị ho do phế nhiệt, viêm mũi, phù thũng, suyễn do nhiệt, miệng khát, thổ huyết. Vỏ rễ còn có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, hạ huyết áp. Vì vỏ cây có tính hàn nên những người suyễn do hàn không nên dùng.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã vắt lấy nước bôi hoặc nấu nước rửa.

Cành: trị đau vai, nám da, viêm khớp, đau lưng, tay chân tê dại, huyết hư, bong gân, đau dạ dày.

Cách dùng: 25 - 50g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa.

Cây tầm gửi trên cây dâu: trị đau mỏi lưng và đầu gối, yếu gân cốt, động thai.

Quả: trị chứng choáng váng đầu óc, mắt mờ, mất ngủ, đau bụng, khô họng, suy nhược thần kinh, thiếu máu, huyết hư, ruột khô, táo bón, viêm gan mãn tính, trừ khát, bệnh tràng nhạc (bệnh lao hạch ở hai bên cổ).

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: ngâm nước rửa.

LƯU Ý KHI DÙNG

- Người tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, tiêu hóa kém, thận hư không nên dùng.
- Người bị hen phế quản do phế hàn không nên dùng vỏ cây dâu.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (μg)	19	B1(mg)	0.02	B2 (mg)	0.05	
	B6 (mg)	0.07	C (mg)	22	E (mg)	12.78	
	Carotene(mg)	0.03	B9(μg)	38	B5 (mg)	0,43	
	B3 (mg)	0.6	B7(mg)	85	Năng lượng (Kcal) 41		
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	1.6	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	9.6
Khoáng chất	Canxi (mg)	30	Sắt(mg)	0.3			
	Kali (mg)	150	Natri(mg)	1	Photpho (mg)	33	
	Magne (mg)	17	Kẽm(mg)	1.33	Chất xơ (g)		3.3
	Selen (μg)	2.31	Đồng(mg)	0.07			

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Quả dâu tằm có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, điều tiết sự cân bằng của hệ miễn dịch, giúp tiết nước bọt, giải khát, trị táo bón, thúc đẩy nhu động ruột. Loại quả này rất tốt cho người cao tuổi miệng thường khát, khô, tân huyết hư dẫn đến ruột khô, táo bón.
2. Dâu tằm giúp bổ gan sinh huyết, điều tiết tế bào bạch cầu ở máu ngoại vi và hệ miễn dịch. Thường xuyên dùng dâu tằm có tác dụng chống lão hóa, giúp kéo dài tuổi thọ.

CÁCH LÀM RƯỢU DÂU TẦM:

NGUYÊN LIỆU: 500g dâu tằm (không cần chín kỹ, chỉ cần quả vừa chuyển sang màu đỏ là được), 400g đường cát, 1 lít rượu 35°C.

CÁCH LÀM: Rửa sạch dâu, để ráo nước rồi cho vào hũ, cho đường và rượu vào, ủ khoảng 45 ngày là có thể dùng. Rượu dâu có tác dụng bồi bổ cơ thể, mỗi lần dùng một lượng thích hợp tùy từng người.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DÂU TẦM



NGUYÊN LIỆU

CÁCH DÙNG

- Mất kinh ở phụ nữ**

35g dâu tằm; 25g huyết đằng; 7,5g hoa hồng; rượu vừa đủ dùng.
- Cho nguyên liệu vào rượu với lượng nước vừa phải, nấu sôi; sáng, tối mỗi buổi 1 lần, dùng khi còn ấm.
- Khớp đau**

70g dâu tằm tươi, loại

do gặp gió	chín đen.	Cho vào lượng nước vừa đủ sắc uống.
Suy nhược thần kinh	40g dâu tằm, 25g hà thủ ô, 25g cây trinh nữ.	Cho 2 chén nước vào nguyên liệu sắc còn 1 chén, gạn lấy nước rồi cho 1 chén rượu nước nữa vào sắc lần thứ hai đến khi còn 8 phần thì gạn ra; hòa chung 2 chén nước sắc lại với nhau; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Tim thận yếu, bệnh mất ngủ	7,5g dâu tằm tươi.	Sắc nước uống.
Đổ mồ hôi trộm, hay ra mồ hôi	25g dâu tằm, 20g ngũ vị tử.	Sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Táo bón	50g dâu tằm.	Sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Trúng độc rết	75g rễ dâu tằm.	Sắc nước uống, hoặc nấu nước ép rễ dâu để giải độc.
Viêm khí quản cấp tính	20g vỏ cây dâu; 20g lá tỳ bà; 12,5g thiên môn đông; 10g lá tía tô; 10g trần bì.	Cho tất cả nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ sắc uống, chia 2 lần dùng.
Viêm khí quản mãn tính	15g vỏ rễ dâu, 40g khoản đông hoa, 20g bách hợp, 15g hạnh nhân, một ít nước gừng tươi và mật ong.	Cho 4 nguyên liệu đầu vào sắc với 1 chén nước lớn, sắc còn nửa chén là được, rót ra cho nước gừng và mật ong vào dùng.
Viêm thận mãn tính	75g dâu tằm, 40g nho, 50g ý nhân.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Cấp cứu khi bị trúng nắng	50g lá dâu tằm.	Lá dâu rửa sạch, sắc đặc với nước, chia 3 lần dùng.
Gan thận hư dẫn đến suy nhược thần kinh	75g dâu tằm tươi, đường trắng vừa đủ dùng.	Cho dâu tằm vào 2 chén nước sắc còn 1 chén, gạn lấy nước, cho đường vào, dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Sức khỏe còn yếu khi vừa khỏi bệnh	25g dâu tằm.	Sắc nước uống thay trà.
Ho	15g vỏ rễ dâu, 15g vỏ rễ cầu khởi (câu kỷ tử), gạo vừa đủ dùng, 5g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia 2 lần dùng.
Bệnh khi về già	25g cành dâu, 25g quyết minh tử, 25g địa du.	Cho các nguyên liệu vào sắc nước uống.

VẢI

ỨC CHẾ VIÊM GAN B, PHÒNG CHÁY MÁU CAM



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính ôn.

Vỏ quả: vị ngọt, tính ôn.

Hạt: vị ngọt, hơi đắng, tính ôn.

Rễ: vị hơi đắng, tính ôn.

Phần dùng để ăn: quả chín.

Phần dùng làm thuốc: quả, rễ, vỏ quả, hoa, lá.

CÔNG DỤNG

Quả: bổ tỳ dưỡng huyết, bổ huyết kiện phế, sinh tân dịch, giải khát, hành khí giảm đau, giải phiền, thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, tiêu sưng.

Hạt: hành khí giảm đau, tán hàn, tán khí trệ.

Vỏ quả: thanh tâm hạ hỏa, trị bệnh lỵ.

Rễ: hành khí giảm đau, giải độc tiêu sưng, kiện tỳ ích khí.

Hoa: điều kinh, giảm đau.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: dành cho người mới khỏi bệnh, miệng khô dịch ít, ăn ít, tâm tỳ hư, hồi hộp đổ mồ hôi, nấc cụt, máu loãng, xuất huyết bên ngoài, có nhọt độc.

Cách dùng: 5 - 10 miếng, sắc nước hoặc ngâm rượu uống.

Dùng ngoài da: giã nát bôi, hoặc sao cháy rồi nghiền thành bột mịn.

Quả khô: trị bệnh suyễn, sau khi sẩy thai lưu huyết không dừng, trẻ nhỏ đái dầm, tỳ hư tiết tả, khí huyết hư, bồi bổ khí huyết.

Hạt: trị thoát vị bụng, xoang dạ dày đau, phụ nữ đau bụng do huyết khí không đều, tinh hoàn sưng đau.

Cách dùng: 7,5 -15g hạt vải sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột để xoa.

Vỏ quả: trị thoát vị, kiết lỵ, đau bụng, cảm mạo đau đầu, chứng khát ở sản phụ, rong huyết, mụn nước.

Rễ: trị dạ dày lạnh, phình đau; thoát vị bụng; di tinh; yết hầu sưng đau; đi tiểu nhiều lần.

Cách dùng : 15 - 50g quả khô (nếu là quả tươi thì khoảng 75g), sắc nước uống.

Hoa: trị chứng kinh nguyệt không đều ở phụ nữ, bệnh tiểu đường, yết hầu sưng đau.

Lá: trị chứng lở loét ở đầu.

Cách dùng: sắc nước rửa hoặc sao rồi nghiền để rắc.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Những người bị đờm không nên ăn vải.
- 2. Vải tính ôn, nhiệt, trợ hỏa nên những người âm hư hỏa vượng và dạ dày nóng, miệng đắng cần hạn chế dùng.
- 3. Không nên ăn vải quá nhiều, nếu không sẽ làm giảm lượng đường trong máu, dẫn đến choáng váng hoặc hôn mê.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	2	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.06
	B6 (mg)	0.09	C (mg)	36	E (mg)	0,1
	Carotene (mg)	0.01	B9 (µg)	100	B5 (mg)	1
	B3 (mg)	0.7	B7 (mg)	12	Năng lượng (Kcal)	61
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.6	Cacbohydrate (g)	13.3
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.5		
	Kali (mg)	93	Natri (mg)	1.7	Photpho (mg)	34
	Magne (mg)	2	Kẽm (mg)	0.17	Chất xơ (g)	0.5
	Selen (µg)	0.14	Đồng (mg)	0.16		

THÔNG TIN BỔ SUNG

Vải có tác dụng đề kháng đối với viêm gan B, còn giúp hạ lượng đường trong máu và gan nên có thể dùng trị bệnh tiểu đường. Những người vừa mới khỏi bệnh, thân thể hư nhược, dịch tiết ít có thể dùng vải để bồi bổ.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ VẢI

 NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Sau khi sảy thai, chảy máu không ngừng	Để nguyên cả hạt lẫn vỏ nghiền nát rồi cho vào nước sắc uống.
Hen suyễn	Vải bỏ hạt và vỏ, cho vào nước nấu nhừ để dùng.
Đái són ở trẻ nhỏ	Vải bỏ vỏ rồi cho cùng đường phèn với lượng nước vừa đủ, chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục 3 - 7 ngày.
Đau dạ dày, lạnh bụng	Hạt vải nghiền nát, cho cùng với gừng, trần bì vào lượng nước vừa đủ, sắc 2 lần nước; sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Xoang dạ dày nở to, gây đau	Phơi khô 2 nguyên liệu trên rồi nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng 3g, pha với nước sôi để uống.
Nấc cụt liên tục	Bỏ vỏ và hạt rồi sao cho cháy, sau đó đem nghiền thành bột mịn, pha nước nóng uống.
Tâm phế hư, chán ăn, hồi hộp hay ra mồ hôi	Cho tất cả nguyên liệu trên vào một lượng nước vừa phải, đun lửa nhỏ; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Khí huyết hư	Cho tất cả nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ sắc lên, mỗi ngày dùng 2 lần.
Tử cung xuất huyết	Sao cháy rồi nghiền thành bột mịn, dùng với rượu gạo, mỗi ngày dùng 2 - 3 lần, mỗi lần dùng 10g.
Bệnh tiểu đường	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với lượng nước vừa đủ, ngày dùng 2 lần.
Mụn độc	Giã nát bôi lên da.

[1] Diêm phu tử: ở Việt Nam còn gọi là cây muối, chu môi, dã sơn, sơn bút.

CHANH DÂY

AN THẦN, THANH NHIỆT, GIẢI ĐỘC



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình, hơi mát.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: dây, rễ, lá.

CÔNG DỤNG

Quả: kích thích vị giác, thông ruột, giảm đau, an thần, thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải khát.

Dây: thanh nhiệt, giải độc gan, lợi tiểu, tiêu sưng, tiêu viêm trừ đờm.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị ho, đau họng, khàn tiếng, táo bón, kiết lỵ, mất ngủ, đau thần kinh.

Cách dùng: dùng phần thịt trong quả pha nước uống.

Dây: trị phổi nóng phát ho, khàn giọng, đau họng, huyết áp cao, tiểu tiện ra nước trắng đục, viêm kết mô, viêm âm đạo, viêm khớp, tê liệt.

Cách dùng: 25 - 50g, sắc nước uống hàng ngày.

Rễ: trị viêm khớp.

Cách dùng: 25 - 100g, sắc nước uống.

Lá: trị phong nhiệt, đau đầu.

Cách dùng: lượng vừa đủ sắc lấy nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người dạ dày bị lạnh không nên ăn chanh dây.
2. Dùng mỗi loại chanh dây trong thời gian dài sẽ không tốt cho sức khỏe.

3. Không được dùng chanh dây chung với nhân sâm.

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Chanh dây còn có tên là Tây thiên liên. Quả chanh dây có nhiều vitamin B, nước chanh dây có tác dụng tiêu nhiệt, thanh lọc cơ thể. Chanh dây có vị ngọt, chua, thanh mát giúp hạ nhiệt, an thần, kích thích tiết nước bọt, giải khát, rất thích hợp để chữa trị các chứng khô họng, khan tiếng, ho, táo bón, mất ngủ.
2. Chanh dây còn dùng để chăm bón cây trồng. Nhiều nơi quả chanh dây có màu tím.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CHANH DÂY

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phổi nóng phát ho	25g chanh dây, 40g bách hợp, 20g lá tỳ bà, đường mật thích hợp.	Trước tiên lấy chanh dây, bách hợp, lá tỳ bà (bỏ lông) sắc 2 lần; sau đó lược lấy nước, cho đường vào khuấy đều, chia làm 2 phần uống.
Cổ họng đau, có đờm	25g chanh dây, 15g lá tỳ bà, 25g lá dâu, đường phèn lượng thích hợp.	Lấy lá tỳ bà (bỏ lông) cùng các dược liệu còn lại đem sắc 2 lần; sau đó thêm đường vào nêm vừa miệng, chia 2 lần uống.
Bại liệt, chân lở loét	Quả chanh dây tươi.	Bổ quả ra lấy nước thoa lên vết thương.
Chứng mất ngủ, phụ nữ đau bụng khi đến kỳ kinh	75g chanh dây.	Sắc lấy nước uống vào sáng, tối, mỗi buổi 1 lần.
Phòng bệnh cao huyết áp	2 quả chanh dây, 1 quả chuối tiêu, 1 hũ yaourt, 1 muỗng mật ong.	Chanh dây và chuối tiêu bỏ vỏ; cho cả hai vào máy xay sinh tố, xay xong trộn yaourt và mật ong vào uống.
Chứng đái tháo đường, phù thũng	2 quả chanh dây, 25g câu kỷ, 25g cây trái nỏ, 40g rễ tranh, 25g râu bắp, 150g củ từ. 600g bí đao, chanh dây	Rửa sạch tất cả nguyên liệu trên rồi cho vào nồi, đổ lượng nước vừa phải, sắc lấy khoảng 3 chén, chia làm 3 lần uống.

Giảm béo	ép lấy nước khoảng 1 ly, 5 hạt ô mai, 1 muỗng muối lớn.	Rửa sạch bí đao, gọt vỏ lấy phần thịt xanh, xắt sợi, sau đó ngâm nước muối đến khi bí đao mềm thì vớt ra để ráo nước. Cho bí đao, nước chanh dây và ô mai vào hũ, dây kín để qua một đêm là dùng được.
Chứng mất ngủ	Quả chanh dây tươi.	Đun nước sôi rồi cho chanh dây vào, uống thay nước.
Hạ huyết áp	3 quả chanh dây, 200ml nước đun sôi để nguội, một ít mật ong, một ít nước chanh, một ít đá bào.	Chanh dây rửa sạch rồi bổ ra, dùng muỗng nạo hết thịt quả, cho vào máy xay sinh tố; cho mật ong, nước đun sôi để nguội và nước chanh vào, xay xong đổ ra ly, thêm đá vào uống.
Phòng xơ cứng động mạch	600g quả chanh dây, 200g đu đủ, 50g ôliu, 15g đường cát trắng.	Bổ chanh dây lấy thịt bỏ vào nồi nhỏ để lửa riu riu, tiếp tục cho đường vào đến khi đường tan hết rồi tắt lửa, cho ôliu vào trộn đều. Gọt bỏ lớp vỏ xanh của đu đủ rồi xắt lát mỏng, sau đó bỏ vào nồi nước sôi, đợi đến khi đu đủ chuyển màu thì vớt ra, bỏ vào nước đá cho đu đủ ngấm lạnh thì đem ra để ráo nước. Cuối cùng, trộn đều với hỗn hợp trên, cất vào tủ lạnh khoảng 5 ngày, mỗi lần ăn dùng một lượng vừa phải.

LÊ

TRỊ HO, NHUẬN PHẾ, HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ LAO PHỔI



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính mát.

Rễ: vị hơi ngọt, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nước ép lê, vỏ lê.

CÔNG DỤNG

Quả: nhuận phế, trị ho do nhiệt, sinh tân dịch, giải khát, tiêu đờm, tan nhọt, nhuận tràng, kích thích sự thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa, giải nhiệt, lợi tiểu, hạ huyết áp, giảm cholesterol.

Rễ: nhuận phế, trị ho, lợi khí, giảm đau.

Lá: lợi thủy, giải độc (các độc tố trong cơ thể).

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị ho, đau họng, kiết lỵ, khát nước, ung thư thực quản, động kinh, cao huyết áp, trứng phong mất tiếng, suy dinh dưỡng, nóng sốt ở trẻ nhỏ, lượng cholesterol cao, bệnh thận, lở loét ngoài da. Quả lê còn rất tốt đối với vết thương kéo da non, giúp tăng cường hoạt tính của bạch huyết cầu.

Cách dùng: ăn hoặc ép nước uống.

Rễ: trị ho, thoát vị ổ bụng.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc nước uống.

Lá: trị ngộ độc thực phẩm, thoát vị ở trẻ nhỏ, nôn mửa, tiêu chảy do tả.

Cách dùng: 50 - 75g, sắc nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Những người bị ho do nhiễm lạnh và tiêu chảy nên cẩn thận khi dùng.
- 2. Người bị bệnh tim và gan dẫn đến hoa mắt chóng mặt, hoặc hay mất ngủ, hay nằm mơ ăn vào sẽ thấy thuyên giảm.
- 3. Người có tỳ vị hư hàn, phụ nữ sau khi sinh, bị thương ngoài da, trẻ em sau khi khỏi bệnh đậu mùa không nên dùng.
- 4. Nếu ăn quá nhiều lê sẽ hại tỳ vị.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	100	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.03	
	B6 (mg)	0.03	C (mg)	4	E (mg)	1.46	
	Carotene (mg)	0.60	B9	5	Năng lượng (Kcal) 57		
	B5 (mg)	0.09	B3 (mg)	0.2			
	B7 (µg)	57					
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	9.6
Khoáng chất	Canxi (mg)	3	Sắt (mg)	0.7	Phốt pho(mg)	11	
	Kali (mg)	115	Natri (mg)	0.7	Mg (mg)	10	
	Kẽm (mg)	0.1	Selen (mg)	0.98	Chất xơ (g)		2.1
	Đồng (µg)	0.08					

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Ăn lê có thể giúp dạ dày tiết axit, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cảm giác thèm ăn. Nhưng ăn quá nhiều sẽ hại tỳ.
- 2. Trong lê có chứa glucosit, axit tannic, rất thích hợp với những người bị lao phổi. Lê om với đường phèn ăn vào rất mát, nhuận phế, tiêu nhiệt, trị hen suyễn, dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả rõ rệt. Phế nhiệt, ho lâu ngày có thể lấy lê và mật ong ninh thành dạng cao để điều trị.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ LÊ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Cảm sốt, ho, viêm phế quản cấp	1 quả lê, đường phèn vừa đủ dùng.	Rửa sạch lê, gọt vỏ bỏ hạt, cắt lát, thêm nước và đường phèn vừa đủ, nấu canh uống, ngày 2 lần.
Ho nhiều đờm	1 quả lê, mật ong vừa đủ dùng, một ít nước gừng.	Rửa sạch lê, cắt lát ép lấy nước, pha thêm mật ong và nước gừng để uống.
	Cách 1: 1 quả lê, 4g bột xuyên bối	Cách 1: Rửa sạch lê, cắt ngang khoét ruột lê, cho xuyên bối vào,

Ho gà	(xuyên bối mầu). Cách 2: 1 quả lê lớn, 1g ma hoàng.	đậy kín, cho vào chén hấp chín để ăn. Cách 2: Khoét ruột lê, cho ma hoàng vào, đậy kín, cho vào nồi hấp chín rồi lấy ra bỏ ma hoàng, ăn lê và uống nước hấp.
Bệnh hoại huyết	1 quả lê.	Rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, xay uống (không bỏ bã). Uống thường xuyên để cung cấp thêm vitamin C cho cơ thể, dùng dần sẽ có hiệu quả.
Bệnh tiểu đường	2 quả lê, 250g đậu xanh, 300g cà rốt non.	Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt lát; cà rốt gọt vỏ, cắt lát; đậu xanh rửa sạch; bỏ tất cả nguyên liệu vào nồi, cho lượng nước thích hợp nấu chín để dùng.
Ho ở trẻ nhỏ	1 quả lê lớn, 2g xuyên bối mầu.	Lê rửa sạch, khoét ruột, nhét bối mầu vào, cho vào chén hấp cách thủy khoảng 60 phút, lấy ra ăn lê và uống nước.
Giảm mệt mỏi, phòng bệnh tiểu đường	1 quả lê, 1 quả táo, 1 muống nhỏ nước cốt chanh, 1 muống nhỏ mật ong.	Lê, táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, rồi cho cùng nước cốt chanh, mật ong vào máy xay sinh tố, xay đều để uống.
Ho khan không đờm, ít đờm, ho khó	1 quả lê, 15g hạnh nhân, 15g lá dâu, 15g xuyên bối, 5g đường phèn.	Cho lê, hạnh nhân, lá dâu, xuyên bối vào sắc chung, sau đó lọc bỏ bã, thêm đường phèn cho vừa miệng để uống, ngày 3 lần.
Họng sưng đỏ, khan giọng	3 quả lê, 15g vỏ quýt, 5g bạc hà, đường phèn vừa đủ dùng.	Lê rửa sạch cắt nhỏ, sắc nước, (bạc hà không cho vào sắc cùng với lê ngay từ đầu, nếu không các chất bên trong lê sẽ dễ bị phân giải), sau đó cho thêm vỏ quýt và bạc hà vào sắc cho sôi là được, cuối cùng thêm đường phèn cho vừa miệng.
Nôn mửa, khó chịu	1 quả lê, 15 lát đinh hương.	Lê bỏ hạt, khoét ruột cho đinh hương vào, dùng 4 - 5 lớp giấy ướt bọc lại om như, sau đó lấy ra bỏ đinh hương, ăn lê.
Bệnh vàng da	Vài quả lê.	Ngâm lê với giấm. Mỗi ngày vài quả, dùng vài lần sẽ thấy hiệu quả.
Nhiễm độc từ nước	1 nắm lá lê tươi, 1 ly rượu đế.	Lá lê rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước hòa dùng với rượu.
Ho do phế nhiệt	1 quả lê, một lượng mật ong vừa đủ.	Lê gọt vỏ, bỏ hạt, cắt lát mỏng chấm mật ong ăn. Mỗi ngày ăn vài lần.

KHẾ

KHẾ NGỌT LỢI TIỂU, BÀI TRỪ ĐỘC TỔ; KHẾ CHUA GIÚP TĂNG CƯỜNG THỂ CHẤT



TÍNH VỊ

Quả: vị chua, ngọt, tính hàn.

Hoa: vị ngọt, tính bình.

Cành: vị chua, chát, mát.

Lá: vị đắng, chát, tính hàn.

Phần để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: quả, hoa, cành, lá, rễ.

CÔNG DỤNG

Quả: thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải khát, nhuận phế tiêu đờm, hạ huyết áp, lợi tiểu, bài trừ độc tố do ngộ độc thức ăn, điều hòa khí huyết, trị khó tiêu.

Lá: bài trừ độc tố, đẩy nhanh sự thay đổi của tế bào, giải nhiệt, giảm đau, cầm máu, lợi tiểu.

Rễ: thanh dịch, cầm máu, giảm đau.

Hoa: thanh nhiệt, trị sốt rét, nóng lạnh bất thường.

Cành: khứ phong lợi tiểu, giảm sưng, giảm đau.

Quả: trị sưng họng, đau họng, ho do nhiệt, lở miệng, tắt tiếng, khó chịu, buồn nôn, khó tiêu, tỳ sung to, đau khớp do trúng phong, tiểu buốt, ra sỏi li ti, bệnh scorbut [\[1\]](#).

Cách dùng: ăn quả tươi, ép lấy nước uống hoặc có thể dùng 40g - 75g quả nấu canh ăn.

Rễ: trị đau đầu mãn tính, đau khớp, chảy máu cam, di tinh, mộng tinh.

Cách dùng: 50g - 100g rễ tươi, sắc nước uống (nếu dùng rễ khô thì chỉ dùng 1/2 số lượng trên).

Hoa: trị nghiện thuốc phiện, sốt rét, bệnh huyết trắng, giải hàn nhiệt.

Cách dùng: 15g - 25g hoa khô, sắc nước uống.

Thân, lá: trị sưng do lở loét, cảm sốt do nhiệt, tiểu khó, sưng đau do trật khớp, bong gân, chứng phù sau khi sinh, viêm ruột cấp tính.

Cách dùng: lấy thân, lá một lượng vừa dùng giã nát, sôi lên vết thương .

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Khế dễ làm tổn hại tỳ vị, do đó những người tỳ vị hư hàn, bệnh thận nên hạn chế ăn.
- 2. Khế có chứa neurotoxin (một độc tố thần kinh) và lượng kali cao, những người đang chạy thận hoặc bị suy thận không nên ăn.
- 3. Những người bị bệnh gout nên kiêng dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (mg)	3	Carotene (mg)	20	Retinol (mg)	0	
	B1 (µg)	0.02	B2 (mg)	0.03	Năng lượng (Kcal) 35		
	B3 (mg)	0.7	C (mg)	7			
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	7.4
Khoáng chất	Canxi (mg)	4	Phốt pho (mg)	18	Kali (mg)	128	
	Natri (mg)	1.4	Mg (mg)	10	Sắt (mg)	0.4	
	Kẽm (mg)	0.39	Selen (µg)	0.83	Chất xơ (g) 1.2		
	Đồng (mg)	0.04	Mn (mg)	0.36			

THÔNG TIN BỔ SUNG

Khế có 2 loại: khế ngọt và khế chua:

- 1. Khế ngọt có vị ngọt, hơi chua, tính hàn, rất tốt cho sức khỏe, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, lợi tiểu, bài trừ độc tố. Những người bị nóng trong người, khát nước, ho do nhiệt, sưng, đau họng, đau răng do nhiệt, lở miệng, sưng lưỡi, uống nhiều rượu, sốt rét dẫn đến sưng gan, tỳ đều có thể dùng.
- 2. Khế chua thường dùng để phơi khô hoặc nấu cùng thức ăn, có tác dụng bổ sung dinh dưỡng, các vitamin và khoáng chất.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ KHẾ

		NGUYÊN LIỆU CÁCH DÙNG	
Sỏi niệu đạo	4 quả khế	tươi, 10 ml mật Ninh nhừ khế, sáng tối mỗi buổi ăn 1 lần. ong.	
Giải rượu	1 quả khế.	Khế cắt lát, phơi hơi khô; cho muối ăn, giã, đường vào ngâm; khi dùng lấy pha nước uống.	

Tiểu gắt, tiểu buốt	3 quả khế tươi, 1 cốc nước lạnh.	Khế rửa sạch, giã nhuyễn, cho nước lạnh khuấy đều để dùng, ngày 2 lần. Đối với những người có đường ruột không tốt, nên dùng sau bữa ăn.
Da ngứa ngáy, sưng đỏ	Khế chua tươi.	Giã nát khế, sắc cô đặc với nước để rửa vết thương, ngày 2 - 3 lần. Có thể dùng một ít khế tươi ngâm đường uống kèm.
Đau đầu mãn tính	80g rễ khế tươi, 150g đậu hũ.	Ninh chung 2 nguyên liệu trên, mỗi ngày dùng 1 lần.
Đau họng	1 - 2 quả khế non.	Mỗi ngày dùng 2 - 3 lần, có thể đem chấm với muối.
Nóng lạnh bất thường	25g hoa khế tươi.	Sắc với nước uống, ngày 2 lần.
Sưng đau do tê liệt và u nhọt ác tính	Lá khế tươi lượng vừa đủ dùng.	Giã nát lá khế, bôi lên vết thương.
Bị trĩ, ra máu	3 quả khế tươi.	Khế cắt nhỏ giã nhuyễn, pha với nước uống, ngày 2 lần.
Bệnh huyết trắng	Rễ khế, táo, thịt nạc heo.	Dùng các nguyên liệu nấu canh ăn.
Tụ khí dẫn đến tiểu buốt, tiểu ra máu, ra sỏi li ti	5 quả khế, mật ong lượng vừa đủ dùng.	Khế rửa sạch, cắt nhỏ, cho mật ong vào nấu canh, ngày dùng 2 lần.
Ho do nhiệt	Vài quả khế tươi.	Khế rửa sạch cắt lát, giã nát rồi thêm đường phèn vào ninh dùng. Hoặc mỗi ngày ăn 1 - 2 quả khế tươi, dùng 2 - 3 lần/ngày.
Hình thành khối u do sốt rét lâu ngày không khỏi	7 quả khế tươi.	Khế rửa sạch cắt khối, ép lấy nước cốt để uống, ngày 2 lần.

[\[1\]](#) Bệnh scorbut: bệnh do thiếu sinh tố C, gây ra do chế độ ăn uống không có trái cây và rau tươi.

NHO

CHỨA CHẤT RESVERATROL CÓ TÁC DỤNG CHỐNG UNG THƯ



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Rễ: vị ngọt, chát, đắng, tính bình.

Dây leo: vị ngọt, chát, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cây, rễ, dây leo.

CÔNG DỤNG

Quả: bổ gan ích thận, bổ khí dưỡng huyết, tốt cho gân cốt, lợi tiểu, giảm sưng phù, tốt cho dạ dày, sinh tân dịch, làm tan mụn nước do bệnh đậu mùa.

Lá, rễ: trừ phong thấp, lợi tiểu.

Dây leo: giải độc lợi tiểu, trị nôn mửa, giúp an thai.

Rượu nho: bổ dưỡng, giúp cơ thể khỏe mạnh.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: chữa ho do phế hư, tim đập nhanh, đổ mồ hôi trộm, khí huyết hư, chứng suy giảm tiểu cầu, miệng khô khát do phiền nhiệt, ăn không ngon, toàn thân bị phù, tiểu gắt, gân cốt đau nhức, đau khớp, sưng tấy ngoài da, đau mắt do gió độc và nhiệt.

Lá: trị tê liệt do phong thấp, phù thũng, tiêu chảy, mắt đỏ do gió độc và nhiệt, bị sưng nhọt.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước hoặc ép uống; cũng có thể giã nhuyễn để bôi ngoài da.

Rễ: trị tê dại do phong thấp, phù thũng, tiểu khó, chấn thương do trật đả, sưng nhọt.

Cách dùng: 20g - 50g, nấu canh hoặc hầm với thịt để dùng.

Dùng ngoài da: có thể giã nhuyễn hoặc sắc với nước để rửa vết thương.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Ăn nhiều nho sẽ gây khó chịu trong người, biểu hiện là bị tiêu chảy.
- 2. Người bụng yếu, táo bón, tiểu đường không nên ăn nhiều.
- 3. Ăn nho xong nên súc miệng, để tránh axit hữu cơ trong nho làm mòn răng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (Mg)	5	Bl(mg)	0.05	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	4	E (mg)	0.34
	B7 (Mg)	44	Carotene(mg)	0.13	Năng lượng (Kcal) 4	
	B9 (Mg)	4	B5 (mg)	0.1		
	B3 (mg)	0.2				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.3	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	0.2
	Canxi (mg)	11	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	7
	Kali (mg)	124	Natri (mg)	0.5	Mg (mg)	6
	Kẽm (mg)	0.02	Selen (Mg)	0.5	Chất xơ (g)	1.5
	Đồng (mg)	0.1				
Khoáng chất						

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Trong nho chứa nhiều axit tartaric, ăn nho với lượng vừa phải rất tốt cho tỳ và da dày. Đây là loại trái cây lý tưởng đối với những người tiêu hóa kém và bị suy nhược thần kinh, lao lực quá độ.
- 2. Resveratrol trong nho có thể ngăn chặn sự phát triển, khuếch tán của tế bào ung thư, đặc biệt trong rượu vang đỏ có hàm lượng resveratrol rất cao.
- 3. Sắc tố đỏ trong nho đỏ là loại sắc tố flavone, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh tim mạch.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ NHO

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bổ máu	50g nho tươi, 25g sơn trà.	Nho và sơn trà rửa sạch, ép lấy nước uống.
Tiểu ra máu	150g nho tươi, 300g củ sen tươi.	Nho và củ sen rửa sạch, giã nhuyễn, ép lấy nước uống; ngày uống 2 lần vào buổi sáng, tối.
Cơ thể suy nhược	30 ml rượu nho tươi.	Sáng tối mỗi buổi uống 1 lần.
Bệnh sởi	Dây nho vừa đủ dùng.	Sắc với nước rửa ngoài da, đồng thời dùng 50g nho khô sắc nước uống.
Thai phụ bị động thai	40g nho khô, 20g táo ta.	Cho cả hai vào sắc nước uống. Hoặc dùng 75g nho khô, 15g đỗ trọng [1] , sắc với nước rồi vớt bỏ đỗ trọng, chia ra sáng - tối mỗi buổi dùng 1 lần.

Gan thận hư, đau nhức ở vùng thắt lưng	15g nho, 10g nhân sâm, 150 ml rượu nếp.	Cho nho và nhân sâm cùng rượu nếp ngâm khoảng 5 - 7 ngày, mỗi lần uống 30 ml, ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Đau khớp, đau nhức gân cốt, viêm khớp do phong thấp	75g rễ nho trắng, 1 cái giò heo.	Cho rễ nho, giò heo vào nồi, đổ lượng nước vừa đủ, ninh chín rồi dùng.
Lượng lipid trong máu cao	15g lá nho, 15g sơn trà, 15g hà thủ ô.	Cho cả ba nguyên liệu trên vào sắc với lượng nước thích hợp, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Viêm dạ dày mãn tính	Rượu nho nguyên chất, hoặc nho khô.	Mỗi ngày uống 15 ml rượu nho. Hoặc trước bữa ăn nhai kỹ khoảng 20 quả nho khô, dùng liên tục trong 30 ngày.
Làm sạch ruột, tốt cho dạ dày	16 quả nho, 200g dừa, 100 ml sữa bò, 1 muỗng nhỏ đường mật.	Rửa sạch nho và dừa, gọt vỏ bỏ hạt (dừa cắt bỏ mắt dừa), thêm sữa bò, đường mật cho vào máy sinh tố xay đều để uống.
Suy nhược thần kinh	1 nắm nho khô, 2 muỗng sơn trà.	Nho khô nấu chung với sơn trà, thêm ít mật ong để ăn.
Ho do phế hư, trong đờm có máu	1 nắm nho khô, 20g bách hợp, 50g gạo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nấu cháo để ăn.
Nhiễm trùng đường tiểu, tiểu dắt, đau rát	150g nước ép nho, 100g nước ép sen, 1 - 2 muỗng mật ong.	Cho mật ong vào nước ép nho và nước ép sen, khuấy đều rồi đổ nước ấm vào dùng.
Cao huyết áp	150g nho, 15 - 20 hạt dẻ.	Rửa sạch nguyên liệu rồi giã nát lấy nước, pha với nước nóng để uống.
Thiếu máu, chóng mặt, cơ thể suy yếu, ớn lạnh, lạnh chân	70g nho khô, 15g cùi nhãn, 5g dâu chín.	Sắc với nước uống.

[1] Đỗ trọng: Loài cây song tử diệp, vỏ có tơ, dùng làm thuốc.

MĂNG CỤT

CHỨA NHIỀU DINH DƯỠNG RẤT TỐT CHO SỨC KHỎE, ĐƯỢC GỌI LÀ “NỮ HOÀNG CỦA CÁC LOẠI TRÁI CÂY”



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt thanh, tính hàn.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, vỏ cây, rễ, cành, lá.

CÔNG DỤNG

Thịt quả, vỏ quả: giải nhiệt, giảm béo, giữ ẩm da, làm trắng da, làm liền vết thương, trị tiêu chảy, hoạt huyết bổ máu.

Vỏ cây, lá: làm liền vết thương, giải nhiệt, trị bong gân.

Rễ: có tác dụng điều hòa kinh nguyệt.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả, vỏ quả: trị tỳ vị ẩm ướt, ăn không ngon, sau khi ăn có cảm giác đầy bụng, đau âm ỉ vùng bụng, các bệnh về tiêu hóa mãn tính.

Vỏ cây, cành, lá: trị tiêu chảy, kiết lỵ, viêm đường ruột mãn tính, viêm ruột già, ho.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Chất nhựa màu tím nâu ở vỏ quả nếu dính vào quần áo sẽ rất khó giặt sạch.
2. Măng cụt có tính hàn, không nên ăn cùng với dưa hấu, khổ qua, mù tạt, bắp cải, sữa đậu nành, bia...
3. Có thể ăn một ít măng cụt cùng với sầu riêng sẽ có tác dụng bổ trợ lẫn nhau, vì vậy mà măng cụt và sầu riêng còn được gọi là “Quả phu thê”.
4. Người có thể trạng yếu không nên ăn nhiều.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	C (mg)	3	E (mg)	0.7	Năng lượng (Kcal)	28
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.2	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	18
Khoáng chất	Phốt pho (mg)		Kali (mg)	100	Natri (mg)	1
	Đồng (mg)	1	Mg (mg)	18	Chất xơ (g)	1.4
	Kẽm (mg)		Selen (µg)	1.34		

THÔNG TIN BỔ SUNG

Măng cụt có nguồn gốc từ Malaysia, vị thơm ngon, có thể ăn tươi hoặc làm mứt, được sử dụng trong nhiều bài thuốc dân gian của người Malaysia. Ví dụ lá măng cụt có thể dùng bọc lấy cát rang ấm rồi đắp lên vết bong gân cho nhanh khỏi.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MĂNG CỤT

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Giải nhiệt, nóng trong người	Quả măng cụt.	Ăn mỗi lần 3 - 5 quả.
Giảm béo, làm sạch da dày, giữ ẩm, làm trắng da	Quả măng cụt.	Mỗi lần dùng vài quả, nên dùng thường xuyên.
Kinh nguyệt không đều	25g rễ măng cụt, 20g ích mẫu, 15g củ ấu đại, 25g cỏ đơn rau má (còn gọi là cỏ bi đen).	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc 2 lần nước, sau đó chia đều sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Kiết lỵ do nhiễm khuẩn	25g vỏ cây măng cụt, 75g cỏ đuôi phụng tươi, 50g xa tiền thảo (còn gọi là lá mã đề).	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra dùng vài lần trong ngày.
Viêm nha chu	25g - 50g măng cụt tươi (hoặc dùng quả khô).	Măng cụt giã nhuyễn, sắc với nước rồi lọc bỏ bã, lấy phần nước súc miệng (hoặc ngậm lâu trong miệng), mỗi ngày vài lần.
Chảy máu nướu răng; bệnh trĩ gây chảy máu, sưng đau	40g măng cụt tươi, đường trắng vừa đủ dùng.	Măng cụt giã nhuyễn, thêm vào 1 cốc nước, lọc bỏ bã, lấy nước cho thêm đường vào khuấy đều để dùng, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Ăn không tiêu, đau tức ngực và bụng	Măng cụt tươi.	Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần vài quả.
Sốt, đau đầu, cảm cúm, tiêu chảy	2 vỏ quả măng cụt.	Nấu như vỏ quả, lọc bỏ bã, uống nước.
Viêm da, ngứa da	Măng cụt ninh thành cao.	Bôi ngoài da.
Bị bỏng do lửa, bỏng nước sôi	Vỏ quả măng cụt lượng vừa đủ.	Giã nát bôi lên vết thương, khi thấy nóng thì lấy xuống thay mới.
Bệnh tiểu đường, cao huyết áp	5 quả măng cụt.	Lấy thịt quả ép lấy nước, mỗi ngày chia ra 3 lần dùng.
Giảm chứng khó thở do hen suyễn, thiếu	Măng cụt lượng vừa đủ	Lấy thịt quả ép lấy nước, lúc phát bệnh uống

oxy não tạm thời, đau thắt ngực		nhiều là được.
Trị lở loét trên da, mụn trứng cá	2 quả măng cụt.	Ăn quả tươi, cũng có thể dùng măng cụt nấu canh lấy nước uống.
Sản phụ thiếu sữa	Quả măng cụt tươi.	Mỗi ngày ăn vài quả.
Thư giãn, thoải mái đầu óc, bổ não	2 quả măng cụt, 300g dưa Hami.	Măng cụt bóc vỏ, bỏ hạt; dưa Hami gọt vỏ, bỏ hạt, cắt khối nhỏ; cho cả hai vào máy xay sinh tố, thêm 200ml nước lạnh vào, xay đều là dùng được.

MÍA

THANH NHIỆT, GIẢI KHÁT, GIẢM NÔN MỬA



TÍNH VỊ

Mía: vị ngọt, tính mát.

Thân mía: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng để uống: nước mía.

Phần dùng làm thuốc: t hân, rễ, vỏ.

CÔNG DỤNG

Nước mía: tiêu khát hòa trung, thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải nhiệt dạ dày, trừ phiền muộn.

Cây mía: thanh nhiệt sinh tân dịch, hạ khí nhuận táo, mía còn được dùng để sản xuất đường ăn.

Bã mía: trị các chứng sưng tấy, bại liệt.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Nước mía: thanh nhiệt tiêu viêm; trị chứng phát nóng sinh ho, ho do phổi nóng, ho ra đàm, cổ họng sưng đau, buồn nôn, phụ nữ buồn nôn khi mang thai; trị viêm dạ dày, trúng độc rượu, táo bón, tiểu tiện khó, khạc ra máu, tiểu ra máu.

Cây mía: trị nóng, phổi nóng phát ho, muộn phiền khát nóng, buồn nôn, táo bón, giải độc rượu.

Rễ: trị cao huyết áp.

Vỏ: trị da ngứa ngáy, trẻ em bị cam tích, ghẻ lở, u nhọt ở “bàn tọa” (hai mông).

Cách dùng: 50 - 100g mía, sắc hoặc ép lấy nước uống hàng ngày.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Người có tỳ, dạ dày lạnh và đau nên hạn chế ăn mía.
- 2. Người hay bị lạnh bụng, tiêu chảy, bệnh tiểu đường không nên uống nước mía.
- 3. Ăn quá nhiều đường mía dễ bị sâu răng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (mg)	2	B5 (mg)	0.2	B2 (mg)	0.02
	Carotene (µg)	10	B1 (µg)	0.01	Năng lượng(Kcal) 64	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	16
	Canxi (mg)	14	Photpho (mg)	14	Kali (mg)	95
Khoáng chất	Natri (mg)	3	Magne (mg)	4	Chất xơ (g) 0.6	
	Sắt (mg)	0.4	Kẽm (mg)	1		
	Selen (mg)	0.13	Đồng (mg)	0.14		

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Mía tươi lạnh đem ép lấy nước uống có tác dụng tiêu trừ phiền muộn, giải nhiệt, trị bệnh phong nhiệt.
- 2. Mía có hàm lượng đường phong phú nên khi đưa vào cơ thể rất dễ hấp thụ, giúp bổ sung năng lượng, tăng cường dinh dưỡng, là thực phẩm thanh bổ mà không có tính hàn.
- 3. Nước mía có thể làm giảm chứng hen suyễn và tiêu đàm.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MÍA

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bàng quang ẩm nóng, tiểu tiện đau	500g mía, 30g rễ cỏ tranh tươi, 30g mã đề tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, đổ 10 chén nước, sắc còn 3 chén, uống hàng ngày thay trà.
Viêm họng mãn tính	250g mía, 30g rễ cỏ tranh tươi, 40g khoai lang tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, đổ 8 chén nước, sắc còn 3 chén, uống hàng ngày thay trà.
Chứng sưng phù lúc mang thai	400g mía tươi.	Mía rửa sạch cho vào 8 chén nước, sắc còn 3 chén, chia làm 3 lần uống.
Phổi khô nóng, hay ho	50ml nước mía ép, 50ml nước lê ép.	Hòa hai loại nước ép trên, uống mỗi ngày 2 lần.
Chứng buồn nôn ở thai phụ	1ly nước mía tươi, 20ml nước ép gừng tươi.	Pha hai loại với nhau, mỗi ngày uống 1 lần; dùng liên tục 5 - 7 ngày. Lưu ý: nên hâm nóng trước khi dùng.
Cao huyết áp	25g rễ mía, 25g rau khúc (rau dùng để làm bánh khúc), 50g vỏ chuối tiêu.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc nước uống.
Nôn mửa	Nửa ly nước mía, một muống nước cốt gừng.	Cho hai nguyên liệu vào nồi đun sôi uống.

Khô cổ sau khi uống rượu	400ml nước mía.	Đun sôi uống.
Bệnh ung thư mới phát hiện, miệng khô nóng, chán ăn	Nước mía, nước lê ép, nước nho ép lượng vừa đủ dùng.	Pha các loại nước ép lại với nhau, uống thường xuyên, có thể dùng lạnh hoặc nóng tùy thích.
Ăn không tiêu, ruột sưng tấy	150g nước mía, 150g củ cải tươi.	Củ cải rửa sạch, xắt khoanh, cho vào một lượng nước vừa đủ nấu cùng với nước mía đến khi củ cải chín là được, sau đó đem lọc lấy nước uống.

THẠCH LỰU

KHỬ TRÙNG, SÁT KHUẨN, CẦM KIẾT LY



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, chát, tính bình.

Vỏ quả lựu: vị chua, chát, tính ôn, có độc nhẹ.

Vỏ cây lựu: vị đắng, chua, chát, tính hơi ôn, chứa độc tố.

Hoa: vị chua, chát, tính bình.

Phần dùng để ăn: quả, hạt.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cây, vỏ quả, lá, hoa.

CÔNG DỤNG

Quả: sát trùng, sinh tân dịch, giải khát.

Vỏ cây: sát trùng, se ruột.

Vỏ quả: cầm kiết lỵ, khống chế sự phát triển của vi khuẩn, se ruột, giải khát; vỏ lựu xào khô còn dùng để cầm máu.

Lá: cầm tả, giải độc, sát trùng.

Hoa: cầm máu, làm mát máu.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Không nên ăn thạch lựu khi bụng đói.
2. Mới bị tả không nên ăn thạch lựu, vì nếu ăn sẽ cản trở các vi khuẩn bài tiết ra ngoài.
3. Khi dùng thạch lựu để sát trùng, không được ăn các loại thức ăn có dầu thực vật, mỡ động vật, chất béo để tránh bị trúng độc.
4. Trong vỏ, rễ của thạch lựu đều có chất kiềm, chứa độc tính, khi dùng phải cẩn thận.
5. Vỏ quả lựu nếu dùng nhiều sẽ có hại cho phổi, sinh đàm, giảm tuổi thọ.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Vỏ quả: trị dịch tả, kiết lỵ lâu năm, sán gây đau bụng, băng huyết, lòi dom, đại tiện ra máu, di tinh, mộng tinh, lở loét khoang miệng.

Vỏ cây: trị bệnh giun đũa, sán xơ mít, chứng huyết trắng ở phụ nữ.

Lá: trị tiêu chảy, bị thương do ấu đả hoặc té ngã.

Cách dùng: 20 - 40g, nấu nước uống, hoặc dùng ngoài da như nấu nước tắm hay giã nát để đắp.

Hoa: cầm máu, trị các bệnh về mũi, viêm lỗ tai, nôn ra máu, kinh nguyệt không đều, khí hư.

Cách dùng: 8 - 10g, nấu với nước để uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	43	Bi (mg)	0.05	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	5	E (mg)	2.28
	B7 (Mg)	11	B9 (Mg)	0.2	Năng lượng (Kcal) ₆₃	
	B5 (mg)	0.32	B3 (mg)			

3 chất dinh

dưỡng chính	Protein (g)	1.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	13.7
	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.4	Photpho (mg)	70
	Kali (mg)	231	Natri (mg)	0.7		
Khoáng chất	Magne (mg)	17	Kẽm (mg)	0.2	Chất xơ (g)	4.7
	Selen (Mg)	0.2	Đồng (mg)	0.15		

THÔNG TIN BỔ SUNG

- Có hai loại thạch lựu: Thạch lựu ngọt: vị ngọt, chua chát, tính ôn giúp sinh tân dịch giải khát, sát trùng. Thạch lựu chua: vị chua, tính ôn, dùng trị kiết lỵ lâu năm.
- Thạch lựu ngọt nguyên vỏ đem nấu uống có tác dụng ức chế cầu khuẩn bồ đào, liên cầu khuẩn tan huyết, khuẩn truyền nhiễm cấp tính, và nhất là khuẩn kiết lỵ. Ngoài ra, vỏ thạch lựu còn có tác dụng khống chế bệnh cảm cúm và giải độc.
- Thạch lựu chua có chất thuộc da và kiềm, có thể giúp se ruột, cầm máu, sát khuẩn, trị các chứng bệnh kiết lỵ, dịch tả, tiểu tiện ra máu, bệnh trĩ, chứng di tinh.
- Mẹo nhỏ cho bạn: Khi ăn thạch lựu, các ngón tay hay bị dính mủ vàng, vậy làm cách nào để rửa sạch? Cho một ít giấm vào một lượng nước lọc vừa đủ, ngâm các ngón tay vào khoảng 3 - 5 phút; sau đó rửa tay bằng nước sạch là mủ vàng phai hết. Ngoài ra còn một cách nữa, bạn có thể cho ít muối vào nước sạch để rửa tay, vài phút là các ngón tay sẽ hết mủ.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ THẠCH LỰU

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Kiết lỵ lâu không hết	Một quả thạch lựu tươi, một ít muối ăn.	Rửa sạch lựu, tách hạt ra rồi giã nát, cho vào 2 chén nước, sắc còn 1 chén, mỗi ngày uống 3 lần.
Khô họng, khan tiếng	2 quả thạch lựu tươi.	Bóc bỏ vỏ, nhai từ từ từng múi, nhớ bỏ hạt, mỗi ngày ăn 2 lần.
Ho lâu không dứt	1 quả thạch lựu chưa chín muối.	Ăn từ từ trước khi đi ngủ, nhớ bỏ hạt.
Bệnh chàm (eczema), ghẻ lở, hắc lao	200g vỏ thạch lựu.	Cho nước vào nấu thật đặc, sau đó lấy thoa lên vết thương, mỗi ngày 3 lần.
Viêm mũi mãn tính	20g lá thạch lựu, 7,5g lá trà xanh, 40g lá lúa.	Cho nguyên liệu vào nồi cùng với lượng nước vừa phải nấu uống, chia làm 2 lần dùng.
Bệnh giun đũa, sán xơ mít ở trẻ em	15g vỏ lựu, 15g cau.	Nguyên liệu đem phơi khô, nghiền nát, mỗi lần uống lấy 7,5g pha với nước sôi; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tục 2 ngày liền.
Chảy máu cam	40g hoa thạch lựu tươi.	Cho vào nước sắc uống hoặc phơi khô tán mịn, dùng hàng ngày, mỗi lần dùng lấy 0,3g thổi vào mũi.
Kiết lỵ, táo bón thường bị ra máu	1 quả lựu vỏ còn xanh.	Rửa sạch lựu, giã nát vắt lấy nước uống.
Tỳ và thận đau, bệnh huyết trắng	40g vỏ lựu.	Rửa sạch và nấu uống hàng ngày thay trà.
Viêm ruột cấp tính	25g vỏ lựu, 40g phiên bạch thảo (cỏ chết bà), 40g bạch đầu ông (cỏ chân ngỗng), 1 củ tỏi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc nước uống.
Chứng khó tiểu	75g thạch lựu trắng, 250g rễ thanh yên (phật thủ), 50g cỏ xước.	Cho nguyên liệu vào nồi cùng với 8 chén nước sắc còn 3 chén, dùng uống thay trà.
Tiêu chảy	2 quả thạch lựu tươi, mật ong vừa đủ dùng.	Lựu bỏ vỏ, lấy phần thịt rồi đổ vào 3 chén nước, sắc còn 1 chén rượu, sau đó lọc lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều, chia làm 2 - 3 lần uống.
Trẻ em bị tiêu chảy	Một ít vỏ thạch lựu phơi khô, đường đỏ vừa đủ dùng.	Rửa sạch nguyên liệu rồi cho vào nồi với một lượng nước vừa đủ, nấu trong vài phút, sau đó cho thêm đường đỏ vào, mỗi lần cho trẻ uống từ 1- 2 muỗng, uống một ngày sẽ thấy hiệu quả ngay.
Viêm ruột cấp tính, tiêu chảy không ngừng	75g lá thạch lựu, 5g gừng tươi, 40g muối ăn.	Cho các nguyên liệu vào nấu nước uống thay trà. Ngoài ra có thể dùng hành trắng, muối hột, mỗi thứ một lượng vừa đủ, cho vào nồi sao nóng; sau đó dùng vải bọc lại và lăn đều trên phần bụng.
Đại tiện ra máu	15g hoa thạch lựu, 15g trắc bách diệp.	Cho nguyên liệu cùng một lượng nước vừa phải nấu sôi, chia làm 2 lần uống.
Kiết lỵ ra		Nấu nước để uống.

**chất màu
đỏ, trắng** 25g hoa thạch lựu trắng. Lưu ý: nên uống trước bữa ăn.

**Bồi bổ
tuyến tiền
liệt** 25g hoa thạch lựu, 25g củ Cho nguyên liệu vào nồi nấu uống, mỗi thang chia làm 2
từ, 20g ngũ bội tử [\[1\]](#) lần dùng.

[\[1\]](#) Ngũ bội tử: là những túi đặc biệt do nhộng của con sâu ngũ bội tử ký sinh trên những cuống lá và cành của cây muối tạo thành.

DƯA BỞ

TIÊU THỰC GIẢI KHÁT, LÀM SẠCH MÁU CHỐNG LÃO HÓA



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính hàn.

Hạt: vị ngọt, tính hàn.

CÔNG DỤNG

Quả: trừ nhiệt, giải khát, lợi tiểu tiện.

Đế quả: trừ đờm, trừ thấp, trị hoàng đản.

Đế quả: vị đắng, tính hàn, có độc.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: cuống, hạt, vỏ, lá, hoa, dây, rễ, nước ép.

Hạt: thanh phế nhuận trường, tán kết, trị tê liệt.

Rễ: trị ho gió.

Lá: tác dụng tốt đối với đường tiêu hóa.

Cả cây: trừ nóng, tán độc.

Cuống quả: phòng ung thư, trị hoàng đản.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trừ nhiệt, kết lỵ bụng đau do nhiệt, tiểu tiện không thông; lợi đường tiết niệu, nhuận phế, làm sạch máu; trị chứng hôi miệng, chống lão hóa.

Cách dùng : dùng ăn sống, hầm nhuyễn ăn hay sắc nước uống đều được.

Hạt: trị ho do nhiệt, miệng khát, suy giảm chức năng ở ruột và phổi, táo bón; trị đờm; giúp nhuận tràng.

Cách dùng: lấy 15 - 20g sắc nước uống, hoặc nghiền bột uống 5 - 7,5g.

Đế quả: trị khó chịu ở ngực, nôn mửa, kiết lỵ, ngộ độc thực phẩm, đau cổ họng, chứng ăn không tiêu, hoàng đản, trúng gió.

Cách dùng: 5 - 10g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: nghiền bột, hít vào mũi.

Lá: trị cam tích ở trẻ nhỏ, chấn thương do té ngã; tán ứ trong máu.

Cách dùng: 15 - 20g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp hoặc lấy nước bôi.

Vỏ: trị nhiệt, viêm tiết niệu, sỏi niệu.

Cách dùng : 5- 25g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: pha nước súc miệng để trị đau răng.

Dây: trị mũi nổi mụn thịt, chứng ngủ ngáy.

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: tán bột hít vào mũi.

Hoa: trị nhọt độc, đau tim, ho.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp.

Cả cây: dùng ngoài da trị trĩ, sưng tấy độc, ngứa ngoài da.

Cuống quả: trị chứng ăn không tiêu, ngộ độc thực phẩm, viêm gan cấp và mãn tính, xơ gan, ung thư gan, trừ đờm.

Nước ép: thanh nhiệt giải độc.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Những người có phổi, dạ dày hư hàn, phù trướng không nên ăn.
- 2. Đế quả có độc, nếu ăn phải nhiều, khoảng 10 - 30 phút sau sẽ có biểu hiện buồn nôn, đau bụng, kiết lỵ, huyết áp xuống thấp, nhịp tim tăng nhanh, khó thở. Những người cơ thể hư nhược, các bệnh về tim mạch không nên dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (ug)	5	C (mg)	15	E (mg)	0.47
	Carotene (mg)	30	B1 (Mg)	0.02	B5 (mg)	0.3
	B2 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.03	Năng lượng (Kcal) 30	

3 chất dinh

dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	6.2
-------------	-------------	-----	--------------	-----	------------------	-----

	Canxi (mg)	14	Sắt (mg)	0.7	Photpho (mg)	17
	Kali (mg)	139	Natri (mg)	8.8		
Khoáng chất	Magne (mg)	11	Kẽm (mg)	0.09	Chất xơ (g)	0.4
	Selen (Mg)	0.4	Đồng (mg)	0.04		
	Mangan (mg)	0.04				

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Dưa bở là trái cây dành cho mùa hạ, có tác dụng thanh mát giải nhiệt, lợi tiểu tiện; dân gian thường dùng để trị các bệnh viêm thận thủy thũng, dạ dày nóng, cao huyết áp.
2. Dưa bở rất có lợi đối với người mắc các bệnh về tim gan, thúc đẩy quá trình hoạt động của ruột, bài tiết và giúp tạo máu mới. Thịt quả ăn sống giúp giải khát, trị hôi miệng và táo bón.
3. Dưa bở bao gồm vị chua của táo (bom), vị ngọt của nho và cà, vitamin C phong phú, có tác dụng điều trị hữu hiệu đối với các chứng cảm nhiễm sốt cao, miệng khát.
4. Hạt dưa bở còn trị mụn nhọt trong ruột và phổi [\[1\]](#) ; để quả dùng trị hoàng đản cấp tính, viêm gan truyền nhiễm, viêm mũi...

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DƯA BỞ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Ho	300g dưa bở (để nguyên hạt và ruột), đường phèn vừa đủ dùng.	Dưa rửa sạch, cắt miếng, cho đường phèn vào hầm nhừ, dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Ngộ độc thực phẩm	0,8g để quả, 3g đậu xanh.	Nghiền nát nguyên liệu trên, pha nước ấm uống; bài thuốc này dùng khi khẩn cấp sẽ giúp nôn ra thức ăn.
Đau răng	10g vỏ dưa bở.	Sắc nước, đợi nguội uống.
Phổi, dạ dày nung mủ	50g hạt dưa bở, 25g rễ kiêu mạch dại, đường trắng vừa đủ dùng.	Nghiền nát hạt dưa bở, sau đó cho cùng với rễ kiêu mạch và đường trắng sắc nước uống.
Đại tiện khó	300g dưa bở tươi.	Rửa sạch (để nguyên hột và ruột); sáng, tối mỗi buổi ăn 1 lần.
Kiết ly	3g để quả.	Để dưa bở rửa sạch, thêm 200ml nước, sắc còn 100ml là dùng được.
Khó chịu ở vùng ngực, buồn nôn	2,5 - 5g để quả khô.	Rửa sạch nguyên liệu, cho vào 200ml nước sắc còn 100ml uống.
Thanh nhiệt giải độc	15ml nước ép dưa bở, 15ml nước ép nho, 15ml nước ép mận.	Hòa chung 3 loại nước ép lại uống.
Ho, trong đờm có máu, khô họng	250g dưa bở, 125g củ sen, 40g đường phèn, một ít trà xanh.	Dưa và củ sen thái lát, cho cùng với đường phèn vào 3 chén nước, nấu khoảng 3 phút, sau đó cho thêm trà xanh vào nấu; chia làm 3 lần dùng.

[\[1\]](#) Một dạng sung mủ trong ruột và phổi.

DƯA HAMI [\[1\]](#)



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính mát (hàn).

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt.

CÔNG DỤNG

Thịt quả: tiêu viêm lợi tiểu, thanh nhiệt giải khát, giải rượu, cầm máu, làm sạch máu, trị ngũ tạng hư hỏa, phòng ung thư.

Hạt: thanh nhiệt tiêu đờm, nhuận trường.

Vỏ quả: trị ho.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: trị trúng nắng, táo bón, viêm dạ dày, viêm ruột, chảy máu cam, chảy máu chân răng, sốt, miệng khát, tiểu tiện khó, miệng mũi mọc mụn nhọt.

Cách dùng: ăn với lượng thích hợp.

LƯU Ý KHI DÙNG

Những người cơ thể hư nhược, đi phân lỏng, bị phù nước, suy giảm chức năng thận, thổ huyết, ho ra máu, cổ họng ngứa không nên dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	153	B1 (mg)	0.05	B2 (mg)	0.01
	B6 (mg)	0.11	C (mg)	35	E (mg)	0.2
	Carotene (mg)	0.92	B9 (µg)	24	B5 (mg)	0.16
	B3 (mg)	0.8	Năng lượng (Kcal)		34	
	3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	0.5	Chất béo (g)	0.1
				Cacbohydrate (g)	7.7	

Khoáng chất	Canxi (mg)	4	Sắt (mg)	0.3	Photpho (mg)	19
	Kali (mg)	190	Natri (mg)	26.7		
	Magne (mg)	19	Kẽm (mg)	0.13	Chất xơ (g)	
	Selen (µg)	1.1	Đồng (mg)	0.01		0.2

THÔNG TIN BỔ SUNG

- Ăn dưa Hami hàng ngày giúp bồi bổ cơ thể, phòng trừ bệnh tật. Chất carotene trong quả có tác dụng kháng oxy hóa; phòng ngừa ung thư phổi, ung thư vú, ung thư tử cung và ung thư ruột già.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DƯA HAMİ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Tiểu tiện khó	1 - 2 quả dưa Hami, 75g thịt nạc heo.	Dưa Hami và thịt heo rửa sạch, thái miếng, nấu canh ăn; mỗi ngày dùng 2 - 3 lần; hoặc chỉ ăn dưa Hami không cần nấu cũng được.
Trúng nắng, tiểu tiện không thông	1- 2 quả dưa Hami, 500g dưa hấu.	Dưa gọt vỏ, ép lấy nước uống, mỗi ngày 2 - 3 lần.
Táo bón, viêm ruột, viêm dạ dày	1 quả dưa Hami tươi.	Ăn quả tươi, gọt bỏ vỏ.
Chảy máu cam, chảy máu chân răng	1 - 2 quả dưa Hami.	Rửa sạch, gọt vỏ, ép lấy nước dùng.
Trúng nắng	1 quả dưa Hami, một ít cam thảo muối.	Dưa rửa sạch, chấm cam thảo muối ăn.
Hạ hỏa, lợi tiểu, trúng nắng	1 quả dưa Hami, 1 quả táo (bom), 100ml sữa bò, 1 muống canh đường mật.	Dưa Hami, táo rửa sạch rồi gọt bỏ vỏ và hạt, cho tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố xay uống.
Thanh nhiệt, lợi tiểu, bồi bổ dạ dày	1 quả dưa Hami, 125g rau cần, 1 muống nước chanh, 1 muống mật ong.	Rau cần ép lấy nước. Dưa Hami gọt bỏ vỏ và hạt, cho cùng với nước ép rau cần vào máy xay sinh tố, sau đó cho thêm nước cốt chanh và mật ong vào trộn đều.
Phòng		Dưa Hami rửa sạch, gọt bỏ vỏ và hạt; dưa gọt vỏ bỏ lõi; cho

xơ cứng mạch máu	1 quả dưa Hami, nửa quả dưa, 1 muỗng mật ong.	dưa và dưa vào máy xay sinh tố, sau đó thêm mật ong vào trộn đều.
Rụng tóc	80g cải bắp, 100g dưa Hami, 50g rau cần, 25g nước cốt chanh, 50g táo (bom), 30ml nước đun sôi để nguội.	Cải bắp và rau cần rửa sạch ép lấy nước. Táo gọt vỏ bỏ lõi, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt; cho tất cả nguyên liệu và nước đã ép vào máy xay sinh tố, thêm lượng nước thích hợp vào xay; cuối cùng cho nước cốt chanh vào khuấy đều.
Bổ sung dưỡng chất, tiêu trừ mệt mỏi	50g nho, 60g dưa Hami, 200ml sữa bò.	Nho rửa sạch lột bỏ vỏ và hạt, dưa Hami gọt vỏ cắt thành miếng; cho cả 3 nguyên liệu vào máy xay sinh tố xay nhuyễn rồi uống.
Làm đẹp da, dưỡng nhan sắc	Nửa quả dưa Hami, nước cốt chanh và mật ong vừa đủ dùng, một ít đá bào.	Dưa Hami gọt vỏ, cắt thành miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố, thêm đá bào vào xay, thêm nước cốt chanh và mật ong vào uống.
Dưỡng âm nhuận táo	1 quả dưa Hami (chưa chín kỹ, vỏ vẫn còn xanh), 250g thịt ốc biển, 4 đùi gà, 150g thịt nạc heo, 3 lát gừng tươi.	Nguyên liệu đem rửa, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng; ốc biển dùng muối rửa thật sạch, thái lát; đùi gà bỏ da, dùng cán dao đập cho mềm thịt; cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm 2500ml nước nấu đến khi chín nêm muối cho vừa miệng là được.

[1] Dưa Hami: còn gọi là Dưa vàng Hami (tên tiếng Anh: *Hami melon* hay *Chinese Hami melon*), còn có tên *dưa tuyết* (snow melon), có nguồn gốc từ Tân Cương, Trung Quốc.

MƠ

CHỨA CÁC THÀNH PHẦN CÓ TÁC DỤNG PHÒNG CHỐNG SỰ SINH SÔI CỦA CÁC LOẠI VI KHUẨN GÂY BỆNH



TÍNH VỊ

Mơ xanh (mơ chưa chín): vị chua, tính bình.

Mơ trắng (mơ được ngâm qua muối): vị chua, chát, mặn, tính bình.

Ô mai (mơ được sấy khô): vị chua, tính bình.

Lá mơ: vị chua, tính bình.

Hoa mơ: vị đắng, hơi ngọt, hơi chua, mát.

Hạt mơ: vị chua, tính bình.

Cành mơ: vị hơi đắng, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nhụy hoa, hạt, cành, lá.

CÔNG DỤNG

Mơ xanh: trị ho, sinh tân dịch (tiết nước bọt), làm sạch ruột, trị tiêu chảy.

Hạt mơ: làm thức uống giải khát mùa hè, giúp sáng mắt.

Mơ trắng: trị ho, sinh tân dịch, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, tắt tiếng, lở loét, giúp cầm máu.

Cuống mơ: trị khí hư (biểu hiện: ra mồ hôi trộm, hơi thở yếu, da mặt xanh xao, tay chân uể oải).

Ô mai: giúp bổ phổi, trị ho, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, cầm máu, sinh tân dịch, trị giun đũa.

Lá mơ: trị tiêu chảy, cầm máu, giải độc.

Rễ mơ: khứ phong hoạt huyết, khai tỳ kiện vị, trị đầy hơi khó tiêu, điều hòa khí huyết.

Nhụy hoa: tốt cho gan và dạ dày, tiêu đờm, làm sáng khoái tinh thần, sáng mắt, an thần, trị mụn rộp.

Hoa mör: tốt cho gan, giúp sáng khoái tinh thần, thông ruột, sinh tân dịch, tiêu đờm.

Quả mör: bổ phổi, trị ho, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, sinh tân dịch, trị háu nước, trị giun sán.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Nhụy hoa: trị bệnh gan, bệnh đường ruột, chán ăn, viêm họng mãn tính, chóng mặt, nổi hạch ở cổ.

Hoa mör: trị bệnh gan, bệnh đường ruột, tức ngực, nóng khát vào mùa hè, chán ăn, nôn do nghén, nổi hạch ở cổ, lao hạch, đậu mùa.

Cách dùng: 5 - 10g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: hoa tươi nghiền nát để đắp.

Nước mör: trị một số bệnh ở trẻ nhỏ.

Quả mör: trị ho khan không đờm, viêm họng mãn tính, viêm túi mật, sỏi mật, tiêu chảy không dứt, dạ dày tiết ít axit, thanh nhiệt, trị cảm cúm, viêm phế quản, viêm ruột kết, tiểu đường, ăn không tiêu, trĩ mũi [\[1\]](#), bệnh bạch bì, nôn mửa, đổ mồ hôi về đêm, nổi mụn nước, sốt rét, lở loét da, chàm, vẩy nến.

Rễ mör: chữa dạ dày tiết nhiều axit, hệ tiêu hóa không ổn định, tiêu chảy, nổi hạch ở cổ, viêm túi mật, trúng gió, đau khớp, uế oải, trị ho, sưng gan.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột đắp.

Lá mör: trị dịch tả, tiêu chảy, trị lỵ, nứt nẻ tay chân, kinh nguyệt không dứt.

Cách dùng: 10 - 20g, sắc đặc uống.

Dùng ngoài da: hấp nóng để chườm.

Hạt mör: trị viêm phổi, viêm màng phổi, suy nhược thần kinh, bệnh sán lá, bệnh tả do nhiệt, nóng trong người, mắt mờ.

Cách dùng: 2,5 - 10g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát bôi ngoài da.

Mör xanh: trị sưng tấy, đau họng, các bệnh về đường họng, chứng háu nước, đau nhức cơ bắp, kiết lỵ.

Cách dùng: 10 - 15g, sắc nước uống hoặc ngâm trong miệng.

Dùng ngoài da: ngâm rượu để bôi.

Mör trắng: trị đau sưng họng, nôn mửa do háu nước, tiêu chảy lâu ngày, sưng đau do tê liệt; giúp mau lành vết thương ngoài da.

Cách dùng: 10 - 15g, sắc với nước uống hoặc ngâm trong miệng.

Dùng ngoài da: dùng để súc miệng, nghiền nát để bôi, hoặc nướng kỹ rồi nghiền thành bột bôi.

Ô mai: trị ho lâu không dứt, tiêu chảy nhiều ngày, tiêu tiểu ra máu, nứt nẻ tay chân, háu nước, ghẻ lở nổi hạch, đau bụng do giun đũa.

Cách dùng: 5 -20g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nướng kỹ rồi nghiền thành bột để bôi hoặc rắc lên chỗ ghẻ lở.

Cành mơ: trị sẩy thai ở phụ nữ.

Cách dùng: 15 -25g, sắc nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

- Nên ngưng dùng mơ nếu thấy phát sinh tác dụng phụ.
- Không nên ăn quả mơ quá nhiều vì sẽ hại răng, hại tỳ vị do mơ có tính chua.
- Hạn chế dùng mơ đối với người mắc chứng mất ngủ.
- Người bị lở loét dạ dày hay dạ dày tiết nhiều axit nên kiêng dùng quả mơ.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	7	B1 (mg)	0.01	B2 (mg)	0.05
	B6 (mg)	0.05	C (mg)	9	E (mg)	0.81
	B7 (Mg)	19	Carotene (mg)	0.04		
	B9 (µg)	26	B5 (mg)	0.3	Năng lượng (Kcal) 28	
	B 3 (mg)	0.3				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	5.7
	Canxi (mg)	14	Sắt (mg)	1	Phốt pho (mg)	8
	Kali (mg)	149	Natri (mg)	0.7		
	Mg (mg)	10	Kẽm (mg)	0.14		
	Se (Mg)	0.31	Đồng (mg)	0.02	Chất xơ (g)	1

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Quả mơ và nước mơ chứa nhiều kali, ăn vào giúp lợi tiểu. Quả mơ chứa các chất hữu cơ như axit citric giúp kích thích dạ dày, làm tăng hoạt tính tổ chức tế bào, giúp dạ dày tiết thêm nhiều axit, có tác dụng ngăn chặn sự sinh sôi của vi khuẩn.
2. Ô mai được chế biến từ quả mơ còn xanh, khi hấp thụ vào cơ thể có tác dụng thu nhỏ túi mật, thúc đẩy quá trình bài tiết mật, chống lại sự dị ứng protein. Ô mai còn có tác dụng trong việc trị khuẩn kiết lỵ, vết thương đang làm mủ, khuẩn thương hàn, khuẩn lao hạch, phẩy khuẩn gây dịch tả và các loại nấm ngoài da.

CÁCH NGÂM RƯỢU MƠ

NGUYÊN LIỆU: 1kg mơ xanh, 0,75kg đường phèn, 3 chai rượu nếp.

CÁCH DÙNG: rửa mơ rồi dùng vải lau sạch, để mơ ráo rồi bỏ vào chai, rắc đường, cho rượu vào ngâm, để khoảng 1 tháng là có thể lấy ra dùng.

CÔNG DỤNG: giúp cơ thể khỏe khoắn, nhuận tràng, lợi tiểu, giải nhiệt, trị ho, uống trước khi ăn giúp kích thích dịch vị, sau khi ăn giúp hỗ trợ tiêu hóa.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MƠ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bệnh chàm	5 quả mơ tươi, 50g ngũ bội tử.	Nghiền nát mơ, sau đó cho cùng ngũ bội tử sắc với nước để rửa vết chàm.
Lở loét tay chân	6 quả mơ tươi, 50g vỏ thạch lựu.	Nghiền nát mơ, cho vỏ thạch lựu vào rồi sắc với nước rửa vết lở, mỗi ngày vài lần.
Vết lỵ đâm vào da thịt, khó lấy ra	1 quả mơ chua.	Mơ bỏ hạt, dùng phần thịt mơ bôi vào vết thương, mỗi ngày bôi 1 lần.
Dạ dày thiếu axit, chán ăn	2 quả mơ tươi, một ít đường trắng. Cách 1: 8 quả ô mai, 50g kim tiền thảo (còn có tên là mắt trâu, vảy rồng), 50g ngũ vị tử. Cách 2: 100g rễ cây mơ lâu năm.	Nghiền nát mơ, cho đường trắng vào, hòa nước nóng uống. Cách 1: Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra dùng trong ngày. Cách 2: Rửa sạch rễ mơ, sắc với nước chia ra uống vài lần. Cũng có thể cho thêm 25g điền tạo giác (còn gọi là cây rút đại, cây rút nước) vào sắc chung.
Viêm túi mật		
Hệ tiêu hóa không ổn định vào mùa hè, nôn mửa, tiêu chảy	300g mơ xanh, 1500 ml rượu nếp.	Ngâm mơ với rượu nếp khoảng 45 ngày, sau đó lấy ra dùng, mỗi lần 30 ml.
Bệnh bạch biến	75g thịt ô mai, 75g bồ cốt chỉ, rượu để vừa dùng.	Cho tất cả nguyên liệu vào ngâm khoảng nửa tháng là có thể lấy ra thoa lên da.
Nhức răng do nhiệt	1 - 2 quả mơ ngâm muối.	Ngậm trong miệng (nhổ nước bọt), mỗi ngày 4 lần.
Khuẩn lỵ	25g ô mai (nghiền nát), 15g rễ lau.	Ô mai nghiền nát, thêm 1 chén nước, dùng lửa nhỏ sắc còn 1/2 chén, dùng mỗi ngày 2 lần (sáng - tối).
Băng huyết ở phụ nữ	Ô mai lượng vừa đủ.	Nướng cháy rồi nghiền thành bột, sau đó đem nấu lên để uống.
Nổi mụn nước	Ô mai lượng vừa đủ, một ít giấm, một ít nước muối.	Giã nát mơ, thêm giấm, trộn với nước muối, sau đó đắp lên vết thương có thể làm cho mụn nước nhanh xẹp.
Tỳ vị hư nhược, buồn nôn, chán ăn	Ô mai, đường phèn lượng vừa đủ.	Sắc với lượng nước vừa đủ, uống thay trà.
Ung thư vòm họng	Ô mai, 1/3 cốc giấm, 1/3 cốc mật ong, 1/3 cốc nước lạnh.	Pha nguyên liệu làm thức uống lạnh, dùng thường xuyên sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.
Nôn mửa	15g hoa mơ.	Rửa sạch, pha với nước nóng làm trà để uống.
Cổ bị nghẹn, gan tu khí, đầy hơi khó tiêu, loét tá tràng	6g hoa mơ trắng, 2 quả quýt phơi khô.	Cho nguyên liệu vào sắc với nước uống.

[1] Trĩ mũi: chỉ chung bệnh viêm mũi hay thối mũi.

[2] Bạch biến là một bệnh mất sắc tố ở da, lông, tóc.

NHÂN

DÙNG THƯỜNG XUYÊN CÓ TÁC DỤNG GIẢM MỆT MỎI, TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ, ỨNG CHẾ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA VI KHUẨN



TÍNH VỊ

Thịt quả: vị ngọt, tính ôn.

Vỏ quả: vị ngọt, chát, tính ôn.

Hạt: vị ngọt, chát, tính bình.

Rễ: vị đắng, chát, tính bình.

Hoa: vị hơi đắng, ngọt, tính bình.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt, rễ, vỏ cây, hoa, lá.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: trị thiếu khí huyết, huyết hư, đánh trống ngực, hay quên, mất ngủ, chóng mặt, suy nhược thần kinh, phụ nữ hay khó chịu thời kỳ mãn kinh, đổ mồ hôi, viêm dạ dày, sa dạ dày, tỳ hư, tiêu chảy, phụ nữ bị co giật sau khi sinh, cơ thể yếu, tắt kinh, bị phù sau sinh, chứng bất lực ở nam giới, di tinh, bị bồng.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống; nếu muốn dùng liều lượng mạnh thì sắc uống khoảng 40g - 75g, cũng có thể ngâm rượu uống.

Hạt: trị thoát vị, chấn thương gây chảy máu, bệnh lao hạch ở cổ, hôi nách, ghẻ lở, viêm da.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống hoặc nghiền thành bột.

Dùng ngoài da: nướng rồi nghiền thành bột, rắc hoặc bôi lên vết thương.

Vỏ quả: trị khí hư, chóng mặt; giúp sáng mắt, khứu phong.

CÔNG DỤNG

Thịt quả: bổ tỳ ích vị, dưỡng huyết an thần, bổ tâm tỳ, bổ máu, bồi bổ trí não.

Lá: thanh nhiệt giải độc, mau liền sẹo.

Rễ: khứ phong lợi thấp, thông kinh mạch, điều trị xuất tinh sớm.

Hạt: lợi khí, giảm đau, cầm máu, hóa thấp.

Vỏ quả: làm liền vết thương.

Hoa: giúp vết thương mau lành, lợi tiểu.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột để rắc hoặc bôi.

Rễ: trị kinh nguyệt không đều, bệnh huyết trắng, bệnh đường tiết niệu (nước tiểu đặc như sữa), thận hư, đau lưng, di tinh, loét dạ dày, đau khớp do phong thấp, bệnh lậu (do nhiễm trùng đường tiểu gây ra), bệnh giun chỉ.

Cách dùng: 50 - 75g, sắc nước uống.

Vỏ cây: trị bệnh khó tiêu ở trẻ nhỏ, trị mụn nhọt.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu với nước rửa ngoài da; cũng có thể đem nướng rồi nghiền thành bột để rắc lên vết thương.

Lá: trị cảm cúm, ngừa cúm, trị viêm ruột, kiết lỵ.

Cách dùng: 20 -25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát để đắp.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Người bị đờm, âm trệ nên cẩn thận khi ăn quả.
- 2. Người bị táo bón, âm hư không nên ăn.
- 3. Thai phụ, những người bị nhiệt, cảm lạnh, tiêu hóa không tốt nên thận trọng khi dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	106	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.14	
	B6 (mg)	0.2	C (mg)	43	B7 (µg)	20	
	Carotene (mg)	0.02	B9 (µg)	20	Năng lượng (Kcal)		
	B3 (mg)	1.3					
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	1.2	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	70
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	30	
	Kali (mg)	248	Natri (mg)	3.9	Mg (mg)	10	
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (µg)	0.83	Chất xơ (g)		
	Đồng (mg)	0.1					

THÔNG TIN BỔ SUNG

Nhân có tác dụng bổ máu, an thần, có tác dụng nhất định trong việc điều trị chứng hồi hộp làm tim đập nhanh, ức chế bệnh dịch tả do vi khuẩn hình que gây ra; tuy nhiên không nên ăn quá nhiều vì có thể dễ dẫn đến chảy máu cam. Sau khi ăn nhân nên uống ít nước để tránh bị đầy hơi. Người hay bị chảy nước mũi nên hạn chế ăn.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ NHÂN

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Chống lạnh, tăng cường thể lực	15g thịt nhân, 10g nhân sâm.	Cho nguyên liệu vào 1 chén rượu nước sắc còn 8 phần để dùng.
Khí huyết hư, sa dạ dày	15g thịt nhân, 15g đường trắng.	Cho các nguyên liệu vào một lượng nước vừa đủ, hầm ăn, dùng liên tục trong 10 ngày.
Tắt kinh ở phụ nữ	40g thịt nhân, 5 quả táo ta.	Thêm lượng nước vừa đủ, hầm ăn.
Tỳ hư, tiêu chảy	15 quả nhân, 20g hạt sen, 3 lát gừng tươi.	Nhân lột vỏ, bỏ hạt, hạt sen bỏ tim, thêm lượng nước vừa đủ, hầm đến khi chín nhừ, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tục trong 1 tuần.
Chứng đau nửa đầu do thiếu máu	40g thịt nhân, 1 quả trứng gà, đường trắng vừa đủ dùng.	Cho nguyên liệu vào nấu canh uống.
Phụ nữ thể trạng yếu sau khi sinh	50g thịt nhân, 10g đương quy, 250g thịt gà.	Thêm lượng nước vừa đủ vào hầm ăn.
Chán ăn, tỳ hư, tiêu chảy	20g thịt nhân, 10g bạch truật (dùng rễ khô), 250g thịt gà.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống; dùng vào mỗi buổi sáng, tối.
Ghẻ lở ngoài da, nấm da đầu	Hạt nhân vừa đủ dùng, một ít giấm gạo.	Nghiền thành dạng sệt, bôi lên vết thương.
Thiếu máu	50g thịt nhân, 10 quả táo ta.	Rửa sạch hai nguyên liệu, bỏ hạt, cho vào nồi, thêm 120 ml nước, nấu đến sôi rồi tiếp tục dùng lửa nhỏ đun thêm 15 phút là được.
Ra mồ hôi trộm	Cách 1: 25g thịt nhân, 40g lúa mì, 10 quả táo ta. Cách 2: 50g thịt nhân, 50g nho khô.	Cách 1: Nguyên liệu rửa sạch, cho lượng nước vừa đủ, nấu chín ăn. Cách 2: Sắc với nước để uống. Vị thuốc này còn có tác dụng ích khí dưỡng huyết, an thần, ngăn tiết mồ hôi.
Chứng ra nhiều mồ hôi	50g thịt nhân, 50g tim heo.	Thêm lượng nước vừa đủ vào nguyên liệu, nấu nhừ, mỗi ngày dùng 1 lần.
Bồi bổ gan, thận, làm mạnh gân cốt	40g thịt nhân, 75g ngưu tất, 25g đào nhân, 2 chai rượu đế.	Cho các vị thuốc vào ngâm rượu khoảng 30 ngày là có thể dùng, mỗi ngày uống 30 ml vào buổi sáng, tối.
	300g thịt nhân, 300g lát sơn	Cho tất cả các vị thuốc vào ngâm rượu khoảng 15 ngày là có thể dùng, uống 30 -

Gan thận hư, đau lưng, ù tai	trà [1] , 40g táo ta, 50g đường 50 ml vào buổi tối trước khi ngủ. nấu (loại chưa qua tinh chế), 2	<i>Lưu ý: những người bị nóng gan, nhiệt trong người, cao huyết áp không nên dùng.</i>
Cơ thể suy yếu sau khi khỏi ốm, thiếu máu, tim đập nhanh, ăn không ngon	300g thịt nhĩn, 30g hoài sơn, 1 con ba ba (khoảng 500g).	Trước tiên làm sạch ba ba, thêm lượng nước vừa đủ, hấp chín nhừ với nhĩn và hoài sơn, ăn mỗi ngày 1 lần.
Hoa mắt chóng mặt	25g thịt nhĩn, 15g hoài sơn, 15g ngũ vị tử, 15g táo chua, 10g đương quy.	Cho tất cả nguyên liệu vào nấu với nước, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.

[\[1\]](#) Lát sơn trà là sơn trà được trưng qua nước sôi, vớt ra cắt lát phơi khô.

CHANH

CHỨA NHIỀU VITAMIN C, CÓ TÁC DỤNG GIẢI KHÁT



TÍNH VỊ

Quả: vị chua, tính mát.

Hạt: vị đắng, tính bình.

Vỏ quả: vị chua, cay, tính ôn.

Lá: vị cay, ngọt, tính ôn.

Phần để ăn: nước cốt, thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, vỏ quả, lá, hoa, rễ.

CÔNG DỤNG

Quả: sinh tân dịch, giải khát, lợi phế nhuận hầu, khai vị kiện tỳ, giải nhiệt, hỗ trợ tiêu hóa, tiêu đờm, hạ lipid trong máu, chống viêm.

Lá: tiêu đờm trị ho, tốt cho dạ dày và phổi, trị tiêu chảy, trị các bệnh nhẹ và làm ấm cơ thể.

Hạt: giúp lưu thông khí huyết, giảm đau.

Vỏ quả: giúp lưu thông khí huyết, giảm đau, tốt cho dạ dày.

Rễ: hành khí hoạt huyết, giảm đau, trị ho.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: trị ho đờm do phế nhiệt, khó thở khi ho, trướng bụng, tiêu chảy, ăn không ngon, ngừa say nắng, giải khát, tức ngực và khó chịu ở vùng ngực, chấn thương do trật đả, viêm họng, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim.

Lá: viêm phế quản mãn tính, trướng bụng, ho nhiều đờm, khó thở.

Cách dùng: 15 - 29g, sắc nước uống.

Rễ: trị đau dạ dày, thoát vị, ho, chấn thương do trật đả.

Cách dùng: 20 - 40g, sắc nước uống.

Vỏ quả: trị tỳ vị khí trệ, ăn không ngon, bụng trướng đau.

Cách dùng: 15 - 20g, sắc nước uống.

Hoa: trị chóng mặt do cao huyết áp.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Người bị cảm cúm, sốt, ho nên dùng với lượng vừa phải.
- 2. Người mắc các bệnh dạ dày, loét tá tràng, dạ dày tiết nhiều axit, bị sâu răng, bệnh tiểu đường nên hạn chế dùng.
- 3. Người bị bệnh cao huyết áp có thể dùng thường xuyên.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	106	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.14
	B6 (mg)	0.2	C (mg)	43	B7 (µg)	20
	Carotene (mg)	0.02	B9 (µg)	20	Năng lượng (Kcal)	
	B3 (mg)	1.3			70	
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g)	1.2	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	130
	Kali (mg)	248	Natri (mg)	3.9	Mg (mg)	10
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (µg)	0.83	Chất xơ (g)	
	Đồng (mg)	0.1			0.4	

THÔNG TIN BỔ SUNG

- 1. Chanh có tác dụng rõ rệt trong việc điều trị các chứng chán ăn, thiếu vitamin C, say nắng, háu nước, nôn mửa do nóng bức vào mùa hè...
- 2. Chanh có vị chua, do vậy khi dùng nên cho lượng nước ép vừa phải pha với nước lạnh và đường trắng, uống vào sẽ trị say nắng, sinh tân dịch, giảm mệt mỏi, giúp an thần.
- 3. Chanh để nguyên vỏ cắt lát, rắc thêm đường trắng, rồi ngâm nước nóng để uống, dùng thường xuyên có tác dụng hỗ trợ điều trị cao huyết áp, bệnh tim mạch.

CÁCH LÀM RƯỢU CHANH

NGUYÊN LIỆU: 500g chanh tươi, 500g đường phèn, 3 chai rượu.

CÁCH DÙNG: Chanh rửa sạch, cắt đôi, một nửa để nguyên vỏ cắt làm tư, nửa còn lại bỏ vỏ vắt lấy nước; sau đó cho tất cả nguyên liệu vào ngâm khoảng 1 tháng (hay 20 ngày) là dùng được, không nên để quá lâu vì sẽ làm giảm độ chua và mùi thơm của rượu.

Lưu ý: Rượu chanh có thể dùng cùng với những thức uống khác, như hòa cùng với những loại rượu thuốc khác (tuy nhiên cần chú ý đến liều lượng khi pha). Loại rượu này có thể dùng trước hay sau khi ăn đều được, riêng đối với những người dạ dày tiết nhiều axit thì nên uống ít.

CÔNG DỤNG: Làm tan mệt mỏi, giữ vẻ trẻ trung, giúp sáng khoái tinh thần, hỗ trợ tiêu hóa, bồi bổ cơ thể.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CHANH

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Cao huyết áp, máu đục	1 quả chanh, đường trắng.	Chanh bỏ vỏ, vắt lấy nước, pha với nước và đường trắng để uống.
Ho nhiều đờm	1 quả chanh tươi, đường phèn vừa đủ dùng.	Cho cả hai vào chung cách thủy đến chín nhừ; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Mệt mỏi do lao lực quá độ	30g hạt chanh (loại hạt khô), 30 ml rượu nếp.	Hạt chanh nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng khoảng 3g cùng với rượu nếp, nên dùng trước khi đi ngủ.
Tích nhiệt, khát nước do uống quá nhiều rượu	75g chanh, 300g mía.	Mía bóc vỏ, ép lấy nước; chanh ép lấy nước, pha chung uống.
Nhồi máu cơ tim do cao huyết áp	1 quả chanh, 10 hạt dẻ.	Cho cả hai nguyên liệu vào nấu với nước uống, dùng thường xuyên sẽ có tác dụng rõ rệt.
Viêm phế quản mãn tính do trong nóng ngoài lạnh	20g lá chanh, 20g phổi heo, một ít muối ăn	Phổi heo rửa sạch cắt khối, thêm lá chanh vào để nấu canh, nêm thêm muối cho vừa miệng, mỗi ngày dùng 1 lần.
Chóng mặt do cao huyết áp	20g hoa chanh, 15g hoa tuyền phúc	Cho cả hai nguyên liệu vào sắc nước uống, chia ra 2 lần dùng, tốt nhất nên dùng sau khi ăn.
Lưu thông kinh mạch và máu huyết, làm đẹp	4 quả chanh tươi, 1 quả táo đỏ, 1 chai rượu nếp.	Chanh bỏ vỏ, cắt lát; táo bỏ phần lõi, cắt lát; cho cả hai vào bình ngâm với rượu nếp khoảng 90 ngày trở lên, mỗi lần dùng 30 - 60ml.
Viêm tuyến vú	1 - 2 quả chanh.	Chanh vắt nước, bôi ngoài da.

[1] Hoa tuyền phúc, tên khoa học là Inula Japonica Thunb, thuộc họ hoa cúc, bộ phận dùng làm thuốc là hoa khô.

TÁO ĐỎ (BOM)

CÓ TÁC DỤNG GIẢI TRỪ ĐỘC TỐ, GIÚP PHÒNG TRÁNH BỆNH TẬT



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, bột khô, lá.

CÔNG DỤNG

Quả: sinh tân dịch, giải khát, thanh nhiệt giải phiền, bổ tâm ích khí, an thần, giúp đầu óc minh mẫn, tốt cho dạ dày và tỳ, giải rượu, nhuận trường, nhuận phế, làm ẩm da, dưỡng da, làm liền vết thương, hạ huyết áp.

Lá: làm mát máu, giải độc.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị hấu nước, tỳ hư, tiêu chảy, trướng bụng sau khi ăn, uống nhiều rượu, viêm dạ dày, tiêu chảy mãn tính, viêm ruột kết, trị tiêu chảy, làm sạch ruột, hỗ trợ tiêu hóa, trị tiêu chảy ở trẻ nhỏ, hỗ trợ sự phát triển của thai nhi, trị buồn nôn, ung thư da, cao huyết áp, mụn trứng cá, đồi mồi ở người già, thiếu máu, làm tăng sắc tố đỏ trong máu, hạ đường huyết, trị viêm họng mãn tính, ho do phế nhiệt, sa búi trĩ, thoát vị, sa tử cung, sa dạ dày.

Cách dùng: dùng với lượng vừa đủ, ăn sống hoặc ép lấy nước uống.

Dùng ngoài da: ép lấy nước để bôi.

Vỏ: trị buồn nôn ợ chua, kiết lỵ, nôn do ốm nghén, bụng tích nước do xơ gan, nôn mửa, ho đờm.

Cách dùng: 20 - 50g, sắc nước uống hoặc ngâm trong nước sôi để uống.

Lá: trị chóng mặt, nôn mửa sau khi sinh, kinh nguyệt không đều, sốt; giảm sưng phù do phong thấp, giảm đau; trị viêm khớp, mụn nhọt, lở loét.

Cách dùng: 40 - 75g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: dùng lá tươi đắp lên vết thương, hoặc nướng chín để bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

- 1. Không nên ăn quá nhiều táo đỏ, vì sẽ dễ bị trướng bụng.
- 2. Những người bị loét đường ruột, đường huyết cao và tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều.
- 3. Sau khi ăn táo nên súc miệng để tránh sâu răng.
- 4. Trong táo có hàm lượng đường cao, vì vậy những người mắc bệnh tiểu đường không nên dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µ g)	100	Bi(mg)	0.01	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.06	C (mg)	8	E (mg)	1.46
	B7 (µ g)	66	Carotene (mg)	600		
	B9 (µ g)	5	B5 (mg)	0.09	Năng lượng (Kcal)57	
	B3 (mg)	0.1				
3 chất dinh dưỡng chính		Protein (g) 0.1	Chất béo (g)	0.3	Cacbohydrate (g)	13.4
Khoáng chất	Canxi (mg)	11	Sắt (mg)	0.1	Phốt pho (mg)	11
	Kali (mg)	2	Natri (mg)	0.9	Mg (mg)	5
	Kẽm (mg)	0.01	Selen (µ g)	1	Chất xơ (g)	
	Đồng (mg)	0.06				0.5

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Táo có cả hai tác dụng là trị tiêu chảy và nhuận trường, đây chính là điểm đặc biệt ở táo. Axit tartaric, hemixenluloza trong táo có tác dụng hấp thu cholesterol, khiến cho cholesterol thải ra ngoài theo hệ bài tiết, hạ thấp lượng cholesterol trong máu, để chúng không kết tủa trong mật tạo thành sỏi mật.
2. Táo có chứa kali, thúc đẩy sự bài tiết sodium ra khỏi cơ thể, nên có thể làm hạ huyết áp, do đó có hiệu quả điều trị rõ rệt đối với bệnh cao huyết áp và phù thũng. Tuy nhiên, những người mắc bệnh nhồi máu cơ tim, viêm thận, loét đường ruột, phụ nữ đau bụng kinh nên cẩn trọng khi ăn.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ TÁO ĐỎ

NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Suy nhược, 1 quả táo, 1 lát táo bón ở nha đam. Đường huyết người già	Táo gọt vỏ, cắt lát; nha đam bỏ vỏ, lấy phần thịt, cho cả hai vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, uống mỗi ngày sau buổi ăn tối. Uống sinh tố này mỗi ngày sau buổi ăn trưa giúp trị viêm khí quản, nhiều đờm, tức ngực.
Táo tươi.	Táo gọt vỏ, ăn liên tục trong 3 ngày, mỗi ngày ăn 1 - 2 quả.

thấp Nôn do ốm nghén, ăn không ngon	50g vỏ táo tươi, 50g gạo.	Trước tiên rang gạo vàng lên, rồi sau đó cho vỏ táo vào sắc với nước uống.
Viêm ruột, tiêu chảy	25g bột táo.	Táo non bổ làm tư, phơi khô, nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng 25g, uống với nước nóng, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Viêm ruột mãn tính	Táo đủ dùng.	Táo rửa sạch, để nguyên vỏ giã nát, nấu nhừ ăn.
Khô miệng, ho do phế nhiệt	1000g táo tươi, 500ml mật ong.	Táo gọt vỏ, bỏ hạt, băm nhuyễn rồi thêm mật ong vào, ninh cách thủy đến khi nhừ là thành cao táo, mỗi lần dùng 2 muỗng canh.
Hỗ trợ tiêu hóa, điều trị tiêu chảy ở trẻ em	1 quả táo (vỏ đỏ).	Táo rửa sạch cắt khối, cho vào máy xay sinh tố rồi ép lấy nước, uống 1 lần trước khi ăn sáng, trẻ em dùng với lượng nhỏ (1/2 người lớn).
Đau bụng, ăn không tiêu	2 quả táo, 250g thịt nạc heo.	Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt, cắt khối rồi cho vào 2 chén nước để nấu, sau khi sôi cho thêm thịt heo cắt lát vào, nấu chín kỹ, nêm gia vị vừa dùng.
Buồn nôn	250 - 400g táo.	Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, sau đó cho vào nồi, thêm lượng nước vừa đủ nấu uống.
Viêm dạ dày mãn tính, buồn nôn, ăn không tiêu	Cách 1: 1 quả táo. Cách 2: 2 quả táo, 20 ml mật ong.	Cách 1: Rửa sạch, dùng mỗi ngày sau mỗi bữa ăn. Cách 2: Táo rửa sạch, hấp mật ong khoảng 20 phút, lấy táo chấm mật ong ăn.
Đi ngoài phân khô	1 - 2 quả táo.	Rửa sạch, dùng mỗi ngày (nguyên vỏ) trước lúc ăn cơm.
Viêm khớp do phong thấp	40g lá táo; 20g vỏ lựu; 12,5g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với lượng nước vừa đủ để dùng; sáng, tối mỗi buổi 1 lần.
Ung thư da	1 quả táo, 1/2 quả quýt, 200g cà rốt.	Rửa sạch phần nguyên liệu, cắt thành sợi mỏng, thêm ít nước lạnh vào, ép lấy nước uống.
Mụn nhọt, lở loét	1 nắm lá táo, một ít dầu trà.	Lấy lá táo nướng chín, trộn vào dầu trà bôi lên vết thương.
Lở loét vùng miệng	2 - 3 quả táo.	Rửa sạch, để nguyên vỏ cho vào nồi, thêm một ít nước nấu chín, uống phần nước và ăn táo, dùng thường xuyên bệnh sẽ khỏi.
Hóa ú	Táo (vỏ đỏ) vừa đủ dùng.	Để nguyên vỏ ăn, mỗi ngày 3 lần.

Thiếu máu, phù thũng, chóng mặt, mất ngủ	3 quả táo (khoảng 500g), 1 con cá tươi (khoảng 150g), 2 lát gừng tươi, 10 quả táo ta, một ít muối.	Rửa sạch táo, gừng, táo ta; táo gọt vỏ bỏ cuống, cắt khối; gừng gọt vỏ cắt lát; táo ta bỏ hạt; cho cá vào chảo dầu chiên hơi vàng, sau đó cho lượng nước vừa đủ vào nồi đất nấu sôi với lửa lớn rồi cho tất cả nguyên liệu vào nấu bằng lửa nhỏ đến khi canh có màu trắng đục, nêm thêm muối cho vừa miệng là dùng được. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối.
---	--	--

Viêm họng mãn tính	1 quả táo tươi.	Táo gọt vỏ ăn.
---------------------------	-----------------	----------------

Tiêu chảy	200g táo, 15g bột sơn trà.	Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt, giã nhuyễn, trộn đều với bột sơn trà, chia ra 2 lần dùng.
------------------	----------------------------	--

Chứng chảy nước mắt khi gặp gió

Nguyên nhân: phần lớn là do gan, thận yếu, hoặc do gan nóng, có khi nước mắt chảy ròng ròng, bệnh này chia làm 2 loại: chảy nước mắt lạnh và chảy nước mắt nóng.

1. Chảy nước mắt nóng khi gặp gió: do thời tiết nóng bức, gan thận âm hư, nóng trong người.

Triệu chứng thường gặp là mắt không ngừng chảy nước mắt nóng, đồng thời mắt bị đỏ, sưng đau, rát, suy nhược thần kinh thị giác khiến mắt không chịu được ánh sáng mạnh.

2. Chảy nước mắt lạnh khi gặp gió: gặp phải kích thích của gió, nước mắt chảy ra. Thường do gan thận hư, lượng máu trong cơ thể giảm sút gây ra.

Nguyên liệu: 15g vỏ táo, 25g đường trắng.

Cách dùng: vỏ táo rửa sạch, cho vào nồi cùng đường trắng nấu với lượng nước vừa đủ để dùng.

TÁO TA

KHẮC TINH CỦA BAN XUẤT HUYẾT [\[1\]](#) DO DI ỨNG, CÓ CÔNG HIỆU TỐT TRONG VIỆC HẠ HUYẾT ÁP, BỔ MÁU



TÍNH VỊ

Táo ta: vị ngọt, tính ôn.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: quả táo ta, rễ, vỏ cây, lá, hạt.

CÔNG DỤNG

Táo ta: bổ tỳ ích khí, dưỡng huyết an thần, dưỡng da, làm đẹp, giúp trẻ lâu, dưỡng sinh, giải trừ gió độc, đẩy nhanh hoạt tính của thuốc.

Hạt: giúp an thần, dưỡng gan, điều hòa sự tiết mồ hôi quá nhiều.

Rượu táo: giúp cơ thể khỏe khoắn.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Táo: trị ban xuất huyết do dị ứng, thiếu máu, chứng thiếu tiểu cầu; ngừa các phản ứng của cơ thể khi truyền máu, sa búi trĩ, cao huyết áp, viêm gan cấp, chỉ số GOT, GPT [\[2\]](#) cao, viêm cuống phổi mãn tính, ho, phù thũng toàn thân, viêm da ở trẻ nhỏ.

Rễ, vỏ cây: trị tiêu chảy, nóng sốt.

Hạt: trị chứng khó chịu, mất ngủ, hay khát, khô nóng mất ngủ, cảm lạnh, ra mồ hôi trộm.

Táo Ấn Độ: trị tiểu khó, táo bón, nhiệt, lạnh bụng.

LƯU Ý KHI DÙNG

Người ho do nhiệt có đờm không nên dùng, trướng bụng, đầy hơi nên cẩn thận khi dùng; người bị đau răng, bị giun, cam tích ở trẻ nhỏ (làm gầy ốm, vàng vọt, bụng trướng to) không nên dùng.

Những căn bệnh có thể phát sinh khi chỉ số GOT trong máu tăng cao: viêm gan, xơ gan, ung thư

gan, nhồi máu cơ tim, chứng teo cơ, viêm cơ, tán huyết.

Những căn bệnh có thể phát sinh khi chỉ số GPT trong máu tăng cao: viêm gan, gan nhiễm mỡ...

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (mg)	2	Bl(mg)	0.06	B2 (mg)	0.05
	B6 (mg)	0.14	C (mg)	297	E (mg)	0.1
	B7 (mg)	16	P (mg)	320		
	Carotene(mg)	0.01	B5 (mg)	140		
	B5 (mg)	1.6	B9 (mg)	0.86	Năng lượng (Kcal)	
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	139
						33.1
Khoáng chất	Canxi (mg)	16	Sắt (mg)	0.7	Phốt pho (mg)	51
	Kali (mg)	127	Natri (mg)	7	Mg (mg)	25
	Kẽm (mg)	1.82	Selen (Mg)	1.02	Chất xơ (g)	
	Đồng (mg)	0.06				1.4

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Táo có nhiều loại, trong táo có chứa canxi, phốt pho, sắt, có tác dụng chữa trị đối với các bệnh ban xuất huyết do dị ứng, cao huyết áp, thiếu máu, ngăn ngừa các phản ứng của cơ thể khi truyền máu, bệnh viêm gan kinh niên, xơ gan. Trong táo còn chứa saponin (tuýp dammarane), có tác dụng ngăn ngừa mệt mỏi, tăng sức dẻo dai và giảm những tổn hại ở gan do độc tố gây ra. Chất flavone trong táo có tác dụng tĩnh trí, hạ huyết áp. Táo có vị ngọt, tính ôn hòa, tốt cho mắt và da dày, bổ máu, có thể làm giảm hoạt tính mạnh mẽ của độc tố, cũng như tác động của độc tố đến đường ruột.
2. Táo kỵ dùng chung với hành, nếu không sẽ gây cảm giác khó chịu ở ngũ tạng. Táo nấu chung với cá cũng sẽ gây đau lưng, đau bụng.

CÁCH LÀM RƯỢU TÁO

NGUYÊN LIỆU: 300g táo, 250g đường trắng, 2 chai rượu.

CÁCH DÙNG: Táo để nguyên quả, rửa sạch, trước khi ngâm dùng dao rạch vài đường trên vỏ táo, cho vào ngâm với đường và rượu, để khoảng 1 tháng là dùng được. Rượu táo có thể uống cùng với những thức uống khác. Rượu này có tính ôn hòa, vào mùa hè có thể thêm đá để dùng, mùa đông có thể hâm nóng dùng. Mỗi ngày uống 2 - 5 ly nhỏ.

CÔNG DỤNG: Nam nữ đều dùng được. Rượu táo có tác dụng bồi bổ cơ thể đối với những người thiếu máu, làm sáng khoái tinh thần, giúp thần kinh ổn định, giảm căng thẳng, giảm đau, chống lão hóa, bổ máu, giúp các cơ quan nội tạng khỏe mạnh.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ TÁO TA

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Viêm thận mãn tính dẫn đến tỷ hư, phù thũng	15g táo ta, 75g đậu đỏ, 650g dưa gang để nguyên vỏ, 1 con cá đối (khoảng 200g), một ít dầu hành.	Cho táo, đậu đỏ, dưa gang, dầu hành vào nồi cùng cá đối đã được làm vảy và bỏ nội tạng, thêm lượng nước vừa đủ vào nấu canh ăn, không cần thêm muối, mỗi ngày dùng 1 lần.
Trị thiếu máu, bổ tâm dương huyết	8 quả táo, 40g cầu khởi, 1 trứng gà ta.	Cho táo và cầu khởi vào sắc với nước; trứng gà luộc chín, bóc vỏ cho vào nấu thêm một lúc là được.
Tụ khí ở gan, túi mật dẫn đến viêm túi mật, đau nhức	Cách 1: 550g cần tây tươi, 125g táo ta. Cách 2: 300g dầu cần tây khô, 125g táo ta.	Cách 1: Cho cả hai vào nấu canh, chia làm 3 lần dùng trong ngày. Cách 2: Cho cả hai vào nấu canh, chia làm 3 lần dùng trong ngày.
Bồi bổ sản phụ sau khi sinh	40g táo ta, 4 lát gừng tươi, 40g đường nâu (loại đường chưa qua tinh chế), 1 quả trứng gà.	Cho tất cả vào sắc với lượng nước vừa đủ để dùng, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 2 - 10 ngày.
Ban xuất huyết đơn thuần, ban xuất huyết do dị ứng	Táo ta non.	Táo rửa sạch, khi ăn nhai thật kỹ; ngày ăn 3 lần, mỗi lần ăn vài quả, ăn liên tục trong khoảng 10 ngày.
Trị thiếu máu, bổ máu	20g táo đen (táo khô), 10g củi nhãn, 40g đường trắng.	Sắc với lượng nước vừa đủ để uống và ăn cả bã, mỗi ngày dùng 1 lần, có thể dùng nhiều ngày.
Ngăn ngừa các phản ứng của cơ thể khi truyền máu	20 quả táo; 12,5g địa phu tử; 12,5g cần tây rang.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi cùng 3 chén nước, sắc còn 1 chén, dùng trước khi truyền máu 20 - 30 phút.
Đánh trống ngực, ngủ hay mơ, hay quên	7 quả táo, 40g lúa mì, 10g sinh địa.	Cho cả 3 nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra 2 lần để dùng trong ngày.
Mất ngủ	40g táo, 5 nhánh đầu hành.	Cho cả hai nguyên liệu vào 2 chén nước sắc còn 8 phần, dùng vào buổi tối trước khi ngủ (không bỏ bã).
Phụ nữ thời kỳ mãn kinh hay bức bối, khó chịu	40g táo, 20g lúa mì, 20g cam thảo nướng, 20g củ mài.	Cho tất cả nguyên liệu vào 3 chén nước sắc còn 1 chén; sáng, tối dùng mỗi buổi 1 lần.
Mạch tượng suy yếu, hay ra mồ hôi trộm	40g táo ta, 40g hoàng kỳ, 10g lát sơn trà.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Tỳ vị hư hàn, tiêu chảy	40g táo, 3 lát gừng tươi, 40g củ mài.	Dùng lượng nước vừa đủ, cho tất cả nguyên liệu vào nấu nhừ, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục 7 - 10 ngày.
Ung thư vòm họng	5 quả táo, 75g thạch sơn bá, 100g thịt nạc heo.	Cho tất cả nguyên liệu vào 8 chén nước sắc còn 1 chén để dùng, mỗi ngày 1 lần, có thể uống liên tục trong thời gian dài.

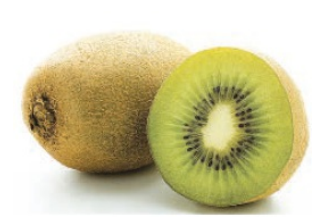
Điều bổ khí huyết	10 quả táo ta, 25g cầu khởi, 25g đảng sâm, 150g lá dâu khô, 650g mè đen.	Trước tiên cho lá dâu và mè đen vào nghiền thành bột rồi vò thành viên, mỗi lần ăn 10 - 15g. Còn 3 nguyên liệu đầu tiên cho vào nước nấu canh uống. Hai loại thuốc này uống kết hợp với nhau, ngày 3 lần.
Khí huyết hư, thiếu máu	15 quả táo, 20g mộc nhĩ đen, 15g đường phèn.	Cho táo và mộc nhĩ vào nước ấm rửa sạch và ngâm cho mộc nhĩ nở ra, sau đó cho vào chén, thêm lượng nước và đường phèn vừa đủ, cho vào nồi hấp khoảng 1 giờ là có thể lấy ra dùng dần trong ngày.
Cao huyết áp	125g táo, 650g cần tây tươi.	Cho cả hai nguyên liệu vào nấu canh, chia ra dùng 3 lần trong ngày.

[\[1\]](#) Ban xuất huyết: thương tổn cơ bản của da và niêm mạc do hồng cầu thoát ra ngoài mao mạch và niêm mạc.

[\[2\]](#) GOT, GPT: GOT, GPT là enzym thúc đẩy sự tạo thành các axit amin ở gan và nhiều cơ quan khác của cơ thể, sẽ bị phân hủy rất nhanh sau khi được tạo thành, trong máu một người khỏe mạnh, sẽ có một lượng nhất định GOT, GPT bị đào thải. Nhưng khi một cơ quan nội tạng bị thương tổn, sẽ có một lượng lớn tế bào bị phân hủy, enzym này sẽ dần dần bị thải ra ngoài, lượng GOT, GPT trong máu sẽ tăng cao.

KIWI

PHÒNG LÃO HÓA, TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH, TRỊ CHỨNG “TAM CAO” [\[1\]](#)



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Rễ: vị đắng, chát, tính hàn, có độc.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: rễ, dây, lá.

CÔNG DỤNG

Quả: sinh tân dịch, nhuận táo, giải nhiệt trừ phiền, lợi tiểu, giảm mỡ trong máu, làm đẹp da, phòng lão hóa, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch, phòng ung thư.

Rễ: thanh nhiệt giải độc, khứ phong lợi thấp, hoạt huyết tiêu thũng, phòng ung thư.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị hoàng đản, bệnh trĩ, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, cholesterol cao, viêm gan, bệnh huyết quản, tiêu hóa không tốt, liệt dương, sỏi thận.

Rễ, vỏ rễ: trị viêm gan, kiết lỵ, tiêu hóa không tốt, nổi hạch, thủy thũng, chấn thương do té ngã, viêm thấp khớp; ruột, dạ dày sưng; ung thư tuyến vú, sưng độc.

Dây leo: trị hoàng đản, tiêu hóa không tốt.

Cành, lá: trị đau do thấp khớp, đau vú, bỏng, ngoại thương chảy máu.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người bị bệnh về dạ dày, tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều kiwi.
2. Phụ nữ sinh non, kinh nguyệt ra quá nhiều, người đi tiểu nhiều lần không được dùng.

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (ug)	66	B1 (mg)	0.01	B2 (mg)	0.02
	B6 (mg)	0.12	C (mg)	652	E (mg)	1.3
	Carotene (mg)	35	B9 (Mg)	36	B5 (mg)	0.29
	B3 (mg)	0.29	Năng lượng (Kcal)			53
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	13.5
	Canxi (mg)	32	Sắt (mg)	0.3	Photpho (mg)	42
Khoáng chất	Kali (mg)	144	Natri (mg)	3.3	Magne (mg)	12
	Selen (ug)	0.28	Kẽm (mg)	0.57	Chất xơ (g)	
	Đồng (mg)	1.87				
			2.5			

THÔNG TIN BỔ SUNG

Quả kiwi có tác dụng giảm lượng mỡ trong máu, phòng lão hóa, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường khả năng miễn dịch, phòng ung thư... Nếu dùng thường xuyên với lượng vừa phải sẽ giúp bồi bổ sức khỏe rất tốt.

CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ KIWI

		NGUYÊN LIỆU		CÁCH DÙNG	
Trẻ dậy thì chậm	1 quả kiwi, 1 quả lê, 1 muỗng mật ong, 150ml nước sôi.			Kiwi và lê rửa sạch, gọt vỏ bỏ lõi, cắt thành miếng nhỏ rồi cho vào máy xay sinh tố, sau đó cho mật ong vào hỗn hợp khuấy đều là dùng được.	
Chứng mệt mỏi, cao huyết áp	250g kiwi, 200ml sữa bò, mật ong vừa đủ dùng, đá viên.			Kiwi rửa sạch gọt vỏ, thái mỏng; sữa và mật ong trộn đều; cho kiwi và sữa mật ong vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, cho thêm ít đá vào xay khoảng 40 giây nữa là dùng được.	
Táo bón	Cách 1: 200g kiwi. Cách 2: 2 quả kiwi, 1 quả lê, một ít đá viên.			Cách 1: Ăn hàng ngày rất có hiệu quả; còn có thể nhuận táo sinh tân dịch, hỗ trợ tiêu hóa. Cách 2: Kiwi và lê gọt vỏ bỏ lõi; kiwi thái lát mỏng, lê cắt miếng rồi cho vào máy xay sinh tố; sau đó thêm lượng nước vừa phải vào xay tiếp. Cho thêm một ít nước cốt chanh vào sinh tố sẽ làm tăng thêm hương vị.	
Chứng chán ăn, các bệnh về gan; tác dụng làm đẹp	2 quả kiwi, 3 quả xoài, sữa đậu nành, mật ong, đá viên mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.			Kiwi gọt vỏ thái mỏng; xoài gọt vỏ bỏ hạt; cho nguyên liệu vào máy sinh tố xay uống.	
Sau khi hóa trị ung thư	5 quả kiwi, đường cát vừa đủ dùng.			Kiwi rửa sạch, ép lấy nước rồi cho vào một ít nước nóng, thêm đường vào khuấy đều dùng.	
Phòng lão hóa da	1 quả kiwi, nửa quả lê, 1 muỗng mật ong, 1 hũ yaourt.			Kiwi gọt vỏ, lê gọt vỏ bỏ lõi; cắt nhỏ, cho tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố, dùng ngay.	
Da khô	2 quả kiwi, 2 quả dưa chuột nhỏ, 1 muỗng nước cốt chanh, 1			Kiwi gọt vỏ, cho cùng dưa chuột vào máy xay sinh tố, thêm nước vào; xay xong thêm mật ong	

	muỗng lớn mật ong.	và nước cốt chanh vào khuấy đều uống.
Ung thư thực quản, tuyến vú và dạ dày	100g rễ kiwi tươi, 40g hoa cỏ lữoi rắn trắng, 40g rễ cỏ tranh, 75g rễ nho dại tươi, 40g bán chi liên (hoàng cầm râu), 75g rễ thủy dương mai.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia 2 lần dùng; dùng liên tục nửa tháng thì ngưng 3 ngày, sau đó tiếp tục dùng.
Ung thư vú	50g rễ kiwi, 4g cây mâm xôi vàng, 50g rễ nho dại, 2,5g bán hạ.	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống.
Đột quỵ	50g kiwi, 12,5g rễ quýt, 30ml rượu gạo.	Cho kiwi và rễ quýt vào sắc nước, sau đó gạn bỏ bã, thêm rượu gạo vào, chia làm 2 lần dùng.
Viêm tuyến vú cấp tính	Lá kiwi lượng vừa dùng, một ít đường đỏ, một ít rượu.	Lá kiwi giã nát rồi thêm đường, rượu vào trộn đều đắp lên vú. <i>Lưu ý: không được đắp lên núm vú.</i>
Loét dạ dày	50g rễ kiwi, 20g ô dước.	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, dùng 1 lần trước khi ăn.
Chán ăn, tiêu hóa không tốt	75g quả kiwi khô.	Sắc nước uống, chia 2 lần dùng.

[1] Tam cao: chỉ chứng bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, cholesterol cao.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>