



# CHỮA BỆNH bằng rau, củ, quả & động vật



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

***Chữa bệnh bằng rau, củ, quả và động vật***

MINH HẠNH (BIÊN SOẠN)

# Chữa bệnh bằng rau, củ, quả và động vật

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

## LỜI NÓI ĐẦU

Rau, củ, quả và động vật là nguồn thực phẩm bổ dưỡng đặc biệt nuôi sống con người đồng thời cũng là những vị thuốc công hiệu hỗ trợ việc điều trị, phòng và chữa bệnh được dân gian đúc kết, được khoa học khẳng định. Trong đời sống hàng ngày, các thức ăn từ rau, củ, quả và động vật được dùng khá phổ biến, không thể thiếu được trong các khâu phần ăn uống để duy trì cuộc sống và sức khoẻ. Nhưng sử dụng rau, củ, quả và động vật để làm thuốc, chữa bệnh lại là một khoa học đánh dấu sự tiến bộ của y học cổ truyền kết hợp với y học hiện đại. Rau, củ, quả và động vật vừa có giá trị dinh dưỡng vừa có giá trị dược liệu. Những thứ thuốc được rút ra từ nguyên liệu dùng cho món ăn này ngày càng có vị trí trong các nền y học tiên tiến trên thế giới. Không một quốc gia nào trên thế giới lại có thể bỏ qua những giá trị chữa bệnh của thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật.

Nước ta ở vùng nhiệt đới gió mùa, thiên nhiên ưu đãi vì vậy có nguồn thực phẩm rau, củ, quả dồi

dào, nguồn thức ăn từ động vật phong phú. Các thực phẩm này dù có nguồn gốc từ thiên nhiên hoang dã hay được con người nuôi trồng đều mang lại những giá trị kinh tế, giá trị dinh dưỡng và giá trị chữa bệnh. Cuốn sách này được biên soạn từ các nguồn tài liệu về dinh dưỡng và y học cổ truyền đã được kiểm nghiệm qua thực tế chữa bệnh, phòng bệnh, bồi bổ nâng cao sức khỏe, sức đề kháng của con người. Đây là những kiến thức vừa mang tính phổ thông vừa mang tính bí quyết gia truyền để người đọc biết được những giá trị, cách chữa bệnh từ rau, củ, quả và động vật thường gặp trong cuộc sống hàng ngày.

Sử dụng rau, củ, quả và động vật chữa bệnh hay nói cách khác là điều trị bằng thực phẩm là phương thức vừa giản tiện, dễ sử dụng, hiệu quả cao lại rất an toàn so với cách dùng thuốc phổ biến hiện nay. Với những kiến thức giới thiệu trong cuốn sách, bạn đọc có thể tự mình vận dụng điều trị những căn bệnh thường gặp, nâng cao sức khỏe, làm đẹp cho bản thân và gia đình. Rau, củ, quả và động vật là những giá trị tuyệt hảo của cuộc sống, là biệt dược, thần dược mà thiên nhiên ban tặng cho con người nhằm đẩy lùi bệnh tật, làm đẹp thêm cuộc sống của con người. Mong rằng cuốn sách sẽ giúp ích cho bạn đọc trong cuộc sống gia

đình, giúp bạn đọc có thêm kiến thức và kỹ năng sống khi biết khai thác các yếu tố thực phẩm có nguồn gốc động thực vật phục vụ cho cuộc sống của chính mình.

Chúc bạn đọc thành công khi sử dụng rau, củ, quả và động vật vào việc phòng bệnh chữa bệnh, làm đẹp, nâng cao thể lực sức khỏe của bản thân và gia đình để có một cuộc sống vui tươi hạnh phúc. Xin chân thành cảm ơn các cơ quan thông tin đại chúng, các thầy thuốc Đông y, Tây y và Nam y đã cung cấp tài liệu và hỗ trợ việc phổ biến những kinh nghiệm hay, những bài thuốc quý trong cuốn sách này.

**Người biên soạn**

## CHƯƠNG I: CÁC LOẠI RAU

### CHỮA BỆNH BẰNG MỘT SỐ LOẠI RAU GIA VỊ

Rau thơm là gia vị cho bữa ăn. Những loại rau ấy đã góp phần phòng và chữa bệnh.

Rau gia vị có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

1. Lá húng chanh thái nhỏ hoặc nhai kỹ với muối đắp lên vết thương do rết cắn, ong đốt khá công hiệu...

2. Rau răm: Còn có tên gọi là thủy liễu, hương lục... vị cay, tính ấm, không độc, dùng để chữa đau bụng lạnh, rấn cắn, chàm ghẻ, mụn trĩ, kích thích tiêu hóa, kém ăn, làm dịu tình dục.

Rau răm thường được mọi người dùng làm rau sống và gia vị vào canh để có thể trừ một số độc chất có trong hải sản (tôm, cá...), khi làm thuốc, dùng thân và lá còn tươi, không qua chế biến.

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ cây rau răm:

+ Rau răm trị chứng tiêu hóa kém: Mỗi ngày dùng 15-20g cả thân và lá rau răm tươi, rửa sạch, vắt lấy nước cốt uống.

+ Rau răm trị say nắng: Kết hợp rau răm với sâm bố chính tám nước gừng 30g, đinh lăng 16g, mạch môn 10g, đem sao vàng, sắc với 600ml nước cô lại 300ml, uống trong ngày, chia làm 2 lần.

+ Rau răm trị rắn cắn: Lấy khoảng 20 ngọn rau răm, giã nát, vắt lấy nước cốt uống, bã còn lại dùng đắp vào chỗ rắn cắn.

3. Rau thì là (có nơi gọi thì là, hoặc còn gọi là thì la, đông phong): Thì là được dùng làm gia vị vào các món ăn, không thể thiếu được trong các món chế biến từ cá. Trong đông y, thì là là một vị thuốc rất thông dụng. Theo Nam dược thần hiệu, hạt thì là vị cay, tính ấm, không độc, điều hòa món ăn, bổ thận, mạnh tỳ, tiêu trướng, trị đau bụng và đau răng.

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ cây thì là:

+ Trị chứng đái rắt (đái són): Lấy một nắm thì là tám nước muối, sao vàng, tán thành bột. Khi dùng, lấy bánh dày quết với bột trên, ăn. Phương thuốc này rất hiệu nghiệm đối với những người hay đi tiểu không có chùng mực, khi đi tiểu thấy đau buốt.

+ Trị chứng sốt rét: Những người bị sốt rét ác tính, nguy hiểm đến tính mạng. Lấy hạt thì là tươi, giã, vắt lấy nước uống hay phơi khô hạt, tán thành bột, sắc lấy nước uống.



+ Trị chứng thận suy, tỳ yếu: Lấy quả thì là sắc uống hàng ngày, mỗi ngày 50-100g.

4. Rau mùi: Còn được gọi là ngò ta, hương tụy, có vị cay, tính ấm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sỏi khó mọc, phá mụn độc...

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ rau mùi:

+ Trị chứng sỏi khó mọc: Nếu trẻ còn nhỏ, lấy rau mùi tươi giã nát, sao nóng, gói vào vải xô hoặc vải mềm chà sát khắp cơ thể của trẻ thì sỏi sẽ mọc đều. Nếu trẻ lớn hơn, nấu nước rau mùi để ấm cho trẻ uống. Sau đó đắp chăn kín như xông hơi cho ra mồ hôi, sỏi cũng mọc nhanh hơn.

+ Trị chứng kết ly: Một vốc hạt mùi, sao vàng, tán nhỏ. Pha 7-8g mỗi lần với nước, ngày uống 2 lần. Nếu ly ra máu thì uống với nước đường; ly đàm thì uống với nước gừng, ngày uống 2 lần.

+ Trị chứng loét niêm mạc lưỡi: Kết hợp rau mùi với rau húng chanh, ngâm 2 loại trên với nước muối pha loãng rồi nhai kỹ, nuốt lấy nước, nuốt dần dần, rất công hiệu.

5. Rau mùi tàu: Còn gọi là ngò tây, ngò gai, ngò tàu. Cây mùi tàu, dùng để ăn sống, nấu canh và làm thuốc chữa bệnh. Mùi tàu có vị the, tính ấm, mùi thơm hắc, khử thấp nhiệt, thanh uế, mạnh tỳ vị, kích thích tiêu hóa...

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ cây mùi tàu:

+ Trị chứng đầy hơi, ăn không tiêu: Rau mùi tàu 50g, kết hợp với gừng tươi. Rau thái dài 4cm, gừng đập dập. Cho 2 thứ vào siêu đất, đổ chừng 400ml nước, sắc lại còn 200ml, chia làm 2 lần uống cách nhau 3 giờ.

+ Trị chứng khí trướng, thở mệt: Rau mùi tàu phơi khô tự nhiên, ngày sắc 40g với 2 bát (bát ăn cơm) nước, cô lại còn 2/3 bát, khi uống chia làm 2 lần.

+ Trị chứng sốt nhẹ: Mùi tàu 30g, thịt bò tươi 50g, vài lát gừng tươi. Tất cả thái nhỏ, nấu chín với 600ml nước, ăn nóng, khi ăn thêm ít tiêu bột, rồi đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

7. Rau húng chanh: Còn gọi là cây rau tần, thường dùng lá tươi làm rau sống trong các bữa ăn. Húng chanh vị chua the, thơm hăng, tính ấm, vào phế có công dụng giải cảm, tiêu đờm, khử độc và các chứng bệnh cảm cúm, lạnh phổi.

\* Một số bài thuốc từ cây húng chanh:

+ Chữa hen suyễn: Lá húng chanh 12g, lá tía tô 10g. Hai thứ rửa sạch, sắc uống. Khi uống thuốc nên kiêng các thức ăn chiên xào, đồ uống lạnh, hải sản.

+ Chữa ho cho trẻ: Húng chanh kết hợp với lá hẹ, mật ong. Cả 3 thứ đem hấp, cho trẻ uống rất sạch miệng và đỡ ho.

+ Chữa rết, bọ cạp cắn, ong đốt: Lá húng chanh rửa sạch, thái nhỏ hoặc nhai kỹ, cho một ít muối vào rồi đắp lên vết thương, rất công hiệu.

#### 8. Rau tía tô:

+ Bài thuốc từ cây tía tô trị cảm cúm không ra mồ hôi, ho nặng: Nấu cháo gạo rồi thái chỉ 10g lá tía tô cho vào, ăn nóng, đắp chân kín cho ra mồ hôi, bệnh sẽ khỏi. Hoặc dùng 15-20g lá tía tô tươi, giã nát, đun sôi với nước uống.

#### 9. Rau kinh giới:

+ Bài thuốc từ cây rau kinh giới trị rôm sảy ở trẻ nhỏ: Trẻ em bị rôm sảy, biếng ăn, quấy khóc, do quá ngứa ngáy, trẻ gãi nên nhiễm trùng. Phương pháp dự phòng là thường xuyên tắm cho trẻ bằng lá kinh giới vò nát hoặc xay nhỏ. Cho trẻ uống nước sắc của lá và hoa kinh giới.

+ Trị cảm nóng: 50g lá kinh giới, một miếng gừng tươi, giã nhỏ, vắt lấy nước cốt uống, bã dùng để đánh gió. Rất hữu hiệu.

#### 10. Rau bạc hà:

+ Bài thuốc từ rau bạc hà chữa trẻ bị tưa lưỡi: Rửa sạch lá bạc hà, chà nhẹ lên lưỡi trẻ vài lần, tưa sẽ hết, trẻ lại bú bình thường.

+ Bài thuốc từ rau bạc hà chữa ong đốt, rết cắn, mềo cắn: Dùng lá bạc hà rửa sạch, thái nhỏ hay nhai nhuyễn, đắp lên vết cắn, rất hiệu nghiệm.

## 11. Cây hành:

+ Bài thuốc từ cây hành chữa chứng tứ thời cảm mạo: Dùng hành trắng, hương nhu 15g rửa sạch, thái nhỏ, hãm với nước sôi. Uống nguội, ba bữa. Ngày uống 1 lần, uống liên tục trong 2-3 ngày.

Đối với trẻ nhỏ: Dùng 3 củ hành liền cọng rửa thật sạch, 70ml sữa mẹ (hoặc sữa hộp theo công thức) ngâm khoảng 30 phút, sau đó nấu trong vòng 50 phút, lấy nước cho trẻ uống dần.

+ Bài thuốc từ cây hành chữa giun chui ống mật: Dùng 80g hành giã nát vắt lấy nước trộn với 40ml dầu (lạc, vừng) để uống.

## RAU CẢI BẮP

Trong Y học cổ truyền, cải bắp có vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng hòa huyết, thanh nhiệt, thanh phế, trừ đàm thấp, sinh tân, chỉ khát, mát dạ dày, giải độc, lợi tiểu.

\* Tác dụng chữa bệnh từ cải bắp:

- Chống suy nhược thần kinh, lo âu, hồi hộp, mất ngủ: Việc phối hợp cải bắp với thuốc điều trị thần kinh cho bệnh nhân tâm thần đem lại tác dụng tốt.

- Giảm đau nhức: uống nước ép từ cải bắp, còn bã đắp vào chỗ đau. Dùng cho các trường hợp đau

nhức do thấp khớp, thông phong, đau dây thần kinh tọa.

- Phòng và chữa tiểu đường: Cải bắp có tác dụng giảm quá trình đồng hóa glucid và giảm đường huyết. dùng 100g rau bắp cải tươi hàng ngày giúp phòng và trị tiểu đường type 2.

- Chống béo phì: Cải bắp có tác dụng ngăn glucid chuyển thành lipid. trong 100g cải bắp chỉ cung cấp 50 calo. do vậy nó có tác dụng chống thừa cân nếu được sử dụng hằng ngày.

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

- Chống bức xạ có hại phát ra từ các thiết bị gia dụng như ti vi, máy tính, lò vi ba...

- Giúp các vết loét chóng lành, đặc biệt là vết loét trong đường tiêu hóa như dạ dày, ruột. Nước ép cải bắp giúp hình thành một lớp màng nhầy trong dạ dày để che chở và giúp tái tạo niêm mạc dạ dày.

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

- Phòng chống ung thư: Nhiều nghiên cứu cho thấy, thường xuyên ăn cải bắp có thể phòng ngừa ung thư dạ dày, ruột, giảm tỷ lệ ung thư phổi, thanh quản, thực quản, bàng quang, tiền liệt tuyến, hậu môn. Nguy cơ ung thư ruột sẽ giảm 70% nếu ăn cải bắp tuần 1 lần và giảm 40% nếu ăn 2 tuần/lần.

*Lưu ý:*

- Người tạng hàn phải dùng phối hợp với gừng tươi.

- Cải bắp chứa một hàm lượng nhỏ goitrin. Chất này có tác dụng chống ôxy hóa nhưng lại có thể gây bướu cổ. Vì vậy, người bị rối loạn tuyến giáp hoặc bướu cổ không nên ăn cải bắp. Nếu ăn, nên cắt từng lá, ngâm rửa rồi thái nhỏ, để khoảng 10-15 phút rồi mới chế biến. Khi ấy, goitrin sẽ bị phân hủy hết.

- Trong cải bắp có nhiều vitamin. Đặc biệt, vitamin E và beta caroten là chất tan trong dầu mỡ. Nên nấu cải bắp với dầu mỡ thì cơ thể mới hấp thu được 2 chất này.

- Cải bắp có nhiều kali, rất tốt cho hoạt động của não, tim mạch... người suy thận nặng, phải chạy thận nhân tạo không nên dùng thực phẩm này.

## RAU CÁI XOONG

Cải xoong giàu vitamin C (45 - 50mg/100g): B1, B2, E, và các chất sắt, phốt pho. itốt có tác dụng bảo vệ sức khỏe, chống bệnh tật, nhiễm trùng, chống sự lão hóa, giữ gìn xuân sắc tươi trẻ.

Cải xoong luộc, nấu canh hoặc trộn dầu dấm rất bổ có nhiều được tính quý.

Cải xoong có tác dụng tốt cho sự bài tiết của phổi. Những người bị đờm ở phổi, viêm phế quản, ho dài ngày dùng cải xoong ép lấy nước uống.

Uống nước cải xoong ép có tác dụng trừ giun, sán.

Tỷ lệ iốt, canxi trong cải xoong khá cao và dễ hấp thụ, giúp phòng chống biếu cổ, tăng khả năng tự vệ của cơ thể, tăng sức trao đổi chất của các tế bào, chống bệnh còi xương, các bệnh ngoài da, bệnh xơ cứng động mạch ở người già.

Muối khoáng trong cải xoong có khả năng chống thiếu máu, ăn kém ngon, uể oải, mệt mỏi. Rau cải xoong là món ăn ngon, bổ dưỡng, tẩy độc, lợi tiểu. Nó có khả năng tẩy rửa dạ dày, thông gan và góp phần chữa bệnh ứ máu.

\* Một số bài thuốc hay từ rau cải xoong:

- Chữa ho lao:

150g rau cải xoong, 150g phổi lợn đem nấu canh ăn vào buổi sáng. Buổi chiều trộn một nắm rau cải xoong sống với 100g thịt bò xào tái với dấm. Ăn liên tục trong nhiều ngày.

Tác dụng bồi bổ cơ thể, tăng sức đề kháng, mau lành bệnh.

- Chữa sỏi mật, sỏi thận:

Lấy cải xoong phơi chỗ thoáng mát cho đến khi khô. Mỗi ngày dùng 50g cho vào ấm đất, đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, chia hai lần uống trong ngày (sáng chiều) và uống khi còn nóng.

- Chữa bệnh nhiệt:

Môi lưỡi bị lở loét, chảy máu chân răng: rau cải xoong nấu với cà rốt lấy nước uống.

- Chữa bệnh đái đường:

100g cải xoong, 100g cần tây, 100g củ cải, 100g cà rốt, 100g cải bắp ép lấy nước uống.

- Chữa bí tiểu:

Lấy rau cải xoong rửa sạch, trộn với dầu vừng (dầu mè) và dấm.

- Chữa viêm phế quản mạn tính:

150g cải xoong, 50g lá tía tô, 5g gừng tươi. Cho cả 3 thứ vào ấm đất, đổ 3 bát nước, sắc còn 1



bát, chia 3 lần, uống trong ngày. Mỗi lần uống cách nhau từ 3 - 4 tiếng. Uống nóng.

## RAU CẦN

\* Một số bài thuốc hay từ rau cần:

- Trị chứng mất ngủ: Lấy gốc rau cần cả rễ 90 g, toan táo nhân 9g (sao cháy đen), sắc nước uống. Nếu bị nhức đầu, hãy lấy gốc rau cần cả rễ 1 nắm to, rửa sạch, giã nát, xào với trứng gà, ăn ngày 2 lần.

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

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

- Chữa ho gà: 500g cần tây rửa sạch, vắt lấy nước cốt, thêm vài hạt muối, hấp cách thủy, chia 2 phần uống vào sáng sớm và tối, uống trong nhiều ngày.

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

- Chữa cao huyết áp, thần kinh căng thẳng, đầu trường đau, mặt đỏ bừng: Rau cần tươi 250g rửa sạch, chần nước sôi, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước uống (mỗi lần 1 chén con, ngày 2 lần).

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

- Ăn vào nôn ra: Rễ rau cần tươi 30g, cam thảo 15g, thêm nước vào đun sôi trong 10 phút, chắt lấy nước, đập vào 1 quả trứng gà, ăn trứng, uống nước.

- Chữa viêm gan mạn tính: Rau cần tươi 200g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, thêm 50g mật ong, trộn đều, uống ngày 2 lần, liên tục trong nhiều ngày.

- Chữa tiểu đường: Rau cần tươi 60g, gạo tẻ 70-100g. Rau cần rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi cùng với gạo, đổ khoảng 600ml nước, nấu thành cháo, ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và tối khi cháo còn nóng. Tác dụng bổ thận, thanh nhiệt, lợi tiểu, bình can. Phải dùng lâu mới hiệu quả.

- Chữa tiểu ra máu: Rau cần tươi giã nát, vắt lấy nước cốt, uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 chén con.

- Chữa tiểu tiện nhỏ giọt, đau nhức: Rau cần tươi hơ lá, giã nát, vắt lấy nước cốt, hòa với nước đun sôi để nguội uống. Hoặc: Rau cần tươi 50-100g, sắc lấy nước uống nhiều lần trong ngày.

- Chữa phong thấp, khớp xương chân tay viêm tấy, đau nhức: Rau cần tươi giã nát, vắt lấy nước, thêm đường trắng vào đun sôi, uống thay trà trong ngày.

- Kinh nguyệt trước kỳ: Rau cần khô 500g, sắc nước uống thay trà trong ngày, uống thường xuyên.

- Sản hậu xuất huyết: Rễ rau cần 60g, trứng gà 2 quả, tất cả đem luộc chín, ăn cái uống nước.

- Sản hậu đau bụng: Rau cần khô 60g, sắc lấy nước, pha chút đường đỏ hoặc rượu trắng, uống lúc đói.

- Chữa quai bị: Rau cần tươi giã nát, trộn với dầu vừng hoặc dầu lạc, đắp vào chỗ bị bệnh.

## RAU CẦN TÂY

Một số bài thuốc từ rau cần tây:

- An thần kinh: Trong hạt và thân cây rau cần tây có chứa một tổ hợp chất an thần. Trộn nước ép lá rau cần tây với mật ong, uống ngày 3 lần trong một tuần sẽ dịu thần kinh. Hoặc pha nước ép cần

tây với nước cà rốt uống cũng làm dịu thần kinh. Hạt cần tây (thực ra là quả) đem nấu thành cao uống giảm đau xương khớp.

- Giảm nhiệt: Nhiều người ở Trung Quốc dùng cần tây làm thuốc giải nhiệt, giảm ho. ở Phillipin, nước sắc rau cần tây làm thuốc lợi tiểu và điều kinh.

## RAU DỀN

Rau dền có 2 loại: trắng và đỏ. Ngoài tác dụng làm món ăn, cả 2 loại rau này đều là những vị thuốc hay. Rau dền vị ngọt, tính lạnh, không độc, giúp dễ sinh, trị lở môi, lở loét do sơn ăn và sát trùng, khử độc nọc ong, rắn.

Một số bài thuốc từ rau dền:

- Trị chứng máu nóng sinh kiết lỵ, lở loét: Rau dền đỏ luộc chín tới, ăn cả nước lẫn cái. Mỗi ngày ăn khoảng 15-20g, ăn trong vài ngày.

- Trị rắn cắn: Rau dền đỏ giã nát, vắt lấy 1 bát nước cho uống, còn bã đắp lên vết thương. Khi bị rắn cắn, phải lập tức băng chặt (bằng dây chun hoặc dây vải) phía trên vết cắn (phía gần với tim hơn) rồi mới dùng thuốc. Sau đó, phải đưa ngay đến bệnh viện gần nhất.

- Chữa vết ong đốt: Nếu bị ong đốt (nhất là giống ong to có độc) thì lấy rau dền vò nát, xát cả vào vết đốt.

*Lưu ý:*

Không nên ăn thịt ba ba cùng với rau dền. Theo Đông y, vì 2 thứ này kết hợp với nhau có thể gây độc. Gặp trường hợp này, uống nước rau muống già hoặc ăn sống để giải độc.

## RAU DIẾP

Rau diếp tính lạnh, vị đắng ngọt, có tác dụng lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, được dùng để chữa tiểu tiện bất lợi, niệu huyết, âm hộ sưng đau...

- Chữa bí tiểu tiện: Lấy mầm và ngọn rau diếp, giã nát, nặn thành bánh, đắp lên rốn, sẽ rất hiệu nghiệm.

- Chữa tiểu tiện ra máu: Rau diếp giã nát, đắp lên rốn.

- Điều trị trĩ lở loét, đại tiện xuất huyết: Dùng một trong 3 bài thuốc sau:

+ Rau diếp rửa sạch, ngâm nước muối, ăn sống hằng ngày, có tác dụng nhuận tràng, chỉ huyết.

+ Nước ép rau diếp và nước ép ngó sen mỗi loại 50 ml, thêm một chút mật ong, uống ngày 2 lần, liên tục nhiều ngày cho đến khi khỏi.

+ Trị lở loét, có thể nhỏ 2-3 cây rau diếp, rửa sạch, sắc nước, ngâm và rửa chỗ bị bệnh, có tác dụng sát trùng và giảm đau.

- Chữa âm hộ sưng đau: Hạt diếp 30g, giã dập, cho vào 1 bát nước, đun sôi trong 5 phút rồi uống khi còn nóng.

- Khi bị côn trùng chui vào tai, có thể đuổi chúng ra bằng cách giã nát rau diếp, vắt lấy nước cốt, nhỏ từng giọt vào lỗ tai.

- Chữa mụn nhọt sưng đau: lấy rau diếp giã nát, đắp vào chỗ bị nhọt, thay ngày 2-3 lần.

*Lưu ý:*

Nếu ăn rau diếp nhiều quá thì mắt có thể bị mờ, người bị đau mắt không được dùng rau diếp.

## RAU DIẾP CÁ

Theo Y học cổ truyền, diếp cá vị cay hơi hàn quy vào 2 kinh can và phế, tác dụng chủ yếu là: thanh nhiệt giải độc, làm tháo mủ (đối với mụn nhọt làm mủ) làm thông lợi tiểu tiện.

Một số tác dụng của diếp cá:

+ Diếp cá có tác dụng tăng chức năng miễn dịch của cơ thể, có tác dụng kháng viêm và lợi tiểu.

Dùng rau diếp cá kết hợp với thảo phục linh, cỏ nhọ nồi, đông quý tử trị ung thư phổi hoặc kết hợp

với hạt mã đề, kim tiền thảo trị viêm đường tiết niệu. Phụ nữ máu trắng ra nhiều hoặc có viêm loét cổ tử cung đều có kết quả tốt. Dùng rau diếp cá tươi 50 - 100g sắc nước ngâm rửa mỗi tối khoảng 15 - 20 phút.

## GIÁ ĐỖ

Giá đỗ thuộc nhóm rau mầm làm từ các loại đỗ: đỗ xanh, đỗ đỏ, đỗ vàng (đỗ tương), đỗ đen, đỗ nâu (đậu phộng).

\* Giá đỗ xanh:

Giá đỗ xanh có nhiều chất dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin C và E, lượng calo thấp. Giá đỗ xanh dùng cho người bị viêm thanh quản mất tiếng, vận động thể thao bị mỏi cơ, người béo phì, đái tháo đường, bệnh tim mạch, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, cholesterol máu cao, hiếm muộn, dễ xảy thai. Do có nhiều vitamin A, C, E nên giá đỗ xanh còn khử gốc tự do, chống lão hóa, chống ung thư (đặc biệt là ung thư vú, ung thư trực tràng) thoái hóa khớp, một số bệnh nan y như Parkinson, Alzheimer (sa sút trí tuệ người cao tuổi).

Chất men kích hoạt sẽ biến tinh bột thành loại đường đơn giản, dễ tiêu hóa. Giá đỗ giàu protein (hạt chứa 40%, gần bằng thịt sữa) nên là món ăn

chay tốt. Chất béo trong giá không gây đầy bụng, và cung cấp chủ yếu axit béo cần cho tế bào não nên là món ăn tốt cho người làm việc nhiều về trí óc. Axit béo thực vật này cộng hưởng với các chất khác trong giá sẽ giảm nhiều cholesterol trong máu nên được chỉ định cho các bệnh có liên quan đến cholesterol cao.

\* Giá đậu vàng (đậu tương):

Giá đậu tương có vitamin B2 cao gấp 2-4 lần, B12 gấp 10 lần, C gấp 40 lần, caroten (tiền sinh tố A) cao gấp 2-3 lần, vitamin nhóm B tăng 30 lần.

- Dạ dày tích nhiệt: Giá đậu tương 500g, tiết lợn sống 500g. Nấu canh ăn.

- Gan thấp nhiệt, xơ cứng: Giá đậu tương 200g, gan vịt 100g, xương ống lợn đập dập 200g. Nấu xương rồi cho giá vào, cuối cùng cho gan và gia vị.

- Hạ mỡ máu, chống mập, hạ huyết áp, chữa suy nhược: Giá đậu tương 250g, đậu phụ 200g, cải dưa 100g, dầu đậu tương, gia vị. Xào giá rồi cho nước đun sôi, cho giá chín, cho tiếp đậu phụ, cải dưa, hầm kỹ để ăn.

- Phụ nữ có thai, huyết áp cao: Giá đậu tương đun kỹ lấy nước uống nóng. Uống ngày 2 lần.

- Da khô, nếp nhăn, đồi mồi: Giá đậu tương khô 500g, rang, tán nhỏ mịn trộn rượu trắng. Uống 3g mỗi lần, ngày uống 3 lần, uống trong 3 tháng.



- U lành: Giá đậu tương luộc kỹ, ăn cái, uống nước. Không các loại rau có dầu.

- Hỗ trợ điều trị ung thư: Giá đậu tương nấu với cam thảo phòng ung thư phối cho người hút thuốc, nâng cao hiệu quả các trị liệu ung thư, giảm thiểu độc hại của hóa trị, xạ trị.

\* Giá đậu đen:

Vị ngọt, tính bình, không độc. Trị chứng tê thấp, gân co rút, phá được máu độc của phụ nữ, trừ khí nóng trong dạ dày. Bổ khí, nhuận da, mạnh cả ngũ tạng. Ngày dùng 20-60g hoặc nhiều hơn.

Một số bài thuốc từ giá đậu đen:

- Chữa phong hàn, gió độc, tà khí phạm vào huyết mạch, mình phù, nặng nề, tê dại, không đau nhức: Giá đậu đen 500g, sao thơm tán mịn. Mỗi lần dùng 10g với rượu nóng. Ngày 3 lần.

- Chữa phù thũng, thở yếu, đại tiểu tiện ít, khó đi: Giá đậu đen sao giấm 1 phần. Đại hoàng gia sao 1 phần. Tán mịn, mỗi lần uống 8g với nước trần bì sắc đặc. Ngày 2 lần, thấy đại tiểu tiện đã thông thì thôi.

- Chữa phong thấp tê, gân co rút, gối nhức, bụng nóng, đại tiện táo: 100g giá đậu đen tẩm giấm sao vàng tán mịn. Mỗi lần uống 1 muống với rượu trước bữa ăn. Ngày 2 - 3 lần.

\* Giá đậu đỏ: Chữa lậu thai (mang thai có lúc bị ra máu). Dùng bột giá đậu đỏ uống với rượu ấm (một ít), ngày 3 lần sẽ thấy hiệu nghiệm. Nên chẩn đoán chính xác nguyên nhân chảy máu.

\* Giá đậu phộng (lạc): Bổ dưỡng cho người thiếu máu, suy nhược, lao phổi sinh đàm. Còn dùng cho người bị tim mạch bằng cách cung cấp sinh tố và muối khoáng cần thiết cho hoạt động của tim, cho nhịp tim đều, chống xơ cứng mạch máu, bồi bổ trí nhớ, tăng tuổi thọ.

Một số món ăn, đồ uống bổ dưỡng làm từ giá đỗ:

- Nước cốt giá đỗ xanh: Giá 150g, chanh tươi 1 quả, đường cát 20g. Giá đỗ nghiền lấy nước, vắt chanh, cho đường vào uống chữa đái dầm, nước tiểu vàng, khát nước.

- Cá lóc nấu canh chua giá đỗ: Cá lóc 1 con 500g, giá đỗ xanh 150g, cà chua 100g, quả me 70g, gia vị vừa đủ, trị chứng đi tiểu ít, vàng đục, nóng ở đầu ngọc hành.

- Canh giá tương nấm: Giá đỗ tương 250g, nấm tươi 50g, muối, bột ngọt vừa đủ, có tác dụng bổ dưỡng sau ốm, sau đẻ.

- Canh giá tương tiết lợn: Giá đỗ tương 250g, tiết lợn 250g, hành thái nhỏ 10g, tỏi 12 nhánh, nghệ thái nhỏ 5g, ít rượu, gia vị vừa đủ, dùng bổ dưỡng, chữa thiếu máu.

- Giá xào rau cần thịt nạc: Giá đỗ xanh 200g, rau cần 200g, thịt heo nạc 100g, trứng gà một quả, bột năng, dầu gừng muối tùy ý, xào chín thịt là được, có tác dụng bổ khí huyết, trừ thấp, hạ huyết áp.

- SỮA GIÁ ĐỖ: Lấy đỗ xanh mới nảy mầm khoảng 3 - 4 hạt, giã nát hòa sữa mẹ, gạn lấy nước cho uống để chữa trẻ sơ sinh không chịu bú.

## RAU HẸ

Theo Đông y, hẹ có vị cay hơi chua, hăng, tính ấm, có tác dụng trợ thận, bổ dương, ôn trung, hành khí, tán huyết, giải độc, cầm máu, tiêu đờm.

Một số bài thuốc từ hẹ:

- Chữa bé ho khò khè: Lá hẹ hấp cơm lấy nước cho bé uống.

- Trị rôm sảy: Rễ hẹ 60g sắc nước uống.

- Chữa cảm mạo, ho (do lạnh): Hẹ 250g, gừng tươi 25g, cho thêm ít đường hấp chín, ăn cái, uống nước.

- Táo bón: Hạt rau hẹ rang vàng, giã nhỏ. Mỗi lần uống 5g. Hòa nước sôi uống ngày 3 lần.

+ Hẹ 200g cắt đoạn dài, xào với giá đậu xanh.

- Phòng táo bón, tích trệ: Uống nước cốt hẹ vào sáng sớm khi chưa ăn sáng.

- Chữa đái dầm, tiêu chảy lâu ngày ở trẻ em: Rễ họ tươi 25g, gạo 50g, rễ họ vắt lấy nước cho vào cháo đang sôi, thêm ít đường, ăn nóng, ăn liên tục trong 10 ngày.

- Chữa nấc (do lạnh): Uống một bát nước họ giã nát đã lọc bã.

- Thổ tả: Lấy một nắm rau họ giã lấy nước cốt, chưng cách thủy cho uống.

- Chữa đau răng: Lấy 1 nắm họ (cả rễ) giã nhuyễn, đặt vào chỗ đau, đặt liên tục cho đến khi khỏi.

- Chữa đau họng: Lá và củ họ giã đắp lên cổ, băng lại, nhai củ cải, lá húng chanh và nuốt nước.

- Lên cơn suyễn (khó thở): Lá họ một nắm giã nát, lấy nước uống hay sắc lên để uống.

- Chữa sơn ăn lở loét: Lá họ giã nát đắp lên chỗ tổn thương.

- Chữa ghẻ: Rau họ 50g, rau cần 30g, giã nát đắp lên chỗ tổn thương. Ngày 2 lần.

- Chữa giun kim: Rễ họ giã lấy nước uống.

- Chữa thối tai (Viêm tai giữa): Lá họ 1 nắm rửa kỹ, giã nhuyễn lấy nước nhỏ vào tai cho đến khi khỏi. Còn dùng cho trường hợp kiến, muỗi bò vào tai.

- Chữa trĩ sưng đau: 1 nắm to lá họ cho vào nồi đất với nước, dùng lá chuối bịt kín nồi, đun đến khi sôi thì nhấc xuống, chọc một lỗ thủng trên lá chuối

cho hơi bay lên để xông trị. Khi thấy hết hơi bay lên thì đổ hẹ ra chậu ngâm rửa hậu môn hoặc giã nhuyễn lá hẹ cho vào chậu, rồi ngồi và để trực tiếp trị lên lá hẹ.

- Chữa thoát giang (lòi dom): 1 nắm lá hẹ giã nhỏ trộn giấm, đảo nóng: Dùng 2 miếng vải xô sạch gói hẹ để thay nhau chườm và chắm hậu môn.

- Chữa càngh của chín mé (nhiễm trùng sưng tấy đầu móng tay): Rau hẹ cả củ và rễ, giã nát xào rượu chườm, bó, băng lại. Thay băng nhiều lần.

- Chữa chứng tâm hãn (mồ hôi ra không ngắt, chỉ khu trú ở vùng ngực): Dùng 49 cây hẹ cả gốc rửa sạch, đổ vào 2 bát nước, nấu còn 1 bát, uống liên tục nhiều ngày cho đến khi khỏi.

- Chữa viêm loét dạ dày thể hàn, đau vùng thượng vị, buồn nôn hoặc nôn (do lạnh): Rau hẹ 250g, gừng tươi 25g. Tất cả thái vụn, giã nát, lọc lấy nước đổ vào nồi cùng với 250g sữa bò. đun nhỏ lửa cho đến khi sôi, uống nóng.

- Chữa đái tháo đường: Củ hẹ 150g, thịt sò 100g. Nấu chín, nêm gia vị. Ăn thường xuyên. Trường hợp ra mồ hôi trộm (âm hư tỵ hãn) dùng món này cũng tốt.

- Chữa gan đọng mỡ ở người béo phì: Hải đới 100g ngâm nước cho nở, cắt sợi. Rau hẹ 200g cắt đoạn dài, cùng nhúng nước 5 phút vớt ra. Cho tỏi

giã nhuyễn, giấm, dầu vừng, tương và ít đường trộn đều. Ăn hàng ngày và kéo dài trong một tháng.

- Ly amíp: Nấu canh hẹ cá giếc (ngày 1 con), ăn cái uống nước, dùng trong 1 tuần.

- Ung thư thực quản: Nên dùng nước rau hẹ pha với sữa.

- Chữa di mộng tinh, xuất tinh sớm, liệt dương: 0,5kg rau hẹ tươi giã lấy nước, uống ngày 2 lần trong một tuần.

- Cháo hẹ: Hẹ 20g, gạo 90g. Nấu cháo ăn nóng ngày 2 lần. Tác dụng chữa đau lưng, gối mỏi, ăn uống kém, phân sống nát, chân tay lạnh.

- Nữ giới bị đới hạ, lạnh cảm: Hẹ 240g, hồ đào nhục (quả óc chó) 60g. Xào với dầu vừng và ít muối. Ăn ngày 1 lần lúc đói hoặc vào bữa cơm trong 2 tuần đến 1 tháng. Còn dùng chữa táo bón, đau lưng, gối, tiểu tiện luôn, nữ giới bị khí hư, lạnh cảm.

- Rau hẹ, cây tơ hồng xanh, ngũ vị tử, phúc bồn tử, câu kỷ tử, nữ trinh tử. Lượng bằng nhau. Phơi khô tán bột, mỗi lần uống 6g. Ngày uống 2 lần với nước ấm. Tác dụng chữa đi tiểu nhiều lần.

#### *Lưu ý:*

Hẹ kỵ mật ong và thịt trâu. Không dùng lâu dài và với những người bị các chứng âm hư hỏa vượng, vị hư có nhiệt.

## RAU HÚNG CHANH

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ lá cây húng chanh:

- Chữa cảm cúm, cảm sốt, nóng rét, nhức đầu, nghẹt mũi: 15 đến 20g lá rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước uống; hoặc cho thêm 12g gừng (hoặc hành), đổ 200ml, sắc còn 100ml để uống và xông cho ra mồ hôi.

- Chữa viêm họng: Lấy một vài lá húng chanh rửa sạch, nhai kỹ, ngậm và nuốt nước.

- Chữa nốt cắn của sâu, rết hay bị dị ứng da do sâu bọ: Dùng 3-5 lá, rửa sạch, nhai nuốt nước, còn bã đắp tại tổn thương hoặc giã dập rồi xoa xát lên tại chỗ.

## RAU KHÚC

Một số bài thuốc hay từ rau khúc:

- Chữa cảm sốt: Rau khúc 30g, gừng tươi 5 lát, hành 2 củ. Sắc uống ngày một thang.

- Chữa ho, viêm họng: Rau khúc 30g, củ rễ quạt 6 g, diệp cá 50g. Sắc uống ngày một thang.

- Chữa hen suyễn: Rau khúc 30g, lá bông bông 20g, cam thảo đất 16 g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

- Chữa tăng huyết áp: Rau khúc 30g, lá dâu 20g. Nấu canh ăn hằng ngày.

- Chữa chấn thương do va đập: Rau khúc lượng vừa đủ, giã nát, băng đắp nơi sưng đau.

- Chữa rắn cắn: Giã nát lá rau khúc tươi, đắp vào chỗ rắn cắn.

## LÁ MƠ TAM THỂ

Mơ tam thể còn có các tên là dây mơ lông, dây mơ tròn... Theo Đông y, rau mơ vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, sát khuẩn.

- Chữa kiết lỵ mới phát: Có biểu hiện đi đại tiện nhiều lần, trong phân có máu và chất nhầy như nước mũi, có trường hợp sốt nhẹ.

Lấy một nắm lá mơ tươi lau sạch, thái nhỏ, đập một quả trứng gà trộn đều, lấy lá chuối bọc lại rồi nướng chín đều để ăn. Ăn ngày 3 lần và ăn liên tục trong vài ngày. Nếu bị chứng lỵ mới phát do đại tràng tích nhiệt thì lấy một nắm lá mơ và một nắm lá phèn đen, cả hai rửa sạch, nhúng qua nước sôi, vẩy khô, giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Uống 2-3 lần.

- Chữa tiêu chảy do nóng: Nếu bị tiêu chảy do nhiệt với triệu chứng khát nhiều, phân khắm, nước tiểu vàng, bụng đau quặn kèm theo đầy hơi, hậu



môn nóng rát, có thể dùng lá mơ 16g, nụ sim 8g sắc cùng với 500ml nước còn 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

- Chữa sôi bụng, ăn khó tiêu: Lấy một nắm lá mơ tươi ăn kèm trong bữa cơm hoặc giã nát vắt lấy nước uống, ăn như vậy trong khoảng 2-3 ngày là thấy kết quả.

- Chữa đau dạ dày: Lấy khoảng 20 - 30g lá mơ rửa sạch giã nát, vắt lấy nước uống 1 lần trong ngày.

- Chữa bí tiểu tiện: Nếu bị sỏi thận gây bí tiểu tiện, lấy rau mơ sắc uống ngày vài lần.

- Tẩy giun: Lấy 50g lá mơ rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt cho thêm một ít muối hòa tan rồi uống. Uống vào buổi sáng lúc đói, sau 2-3 ngày giun sẽ ra hết.

Khi bị nhiễm giun kim thì cũng uống nước cốt lá mơ, ngoài ra lấy khoảng 30g rau mơ (cả lá, ngọn), rửa sạch, giã nát rồi cho thêm vào 500ml nước sôi để nguội, dùng bươm thụt vào hậu môn trước khi đi ngủ khoảng 2-3 phút, giun sẽ bò ra.

## RAU MÁ

Trong Đông y, rau má có vị đắng, hơi ngọt, tính bình, vào Can, Tỳ Vị có tác dụng dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận gan, giải độc, lợi tiểu. Rau má

để làm thuốc bổ dưỡng, sát trùng, chữa thổ huyết, ta lỵ, khí hư, bạch đới, mụn nhọt, rôm sảy. Đối với da dịch chiết từ rau má có khả năng làm vết thương chóng lành và mau lên da non. Rau má được sử dụng trong nhiều hình thức thuốc tiêm, thuốc bột, thuốc mỡ để điều trị các chứng bệnh về da như vết bỏng, vết thương do chấn thương, do giải phẫu, cấy ghép da, những vết lở lâu lành, vết lở do ung thư, bệnh phong, vẩy nến...

Đối với tuần hoàn huyết, các hoạt chất của rau má có tác dụng cải thiện vi tuần hoàn ở các tĩnh mạch, mao mạch, bảo vệ lớp áo trong của thành mạch và làm gia tăng tính đàn hồi của mạch máu. Do đó rau má cũng hữu ích trong các chứng tăng áp lực tĩnh mạch ở các chi dưới.

Một vài toa thuốc có sử dụng rau má:

- Hạ huyết áp: Rễ nhàu 16g, rễ kiến cò 12g, lá tre 12g, rễ tranh 12g, rễ cỏ xước 12g, rau má 16g, lá dâu 12g. Sắc uống hoặc đóng viên làm trà uống thay nước hàng ngày.

- Sốt xuất huyết: Rau má 20g, cỏ mực 16g, rau sam 16g, đậu đen 16g. Sắc uống.

- Nước ép rau má: Nước ép rau má tươi có đầy đủ các hoạt chất. Mỗi người, mỗi ngày có thể dùng từ 30 đến 40g rau má tươi. Lá rau má mua về rửa sạch, giã hoặc xay nát. Cho thêm một ít nước vào.

Vắt và lọc bỏ xác. Thêm vào một ít đường cho dễ uống, có tác dụng thanh nhiệt.

*Lưu ý:*

Rau má có tính lạnh nên những người có Tỳ Vị hư hàn, hay đầy bụng hoặc đi tiêu lỏng cần cẩn thận khi dùng.

## RAU MÔNG TƠI

Theo Đông y, mông tơi có vị chua, tính hàn, không độc, có tác dụng làm thông đại tiểu tiện, hoạt thai dễ đẻ, chữa rôm sảy mụn nhọt rất hiệu nghiệm.

\* Một số bài thuốc chữa bệnh bằng cây mông tơi:

- Bài thuốc chữa chứng táo bón: Nếu bị táo bón, lấy 1 nắm lá mông tơi rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước đun sôi để nguội ngày uống 1 lần. Sau khi uống thuốc 2 giờ ăn thêm vài củ khoai lang luộc. Kiên các thứ nóng, cay như rượu, ớt, hạt tiêu..., người bị táo bón có thể dùng rau mông tơi nấu canh ăn hàng ngày sẽ hết táo bón.

- Bài thuốc chữa chứng đi tiểu nóng buốt: Lấy lá mông tơi sáng sớm lau sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít nước sôi để nguội cho vài hạt muối rồi uống. Bã đắp vào bụng dưới (chỗ bàng quang) chỉ sau vài lần là khỏi.

- Chữa bệnh trĩ: Nếu trĩ bị sưng đau lấy lá mỏng tươi rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào chỗ sưng, đồng thời nấu canh mỏng tươi với cá diếc (án cả cái và nước).

- Chữa khó chịu, hơi thở nóng: Khi người khó chịu, mũi thở ra hơi nóng thì nấu canh rau mỏng tươi thái nhỏ với cua đồng giã nát ăn vào các buổi trưa, rất công hiệu.

## RAU MUỐNG

Rau muống còn gọi là vô tâm thái, ung thái, ương thái. Rau muống tính hàn, vị ngọt. Thành phần gồm: calci, phôt-pho, sắt, caroten, vitamin B2, acid nicotic, nicotic. Trong rau muống đỏ có chất giống như chất insulin. Người bị tiểu đường có thể ăn thường xuyên.

Tác dụng chữa bệnh từ rau muống:

Thanh nhiệt giải độc, thông tiện lợi thủy. Ngưng chảy máu, hoạt huyết. Chủ yếu dùng cho chảy máu mũi, đi ỉa ra máu, phân rắn, nước tiểu đục, mừng nhọt, bị ngã, rắn cắn. Cách dùng: đun canh mà ăn, hoặc xào khô, xào cho nước. Đun nước rửa hoặc giã nát đắp bên ngoài.

- Đi ngoài ra máu, đái ra máu, nước tiểu đục: Rau muống tươi rửa sạch, giã nát lấy nước, cho một chút mật ong, quấy đều uống. Mỗi lần 30 - 50ml.

- Chảy máu mũi: Rau muống tươi 100g nghiền nát, cho 1 chút đường đỏ và ít nước sôi vào khuấy đều mà uống.

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

- Trị. lòi đom: 100g rau muống nấu nhừ, gạn lấy nước, cho thêm 120g đường trắng, đun cho đặc như đường mạch nha. Ngày hai lần, mỗi lần 100g. uống vào sáng và chiều.

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

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

## RAU NGÓT

Rau ngót có vị ngọt, mát tính bình, có tác dụng lương huyết, hoạt huyết, giảm độc, lợi tiểu.

- Chữa sốt nhau, dị ứng, trẻ em đái dầm: Lá rau ngót tươi 40g rửa sạch, giã nát, thêm nước đun sôi để nguội, khuấy đều, để lắng, gạn uống làm hai lần cách nhau khoảng 10 phút.

- Giải độc: Nấu rau ngót uống với đường.  
- Chữa tưa lưỡi: Rau ngót tươi giã lấy nước, bôi đều lên lưỡi.

- Chữa cơ thể nóng hầm hập, đổ mồ hôi trộm, đái dầm, chán cơm, táo bón: Lá rau ngót 30g, rau bầu đất 30g, nấu canh với bầu dục lợn cho trẻ ăn để (kinh nghiệm của Lương y Lê Trần Đức, Viện Y học cổ truyền).

Phụ nữ sắp sinh hàng ngày nên ăn canh rau ngót nấu với rau mồng tơi để tăng sức cho các bắp thịt ở bụng làm dễ sinh.

- Chữa rắn độc cắn: Lấy rau ngót 30g giã nát với nõn cây dứa ăn quả 20g, rệp (7-9 con) thêm nước, gạn uống, bã đắp.

Rễ rau ngót có vị ngọt, nhạt, hơi đắng, tính mát, cách dùng: thái nhỏ, tẩm mật, sao vàng, sắc uống với rau trai, rễ cây quao, rễ hà thủ ô để chữa sỏi thận; với rễ thâu dầu tía, rễ cau, rễ chỉ thiên, rễ cây xấu hổ, rễ chua me đất, sắc uống làm thuốc gây sảy thai.

## RAU NGỐ

Rau ngổ còn gọi là rau om, thuộc họ hoa mõm sói, là loài cây thảo mọc, giòn, rỗng ruột, có nhiều lông. Lá đơn không cuống, mọc đối hay mọc vòng 3,

có khi 5 lá, mép lá hơi có răng cưa thưa. Hoa mọc đơn độc ở nách lá. Rau ngổ thường mọc hoang ở ruộng nước, vùng lầy và rất dễ trồng; vị chua cay, hơi se, tính mát, thơm. Nó có tác dụng tiêu viêm, lợi tiểu, chống độc, làm giãn cơ ruột, giãn mạch, tăng lọc ở cầu thận nên thường được sử dụng để trị sỏi thận, đái ra máu, chữa băng huyết. Rau có tính giải độc, tiêu viêm nên được dùng để chữa trị rần cắn, trị bệnh ngoài da.

Các bài thuốc từ rau ngổ:

Để trị rần cắn: lấy rau ngổ tươi rửa sạch, giã nát, lấy nước bôi và rửa vết thương, sau đó dùng bã đắp vào chỗ rần cắn.

- Chữa sỏi thận: Rau ngổ 20-30g, giã nát, cho thêm nước sôi nguội, chắt lấy nước uống hằng ngày.

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

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

- Trị sổ mũi, ho: Rau ngổ 15-30g sắc lấy nước uống hằng ngày.

- Rau ngổ tươi giã nát, chắt lấy nước cốt bôi lên chỗ tổn thương herpes miệng tròn (hoặc bệnh ngoài da); kết hợp nấu nước rau ngổ để rửa hằng ngày.

## RAU NGẢI CỨU

Ngải cứu còn gọi là ngải diệp, tính ôn, hơi cay, dùng điều trị đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều, động thai, thổ huyết...

Người đang có thai nếu thấy đau bụng, ra máu: lá ngải cứu 16g, tía tô 16g, cho 600 ml nước sắc còn 100ml, thêm chút đường, chia 3-4 lần uống trong ngày. Ngải cứu có tác dụng an thai.

- Làm thuốc điều kinh: Trước ngày kinh một tuần, mỗi ngày lấy 6-12g (tối đa 20g) sắc với nước hoặc hãm với nước sôi như trà, chia làm 3 lần uống trong ngày. Có thể uống dưới dạng bột (5-10g) hay dạng cao đặc (1-4g). Thuốc không có tác dụng kích thích với tử cung có thai nên không gây sảy thai.

- Kinh nguyệt không đều: Hằng tháng đến ngày bắt đầu kỳ kinh và cả những ngày đang có kinh, lấy ngải cứu khô 10g, thêm 200ml nước, sắc còn 100ml, thêm chút đường chia uống 2 lần/ngày. Có thể uống liều gấp đôi, cũng 2 lần/ngày. Sau 1-2 ngày thấy hiệu quả, người đỡ mệt, máu kinh đỏ và ít hơn.



## RAU RÚT

Rau rút vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng nhuận tràng, giải nhiệt, mát gan, an thần, trị cảm sốt, phù thũng... Toàn cây đều có thể làm thuốc.

Khi bị nổi mụn hoặc chảy máu cam do nhiệt, hãy lấy rau rút sắc lấy nước loãng, uống thay nước hằng ngày. Cũng có thể sử dụng rau rút sống thường xuyên trong các bữa ăn.

\* Một số bài thuốc chữa cảm sốt:

+ 30g rau rút tươi giã nát, vắt lấy nước cốt uống.

+ Rau rút phơi khô 20g, kinh giới 10g, củ sắn dây 8g, sắc với nước, uống 2 lần/ngày khi còn nóng.

+ Rau rút khô 20g, lá sen 10g, kinh giới 12g, sắc với nước uống 2 lần/ngày.

- An thần: Rau rút khô 30g, khoai sọ 25g, lá sen 10g, tất cả đem ninh nhừ với nước rồi ăn cả nước lẫn cái.

- Phù thũng: Lấy khoảng 2 nắm rau rút (cả thân và lá) đem giã nát, vắt lấy nước cốt uống hoặc dùng nấu canh ăn.

- Khó tiêu: Rau rút ăn sống hoặc giã nát, lấy nước cốt uống. Dùng ngày 2 lần.

## RAU SAM

\* Một số bài thuốc từ rau sam:

- Chữa sỏi thận: Lấy một nắm lá sam tươi hoặc khô vào ấm, rồi ủ trong nước sôi trong vòng 5 phút. Uống trà sam nóng thường xuyên giúp thông tiểu và lợi tiểu.

Nếu bị sỏi thận, bạn hãy uống nước nấu lá sam và cố nhịn tiểu đến khi không nhịn được nữa hãy đi. Khi đó, các hạt sỏi sẽ bị tống hết ra ngoài. Khi nước tiểu có màu như nước trà, và đặc như máu là dấu hiệu các chất độc trong cơ thể đang được bài tiết ra ngoài.

Khi bị viêm cầu thận, viêm bàng quang,... ngâm 100g rau sam vào nước nóng trong vòng một đêm. Sau đó đun sôi, đổ vào chậu tắm hay bồn tắm. Ngâm mình trong bồn nước sam ấm từ 10 đến 20 phút cho tới khi vã mồ hôi, chắc chắn bạn sẽ khỏe khoắn lên bội phần.

- Chữa viêm da, mụn trứng cá, cầm máu, làm lành vết thương:

Nghiền rau sam tươi thành nước sền sệt, đắp lên chỗ da ngứa, gẻ, mụn trứng cá, kết quả rất khả quan. Đặc biệt, rau sam tỏ ra đặc hiệu với các bệnh viêm da do dị ứng có tính di truyền.

Rau sam làm sạch da mặt và ngăn ngừa mụn trứng cá khi áp dụng cách pha chế sau: pha 70cc trà sam với 30cc cồn và 20cc glixerin.

Đối với các vết thương nhẹ, các chấn thương ở xương, ... lấy nước chắt từ rau sam thoa lên vết thương, hay đắp lá tươi giã nhuyễn, hoặc sắc nước sam đặc để uống. Nếu là các vết thương ngoài thì có thể bôi rượu rau sam. Nếu vết loét bị hư thối thì lấy lá rau sam phơi khô vào hấp mềm, rồi cho vào túi vải ẩm, buộc kín, chườm lên vết thương trong vòng 2 đến 3 tiếng. Không được dùng túi vải khô và nguội. Cũng có thể đắp trực tiếp lá sam đã hấp mềm lên vết thương, nhưng chú ý chỉ dùng lá sam ẩm.

- Trị bệnh giun sán:

Khi bị chứng sán xơ mít, dùng rau sam tươi sắc lấy nước đặc. Sau đó hòa nước sam với một ít giấm và muối. Uống trước bữa ăn sáng. Uống vài ngày liền sẽ có tác dụng tẩy sán rất tốt.

- Chữa bệnh giun đũa: Dùng ba nắm rau sam tươi, rửa sạch cho vào siêu đất sắc còn lại một bát. Uống vào lúc đói, uống vài lần giun sẽ ra hết.

Chữa bệnh giun kim, mỗi ngày dùng 50-100g rau sam tươi, rửa sạch, giã vắt lấy nước cốt uống, chừng 5-7 ngày. Lưu ý không dùng rau sam chữa khi đang bị tiêu chảy.

- Chữa bệnh nan y:

Đối với các bệnh ung thư, đái đường, viêm gan, viêm túi mật, viêm thận, ... uống nước rau sam sẽ rất hiệu quả. Vì trong rau sam chứa từ 3 - 16% axit silic, và các chất hàm chứa trong rau sam có khả năng chữa trị nhiều chứng bệnh nan y và có tác dụng loại bỏ những mầm móng gây bệnh này và giúp loại bỏ các bộ phận bị hoại thư.

Bên cạnh cách uống nước rau sam còn có thể áp dụng cách chườm rau sam nóng như đã trình bày ở trên.

*Lưu ý:*

Không dùng rau sam đối với những người bị tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, và phụ nữ có thai.

## CHƯƠNG II: CÁC LOẠI CỬ

### CỦ ẤU

Cây củ ấu là một loài thực vật thủy sinh, mọc trong ao đầm. Củ ấu có 4 loại: ấu đỏ, ấu 2 sừng, ấu 3 sừng, ấu 4 sừng. Thịt củ ấu màu trắng, ăn ngọt mát, bùi, giàu chất dinh dưỡng.

Củ ấu tươi vị ngọt, mát, ăn sống có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ phiền, tiêu khát, giải rượu; ăn chín có công hiệu ích khí, kiện tỳ.

Theo sách "Bản thảo cương mục", củ ấu vị ngọt chát, tính bình, có công hiệu ngừng thoát tả, giải độc, tiêu thũng; thường dùng chữa tiêu chảy, kiết lỵ, đại tiện ra máu, loét dạ dày... Mỗi lần dùng 30-60 gam sắc uống. Củ ấu đốt toàn tính, tán thành bột, trộn đều với dầu vừng, dùng bôi ngoài trị mụn nước, nhiễm trùng sưng ngoài da; đun nước rửa hậu môn chữa sa trực tràng (lòi dom).

Một số bài thuốc chữa bệnh từ củ ấu:

- Chữa viêm loét dạ dày: Thịt củ ấu 30g, củ mài 15g, hồng táo 15g, bạch cập 10g, gạo nếp 100g, nấu cháo. cho 20g mật ong trộn đều ăn.

- Chữa nhiệt, phiền khát: Thịt củ ấu tươi 50g, địa cốt bì 15g, câu kỷ tử 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo chế 6g, sắc uống.

- Chữa say rượu: Thịt củ ấu tươi 250g, nhai nuốt.

- Chữa tỳ vị hư nhược: Thịt củ ấu 50g, bạch truật 15g, hồng táo 15g, sơn tra 10g, sơn dược 15g, kê nội kim (màng mề gà) 6g, cam thảo chế 3g, sắc uống.

- Chữa đại tiện ra máu: Vỏ củ ấu 60 gam, địa du 15 gam, tiêu sơn căn 6 gam, ô mai 10 gam, cam thảo chế 6 gam, sắc uống.

- Chữa bệnh trĩ; nhọt nước: Vỏ củ ấu sấy khô, đốt tồn tính, tán thành bột, trộn đều với dầu vừng, bôi hoặc đắp.

### *Chú ý:*

Củ ấu là vị thuốc và thực phẩm ngon, nhưng ăn nhiều sẽ gây trệ khí, do đó những người có u cục ở ngực, bụng không được dùng.

## CỦ CẢI

Theo Đông y, củ cải tươi sống có vị cay, tính mát, khí đi lên; củ cải đã nấu chín vị ngọt, tính bình, khí đi xuống. Củ cải chữa được nhiều bệnh về

hô hấp (ho, đau tức ngực, mất tiếng, ho ra máu), tiêu hóa (đau vùng thượng vị, ợ chua, nôn, khó tiêu, táo bón, trĩ), tiết niệu (tiểu rắt, tiểu buốt, tiểu đục, có sỏi) và các bệnh tiểu đường, huyết áp cao...

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

Một số món ăn - bài thuốc dân gian:

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

Hoặc củ cải, sinh địa, ngó sen, lê mỗi thứ 1 kg, mạch môn 500g, gừng 500g. Để tươi, đun sôi khoảng 30 phút rồi vắt lấy nước, nấu lại lần hai, cho nước đậu vào cô thành cao lỏng. Thêm a giao, đường phèn, mật ong mỗi thứ 500g, nấu thành cao đặc, đổ vào lọ. Ngày uống hai lần sáng và chiều, mỗi lần 2 thìa canh. Dùng với nước ấm hoặc ngâm nuốt.

- Chữa viêm họng, khí quản cấp tính: Củ cải 500 - 1.000g, quả trám 250g, sắc uống.

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

- Chữa lao phổi ra máu: Củ cải 300g nấu với 400ml nước lấy 100ml, bỏ bã. Thêm 9 - 10g phèn

chua. 150g mật ong, quấy đều, đun lên. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 50ml vào lúc đói.

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

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

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

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

- Chữa bí tiểu, đau tức do nhiệt tích bàng quang: Củ cải tươi 200g, hành tây 100g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ, nấu thành cháo. Dùng ngày 2 lần/ngày vào lúc đói.

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



- Chữa kiết lỵ, cảm khảm: Lấy mấy củ cải trắng ép lấy nước, thêm một ly nước, đem sắc hòa với ít đường để uống.

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

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

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

- Chữa lưng đau gối mỏi, ở người già yếu mệt: Chim cút hai con, củ cải 200g, dầu, gừng gia vị vừa đủ. Chim cút làm sạch, chặt thành miếng vuông cạnh 2cm. Củ cải thái miếng dài 4cm rộng 2cm. Thịt chim rán vàng sau đó cho củ cải vào xào, rồi cho gia vị, thêm ít nước vào nấu chín.

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

- Chữa lở loét trong miệng, lấy 3-5 củ cải rửa sạch, giã lấy nước để ngậm. Mỗi lần ngậm 5-10 phút, ngậm 5-7 lần trong ngày, làm trong 2-3 ngày thì chứng loét miệng sẽ khỏi.

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

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

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

## CỦ CÀ RỐT

Củ cà rốt chứa lượng lớn carotene, protid, lipid, glucid, các chất xơ, các nguyên tố vi lượng và các vitamin như vitamin E và vitamin A. Nhờ đó, cà rốt không chỉ bồi bổ cơ thể mà còn có khả năng chữa được một số bệnh như suy nhược cơ thể, giúp tăng cường thể lực, tăng cường sức đề kháng cho các niêm mạc, nâng cao khả năng miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc và giúp cho cơ thể trở nên khoẻ mạnh.

Ngoài ra, cà rốt còn thúc đẩy tuyến thận tiết ra các hormone trị chứng nhức mỏi, không những tốt cho thận mà còn có tác dụng loại bỏ những áp lực, cân bằng hệ thần kinh, điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, chống khô da, rụng tóc, làm da trở nên căng mịn và cho một mái tóc suôn mượt.

Người có thể trạng suy nhược nên dùng các món ăn từ cà rốt để lấy lại sự cường tráng. Người khoẻ mạnh cũng nên ăn cà rốt để duy trì thể lực và giữ cho da luôn khoẻ.

Xay 200g cà rốt với 200g táo, 20ml cốt chanh và khoảng 15ml mật ong, uống giúp tiêu tan mệt mỏi, và làm cho tinh thần trở nên minh mẫn hơn.

\* Chữa các bệnh thiếu máu, huyết áp thấp, bệnh tim và chứng sợ lạnh:

Vitamin A cà rốt thúc đẩy sự tạo máu, kích thích quá trình tuần hoàn máu. Vitamin E trong củ cà rốt có chức năng giữ nhiệt và tăng cường sức sống cho các tế bào. Vitamin A và E giúp cho cà rốt có khả năng làm sạch dịch máu, và vận chuyển khí ôxy đến các tế bào trong cơ thể.

Cách làm: Lấy 50g cà rốt bào, trộn với dấm mơ, dầu hoa hồng và một chút mật ong. Món ăn ngon, đơn giản, dễ làm lại bổ dưỡng đó là món salad cà rốt. Nếu thường xuyên ăn sa lát cà rốt, sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh.

## CỦ ĐÌNH LĂNG

Trong Y học cổ truyền, rễ đình lăng có vị ngọt, hơi đắng, tính mát có tác dụng thông huyết mạch, bồi bổ khí huyết, lá có vị đắng, tính mát có tác dụng giải độc thức ăn, chống dị ứng, mệt mỏi, chữa ho ra máu, kiết lỵ, làm tăng cường sức dẻo dai của cơ thể.

Một số tác dụng của cao đình lăng:

- Tăng biên độ điện thế não, tăng tỉ lệ các sóng alpha, beta và giảm tỉ lệ sóng delta. Những biến đổi này diễn ra ở vỏ não mạnh hơn so với ở thê lưới.

- Tăng khả năng tiếp nhận của các tế bào thần kinh vỏ não với các kích thích ánh sáng.

- Tăng nhẹ quá trình hưng phấn khi thực hiện phản xạ trong mê lộ.

- Tăng hoạt động phản xạ có điều kiện gồm phản xạ dương tính và phản xạ phân biệt.

Dưới tác dụng của cao đình lăng, vỏ não được hoạt hóa nhẹ và có tính đồng bộ, các chức năng của hệ thần kinh về tiếp nhận và tích hợp đều tốt hơn.

\* Một số bài thuốc từ đình lăng:

- Bài thuốc chữa tắc tia sữa: Rễ đình lăng 40g, gừng tươi 3 lát đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống nóng.

- Bài thuốc chữa nổi mề đay, mẩn ngứa do dị ứng: Lá đình lăng khô 80g, đổ 500 ml nước sắc còn 250 ml. Chia uống 2 lần/ngày.

- Bài thuốc chữa ho suyễn lâu năm: Rễ đình lăng, bách bộ, đậu sắn, rễ cây dâu, nghệ vàng, rau tần dày lá tất cả đều 8g, củ xương bồ 6g; Gừng khô 4g, đổ 600ml sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần/ngày. Uống nóng.

- Bài thuốc chữa phong thấp, thấp khớp: Rễ đình lăng 12g; cốt xay, hà thủ ô, huyết rồng, cỏ rễ xước, thiên niên kiện tất cả 8g; vỏ quít, quế chi 4g (riêng vị quế chi bỏ vào sau cùng khi sắp nhắc ấm thuốc xuống).

Đổ 600ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống nóng.

## CỦ ĐẠN SÂM

Dan sâm có tác dụng chữa trị sự rối loạn tuần hoàn tim, não, chứng hồi hộp, đau nhói và thất nhịp, mất ngủ, vàng da và có tác dụng an thai.

\* Công dụng của củ đan sâm:

- Giảm rối loạn tuần hoàn vi mạch, làm giãn các động mạch và tĩnh mạch nhỏ, mao mạch, tăng tuần hoàn vi mạch.

- Giảm mức độ nhồi máu cơ tim. Khi tiêm dẫn chất tanshinon II natri sulfonat, trong đó tanshinon II là một hoạt chất của đan sâm, vào động mạch vành sẽ làm giảm nhồi máu cơ tim cấp tính. Kích thích vùng thiếu máu mất đi hoặc giảm đáng kể.

- Ổn định màng hồng cầu, làm tăng sức kháng của hồng cầu nhờ dẫn chất tanshinon II natri sulfonat. Hồng cầu ủ với cao đan sâm có thể tăng khả năng kéo giãn và phục hồi hình dạng nhanh hơn so với hồng cầu không ủ với thuốc.

- Ức chế sự kết hợp tiểu cầu, chống huyết khối nhờ các hoạt chất miltiron và salvinin của đan sâm.

- Bảo vệ cơ tim, chống lại những rối loạn về chức năng và chuyển hóa gây ra bởi thiếu hụt oxy.

- Chống oxy hóa, loại bỏ các gốc tự do có hại cho cơ thể.

\* Một số bài thuốc từ đan sâm:

Chữa đau tức ngực, đau nhói vùng tim:

- Dùng đan sâm 32g, xuyên khung, trầm hương, uất kim, mỗi vị 20g. Hồng hoa 16g, xích thược, hương phụ chế, hẹ, qua lâu, mỗi vị 12g. Đương quy vĩ 10g. Sắc uống ngày một thang.

- Dùng đan sâm 32g, xích thược, xuyên khung, hoàng kỳ, hồng hoa, uất kim, mỗi vị 20g. Đẳng sâm, toàn đương quy, trầm hương, mỗi vị 16g. Mạch môn, hương phụ, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa suy tim:

- Dùng đan sâm 16g, đẳng sâm 20g, bạch truật, ý dĩ, xuyên khung, ngư tât, trạch tả, mã đề, mộc thông, mỗi vị 16g. Sắc uống ngày một thang.

- Dùng đan sâm, bạch truật, bạch thược, mỗi vị 16g. Thục linh, đương quy, mã đề, mỗi vị 12g. Cam thảo, can khương, nhục quế, mỗi vị 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa tim hồi hộp, chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt, ù tai:

- Dùng đan sâm, sa sâm, thiên môn, mạch môn, thực địa, long nhãn, đảng sâm, mỗi vị 12g. Toan táo nhân, viễn chí, bá tử nhân, mỗi vị 8g. Ngũ vị tử 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm tắc động mạch chi:

- Dùng đan sâm, hoàng kỳ, mỗi vị 20g. Đương quy vĩ 16g, xích thực, quế chi, bạch chỉ, nghệ, nhũ hương, một dược, hồng hoa, đào nhân, tô mộc, mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang.

- Dùng đan sâm, huyền sâm, kim ngân hoa, bồ công anh, mỗi vị 20g, sinh địa, đương quy, hoàng kỳ, mỗi vị 16g. Hồng hoa, diên hồ sách, mỗi vị 12g. Nhũ hương, một dược, mỗi vị 8g. Cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa thần kinh suy nhược, nhức đầu, mất ngủ:

- Dùng đan sâm, bạch thực, đại táo, hạt muồng sao, mạch môn, ngư tử, huyền sâm, mỗi vị 16g. Dành dành, toan táo nhân, mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

- Dùng đan sâm, liên tâm, táo nhân sao, quả trác bá, mỗi vị 8g, viễn chí 4g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm khớp cấp kèm theo tổn thương ở tim:

- Dùng đan sâm, kim ngân hoa, mỗi vị 20g, đảng sâm, hoàng kỳ, bạch truật, mỗi vị 16g. Đương quy,



long nhân, liên kiều, hoàng cầm, hoàng bá, mỗi vị 12g. Táo nhân, phục linh, mỗi vị 8g. Mộc hương, viễn chí, mỗi vị 6g. Sắc uống ngày một thang.

- Chữa loạn nhịp tim: Đan sâm 16g, sinh địa, kim ngân, mỗi vị 20g. Đảng sâm 16g, chích cam thảo, a giao, mạch môn, hạt vừng, đại táo, liên kiều, mỗi vị 12g. Quế chi 6g, gừng sống 4g. Sắc uống ngày một thang.

## CỦ RIÊNG

Củ riềng (còn có tên là cao lương khương) và quả hột riềng đều vị cay, tính ấm, làm ấm bụng, chống khí lạnh, thường được dùng để chữa đau bụng, nôn mửa, nấc. Liều dùng 3-10g đối với củ, hoặc 2-6g đối với quả.

Một số bài thuốc dân gian từ củ riềng:

- Chữa đau bụng lạnh, nôn mửa, tiêu chảy: Lấy riềng, củ gấu, gừng khô liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

- Chữa sốt rét cơn, ăn không tiêu, buồn nôn hoặc đau bụng thổ tả: Lấy hạt riềng nghiền nát pha nước uống.

- Chữa hắc lào: Lấy củ riềng già 100g, giã nhỏ, ngâm với 200ml rượu hoặc cồn 70<sup>0</sup>, bôi vào chỗ tổn thương, ngày bôi vài lần.

- Chữa ho, viêm họng, tiêu hóa kém: Lấy riêng củ thái lát mỏng, muối chua, dùng để ngậm với vài hạt muối hoặc nhai nuốt dần.

## CỦ NGHỆ

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

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

Phụ nữ có thai bị ra máu, đau bụng (dọa sảy): Lấy nghệ vàng, đương quy, thực địa, ngải cứu, lộc giác giao (sừng hươu) mỗi vị 1 lượng, sao khô vàng, tán nhỏ, mỗi lần uống 4. Dùng gừng tươi 3 lát, táo 3 quả, sắc với nước, uống trước bữa ăn khi thuốc còn ấm.

\* Một số bài thuốc từ củ nghệ:

- Phòng và chữa các bệnh sau đẻ: Dùng 1 củ nghệ nướng, nhai ăn, uống với rượu hay đồng tiện (nước tiểu trẻ em khỏe mạnh).

- Chữa lên cơn hen, đờm kéo lên tắc nghẹt cổ, khó thở: Lấy nghệ 1 lạng, giã nát, hòa với đồng tiện, vắt lấy nước cốt uống.

- Chữa trẻ em đái ra máu hay bệnh lậu đái rất: Lấy nghệ và hành sắc uống.

- Trị chứng điên cuồng, tức bực lo sợ: Lấy nghệ khô 250g, phèn chua 100g, tán nhỏ, viên với hồ bằng hạt đậu, uống mỗi lần 50 viên với nước chín (có thể uống mỗi lần 4-8g), ngày uống 2 lần.

- Chữa đau trong lỗ tai: Mài nghệ rỏ vào.

- Chữa trị lở, lòi dom: Mài nghệ bôi vào.

## CỦ GỪNG VÀNG

Củ gừng vàng có nhiều tác dụng ngăn ngừa cơn đau thất ngực, kích thích tiêu hóa, tăng khả năng tình dục... Những người sắp hoặc vừa phẫu thuật, người đang bị chảy máu, cảm nắng không nên dùng.

Trong củ gừng vàng có trên 400 chất khác nhau, bao gồm tinh dầu, chất béo, các vitamin B1,

B2, B6, C và nhiều chất khoáng như kali, canxi, sắt, kẽm...

\* Một số tác dụng chữa bệnh từ củ gừng vàng:

- Ngăn chặn sự tạo thành cục máu đông, nhờ đó có thể ngăn ngừa chứng đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim (tác dụng này tương tự aspirin nhưng không gây viêm loét và xuất huyết dạ dày). Người bị bệnh tim mạch nên dùng gừng tươi hằng ngày vào sáng, trưa, tối, mỗi lần 1 lát mỏng (khoảng 2g), sẽ không phải dùng Aspirin.

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

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

- Ức chế thần kinh trung ương, ức chế hoạt tính của histamin, dẫn đến giảm co thắt cơ trơn, giảm cơn dị ứng.

Gừng có tác dụng tốt trong việc chữa nôn mửa (do thai nghén, say tàu xe hay do hóa trị, xạ trị) mà không gây phản ứng phụ như các thuốc chống nôn hóa dược.

- Giúp hệ thống tiêu hóa làm việc tốt hơn nhờ khả năng kích thích tiết nước bọt, dịch mật, kích thích sự vận chuyển trong đường tiêu hóa. Kích

thích sự sinh trưởng các loại vi khuẩn có ích trong hệ tiêu hóa. có tác dụng chống rối loạn tiêu hóa do kháng sinh.

Giảm bài tiết dịch vị, ức chế sự co bóp dạ dày, ức chế sự phát triển của các loại vi trùng gây bệnh dạ dày.

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

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

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

#### *Chú ý:*

- Tránh dùng gừng với aspirin và coumarin (phải cách xa 4 giờ).

- Không dùng gừng cho người chuẩn bị mổ và sau mổ, người đang chảy máu như băng huyết, ho ra máu, nôn ra máu, tiểu ra máu, tiêu ra máu, trĩ ra máu, chảy máu cam, chảy máu răng, người bị cảm nắng, vã mồ hôi, sốt cao không rét.

- Không dùng gừng liều cao, nhiều ngày cho người tiểu đường, bệnh tim, phụ nữ có thai.

## CỦ SẢ

Sả là loại cây cỏ, sống lâu năm, mọc thành bụi dày. Thân rễ màu trắng hoặc hơi tím. Lá dài, hẹp, có bẹ, mép hơi ráp. Cụm hoa gồm nhiều bông nhỏ không cuống. Toàn cây có mùi thơm như chanh. Cây được trồng làm gia vị và làm thuốc.

- Chữa cảm cúm, sốt : Dùng 10 - 20g rễ, lá sả sắc uống hoặc nấu nước xông cùng những lá thơm khác.

Giúp tiêu hóa, chữa đầy bụng, nôn mửa, trung tiện kém : Dùng 3-4 giọt tinh dầu uống với nước.

Chữa chàm mặt : giã nát rễ sả sau đó xát lên mặt chỗ bị chàm. Tinh dầu sả còn tác dụng trừ muỗi, tẩy mùi hôi.

## CỦ SẮN DÂY

Củ sắn dây vị ngọt cay, tính bình, có tác dụng giải độc, thải nhiệt, dùng để chữa sốt, nhiệt ở miệng, nhức đầu do sốt, khát nước, đi lỵ ra máu. Ngày dùng 8-20g dưới dạng thuốc sắc.

\* Một số bài thuốc từ củ sắn dây:

- Chữa cảm mạo sốt cao: Củ sắn dây 8g, ma hoàng 6g, quế chi 4g, đại táo 5g, thược dược 4g.

sinh khương 5g, cam thảo 4g, nước 600ml, sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày.

- Chữa mô hôi ẩm ngứa: Bột sắn dây 5g, thiên hoa phấn 5g, hòa thạch 20g, trộn đều, tán nhỏ, rắc những nơi ẩm ngứa.

- Chữa trẻ sốt: Củ sắn dây 20g, thêm 200 ml nước sắc còn 100 ml, cho trẻ uống trong ngày.

- Chữa rắn cắn: Lấy lá sắn dây tươi giã vắt lấy nước uống, bã đắp lên vết rắn cắn.

## CỦ KHOAI LANG

\* Một số bài thuốc từ khoai lang:

- Giải sốt cảm cúm:

+ Khoai lang trắng luộc ăn phụ hoặc ăn thay cơm; hoặc nấu khoai lang với cải bẹ xanh ăn thay cơm.

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

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

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

- Chữa mụn nhọt: Dùng khoai lang củ 40g, lá bô công anh 10g, đường hoặc mật mía già nhuyễn, bọc vào vải dề đắp.

- Hút mủ nhọt đã vỡ: Dùng lá khoai lang non 50g, đậu xanh 12g, thêm chút muối, già nhuyễn, bọc vào vải đắp.

- Chữa ngộ độc sắn: Lấy khoai lang gọt vỏ, già nát, thêm nước, vắt lấy nước cốt uống nửa giờ một lần.

- Băng huyết: Lấy rau khoai lang tươi 1 nắm, già nát gạn lấy nước cốt uống.

## CỦ KHOAI TÂY

Theo Đông y, củ khoai tây có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ khí, kiện tỳ, tiêu viêm. Củ khoai tây chữa khó tiêu, đau bụng, viêm loét dạ dày, viêm tuyến nước bọt, say nắng, sốt, bỏng nhẹ, eczema, vết thương. Liều dùng trong ngày 10-30g hoặc hơn.

Hoa khoai tây chữa bệnh tăng huyết áp và là nguyên liệu chiết rutin để chữa bệnh. Quả và mầm củ khoai tây ít được dùng làm thuốc vì dễ gây độc. Trong công nghiệp dược phẩm, chúng được chiết lấy solanin để làm thuốc giảm đau, chữa đau bụng.



đau gan, đau nhức xương khớp, chữa dị ứng, chống hen, viêm phế quản, động kinh.

\* Một số bài thuốc hay từ khoai tây:

- Chữa đau và viêm dạ dày: Củ khoai tây mới thu hoạch rửa sạch, gọt vỏ, lấy 100g, ép kiệt lấy nước uống trước bữa ăn nửa giờ. Ngày 2-3 lần.

- Nhuận tràng: Khoai tây luộc chín, ăn 100g hoặc hơn. Có thể kết hợp với bài thuốc chữa đau viêm dạ dày ở trên.

- Chữa đau bụng: Vỏ củ khoai tây sống rửa sạch (10-20g) sắc nước uống.

- Chữa say nắng, nhức đầu, sốt: Củ khoai tây gọt vỏ, giã nát hoặc thái lát mỏng, đặt lên trán hoặc thái dương.

- Chữa bỏng nhẹ, vết thương, eczema: Củ khoai tây rửa sạch, để cả vỏ hoặc gọt vỏ, thái lát mỏng, dán lên vết thương hoặc giã nát đắp bỏng. Nếu bỏng nhẹ, có thể bóc lấy vỏ từ củ khoai tây đã luộc, giã nát rồi đắp.

- Chữa viêm tuyến nước bọt: Củ khoai tây mài với giấm bôi vào chỗ sưng đau.

*Chú ý:*

Không dùng loại khoai tây đã biến chất, ngoài vỏ xanh, trong ruột thâm, khoai đã mọc mầm dễ bị ngộ độc.

## CỦ KHOAI SỌ

Củ khoai sọ có tính bình. vị cay ngọt vào 3 kinh tỳ, vị và đại tràng. Tác dụng tán khối kết, tiêu u hạch ở cổ, nhuận tràng, thông đại tiện. Dùng chữa các loại thũng độc sưng đau, khối kết (u, hạch), bóng lửa, viêm khớp, viêm thận, sưng hạch, bạch huyết...

\* Một số bài thuốc từ củ khoai sọ:

- Cháo bố tỳ: Khoai sọ 200g, sơn dược (củ mài) 50g, gạo tẻ 50g, nấu cháo ăn trong ngày. Ăn thương xuyên có tác dụng ích khí (tăng thể lực), bố tỳ vị (tăng cường chức năng tiêu hóa), dùng chữa chứng đuối sức, mệt mỏi, kém ăn, miệng khát, hay phiền táo.

- Canh khoai sọ thịt lợn: Khoai sọ 100g, thịt lợn nạc 50 g; nấu canh ăn. Tác dụng: bổ âm chống khô khát, ích khí, nuôi dưỡng dạ dày, chống mệt mỏi. Có thể dùng để bồi dưỡng cho những trường hợp cơ thể suy nhược, phiền khát sau khi bị bệnh.

- Bồi dưỡng sau khi bị bệnh: Dân gian có kinh nghiệm dùng khoai sọ nấu với thịt lợn, cua đồng, cá quả, cá diếc... làm món canh để bồi bổ cơ thể, tăng sức lực, chống khát.

- Chè khoai sọ táo tàu: Khoai sọ 250g (gọt vỏ thái thành miếng nhỏ), táo tàu 50g, đường đỏ 50 g, nấu nhỏ lửa thành món chè, chia 3-4 lần ăn trong ngày cho những người bị suy nhược rất tốt, phiền khát sau khi mắc bệnh nặng.

- Viêm màng não cấp tính mới phát: Theo kinh nghiệm dân gian dùng khoai sọ sống, gọt bỏ vỏ, cho vào miệng nhai kỹ và nuốt dần. Nếu bị viêm màng não, sẽ cảm thấy khoai có vị ngọt, nhai đến khi cảm thấy miệng tê tê thì ngừng. Kinh nghiệm này có thể sử dụng chẩn đoán phân biệt giữa bệnh viêm não cấp với các bệnh sốt khác, đồng thời cũng có tác dụng điều trị nhất định.

*Lưu ý:*

Chỉ nên sử dụng trong những trường hợp quá cấp bách, nếu không thấy đỡ, phải tìm cách đưa ngay bệnh nhân tới bệnh viện

- Chữa kiết lỵ lâu ngày không khỏi: Khoai sọ 10-15g, sắc nước uống mỗi ngày 2 lần. Nếu đi lỵ ra máu, hòa thêm đường đỏ; không ra máu chỉ có mủ thì pha với đường trắng. Hoặc: Dùng thân khoai sọ 15g, củ cải 15g, tỏi 6g sắc nước uống thay trà trong ngày.

- Chữa viêm thận mạn tính: Khoai sọ rửa sạch, thái lát, rang cháy đen, nghiền thành bột mịn, thêm đường đỏ vào trộn đều. Mỗi lần uống 30g,

ngày uống 2 lần. Hoặ: Khoai sọ 60g (rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ), gạo tẻ 50-100g nấu cháo, khi ăn thêm đường đỏ cho đủ ngọt. Ngoài ra còn có tác dụng chữa đau dạ dày.

- Gân cốt đau nhức, sưng tấy: Khoai sọ, gừng tươi - hai thứ liều lượng bằng nhau, tất cả đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh, mỗi ngày thay thuốc 2 lần.

- Chữa tràng nhạc: Khoai sọ khô bỏ vỏ, thái nhỏ, nghiền thành bột mịn. Mỗi ngày dùng 20-30 g bột khoai sọ, gạo tẻ 50-100 g, nấu cháo ăn liên tục đến khi khỏi. Theo kinh nghiệm dân gian, trẻ nhỏ thường xuyên ăn cháo bột khoai sọ này ít bị ghẻ lở, mụn nhọt.

- Chữa chín mé (đầu ngón tay, ngón chân sưng tấy, đau kịch liệt): Khoai sọ giã nát, trộn thêm một chút muối, đắp vào chỗ sưng đau, dùng gạc băng lại, ngày thay thuốc 2 lần. Hoặ: Dùng thân khoai sọ giã nát đắp vào chỗ bị bệnh. Dùng củ khoai sọ trộn muối giã đắp lên những chỗ sưng đau trên cơ thể, đôi với các loại đinh nhọt khác cũng có tác dụng tốt.

### *Chú ý:*

Dùng khoai sọ xát lên da có thể gây dị ứng viêm tấy, nhưng giã gừng sống lấy nước bôi vào sẽ đỡ.

- Bị rắn cắn, sâu cắn, ong đốt: Lấy lá hoặ thân khoai sọ xát hoặ giã nát đắp vào chỗ bị thương. Nếu

♪ bị ong nghệ đốt, ăn ngay khoai sọ sống, đến khi cam thấy khoai có mùi tanh và lưỡi té thì thôi.

## CỦ SU HÀO

Su hào còn gọi là phiết lãn, giới lan, giá liên, ngọc man thanh. Tính mát, vị ngọt hơi đắng. Trong củ su hào có các thành phần: anbumin, đường, sợi thô, calci, phôtpho, sắt, vitamin C, axit nicotic. Lá có thể làm thuốc.

\* Một số bài thuốc từ củ su hào:

Khi bị đờm nhiều, dùng thân hoặc lá su hào cắt miếng, xào dầu vừng.

Khi bị nhọt độc: su hào giã nát đắp vào chỗ đau.

Su hào nấu canh, ăn sống hoặc nấu với thịt. Giã nát đắp ngoài da hoặc nghiền bột hít vào mũi.

Tác dụng: hóa đờm, giải khát, thông bụng, giải độc, lợi thủy, tiêu viêm, giúp dạ dày. Chủ yếu dùng lúc bị nước đái đục, đi ngoài ra máu, nhọt độc không rõ nguyên nhân, tì hư hỏa vượng, bụng lạnh nhiều đờm, trúng phong bất tỉnh.

Kiêng kỵ: ăn nhiều hao khí tổn huyết

- Đờm nhiều thở gấp:

+ Thân hoặc lá su hào rửa sạch cắt miếng.

Cho dầu mè (vừng) vào xào làm canh ăn. Ngày ăn một đến hai lần

+ Su hào bỏ vỏ già nát, thêm mật ong ăn với nước đun sôi.

- Bụng lạnh nhiều đờm: su hào đun với thịt dê ăn

- Tì hư hỏa vượng, miệng khô, khát: su hào cắt miếng già nát, cho thêm đường trộn với nước đun sôi, ăn sống.

- Âm nang sưng to: Su hào, thương lục cắt miếng, già nát nhừ đắp bên ngoài.

- Nhọt độc không rõ nguyên nhân: su hào già nát nhừ đắp chỗ đau. Uống nước ép sau khi già nát su hào.

## CỦ HÀNH

Có hai loại hành: hành ta và hành tây. Trong Đông y, hành ta vị cay, tính bình, không độc, có khả năng giải cảm, hoạt huyết, dùng làm thuốc ra mồ hôi, lợi tiểu, sát trùng, chữa đau răng, sốt cảm, nhức đầu, mặt phù thũng, làm an thai, sáng mắt, lợi ngũ tạng. Ngoài ra còn kích thích thần kinh, làm tăng bài tiết dịch tiêu hóa, phòng ngừa ký sinh trùng đường ruột, trị tê thấp, chữa mụn ngứa. Dùng nước hành nhỏ mũi giúp chữa ngạt mũi cấp tính, mạn tính, viêm niêm mạc mũi.

Hành tây dùng chữa ho, trừ đờm, kích thích tiết mồ hôi, lợi tiểu, chống phù thũng, trị bệnh cổ

chướng, tiểu đường, giúp ngu ngon, làm tiêu nhanh các chất bột, trừ giun dũa, trừ ho, chống béo phì, xơ cứng động mạch, kích dục, chống muối, đần. Trị áp xe, chín mé, mụn nhọt, chân nứt nẻ, mụn cóc, đau nửa đầu, đau dây thần kinh ngoại biên. Sử dụng hàng sống có tác dụng mạnh hơn.

\* Một số bài thuốc từ hành:

- Chữa cảm cúm, nhức đầu: Lấy hành ta 6-8 củ, gừng sống 10g, xắt mỏng, đổ vào 1 cốc nước sôi, xông miệng mũi mỗi ngày 2-3 lần. Đồng thời, nên sắc nước gừng và hành để uống (1 ly giữa bữa ăn và 1 ly trước khi đi ngủ).

- Chữa động thai: Hành ta tươi 60g, sắc uống dần đến khi yên thai thì thôi.

- Chữa nhau thai không ra: Dùng 4-5 củ hành ta, nhai nuốt.

- Chữa tăng huyết áp: Hành tây 2-3 củ xắt lát, trộn đường ăn, hoặc nấu nước uống thường xuyên. Uống 4-5 lần, huyết áp sẽ hạ.

- Chữa phong thấp: 3 củ hành tây xắt lát, đổ 1 lít nước, đun 10-15 phút. Ngày uống 2 ly vào sáng và tối lúc bụng đói.

- Chữa tiêu chảy: Vỏ lụa hành tây 1 nắm. Đun nước uống trong ngày.

- Chữa tắc ruột do giun dũa: Lá hành tươi 30g giã nát, trộn với 30g dầu vừng (dầu mè). Ngày uống 2-3 lần.

- Để rút kim, gai nằm trong vết thương, lấy hành ta 5 phần, muối 1 phần giã nát, đắp vào vết thương rồi dán băng dính, để qua đêm; gai, kim sẽ ra.

- Đuối muối: Cát đôi vài củ hành tây đặt vào giường, muối sẽ không đến.

## CỦ TỎI

Theo Đông y, tỏi vị cay, tính ôn, hơi độc, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, chữa khí hư, tiểu tiện khó, bụng đầy chướng, tiêu nhọt, đờm và hạch ở phổi, tẩy uế.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, tỏi giúp phục hồi allicin, một hợp chất tự nhiên trong cơ thể, có tác dụng chống ung thư, giảm cholesterol và giảm huyết áp.

Theo một nghiên cứu, tỏi có thể giết hoặc làm chậm sự phát triển của 60 loại nấm và 20 loại vi khuẩn có ích với phụ nữ mãn kinh vì rất giàu oestrogen thực vật, giúp giảm nguy cơ ung thư và hạn chế những tác động của hội chứng mãn kinh.

Các chuyên gia cho rằng, ở bất kỳ dạng nào, tỏi cũng đều an toàn. Khoảng 1 hoặc 2 nhánh tỏi (hoặc 600-900mg) mỗi ngày là liều lượng phổ biến



và rất tốt cho sức khỏe. Bạn có thể thêm tỏi tươi hay tỏi bột vào các món súp, thịt, rau hay salad, thậm chí ăn sống cũng tốt.

\* Một số bài thuốc hay từ tỏi:

Để trị cảm, viêm họng, sổ mũi: Dùng cồn tỏi nhỏ mũi hoặc giã tỏi để ngửi hoặc giã tỏi, đổ cồn 70 độ, đốt cháy rồi trùm chăn xông cho ra mồ hôi.

*Lưu ý:*

Tỏi kỵ mật (mật ong, mật mía).

- Chữa cảm lạnh, ho gà, hen phế quản: Giã nát tỏi, xoa ngực cho nóng lên. Ngày làm 2-3 lần.

- Chữa ho gà: Tỏi 5 củ, bóc vỏ, giã nát, đổ vào 150 ml nước sôi để nguội, ngâm trong 6 tiếng, chắt lấy nước, cho một ít đường trắng (hoặc đường phèn) uống 2 lần trong ngày.

- Chữa say nắng hôn mê: Giã nát tỏi, vắt lấy nước nhỏ vào mũi, kích thích niêm mạc mũi cho hắt hơi, sẽ tỉnh.

- Chữa tăng huyết áp: 500g tỏi, bóc vỏ, cho 50g muối để muối dưa. Sau 3 ngày đem ra hong khô, cho vào lọ thủy tinh ngâm với giấm ăn, cho tí đường, ngâm 2-3 ngày là dùng được. Sáng sớm và tối trước khi đi ngủ ăn 1-2 tép tỏi và uống một tí nước giấm ngâm tỏi. Ăn 15 ngày, nghỉ 3 ngày lại ăn tiếp. Huyết áp sẽ hạ. Thuốc này cũng chữa viêm khí quản mạn tính và ho lâu ngày.

- Chữa viêm xoang, viêm mũi dị ứng: Giã tỏi lấy nước cốt trộn với dầu vừng, nửa nọ nửa kia. Rửa mũi bằng nước muối, lau sạch, lấy bông tẩm thuốc nhét vào.

- Chữa viêm, đau khớp: Tỏi và lá lốt đun sôi để xông, sau đó ngâm khớp tay chân đau. Nếu đau lưng, đầu gối thì lấy khăn nhúng nước thuốc nóng mà chườm. Ngày làm 2 lần sáng, tối.

- Chữa lỵ, tiêu chảy: 5 củ tỏi to bóc vỏ, sắc cùng 2 lạng củ cải, uống hằng ngày.

- Chữa chảy máu cam: Giã một vài tép tỏi đắp vào gan bàn chân (từ gốc ngón giữa đo xuống bằng 3 đốt ngón tay giữa của bệnh nhân). Nếu chảy máu cam ở lỗ mũi phải, đắp gan bàn chân trái và ngược lại. Nếu chảy máu cả 2 lỗ mũi thì đắp cả 2 gan bàn chân. Hết chảy máu, bỏ tỏi, rửa chân sạch.

- Chữa sưng vú: Lấy 50-100g tỏi già nhỏ, trộn với bột mì, đường đỏ, trộn đều với nước ấm, đắp nơi sưng, làm 1 ngày sẽ giảm.

- Chữa giun đũa, giun kim: Tỏi già nhỏ, xát vào hậu môn trước khi đi ngủ. Sắc 25g tỏi với 1 lít nước, đun sôi 10 phút, ngày uống 30 ml. Cũng có thể dùng 2 củ tỏi già nhỏ, hòa với nước sôi, gạn lấy nước, thụt vào hậu môn ngay lúc giun kim đang chòi ra.

Chữa chứng đau sưng khớp, bệnh đái tháo đường, trĩ, béo phì, bệnh ở tim mạch, phế quản, hệ tiêu hóa... bằng cách uống rượu tỏi.

Cách làm tối khô: Tối khô bóc vỏ 40 g, thái nhỏ, cho vào lọ, đổ vào 100 ml rượu trắng 45 độ. Sau 10 ngày dùng được. Uống 40 giọt trước khi ăn sáng, tối uống 40 giọt trước khi đi ngủ (hòa thêm nước nguội). Ngâm uống liên tục.

## CỦ KIỆU

Trong Đông y, củ kiệu có vị cay, đắng, tính ấm; vào ba kinh phế, vị và đại tràng. Có tác dụng lý khí, chống tức ngực, thông dương khí, tán uất kết, kiện vị, tiêu thực.

Tác dụng: trị tức ngực, khó chịu ở vùng dạ dày, nôn mửa, kiết lỵ, ung nhọt lở loét...

- Liệu dùng: 5-10g khô (tươi 30-60g), sắc hoặc tán bột, làm viên uống. Dùng ngoài giã đắp hoặc vắt lấy nước bôi.

- Kiêng kỵ: Người phát nóng do "khí hư" hoặc "âm hư", mồ hôi ra nhiều, đầu đau không nên dùng độc vị. Kiệu có tính hoạt lợi, không bị tích trệ cũng không nên dùng.

\* Một số bài thuốc hay từ củ kiệu:

- Chữa ty uyên (viêm mũi mạn tính): Củ kiệu 9g, tân di hoa 6g, mộc qua 9g; đun nước uống trong ngày.

- Qua lâu giới bạch bạch tửu thang: Dùng qua lâu 1 trái (giã nát), giới bạch 15g, rượu trắng 100 ml, nước 500 ml, cùng sắc uống. Sắc lấy 200 ml dịch thuốc, chia ra uống dần; uống ấm - nếu nguội cần hâm lại. Tác dụng: Chữa chứng tức ngực, đau thất tim, suyễn thở do hàn đàm ứ đọng gây nên.

- Chỉ thực giới bạch quế chi thang: Chỉ thực 4 trái, hậu phác 12g, giới bạch 15g, quế chi 9g, qua lâu 1 trái (giã nát). Năm vị đem sắc-với 100 ml nước. Đầu tiên nấu chỉ thực và hậu phác, sắc lấy 500ml dịch thuốc, bỏ bã, sau đó cho các vị thuốc còn lại vào, nấu nhỏ lửa thêm 20-30 phút là được. Chia ra 3 lần uống trong ngày, uống ấm. Tác dụng: Chữa tức ngực, đau tức ở vùng tim.

- Chữa đau thất tim: Củ kiệu 9g, qua lâu 18g, đan sâm 9g, khương hoàng 9g, ngũ linh chi 9g, quế chi 6g, đào nhân 9g, hồng hoa 9g, viễn chí 9g, trầm hương bột 3g (hòa vào sau). Sắc nước uống trong ngày.

- Chữa kết ly, ỉa chảy, mót rặn: Củ kiệu 9g, sài hồ 9g, bạch thực 12g, chỉ thực 6g, cam thảo 4g. Sắc nước uống.

- Chữa xích ly - đi ly phân lẫn máu: Củ kiệu 12g, hoàng bá 6g, sắc nước uống. Hoặc dùng kiệu 1 nắm, thái nhỏ, nấu cháo ăn.

- Chữa ỉa chảy, nôn khan không ngừng: Kiệu 1 nắm, nước 500ml, sắc cạn còn một nửa, chia thành nhiều lần uống.

- Chữa hôn mê do trúng khí độc: Kiệu giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào mũi.

- Chữa lở ngứa: Lấy lá kiệu nấu nước rửa, hoặc giã nát đắp lên chỗ da bị bệnh.

- Chữa bỏng: Kiệu giã nhỏ, hòa với mật ong, vắt lấy nước bôi vào chỗ bị bỏng, tác dụng giúp da chóng lành.

- Chữa hóc xương cá: Dùng kiệu vài củ, nhai nát, cuốn một đầu sợi dây nhỏ vào trong, nuốt đến chỗ xương bị hóc, cầm đầu dây kéo ra từ từ.

## CỦ LẠC

Trong Đông y: lạc có tính bình, vị ngọt béo. Tác dụng nhuận phế, trừ đàm chỉ huyết để trị ho khan, ít sữa, thiếu máu, bệnh dạ dày mãn tính, viêm thận mãn...

\* Một số bài thuốc từ củ lạc:

- Thiếu máu do huyết hư :hạt lạc cả vỏ lụa 12 - 18g, chia làm hai để nấu ăn trong ngày. Ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả rõ.

- Bổ khí dưỡng huyết : Canh gân bò, đỗ, lạc.

+ Lạc cá vỏ lụa 100 - 150g. Hầm cho nhuyễn lạc, là ăn được.

+ Xương sống lợn 500g

- Chữa tiểu cầu giảm, máu chậm đông: Lạc nhân để cả vỏ lụa 60g chia làm 4 lần, nhai ăn trong ngày. Có tác dụng bổ tỳ, ích vị, dưỡng huyết, cầm máu. Lạc sống mạnh hơn lạc chín.

- Bổ khí huyết, thông sữa: Lạc nhân cả vỏ lụa 50g, đun chín thêm gia vị.

- Cao huyết áp: Lạc nhân cả vỏ lụa ngâm giấm 5-7 ngày. Nhai hàng ngày sáng tối mỗi lần 5-10 hạt, liệu trình làm trong 2 tuần.

- Chữa đau họng mãn tính, khản tiếng: 100g lạc nhân cả vỏ lụa, cho nước nấu chín thêm gia vị. Ngày ăn 1 lần.

- Hen suyễn: lá dâu 15g

Sắc kỹ, ăn 2 -3 lần trong ngày. Có thể để hoặc bó lá dâu.

*Chú ý:*

- Không nên ăn quá nhiều vì sẽ bị đầy bụng vì lạc nhiều dầu, khó tiêu.

## CỦ TAM THẤT

Theo Đông y, tam thất vị ngọt hơi đắng, tính ôn, tác dụng hóa ứ, cầm máu, tiêu sưng, giảm đau.

\* Một số tác dụng từ tam thất:

- Giúp bảo vệ tim chống lại những tác nhân gây loạn nhịp. Chất noto ginsenosid trong tam thất giúp giãn mạch, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, tăng khả năng chịu đựng của cơ thể khi bị thiếu ôxy (tránh choáng khi mất nhiều máu). Nó cũng ức chế khả năng thấm thấu của mao mạch; hạn chế các tổn thương ở vỏ não do thiếu máu gây ra.

- Cầm máu, tiêu máu, tiêu sưng: Chữa các trường hợp chảy máu do chấn thương (kể cả nội tạng), tiêu máu ứ (do phẫu thuật, va đập gây bầm tím phần mềm).

- Kích thích miễn dịch.

- Tác dụng với thần kinh: Dịch chiết rễ tam thất có tác dụng gây hưng phấn thần kinh. Nhưng dịch chất chiết lá tam thất lại có tác dụng ngược lại: kéo dài tác dụng của thuốc an thần.

- Dịch chiết của rễ, thân lá, tam thất đều có tác dụng giảm đau.

\* Một số bài thuốc tư tam thất:

- Chữa thống kinh (đau bụng trước kỳ kinh): Ngày uống 5g bột tam thất, uống 1 lần, chiều với cháo loãng hoặc nước ấm.

- Phòng và chữa đau thất ngực: Ngày uống 3-6g bột tam thất (1 lần), chiều với nước ấm.

- Chữa thấp tim: 3g bột tam thất, chia 3 lần ngày uống cách nhau 6-8 giờ, chiều với nước ấm. Dùng trong 1 tháng.

- Chữa các vết bầm tím do ứ máu (kể cả ứ máu trong mắt): Ngày uống 3 lần bột tam thất, mỗi lần từ 2-3g, cách nhau 6-8 giờ, chiều với nước ấm.

- Chữa đau thất lưng: Bột tam thất và bột hồng nhân sâm lượng bằng nhau trộn đều, ngày uống 4g, chia 2 lần (cách nhau 12 giờ), chiều với nước ấm. Tác dụng bồi bổ sức khỏe cho người suy nhược thần kinh, phụ nữ sau sinh, người mới ốm dậy.

- Chữa bạch cầu cấp và mạn tính: Đương quy 15-30g, xuyên khung 15-30g, xích thược 15-20g, hồng hoa 8-10g, tam thất 6g, sắc uống.

*Chú ý:*

Khi sử dụng tam thất để cầm máu, không được dùng gừng, tỏi và các chế phẩm có gừng, tỏi.



## CỦ MÃ THẦY

Củ mã thầy còn được gọi là củ năng vị ngọt, tính hàn, tác dụng ích khí, an trung, khai vị, tiết thực, được dùng chữa các bệnh do nhiệt, vàng da, tý thận hư hàn...

\* Một số bài thuốc hay từ củ mã thầy:

- Chữa viêm niêm mạc miệng ở trẻ em: Mã thầy 6 củ sao tồn tính, tán bột, trộn với dầu vừng để bôi.

- Chứng nứt nẻ đầu vú ở phụ nữ: Mã thầy 6 củ giã nát, ép lấy nước, trộn với một ít băng phiến bôi lên chỗ nứt.

- Chữa tiêu ra máu: Mã thầy 150g, rau câu, râu ngô mỗi thứ 30g sắc uống.

- Chữa chứng mụn nước: Mã thầy 6 củ rửa sạch, giã nát, lòng trắng trứng 1 quả, 2 thứ trộn đều, bôi lên chỗ tổn thương.

- Chữa ho gà: Mật ong 50g, màng mẽ gà 10g (sao vàng tán bột), tỏi 10g (ép lấy nước), mã thầy 500g (ép lấy nước). Cho nước vừa đủ, đun sôi, uống 2 lần/ngày, mỗi lần 2 thìa con.

- Chữa băng huyết: Mã thầy (loại 1 tuổi) 1 củ đốt tồn tính, tán thành bột, uống với ít rượu nhẹ.

- Chữa trĩ chảy máu: Mã thầy 500g giã nhỏ, địa du 30g, đường đỏ 150g, cho nước vào sắc trong 1 giờ. Ngày uống 2 lần, uống trong 3 ngày.

\* Một số món ăn ngon, bổ dưỡng từ củ mã thầy:

- Cháo mã thầy củ cải: Củ mã thầy 60g, củ cải trắng 150g, gạo 200g, nấu cháo ăn. Tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy.

- Mã thầy bầu dục: Củ mã thầy 100g, bầu dục lợn 2 cái (cắt đôi), đường phèn 30g (đập nát), nước 2 lít. Tất cả làm sạch, đun sôi 25 phút để ăn. Tác dụng bổ phế, thận.

- Mã thầy xào thịt, rau cần: Củ mã thầy 100g, thịt lợn nạc 300g, rau cần 200g, dầu, hành, đường vừa đủ, làm thành món xào để ăn. Tác dụng hạ áp, tiêu thũng, thanh nhiệt.

- Mã thầy vệt nước: Củ mã thầy 100g, vệt nước 500g, đường phèn 30g, nấu cùng để ăn, tác dụng thanh nhiệt, tiêu thũng.

- Mã thầy cá diếc: Củ mã thầy 60g, cá diếc 300g, hành, dấm đường 20g, nấu lên ăn, tác dụng thanh nhiệt, tiêu thũng.

## CHƯƠNG III: CÁC LOẠI QUẢ

### QUẢ BẦU

Theo Đông y, quả bầu có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng giải nhiệt, giải độc, lợi tiểu, chữa đái dầm, đái đường... Hạt bầu còn có công dụng chữa lợi sưng đau, chân răng lỏng ngứa...

Ngoài giá trị dinh dưỡng, bầu còn là một vị thuốc dân gian tốt có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, nhuận tràng, chống táo bón.

\* Một số bài thuốc từ quả bầu:

- Chữa đái dầm: 50g quả bầu, 30g rau má, 20g cỏ rễ tranh, 10g râu ngô, sắc uống hàng ngày, chia làm 3 lần/ngày. (Nếu không có râu ngô có thể thay bằng rau diếp cá hoặc bông mã đề).

- Thuốc chữa táo bón: 50g bầu, 50g khoai lang, 30g đường đỏ, sắc uống trong ngày, chia làm 3 lần, uống liên tục trong 5 ngày.

- Trị bí tiểu tiện: 200g bầu, 5 củ hành củ (dùng cả lá lẫn rễ), sắc uống trong ngày. Uống làm 3 lần mỗi lần khoảng 60ml.

## QUẢ BÍ ĐẠO

Theo Đông y, bí đao có vị ngọt nhạt, tính lạnh. Vào các kinh tỳ, vị, đại tràng, tiểu tràng. Thịt quả bí có tác dụng thanh nhiệt, giáng hỏa ở tỳ vị, lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, giải khát, mát tim, trừ phiền nhiệt. Tác dụng giáng hỏa ở đường tiêu hóa giúp chữa trị khỏi chứng chán ăn do nhiệt tích. Hạt có tác dụng làm mát phổi, tiêu đờm, dùng để chữa trị các chứng bệnh đường hô hấp. Vỏ có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù thũng, chống khát.

\* Một số bài thuốc hay từ bí đao:

- Chữa đái không thông do bàng quang nhiệt, hoặc đái đục ra chất nhầy: Vỏ bí đao sắc đặc, uống nhiều đái sẽ thông (theo "Nam Dược Thần Hiệu").

- Chữa phù thũng (cả mình mẩy và mặt đều phù): Bí đao, hành củ nấu với cá chép thường ăn thì sẽ khỏi (theo Nam Dược Thần Hiệu).

Hoặc vỏ bí đao tươi 30g (khô 10g) sắc đặc uống hàng ngày 2 - 3 lần. Uống nhiều cũng không có tác dụng phụ.

- Chữa ung nhọt ở phổi hoặc đại tràng: Hạt bí đao, bồ công anh, kim ngân hoa, ý dĩ (sống), diếp cá, mỗi thứ 40g; Rễ lau 20g; Hạt đào, cát cánh, cam thảo mỗi thứ 10g; sắc uống.

- Chữa chín mé đầu ngón tay sưng đau: Lấy lá bí đao già nát, xào với giấm, đắp rịt vào chỗ đau, khô lại thay.

- Trị cảm nắng, phiền khát: Lấy bí đao già vắt lấy nước, uống nhiều lần sẽ đỡ.

- Ho gà, viêm chi khí quản: Hạt bí đao 15g, trộn với ít đường già nát, chiêu nước sôi vào uống ngày 2 - 3 lần.

- Chữa chứng tiêu khát (đái tháo đường - khát uống nước nhiều, tiểu tiện nhiều): Thịt quả bí đao 30g, vỏ bí đao 30g, hoàng liên 9g sắc uống.

- Chữa hen suyễn: Quả bí non (khi cuống hoa chưa rụng), bỏ ra nhét đường phèn vào trong, cho vào nồi hấp chín. Sách "Trung Y Bí Nghiệm Phương Hôi Biên" nói rằng ăn 4 - 5 quả sẽ khỏi.

- Chữa tàn nhang, làm đẹp da mặt: Hạt bí 350g, hạt sen 30g, bạch chỉ 15g, tất cả nghiền mịn. Hằng ngày sau bữa cơm uống một thìa bột đó và chiêu bằng nước sôi.

- Thuốc làm đẹp da mặt: Bí đao 1 quả, rượu 1500g, nước 1000g, mật ong 500g. Dùng dao tre cạo hết vỏ và cắt bí thành những miếng nhỏ; cho vào nồi đồng, cho rượu và nước vào đun cho đến khi bí nát nhừ; cho vào rá tre có lót vải màn lọc lấy nước. Cho nước vào nồi cô thành cao đặc, sau đó cho mật đun thêm vài phút. Khi nguội cho vào lọ.

nút kín, dùng dần. Hàng ngày dùng dũa tre lấy ra 1 chút, trộn đều với nước bọt, bôi lên mặt và lấy tay xoa đều. Chú ý: không cho thuốc tiếp xúc với đồ sắt, nếu không sẽ mất tác dụng.

- Khi trúng độc do ăn phải tôm, cá nóc và các loại cá khác: Bí đao tươi giã nát, vắt lấy nước, uống thật nhiều.

## QUẢ BÍ NGÔ

Bí ngô có tác dụng tiêu đờm, giải độc, sát trùng, rất tốt cho người mắc bệnh phổi, tiểu đường, nhiễm giun, bỏng nước sôi... Bí ngô hầm thịt bò là món ăn hữu ích cho người viêm phổi.

\* Một số bài thuốc hay từ bí ngô:

- Viêm phổi: 500g bí ngô, 250g thịt bò, đun kỹ để ăn. Có thể dùng thêm viên hoàn lục vị địa hoàng để điều trị.

- Viêm khí quản mạn tính, ho phế quản: 1 quả bí ngô (khoảng 500g), 60g mật ong, 30g đường phèn. Khoét 1 lỗ ở đầu quả bí để moi một phần ruột ra; cho đường và mật ong vào, bịt lại bằng miếng bí đã cắt. Đun một giờ đồng hồ rồi lấy ra. Ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối, ăn hết. Dùng liên tục trong 5-7 ngày. Hoặc: Bí ngô tươi 500g (gọt

vỏ), táo tàu 15-20 quả (bỏ hạt), đường đỏ vừa đủ. Đun chín như để ăn.

- Tiêu đường: Ăn bí ngô với các thức ăn khác hoặc nướng bí ngô cho khô, nghiền bột, uống với nước đun sôi mỗi lần 6g, ngày 2-8 lần, tác dụng thúc đẩy việc tiết ra chất insulin trong cơ thể.

- Huyết áp cao, viêm thận mạn tính, xơ gan: Bí ngô rửa sạch, cắt miếng. Cho thêm đường trắng, trộn đều. Đun chín mà ăn. Phối hợp thuốc để điều trị.

- Ợ hơi: Lấy 5 cuống quả bí ngô, sắc uống.

- Giải độc chất heroin: Bí ngô sống già lấy nước uống nhiều lần.

- Bỏng lửa, bỏng nước sôi: Ruột bí ngô già nát đắp vào chỗ đau.

- Mụn nhọt: Cuống bí ngô phơi khô, đốt thành than. Nghiền bột, trộn với dầu sỏ hoặc dầu mè đắp lên chỗ bị mụn nhọt.

- Tẩy giun: Ăn sống bí ngô, người lớn 500 g, trẻ em lượng một nửa. Hai giờ sau uống thuốc tẩy, ngày 1 lần, liên tục trong 2 ngày.

## QUẢ BƠ

Theo Đông y, quả bơ có vị ngọt bùi, tính mát, nhiều chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá, làm cân bằng

thần kinh, phục hồi sức khỏe, giúp an thai và ổn định dạ dày, gan mật...

\* Một số bài thuốc hay từ quả bơ:

- Chữa đau dạ dày:

Quả bơ 300g. Nghệ vàng 150g. Mật ong 50ml.

Cách dùng: Thịt quả bơ hấp chín, sấy khô. Nghệ vàng phơi khô, tán nhỏ thành bột mịn, dùng mật ong luyện thành viên bằng khoảng hạt ngô, phơi khô, ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên với nước sôi để nguội.

- Giúp cân bằng thần kinh:

Quả bơ 200g. Hoa nhài 50g. Mật ong 30g.

Cách dùng: Thịt quả bơ hấp chín, phơi khô cùng với hoa nhài rồi tán thành bột mịn, trộn cùng mật ong viên thành viên bằng hạt ngô. Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên, uống với nước sôi để nguội.

Trong quả bơ có nhiều vitamin A, C,E, sắt, kali, niacin, protein, dầu là nguồn là nguồn dinh dưỡng quý cho tóc. Dùng lòng trắng trứng trộn với thịt quả bơ và dầu oliu để tạo thành một hợp chất sền sệt thoa quyện vào tóc khoảng 30 phút, sau đó gội đầu bằng dầu gội đầu bình thường.



## QUẢ CÀ CHUA

\* Một số bài thuốc từ quả cà chua:

- Chữa loét miệng: Ngậm nước ép cà chua ngày vài lần, mỗi lần vài phút.

- Miệng khô lưỡi rát: Lấy nước ép cà chua 150 ml và nước mía ép 20 ml trộn đều uống, 2 lần/ngày.

- Chữa chảy máu chân răng: Ăn cà chua sống ngày 3-4 lần, mỗi lần 1-2 quả, ăn trong 2 tuần sẽ có kết quả.

- Chữa bỏng lửa: Lấy vỏ cà chua có dính thịt quả đắp lên chỗ bỏng, thỉnh thoảng thay thuốc., tác dụng chống đau rát và kích thích da chóng hồi phục.

- Chữa mụn nhọt lở loét: Ngọn cây cà chua rửa sạch, giã nát, thêm vài hạt muối, đắp lên nơi tổn thương rồi băng lại. Mỗi ngày làm vài lần cho đến khi khỏi.

Hoặc: Nấu cà chua với dầu hay mỡ cho đến khi bốc hết hơi nước, sau đó dùng như một loại thuốc mỡ để bôi lên những nơi mụn nhọt, lở loét.

- Chữa viêm loét dạ dày: Nước ép cà chua và nước ép khoai tây mỗi thứ 150 ml, trộn đều, uống vào buổi sáng và tối hàng ngày.

- Chữa bí đại tiện, thiếu máu: Cà chua sống gọt bỏ vỏ, thái thành miếng nhỏ, trộn với mật ong, ăn ngày 2-3 lần, mỗi lần 1-2 quả.

- Chữa sốt cao kèm theo khát nước: Cà chua 200 g thái lát, sắc nước uống thay trà trong ngày, uống lạnh hoặc nóng.

Hoặc: Nước ép cà chua, nước ép dưa hấu mỗi thứ 200 ml, trộn đều, chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Chữa viêm gan mạn tính: Cà chua 250g rửa sạch, thái miếng, thịt bò 100 g thái mỏng, xào ăn hằng ngày.

- Chữa tăng huyết áp, xuất huyết đáy mắt: Lấy 1-2 quả cà chua, rửa sạch bằng nước sôi, thái miếng nhỏ, thêm chút đường ăn trước bữa sáng. Mỗi liệu trình 15 ngày, nghỉ 3 ngày rồi tiếp tục liệu trình khác.

- Chữa phồng tĩnh mạch do bị nghẽn: Cà chua sống thái lát mỏng hoặc nghiền nát, đắp lên chỗ mạch máu bị phồng mỗi ngày 1 lần, khi bắt đầu thấy rát thì bỏ thuốc ra, tác dụng thông huyết, chống đau nhức.

## QUẢ CAU

\* Một số bài thuốc hay từ quả cau:

- Chữa viêm ruột, lỵ: Lấy một hạt cau khô thái nhỏ và 6g rộp thân cây ổi, sắc với 100 ml nước đến khi còn 50 ml rồi chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Chữa phù thũng, bụng đầy trướng, khó thở, tiểu tiện ít, ốm nghén nôn mửa: Vỏ quả cau, vỏ rễ dâu, vỏ quýt, vỏ gừng mỗi thứ 12g, sắc với 300 ml nước, lấy 200 ml, chia hai lần uống trong ngày.

- Chữa sán xơ mít: Hạt cau 60-80g (trẻ em 30g), hạt bí ngô bóc vỏ 100g (trẻ em 40g). Cho hạt cau vào 500 ml nước, sắc lấy 150-200 ml. Nhỏ dung dịch gelatin 2,5% vào cho đến khi hết hiện tượng kết tủa để loại bỏ toàn bộ tanin rồi gạn lấy nước trong. Ăn hạt bí vào sáng sớm, lúc đói, 2 tiếng sau uống nước sắc hạt cau rồi nằm nghỉ. Đến khi thật buồn đi ngoài thì đi vào một chậu nước ấm, nhúng cả mông vào nước.

## QUẢ BƯỚI

Nếu bị đầy bụng, ăn uống không tiêu, đau bụng, có thể lấy vỏ bưởi khô sao vàng thơm 12 g, vỏ quýt sao thơm 12 g, gừng tươi 3 lát, sắc với 300 ml nước lấy 100ml, chia làm hai lần uống trong ngày, dùng nóng.

Lá bưởi tươi, vỏ quả khô và nước ép múi bưởi tươi đều có thể dùng để chữa bệnh. Lá tươi thu hái

được quanh năm. Quả thu hái vào mùa thu rồi gọt lấy vỏ. Vỏ gọt càng mỏng càng tốt và đem phơi trong nắng râm cho thật khô.

Lá bưởi có khả năng sát khuẩn, dùng chữa cảm cúm. Vỏ quả khô chữa ăn uống không tiêu, đầy bụng, đau bụng, ho. Múi bưởi tươi ăn nhuận tràng, nước ép chữa tiêu khát (đái tháo đường), thiếu sinh tố C. Hạt bưởi chữa đau dạ dày.

\* Một số bài thuốc hay từ quả bưởi:

- Nếu bị cảm cúm, nhức đầu, sốt ho, sổ mũi, ngạt mũi, không ra mồ hôi: lá bưởi 50g, lá sả, lá hương nhu, lá tre mỗi thứ 20g. Tất cả cho vào nồi, lấy lá chuối bịt kín miệng nồi, đun sôi 5 phút rồi đem xông. Khi xông cần chú ý rạch lá chuối từ từ cho hơi nóng bốc vừa phải. Trùm chăn kín cho người bệnh, xông trong vòng 10 phút, đến khi mồ hôi ra nhiều thì thôi và mở chăn ra từ từ. Sau đó dùng khăn mặt khô lau hết mồ hôi, tránh hướng gió lùa và đề phòng bỏng. Nhớ không được xông khi người bệnh yếu quá và khi mồ hôi ra nhiều.

- Chữa viêm loét dạ dày hành tá tràng: Hạt bưởi để cả vỏ cứng 100 g rửa sạch, cho vào cốc 200 ml nước sôi, đậy kín, ủ nóng trong 2-3 giờ. Hạt bưởi sẽ tiết ra một chất nhầy làm cho cốc nước đặc, sánh như nước cháo, gạn bỏ hạt lấy nước uống sau bữa ăn khoảng hai giờ. Mỗi ngày uống một lần.

Uống liên tục đến khi hết đau thì thôi. Uống từ 5-7 ngày sẽ thấy dễ chịu và hết đau.

- Chữa ăn uống không tiêu, đau bụng, ho: vỏ quả bưởi 4 -12g uống.

- cầm máu trong các trường hợp chảy máu, ngày dùng 4-10g vỏ hạt bưởi sắc uống.

- Chữa tiêu khát (đái tháo nhạt), thiếu vitamin C: Uống nước ép múi bưởi.

- Tầm gửi cây bưởi được dùng chữa các bệnh khớp, ăn uống khó tiêu.

- Chữa chốc đầu trẻ con: Hạt bưởi bóc vỏ cứng ở ngoài, xâu vào dây thép, đốt cháy thành than, nghiền nhỏ. Rửa sạch nơi chốc đầu, bôi bột thuốc này lên ngày 1-2 lần, điều trị 3-6 ngày là khỏi.

## QUẢ CHANH

Chanh là một loại quả thuộc họ cam quýt, có chứa đường, canxi, sắt và các vitamin B1, B2, A, đặc biệt là hàm lượng vitamin C rất cao. Do có nhiều vitamin nên chanh có thể ức chế và giảm huyết áp, hoãn giải sự căng thẳng thần kinh, hỗ trợ tiêu hoá, đồng thời có thể phân giải được độc tố của cơ thể.

Khi bị cao huyết áp, tác nghẽn cơ tim uống nước chanh có tác dụng hỗ trợ cho trị liệu. Nước

trong quả chanh có chứa nhiều muối, axit xitric có thể phòng trị bệnh thận kết sỏi, đồng thời làm giảm sự kết sỏi thận mãn. Ăn chanh thường xuyên sẽ tốt cho những người bị bệnh viêm khớp do phong thấp, bệnh tiểu đường, tiêu hoá kém.

Chanh có tác dụng làm đẹp và bảo vệ da, chất axit trong chanh có thể trung hoà kiềm của biểu bì từ đó phòng trừ việc xuất hiện các sắc tố lạ trên da. Các loại vitamin trong chanh còn hấp thụ thông qua da làm cho da giữ được sự mịn màng, sáng đẹp.

Khi bị trứng cá dùng vài giọt dầu chanh xoa hoặc bôi sẽ làm cho mặt sáng sạch.

Uống nước chanh vào mùa hè có tác dụng giải khát.

\* Bài thuốc giảm ho, giải độc từ hạt chanh:

- Trẻ bị ho: Lấy hạt chanh, hạt quất, lá thạch xương bồ mỗi vị 10g, mật gà đen một cái. Tất cả dùng tươi, giã nhỏ, thêm đường, hấp cơm cho chín rồi uống làm 2-3 lần trong ngày.

- Hoặc hạt chanh 10g, lá hẹ 15g, hoa đu đủ đực 15g, nước 20ml. Các dược liệu đem nghiền nát, hòa với nước rồi thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm 3 lần trong ngày, dùng vài ngày.

- Giải độc chữa rấn cắn, lấy hạt chanh tươi hoặc phơi khô 10-20g nhai nhỏ, nuốt nước, lấy bã đắp vào vết cắn.

- Dùng riêng hoặc phối hợp hạt chanh 15g, mướp đắng 10 hạt, rễ thạch xương bồ 12g, củ gấu 20g, muối ăn vài hạt. Tất cả để tươi giã nhỏ, ngâm với 30ml nước sôi trong 10 phút, khuấy đều lọc nước. Người lớn uống làm hai lần cách nhau 20 phút; trẻ em dưới 15 tuổi uống 1/4 đến 1/3 liều người lớn.

- Chữa táo bón: Hạt chanh vừa tách khỏi múi quả ngâm ngay vào một chén nước nóng trong vài giờ. Chắt nước dính bao quanh hạt sẽ nở và tan ra thành một dung dịch đặc nhầy, thêm đường, uống một lần trong ngày.

## QUẢ CÀ

Theo Y học cổ truyền cà có vị ngọt, tính lương (mát), tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, tiêu ung.

\* Một số bài thuốc hay chữa bệnh bằng quả cà:

+ Người bị sốt ác hàn, bị sốt rét, bị các chứng u cục sưng to ở bụng: Cà 250g, nấu chín, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

+ Chữa trị các chứng bệnh ung nhọt, sưng tấy, lở loét, bị nẻ nứt da thịt: Dùng quả cà tươi 250gr, rửa sạch để ráo nước giã nát thành vữa đắp bên ngoài..

+ Chữa trị viêm tuyến vú, trị các u nhọt, đinh sang: Dùng 3 quả cà rửa sạch, nghiền nát phết lên

miếng vải đắp vào chỗ bị bệnh, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu ung.

+ Chữa trị chứng bệnh vận hóa của tì vị không tốt, miệng dạ dày không mở: Dùng quả cà tươi 250g, nấu cùng với thịt lợn, rau tía tô, hành, tỏi, mùi tàu... liên tục trong mấy ngày, có tác dụng kiện tì hòa vị.

## QUẢ CHUỐI XANH

Quả chuối tiêu xanh, chuối tây và chuối hột có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Nhựa chuối xanh mới cắt bôi chữa hắc lao. Bột chuối tây xanh có tác dụng chống tiêu chảy cho trẻ nhỏ.

\* Chuối tiêu: Chuối tiêu xanh thái mỏng ăn ghém với các loại rau thơm trong món gỏi cá, nộm sứa để bớt tanh và để phòng đi lỏng.

Một số nhà khoa học đã chứng minh rằng chuối tiêu xanh được dùng hằng ngày dưới dạng bột chữa chứng loét dạ dày rất tốt. Nó có tác dụng kích thích sự phát triển của lớp màng nhày trong dạ dày, làm cho màng này dày lên, ngăn cản sự tấn công của dịch vị vào thành dạ dày và tạo điều kiện cho các vết loét chóng lành.

\* Chuối hột (chuối chát):



- Chữa sỏi bàng quang: Lấy quả chuối hột xanh thái mỏng, sấy khô, sao vàng, hạ thổ trong vài ngày. Mỗi lần lấy 50-100g sắc với 400ml nước còn 100ml, chia làm 2-3 lần uống vào lúc no. Hoặc hãm như pha trà uống. Tán dược liệu thành bột, rây mịn, uống mỗi ngày 30-50g chia làm hai lần.

Những người bị đau dạ dày nên uống loãng, uống làm nhiều lần trong ngày.

\* Chuối tây: ở Nam Bộ, khi trẻ em bị tiêu chảy ăn quả chuối tây xanh luộc chín thấy có kết quả tốt. Hoặc lấy quả chuối tây già chưa chín, gọt bỏ vỏ, rửa sạch bằng nước muối, cắt thành miếng mỏng, phơi hoặc sấy cho thật khô, tán nhỏ, rây bột mịn. Dùng bột này trộn với bột gạo, quấy cho trẻ ăn.

Phòng tiêu chảy, chống rối loạn tiêu hóa, đầy hơi và ợ chua: Bột chuối tây xanh nấu theo công thức sau: Bột chuối (50g) hòa với nước, nấu chín, rồi thêm đường kính (50g) và muối ăn, khuấy đều, để nguội, cho trẻ ăn hết trong một ngày. Bột chuối tây xanh chữa được tiêu chảy là do trong quả có nhiều tanin, hơn nữa, các muối trong quả chuối cũng có tác dụng bù đắp lượng muối của cơ thể mất đi trong quá trình bị bệnh.

## QUẢ CHUỐI TIÊU

Trong Y học cổ truyền, chuối tiêu vị ngọt, tính bình, có khả năng bổ tỳ vị, nhuận tràng, lợi tiểu, chữa bệnh ngoài da. Theo sách "Bản thảo cầu nguyên", chuối có tác dụng chỉ khát, nhuận phế, giải say rượu, thanh tỳ, hoạt trường...

\* Một số bài thuốc hay từ quả chuối tiêu:

- Chữa trĩ: Dùng 1-2 quả chuối tiêu bỏ vỏ, thái miếng, cho thêm chút đường phèn vào hấp cách thủy cho chín, mỗi ngày ăn 1-2 lần, ăn liên tục trong vài ngày.

- Trị lang ben, hắc lào: Quả chuối tiêu xanh bổ dọc, xát mạnh lên vùng bệnh. Làm nhiều lần.

- Trị mụn nhọt: Chuối tiêu xanh bỏ vỏ, nghiền nát, đắp vào chỗ bị tổn thương, ngày làm 2 lần.

- Bồi bổ cho người già, người suy nhược: Chuối tiêu chín 15 quả bóc bỏ vỏ, ngâm với 1 lít rượu gạo trong 15 ngày. Dùng 30-35 ml/ngày.

- Chữa táo bón cho trẻ em: Dùng 1-2 quả chuối tiêu chín nướng trên bếp than cho đến khi vỏ ngả sang màu đen, chín nhũn. Cho trẻ ăn khi quả còn ấm.

## QUẢ CHUỐI HỘT

\* Một số bài thuốc hay từ quả chuối hột:

- Chữa sỏi thận: Chọn chuối thật chín, lấy hạt phơi khô, tán nhỏ nấu lấy nước uống. Cho 7 thìa nhỏ (thìa cà phê) bột hạt chuối vào 2 lít nước đun nhỏ lửa, khi còn 2/3 nước là được. Uống hằng ngày như nước trà liên trong 2-3 tháng.

Hoặc lấy quả chuối hột đem thái mỏng, sao vàng, hạ thổ 7 ngày, mỗi ngày lấy một vốc tay (chừng một quả) sắc với 3-4 bát nước, uống vào lúc no.

- Chữa bệnh tiểu đường:

Củ cây chuối hột, rửa sạch, giã nát ép lấy nước uống, dùng thường xuyên và lâu dài để ổn định đường huyết.

Chọn cây chuối hột có bắp đang nhú, cắt ngang cây (cách mặt đất 20-25 cm) và khoét một lỗ rỗng to ở thân chuối, để một đêm, sáng hôm sau múc nước từ lỗ rỗng (do gốc thân cây chuối tiết ra) mà uống. Dùng thường xuyên sẽ ổn định được đường huyết.

- Chữa cảm nóng sốt cao phát cuồng:

Củ chuối hột, rửa sạch, giã nát, vắt lấy một bát nước uống, sẽ giảm sốt và không nói mê.

+ Chữa hắc lao:

Dùng quả chuối hột còn xanh tươi nhiều nhựa, cắt đôi, cầm sát trực tiếp vào nơi hắc lào, bệnh đỡ nhanh. dùng liên tục 7-8 ngày là khỏi.

+ Trẻ em táo bón:

Lấy 1-2 quả chuối chín đem vùi vào bếp lửa, khi vỏ quả ngả màu đen, ruột chín nhũn thì lấy ra để nguội, cho trẻ ăn, khoảng mười phút sau là đi đại tiện được.

- Chữa đái rắt: Uống nước sắc từ quả chuối hột.

- Chữa cảm mạo: Sắc rễ cây chuối hột uống.

- Chữa chứng phù thũng và lợi tiểu: Lấy lá, vỏ quả chuối khô sắc uống.

## QUẢ DƯA HẦU

Theo Đông y, quả dưa hấu vị ngọt mát, tính lạnh, có tác dụng giải khát, giải say nắng, lợi tiểu, hạ huyết áp, thường được dùng điều trị nóng trong bàng quang, đái buốt, viêm thận phù thũng, vàng da, ra máu, viêm họng. Thịt quả, lớp vỏ xanh (tây qua bì), phần cùi trắng(tây qua thùy), hạt... đều có thể làm thuốc.

\* Một số bài thuốc từ của dưa hấu:

Vỏ dưa hấu, hoa kim ngân tươi mỗi thứ 20g: lá sen tươi, hoa đậu ván trắng, vỏ quả mướp, búp tre

xanh mỗi thứ 12g, sắc uống. Trị nóng nực, ra mồ hôi nhiều, đầu vàng, mắt hoa, đau nhức.

- Giải say nắng, sốt cao: Tây qua bì 20g, kim ngân hoa 20g, trúc điệp (lá tre) 10g, nước 500 ml, sắc trong 15 phút, chia làm 3 lần uống trong ngày.

- Trị phù thũng do viêm thận cấp: Rễ cỏ tranh tươi 40g, vỏ dưa hấu 40g, đậu ngự 12g, xích tiêu đậu 20g; sắc uống.

- Chữa báng nước: Chọn quả dưa hấu nhỏ, bỏ ra, bỏ phần thịt quả, cho sa nhân và tỏi vào, đập lại, trát đất xung quanh đem phơi rồi sấy khô. Loại bỏ phần bùn đất, tán thành bột. Ngày dùng 2-3 lần, mỗi lần 4g (uống với nước ấm).

- Vỏ dưa hấu 1 lượng, mạch nha 0,5 lượng, ý dĩ 0,5 lượng. Nấu thành cháo đặc để ăn, ăn liền 6-7 ngày.

#### *Lưu ý:*

Không nên dùng các bài thuốc trên cho những người tỳ vị hư hàn (khi ăn thức ăn tanh lạnh thường đi ngoài, bụng ngực đau và dễ nôn mửa...), có bệnh hàn thấp (bụng trướng đầy hoặc tiêu chảy khi ăn thức ăn tanh lạnh).

- Chữa rôm sảy ở trẻ em: Lấy dưa hấu 1 quả ngâm nước lạnh, sau 1 giờ giã nát vỏ để xoa, tắm cho trẻ.

- Nước giải khát mùa hè: Nước dưa hấu tươi phòng chữa được tất cả các chứng có hỏa - nhiệt - thấp, sốt cao, khát nước, miệng khô đắng, chán ăn, táo bón, tiểu đỏ sẫm. Nếu bị cảm nắng (trúng thử) và các triệu chứng đó nặng hơn gây chóng mặt, buồn nôn, tiêu chảy (do thấp nhiệt), vẫn cho uống nước dưa hấu và phối hợp thêm đậm đậu sị 2g, hương nhu 8g, sắc uống.

- Thức ăn tráng miệng mùa hè: Có tác dụng tốt sau khi uống rượu và ăn các thức ăn sinh nhiều nhiệt như thịt dê, thịt chó...

- Cháo thanh nhiệt: Dưa hấu 1 kg, cát cánh 25g (thái nhỏ), đường phèn 100g, gạo tẻ 100g. Hoặc dùng vỏ dưa hấu và lạc mỗi thứ 200g, mạch nha 100g, ý dĩ 100g. Có thể ăn liên một tuần khi mệt mỏi, chán ăn.

- Trẻ em cảm sốt: Vỏ dưa hấu 1 kg, chè xanh 10g, bạc hà 15g, nấu nước uống. Hoặc dưa hấu 1.500g, cà chua 250g (bỏ vỏ, hạt), vắt lấy nước uống.

- Phụ nữ có thai và người cao tuổi bí tiểu: Nhân hạt dưa hấu 15 g, giã nát trộn với 15 g đường, nấu nước uống ngày một lần.

- Say rượu: Uống nhiều nước dưa hấu.

## QUẢ DƯA BỎ

Theo Đông y, dưa bỏ có vị ngọt, tính lạnh có tác dụng giải nhiệt và thông khí, chống say nắng, táo bón và mất ngủ rất tốt. Khi bị bệnh đường ruột và đại đường thì không nên dùng quả này.

\* Bài thuốc chữa bệnh từ quả dưa bỏ:

- Chữa mất ngủ: 200g dưa bỏ, 100g hạt sen, 20g hoa nhài, 200g đường trắng.

Cách làm: Hoa nhài cho vào nước đun thật kỹ chắt lấy 300ml nước, hạt sen giã nhỏ. Quả dưa bỏ và hạt sen cho vào nước hoa nhài đun nhỏ lửa, quấy đều tay. Khi hạt sen chín cho đường vào trộn đều cho đường tan hết là được, mỗi ngày ăn một lần.

- Chữa táo bón: 10g hạt quả dưa bỏ, 30g khoai lang, 10g đường đỏ

Cách làm: Hạt quả dưa bỏ và khoai lang giã nhỏ cho 250ml nước vào đun nhỏ lửa, khi khoai chín cho đường vào quấy đều, ăn vào sáng sớm khi mới ngủ dậy, ăn liên tục trong 5 buổi sáng. Bệnh sẽ khỏi.

- Giải độc: Theo Y học, cuống dưa bỏ có vị đắng, tính lạnh, có độc và được dùng để giải độc thức ăn:

Cách làm: Lấy 1g cuống dưa cộng với 3g đậu đỏ hạt nhỏ, sau đó đem tán hai loại này, trộn lẫn

rồi uống. Có thể chiêu thuốc bằng nước sôi hoặc bằng nước sắc đậu sị (vị thuốc từ đậu đen) để có tác dụng mạnh hơn.

Loại thuốc này có tác dụng gây nôn, giúp bệnh nhân nôn ra hết chất độc. Trong trường hợp uống liều thuốc này mà vẫn chưa gây nôn, có thể cho tăng liều thêm một chút để có hiệu quả tốt nhất.

## QUẢ DƯA CHUỘT

Dưa chuột còn gọi là hoàng qua, hồ qua, ngũ qua, thích qua tính mát, vị ngọt. Thành phần chính có: đường glucose. Thường khi có acid cafeic, acid lactic nguyên, nhiều chất có gốc acid amin dễ phân li, vitamin C, dầu dễ bay hơi. Đầu quả dưa chuột thành phần chất đắng, A, B, C, D, caroten C có tác dụng kháng khối u, hơi độc. Vỏ và hạt dưa chuột đều có thể dùng làm thuốc.

Dưa chuột có tác dụng giải khát, chữa đau họng. Trẻ nhỏ bị nhiệt lỵ có thể cho ăn dưa chuột non cắt miếng trộn mật ong. Vỏ dưa chuột sắc uống có thể chữa bệnh vàng da.

\* Một số bài thuốc từ quả dưa chuột:

- Trẻ con nhiệt lỵ: dưa chuột non rửa sạch cắt miếng trộn mật ong mà ăn.



- Trong người nóng, khát khó chịu: Dưa chuột tươi 200g ăn sống ngày 1-2 lần; hoặc dưa chuột già 200g, gọt vỏ bỏ ruột, cắt miếng, trộn đường ăn.

- Chữa phù thũng nhẹ: vỏ dưa chuột 30g, sắc uống. Ngày 2-3 lần uống liên tục.

- Chữa bệnh vàng da: vỏ dưa chuột 50g (khô) sắc uống. Ngày ba lần.

- Chữa vòm họng sưng đau: Một quả dưa chuột già, bỏ hạt, cho diêm tiêu vào đầy trong ruột quả. Phơi trong râm nghiền bột. Mỗi lần đau thổi thuốc vào chỗ đau.

- Chữa bị bỏng do lửa: Dùng một quả dưa chuột già tươi, giã nát, ép lấy nước đắp vào chỗ đau. Ngày làm ba lần.

## QUẢ DỪA

Theo Đông y, nước dưa ngọt ấm, không độc, giúp tăng cường khí lực, tươi nhuận nhan sắc, trị cảm nắng, thủy thũng, thổ huyết, máu cam.

Dưa có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Protein dưa gồm các acid amin có chất lượng cao, nhiều vitamin trong nhóm B và các vitamin khác. Nước dưa giàu chất khoáng; hàm lượng kali và magiê tương tự dịch tế bào của người nên

thường được dùng cho bệnh nhân tiêu chảy. Trẻ em tiêu chảy nên uống nước dưa pha muối.

Nước dưa giúp đẹp da, đen mượt tóc. Nhân dưa non (mềm như thạch) chứa nhiều enzym tốt cho tiêu hóa, tác dụng chữa các bệnh viêm loét dạ dày, viêm gan, đái tháo đường, lỵ, trĩ, viêm đại tràng.

Nước quả dưa non được các nhà khoa học gọi là “nước khoáng thực vật” vì chứa nhiều vi lượng khoáng cần thiết cho cơ thể và dễ tiêu hóa. lượng vitamin C đủ cho yêu cầu 1 ngày, cùng các loại vitamin B như axit folic. Trong nhiều cuộc chiến tranh, nước dưa còn được dùng làm dịch truyền.

\* Một số bài thuốc hay từ nước dưa:

- Kiệt lỵ cấp tính: Rau má 50 g, nước dưa tươi một quả. Rửa sạch rau má, giã nhỏ, vắt lấy nước, pha với nước dưa uống. Mỗi ngày một quả.

- Nôn mửa: Nước dưa 2 chén, rượu nho 1 chén, nước gừng 10 giọt, trộn đều uống.

- Lợi tiểu giải độc: Nước dưa non có tác dụng lợi tiểu trong các bệnh tim mạch, thận.

- Viêm thận phù nề: Nước dưa, nước rễ cỏ tranh, nước rễ cỏ lau. Mỗi thứ 30 g, trộn đều uống.

- Tẩy sán lá: Buổi sáng chưa ăn lấy 1/2 quả dưa, uống nước và ăn cho hết cùi dưa. Sau 3 giờ, ăn uống bình thường (thức ăn lỏng).

- Canh dừa khử độc rượu, bôi trơn khớp: Những người thường xuyên uống bia rượu hay cảm thấy đau nhức ở các khớp, hoạt động khó khăn hoặc khi hoạt động, các khớp có tiếng kêu. Lấy một quả dừa cắt ngang phần trên làm nắp: 20g đậu đen vo sạch cho vào trong quả dừa rồi đậy nắp lại, đặt lên 1 cái đĩa. Đặt cả dừa và đĩa vào nồi, chưng trong 4 giờ. Sau đó, có thể cho ít muối tùy ý để uống canh dừa. Mỗi tháng chỉ cần uống 1-2 lần thì chứng đau khớp sẽ hết, các khớp sẽ hoạt động mềm mại trở lại.

- Nước dừa non trị chứng cam (bụng ỏng, dít teo, suy dinh dưỡng ở trẻ): Lấy nước dừa để nấu xôi, luộc gà... làm tăng vị thơm ngon và bổ dưỡng, thích hợp cho người gầy yếu. Người khỏe mạnh buổi sáng uống nước 1 quả dừa xiêm cũng rất tốt.

- Chữa khản tiếng: Lấy nước dừa non 1 cốc, rau má 8g; giã rau má, vắt lấy nước cốt pha với nước dừa uống.

### *Chú ý:*

Khi đi nắng về, đói mệt không nên uống nước dừa, nhất là những người đang có bệnh thì dễ bị những tác dụng phụ như sốt, ớn lạnh... Trước khi thi đấu thể thao, không nên uống nước dừa. Mỗi ngày chỉ nên uống một quả. Uống nhiều sẽ gây đầy bụng, nhất là khi có kèm cơm dừa nạo, đá lạnh và uống vào chiều tối.

## QUẢ DỨA

Dứa không chỉ làm tan sỏi thận mà còn trợ giúp tiêu hóa, tẩy tế bào chết trên da... Tuy nhiên. Những người đang bị chảy máu không nên dùng dứa.

\* Một số bài thuốc từ quả dứa:

- Chữa tiêu hóa kém, tiêu chảy do ăn các thực phẩm khó tiêu: Thịt quả dứa 250g, ép lấy nước uống ngày 2 lần. Thuốc có công năng tiêu thực, chỉ tả.

- Chữa thủy thũng: Thịt quả dứa 250 g thái ra ăn ngày 2-3 lần, có tác dụng lợi tiểu, tiêu thũng.

- Chữa các bệnh do tỳ - vị - khí hư suy, tiêu khát, tiểu tiện bất lợi: Lấy ba quả dứa, gọt bỏ vỏ, ép lấy nước, đun nhỏ lửa để cô đặc lại, để nguội rồi trộn đều với 1.500g mật ong thành cao dứa để ăn.

- Chữa huyết áp cao: Lấy quả dứa chín nướng cháy, gọt vỏ, mỗi ngày ăn 1 quả, ăn trong 4 ngày.

- Chữa sỏi thận: Dùng 1 quả dứa chín để cả vỏ, khoét 1 lỗ ở cuống, lấy 7-8g phèn chua giã nhỏ nhét vào. Dùng thân dứa vừa khoét đậy lại, nướng trên than hồng đến khi chín mềm. Để nguội, vắt lấy nước uống. Uống 1 ngày 1 quả.

- Chữa huyết áp thấp, đầu choáng váng, mắt hoa, chân tay bại hoại rã rời: Lấy thịt quả dưa 250g thái thành miếng, thịt gà 60g, cho chút bột hồ tiêu rồi nấu chín để ăn. Món ăn này có công năng kiện tỳ, ích khí.

## QUẢ DÂU

Dâu ta hay còn gọi là Dâu tằm. Trái Dâu tằm có công dụng bổ thận, dưỡng huyết, khu phong, sáng mắt, tăng lực, chữa táo bón kinh niên: giải độc của rượu, lợi cho cả khí, cả thủy trong cơ thể.

\* Một số bài thuốc từ quả dâu:

Bổ can thận, ích tâm huyết, thính tai, sáng mắt, lợi xương khớp - Rượu tang thận (Tang thận tửu). Quả Dâu tươi, chín 5000g. Gạo nếp 6000g. Men rượu vừa đủ. Quả Dâu phi chín đều, ép lấy nước, đun sôi để nguội, cho cơm nếp, men rượu, trộn đều cho vào bình ngâm. Ngày uống mỗi lần 30 - 50 ml/ngày, vào 2 bữa cơm.

- Dưỡng huyết đen mượt tóc (Trung y mỹ dung): Lấy quả Dâu tươi chín 50g. Đường phèn vừa đủ. Quả Dâu rửa sạch, cho vào nồi đất, cho nước vừa đủ, sắc lấy nước, hoà đường phèn để uống. Có thể uống thường xuyên, nhất là về mùa hè.

- Các bệnh tuổi già: Nhức mỏi cơ xương, khớp, đau lưng gối, hoa mắt, ù tai, chóng mặt, táo bón, kém ăn, yếu sức, đoản hơi, tóc râu khô bạc, rụng, hay quên, lẫn.

- Cháo quả Dâu: Quả Dâu chín 40g, Gạo cũ 50g, Đường phèn vừa đủ. Nấu cháo loãng, ăn buổi sáng (khi chưa ăn gì, bụng còn đói), rất tốt với trẻ em, người già, yếu, ốm dậy.

- Tóc khô gãy, rụng, chóng bạc:

Quả Dâu 100g, rượu 1/2 lít, ngâm 3 ngày. Uống ngày 2 bữa cơm. Mỗi lần 20ml.

Quả Dâu, Sinh địa, mỗi thứ 30g, Đường trắng 15g. Giã nát, sắc uống, chia 10 lần uống.

- Chữa mất ngủ cấp tính: Quả Dâu tươi 60g (khô 30g) sắc uống 2 lần/ngày vào chiều tối.

- Mất ngủ kinh niên: Quả Dâu 15g, Thục địa 15g, Bạch thược 15g sắc uống.

- Các chứng bệnh sau đẻ: (hậu sản do âm huyết kém; ho, sốt): Dâu, Long nhãn, Đảng sâm, mỗi thứ 30g, nghiền nát 3 thứ. Uống mỗi lần 2 - 3g với nước đun sôi để nguội, ngày 3 lần.

- Hồi hộp, tim đập nhanh, đau tức ngực: Quả Dâu 30g, Ngân nhĩ 20g, Ô mai 3g. Sắc kỹ uống ngày 2 lần.

- Chữa ho lâu ngày do phế hư: Lấy quả Dâu 150g, Lá Dâu 100g, Vừng đen 100g, cô cao lỏng,

thêm 500g đường, uống ngày 3 lần. Mỗi lần 15g (1 thìa con).

- Phù thũng: Lấy cành Dâu một nắm, bãm nhỏ, đổ ngập nước, đun còn một nửa bỏ bã; Dâu chín lấy một lượng bằng lượng cành, nấu như lọc bỏ bã cô đặc, cho đường, ít rượu, ngày uống 2 thìa canh, hoà nước cơm uống trước bữa ăn.

- Chảy nước mắt sống (Nước mắt tự nhiên chảy ra): Lấy quả Dâu 20g, Cà chua một quả, nghiền nát. Ăn hết một lần. Ngày 1 - 2 lần. Đồng thời lấy lá dâu già, chưa rụng, nấu lấy nước rửa mắt hàng ngày.

- Ăn không tiêu, trướng bụng óc ách, tức thở: Dùng quả Dâu 10g, Bạch truat 6g, sắc uống.

- Hoạt huyết, dưỡng huyết thông kinh - chữa bế kinh do huyết ứ: Dùng quả Dâu 15g, Hồng hoa 3g, Kê huyết đằng 12g, Rượu trắng 1 thìa con (15ml). Cho tất cả vào nồi, nấu lấy nước, bỏ bã. Ngày 1 thang, uống trong 5 - 7 ngày.

- Chữa ra nhiều mồ hôi, mồ hôi trộm: Quả Dâu, Ngũ vị tử. Mỗi loại 10g, sắc kỹ còn 1/2, uống ngày một lần.

- Chữa bệnh mạch vành: Quả Dâu 30g, Câu kỷ tử 30g, Gạo dính 15g. Nấu uống ngày 2 lần.

## QUẢ DÂU TÂY

Dâu tây là loại quả ngon, có tác dụng làm đẹp da và còn rất tốt cho sức khỏe. Trong dâu tây có chứa nhiều vitamin C, kali, natri, sắt...

\* Một số bài thuốc từ dâu tây:

- Làm se lỗ chân lông: Cắt đôi quả dâu tây, xoa nhẹ lên mặt. Độ nhờn trên da sẽ nhanh chóng giảm bởi axit salicylic sẽ loại bỏ các tế bào da chết và làm sáng da.

- Ngừa ung thư: Axit ellagic trong quả dâu tây có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư, các khối u bướu và nốt sừng tấy.

- Tốt cho da và răng: Ăn dâu tây rất tốt cho những người có làn da bị rám nắng, da tối màu cũng như hàm răng không trắng.

- Tốt cho tim mạch: Có tác dụng chống lại các bệnh liên quan đến tim mạch.

## QUẢ ĐÀO

Cây đào thuộc họ tường vi, là cây thân gỗ rụng lá, dễ trồng và cho quả. Vào tiết xuân, hoa đào nở rộ, trở thành thứ cây cảnh đẹp. Quả đào ăn lại ngon, có giá trị dinh dưỡng cao.



Trong 100g cùi thịt của quả đào chứa 0,8g prôtêin, 0,1g lipit, 7g gluxit, 8mg vitamin B1, 2mg vitamin B2, 6mg vitamin C, cùng một số loại axit hữu cơ, đường glucô, glucôza.

*Chú ý:*

Đào tính ấm, vị ngọt, chua, cay, ăn nhiều dễ sinh nhiệt bốc hỏa, đầy chướng bụng, sinh mụn nhọt.

\* Một số bài thuốc hay chữa bệnh từ quả đào:

- Chữa phù thũng, báng bụng: Hoa đào phai 9 gam sắc uống, mỗi ngày 1 - 2 lần.

- Chữa đau bụng: Rễ đào 30g sắc uống.

- Chữa đái đục: Nhựa cây đào 10 - 15g, cho đường vừa đủ, hấp cách thủy ăn.

- Chữa đái tháo đường: Nhựa cây đào 15g, râu ngô 60g, sắc uống.

- Chữa hư hàn, ra mồ hôi trộm: Bích đào khô 15g sắc uống.

- Chữa hen suyễn: Đào nhân, hạnh nhân, hạt tiêu mỗi thứ 6g, gạo nếp 10 hạt cùng tán thành bột, hòa với lòng trắng trứng, bôi vào lòng bàn tay, bàn chân.

- Chữa thổ huyết: Tâm gửi đào, ngó sen đốt thành than, cỏ lác, mỗi thứ 9g, sắc uống.

- Chữa nhọt trong mũi: Lá đào non già nát nhét vào mũi, mỗi ngày thay 3 lần.

- Chữa nấm ăn chân, ghê: Lấy lá đào tươi giã nát, đắp.

- Chữa bệnh trĩ: Lá đào, có thể dùng cả rễ cây đào đun lấy nước rửa.

- Chữa viêm bóng đá: Đào nhân 15g, hoạt thạch 30g, tán thành bột uống với nước lã đun sôi.

- Chữa đau bụng sau khi đẻ: Đào nhân 9g, đan bì 5g, hồng hoa 3g, sắc uống.

## QUẢ ĐU ĐỦ

Đu đủ có thể cung cấp cho cơ thể các loại Vitamin thiết yếu như Vitamin A và Vitamin C. Ăn đu đủ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh quáng gà, tăng cường thị lực, chính nhờ vào công dụng đó nên ở Ấn Độ người ta đã chiết xuất Vitamin A từ quả đu đủ để sản xuất ra thuốc chống lại bệnh quáng gà ở trẻ em.

Trong đu đủ có chứa chất beta carotin, có thể chống lại được một số căn bệnh ung thư, rất hữu hiệu.

Trong đu đủ có chứa rất nhiều loại enzym, ví như enzym papain rất tốt cho tiêu hoá, nó giúp tiêu hoá các thức ăn giàu protein một cách dễ dàng hơn.

Đu đủ xanh cũng rất hữu ích. Quả đu đủ có thể chế biến thuốc để chữa bệnh lệch khớp xương

hay có thể dùng để chế ra thuốc tiêm, có công dụng làm giảm đau do các dây thần kinh gây nên.

Những người mắc bệnh celiac (một loại bệnh mà không thể tiêu hoá protein trong lúa mì, hay gliandin) thì có thể ăn đu đủ xanh để chữa căn bệnh này.

Quả đu đủ có công dụng rất đặc biệt, nó có thể giúp vết thương hay vết mổ mau lành nếu đắp một miếng đu đủ lên vùng da bị tổn thương, một thời gian sau sẽ có hiệu quả rõ rệt.

Đu đủ chứa một lượng calo và dinh dưỡng không đáng kể, không gây hại cho sức khoẻ bạn và đặc biệt thích hợp cho chế độ ăn uống hàng ngày, nhất là không gây béo phì. Đu đủ chín rất mềm, có vị ngọt, lại không chứa độc tố, nên rất thích hợp cho người già, trẻ em, và những người đang trong giai đoạn dưỡng bệnh.

Không nên ăn hạt đu đủ bởi trong hạt đu đủ có chứa chất độc gọi là carpaine. Với một số lượng lớn carpaine sẽ làm rối loạn mạch đập và làm suy nhược hệ thống thần kinh.

## QUẢ ỔI

Theo Y học cổ truyền, lá ổi có vị đắng, tính ấm, có công dụng tiêu thũng, giải độc, chỉ huyết. Quả ổi vị ngọt hơi chua, tính ấm, có công dụng kiện vị, cố

tràng. Các bộ phận của cây ổi dùng để chữa bệnh tiết tả (đi lỏng), cù ly (ly mạn tính), viêm dạ dày ruột cấp và mạn tính, sang thương xuất huyết, tiêu khát (tiểu đường), băng huyết...

\* Một số bài thuốc từ ổi:

+ Bệnh tiêu đường: Lấy quả ổi 250g rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, chia uống 2 lần trong ngày; hoặc dùng lá ổi khô 15-30g sắc uống mỗi ngày.

+ Viêm dạ dày - ruột cấp và mạn tính:

- Lá ổi non sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 6g, mỗi ngày 2 lần.

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

- Quả ổi, xích địa lợi và quỳ châm thảo, mỗi thứ từ 9-16g, sắc uống.

+ Ly mạn tính:

- Quả ổi khô 2-3 quả, lá ổi tươi 30-60g thái phiến, sắc uống.

+ Trẻ em tiêu hóa không tốt:

- Lá ổi 30g, hồng căn thảo (tây thảo) 30g, hồng trà 10-12g, gạo tẻ sao thơm 15-30g, sắc với 1.000 ml nước, cô lại còn 500 ml, cho thêm một chút đường trắng và muối ăn, uống mỗi ngày. Trẻ 1-6 tháng tuổi chỉ uống mỗi ngày 250 ml.

+ Chữa tiêu chảy:

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

- Búp ổi 12g, vỏ dộp ổi 8g, gừng tươi 2g, tô mộc 8g, sắc với 200 ml nước, cô còn 100 ml. Trẻ 2-5 tuổi mỗi lần uống 5-10 ml, cách 2 giờ uống 1 lần. Người lớn mỗi lần uống 20-30 ml, mỗi ngày 2-3 lần.

- Chữa tiêu chảy do lạnh: Dùng búp ổi sao 12g, gừng tươi 8g nướng cháy vỏ, hai thứ sắc cùng 500 ml nước, cô còn 200 ml, chia uống 2 lần trong ngày. Hoặc: Búp ổi hay lá ổi non 20g, vỏ quýt khô 10g, gừng tươi 10g nướng chín, sắc với 1 bát nước, cô còn nửa bát, uống nóng. Cũng có thể lấy búp ổi 60g, nụ sim 8g, riềng 20g, ba thứ sấy khô, tán bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g với nước ấm.

- Chữa tiêu chảy do nóng (thấp nhiệt): Dùng vỏ dộp ổi 20g sao vàng, lá chè tươi 15g sao vàng, nụ sim 10g, trần bì 10g, củ sắn dây 10g sao vàng, tán bột, người lớn uống 10g, trẻ em uống bằng nửa liều người lớn. Hoặc: Vỏ dộp ổi sao vàng 20g, vỏ duối sao vàng 20g, vỏ quýt sao vàng 20g, bông mã đề sao vàng 20g, sắc đặc uống nóng. Hoặc lấy bột vỏ dộp ổi 8 phần, bột gạch non 2 phần, trộn đều, vê thành viên, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày 2 lần.

- Chữa tiêu chảy do công năng tỳ vị hư yếu, dùng lá hoặc búp ổi non 20g, gừng tươi nướng cháy

10g, ngải cứu khô 40g, sắc cùng 3 bát nước. cô còn 1 bát, chia uống vài lần trong ngày.

- Chữa chứng đi lỏng ở trẻ em: Dùng lá ổi tươi 30g, rau diếp cá 30g, xa tiền thảo 30g, sắc kỹ lấy nước 60 ml, trẻ dưới 1 tuổi uống mỗi lần 10-15 ml, trẻ 1-2 tuổi uống 15-20 ml, mỗi ngày 3 lần.

+ Chữa băng huyết: Quả ổi khô sao cháy tồn tính, tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 9g pha với nước ấm.

+ Chữa đau răng: Vỏ rễ cây ổi sắc với dấm chua, ngâm nhiều lần trong ngày.

+ Chữa thoát giang (sa trực tràng): Lá ổi tươi lượng vừa đủ, sắc kỹ lấy nước ngâm rửa hậu môn. Có thể kết hợp dùng quả ổi khô sắc uống.

+ Chữa mụn nhọt mới phát: Lá ổi non và lá đào lượng vừa đủ, rửa sạch, giã nát rồi đắp lên vùng tổn thương.

*Lưu ý:* Không dùng ổi cho những người đang bị táo bón.

## QUẢ HỒNG

\* Một số bài thuốc hay từ quả hồng và cây hồng:

- Tăng huyết áp: Lấy quả hồng tươi ép lấy nước (thị tất), hòa với sữa hoặc nước cơm uống,

ngày uống 3 lần mỗi lần nửa chén. Tác dụng dự phòng "trúng phong" (tai biến mạch máu não) do tăng huyết áp.

- Chứng ưa chảy máu (hemophilia - huyết hữu bệnh): Hồng khô 30g, ngó sen 30g, hoa kinh giới 15g đem sắc uống; khi uống hòa thêm 10ml mật ong; mỗi ngày 1 thang, liên tục trong 15 ngày (một liệu trình), nghỉ vài ngày rồi lại uống tiếp liệu trình khác cho tới khi khỏi.

- Chữa tiểu tiện ra máu: Lấy thị đế (tai hồng) đem thiêu tồn tính (rang to lửa hoặc đốt cho đến khi mặt ngoài cháy đen như than, nhưng bên trong vẫn giữ nguyên màu), sau đó nghiền mịn, cất đi dùng dần. Ngày uống 2 lần vào lúc đói bụng, mỗi lần 6g. chiêu bột thuốc bằng nước cơm hoặc cháo loãng.

- Chữa trĩ nội, đại tiện xuất huyết: Lấy quả hồng khô 12g, sắc uống hoặc nấu cháo ăn ngày 2 lần. Cũng có thể lấy quả hồng khô, rang vàng, tán mịn, uống ngày 2 lần, mỗi lần 6g.

- Chữa các loại xuất huyết bên trong (chảy máu dạ dày, ho ra máu do lao, trĩ nội...): Lấy lá hồng rụng mùa thu rửa sạch, phơi khô, nghiền mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g.

- Chữa ban xuất huyết do giảm tiểu cầu (thrombocytopenic purpura, thrombopenic purpura):

Lấy lá hồng rụng vào mùa thu rửa sạch, phơi khô, nghiền mịn, ngày uống 2 lần vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần 3g, liên tục trong 1 tháng.

- Chữa nấc: Lấy cuống quả hồng 3-5 cái, thêm 5 lát gừng sắc uống. Thêm khoảng 5-6g đinh hương càng tốt.

- Chữa kiết lị, viêm ruột: Lấy hồng khô thái nhỏ, phơi khô, sao vàng rồi tán thành bột mịn để uống dần, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g, chiêu bằng nước đun sôi.

- Chữa lở, môi lở loét: Lấy thị sương 10g, bạc hà 5g, hai thứ trộn lẫn với nhau đem nghiền mịn, bôi vào chỗ môi bị lở, rất mau khỏi. Hoặc chỉ cần lấy thị sương ngày bôi 3 lần vào chỗ bị lở, vài ngày cũng sẽ khỏi.

- Chữa da bị dị ứng: Quả hồng còn xanh 500g, giã nát, thêm 1500ml nước vào trộn đều, phơi nắng 7 ngày, bỏ bã, phơi tiếp trong 3 ngày nữa rồi rót vào lọ dùng dần; hàng ngày lấy bông thấm thuốc bôi vào chỗ da bị dị ứng 3-4 lần.

*Chú ý:* Người tỳ vị hư hàn, có đàm thấp bên trong, ỉa chảy, đang bị cảm lạnh không được ăn hồng; sau bữa ăn có món tôm và cua không nên ăn hồng; ăn ngay một lúc quá nhiều hồng, có thể dẫn tới đau trường bụng, buồn nôn, ỉa chảy...



Khi đói bụng không nên ăn quá nhiều hồng. nhất là hồng chưa thật chín và ăn cả vỏ. Bởi vì, khi vào dạ dày, một số thành phần trong quả hồng có thể kết hợp với dịch vị tạo thành những chất kết tủa không tan; lúc đầu chỉ nhỏ như hạt mơ dần dần có thể to như nắm tay, gọi là "thị thạch" (sỏi hồng). Khi bị mắc "thị thạch" thường có các triệu chứng: đau bụng kịch liệt, lợm giọng, buồn nôn, chán ăn; trường hợp nghiêm trọng có thể gây viêm loét dạ dày, thổ huyết, nên sớm đến bệnh viện để chẩn đoán và điều trị sớm.

## QUẢ LÊ

Theo Đông y, quả lê có vị ngọt, hơi chua, tính lạnh, không độc, vào các kinh phế, vị. Có công dụng nhuận phổi, mát tim, tiêu đờm, giáng hỏa, giải khát. Chữa đờm nhiệt sinh ho (nấu cao để điều trị ho), đại tiện bí kết...

\* Một số bài thuốc chữa bệnh từ quả lê:

- Nhuận phổi trị ho: Dùng khoảng 100g lê tươi thái nhỏ, nấu nhừ, vắt bỏ bã, nước đem cô đặc thành cao lỏng, thêm một ít đường phèn vào trộn đều cho đủ ngọt, chia làm 3 - 4 lần uống trong ngày.

- Chữa bỏng: Dùng quả lê tươi, cắt thành từng lát mỏng đắp lên chỗ bỏng thì hết đau và không bị loét da.

- Giải độc rượu: Quả lê tươi đem gọt bỏ vỏ, cắt thành từng miếng vừa ăn, dùng cho người uống rượu say ăn vào sẽ đã rượu giải độc.

- Chữa nôn nấc, khó nuốt: Lấy một quả lê gọt bỏ vỏ, khoét bỏ lõi, nhét vào đáy 15 hạt đinh hương, dùng lá rau bợ kín lại, nướng chín (hoặc hấp), khi ăn bỏ đinh hương, chỉ ăn lê sẽ hết bệnh. Về mặt dinh dưỡng, một quả lê (khoảng 250g) cung cấp cho cơ thể 98 kilôcalo, 25g glucit, và một lượng đáng kể vitamin C(11%). Lê chứa một lượng lớn pectin - một loại chất xơ thực phẩm hòa tan được. Do có nhiều pectin nên lê trở thành món ăn có tác dụng hạ mức cholesterol trong máu. Pectin dễ tan trong nước, khi đi qua ruột tạo ra thể đông (gel) giữ muối mật trong lớp chất nhầy không cho nó quay trở vào máu . Cơ thể luôn luôn có chức năng sản xuất loại muối mật để bù vào lượng muối mật mất đi mỗi ngày. Nguyên liệu mà cơ thể cần để tổng hợp ra muối mật chính là cholesterol - do đó pectin có nhiều trong lê gián tiếp tham gia vào việc làm giảm hàm lượng cholesterol trong máu, rất tốt cho những ai đang điều trị bệnh tăng cholesterol huyết. Nhờ có nhiều pectin, lê còn góp phần làm tăng độ xốp mềm của bã thải tiêu hóa chống táo bón.

## QUẢ MẬN

Theo Y học, quả mận có tên là úc lý, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, sinh tân dịch, giảm ho, kích thích tiêu hóa, lợi tiểu, tiêu thũng. Ăn nhiều mận chua dễ sinh nóng ruột, cồn cào, hại răng.

Nước ép từ quả mận pha với nước đường hoặc trộn với nước quả nho là thứ giải khát có tác dụng mát, thanh nhiệt, giải nóng, nhuận tràng. Dùng dịch ép này bôi lên mặt hằng ngày làm mịn da.

- Chữa ho, viêm họng, háo khát: Quả mận vừa chín tới rửa sạch, để ráo nước, ngâm với muối (cứ một lớp mận, lại một lớp muối), thêm ít nước đun sôi để nguội, rồi nén hơi nặng. Sau vài ngày đến một tuần, đảo đều.

Hoặc châm kim vào quả trước khi muối cho nhanh ngấu. Lấy ra, phơi hoặc sấy nhẹ cho khô rồi ngâm mận muối vào nước ấm cho bớt mặn. Để ráo, ướp nước đường với tỷ lệ 20g đường cho 1kg mận. Rim nhỏ lửa, đảo đều đến khi cạn nước đường. Để nguội, trộn với gừng khô giã nhỏ và bột cam thảo. Ngày ngâm nhiều lần.

Giảm đau, lợi tiểu, chữa táo bón, phù thũng, vết thương bầm tím do ứ máu: 12g nhân hạt mận

sắc uống, thường phối hợp với các vị thuốc khác. Phụ nữ có thai không được dùng nhân hạt mận.

Dưỡng da, làm mịn bóng và bớt vết đen trên mặt: Lấy nhân hạt mận sao khô, xay nhỏ, rây bột mịn, trộn với vài giọt nước chanh và lòng trắng trứng gà, đánh nhuyễn, đắp lên mặt trước khi đi ngủ. Sáng hôm sau rửa sạch và lặp lại trong vài ngày tiếp theo.

## QUẢ MƠ

Theo Đông y, quả mơ được gọi là mai tử, vị chua, tính bình. Mai tử vào các kinh can, tỳ, phế, đại tràng.

Trong thịt quả mơ có nhiều loại vitamin, đặc biệt là vitamin A và vitamin C, acid citric, đường, chất nhầy, muối khoáng. Bạch mai (mơ muối) có tác dụng cân bằng sự thẩm thấu giữa tế bào và máu, kích thích ăn ngon.

\* Một số bài thuốc hay từ quả mơ:

- Nước quả mơ tươi pha đường hoặc nước mơ ngâm đường pha nước uống giải khát rất tốt, tăng sức bền bỉ, chống mệt mỏi, giảm mất mồ hôi, đỡ mệt mỏi, ăn ngon miệng, ít bị rối loạn tiêu hóa.

- Rượu mơ cũng giúp ăn ngon, tiêu cơm, thịt, chất béo và tăng thị lực, dùng vào mỗi bữa ăn với 1

chén con 25-30ml. Rượu mơ xanh, tính hàn, vị ấm, chữa kém ăn, bụng có giun. Vang mơ có thể uống gấp đôi.

- Chế thành diêm mai, ô mai và rất nhiều loại mứt, kẹo ăn, ngâm cho thơm miệng khi bị ngứa họng, buồn nôn, ho, có đờm.

- Chữa răng đau nhức: Dùng quả mơ chín giã nát đắp vào răng.

- Trúng phong, răng nghiến chặt, dùng ô mai đánh gió, chà răng.

- Giải rượu: dùng mơ nấu với trà uống.

- Làm đẹp da: Dùng thịt quả mơ phối hợp cùng với quả lê chế thành mặt nạ đắp mặt, cổ trước khi đi ngủ vài giờ làm mất hết nếp nhăn "da sẽ rất đẹp".

- Mụn cóc (hạt cơm) trên da: ô mai mơ 30g ngâm nước muối 24g (bỏ hạt) và ít giấm nghiền mịn đắp lên mụn cơm.

- Rượu thanh mai (mơ xanh) chữa phong thấp (trong uống ngoài xoa) nôn mửa, đau bụng, phòng cảm nắng ra mồ hôi tay chân.

- Giữ thức ăn khỏi ôi thiu vào mùa nóng nực, có tác dụng sát khuẩn và ký sinh vật.

- Chữa ho lâu ngày: Bạch mai 20g, cát cánh 10g, mạch môn 10g, cam thảo 5g, trần bì 10g, hoàng kỳ 20g, 2 bát nước sắc còn 1/2 bát, chia 2 lần uống trong ngày.

- Chữa đái tháo đường, không tự chủ được tiểu tiện: Bạch mai, thực địa, hoài sơn, đan phiến, ngũ vị tử.

Mỗi loại 10g. Nhục quế 2g. Sắc uống.

- Chữa sỏi mật, viêm đau túi mật: Bạch mai, cam thảo chế, kim tiền thảo, hải kim sa, diên hồ tống, kê nội kim. Mỗi loại 15g sắc uống.

- Chữa đi lỏng dài ngày do tỳ hư: Bạch mai, bạch truật, kha tử, đảng sâm, mỗi loại 10g sắc uống.

- Chữa ra mồ hôi trộm: Bạch mai, hoàng kỳ, ma hoàng căn, đương quy. Mỗi loại 10g sắc uống.

- Chữa miệng khô khát phiền nhiệt: Bạch mai, thiên hoa phấn, ngọc trúc, thạch斛. Mỗi loại 6g sắc uống.

- Tẩy giun đũa: Bạch mai 10g, xuyên tiêu 6g, gừng 3 lát sắc uống.

- Chữa ù tai (có tiếng vo ve trong tai): Nghiên hay ép mấy nhân hạt mơ lấy ít dầu nhỏ vào lỗ tai.

## QUẢ MAI

Trong Đông y, quả mai được dùng làm thuốc trừ phiền nóng, khô miệng, chữa ho, lý lâu ngày không khỏi, tê liệt, đau mình mẩy, mụn thịt thối. Bạch mai thanh nhiệt giải độc, chữa đau cổ, sát trùng, khi dùng bỏ hạt, lấy thịt sao qua.

\* Một số bài thuốc hay từ quả mai:

- Chữa băng huyết: Ô mai nhục (thịt quả) 7 quả, đốt tồn tính, tán nhỏ. Uống với nước cơm, ngày 3 lần.

- Chữa đại tiện ra máu: Ô mai 3 lượng, đốt tồn tính, giã thanh nấu thành hồ, viên bằng hạt ngô. Mỗi lần dùng 20 viên, uống lúc đói, lấy nước cơm làm thang.

- Chữa ly: Lấy một lượng ô mai, bỏ hạt, sao qua, tán nhỏ. Mỗi 1 lần uống 2 đồng cân với nước cơm.

- Chữa sản hậu: Ô mai 20 quả, mạch môn 12 hạt, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát để uống.

- Chữa ho kinh niên: Ô mai nhục (sao qua), anh túc xác (bỏ gân, sao mật), hai vị bằng nhau, tán nhỏ. Lúc gần đi ngủ uống 2 đồng cân với mật.

- Chữa đại tiện không thông: Lấy gốc cây mai, dài độ 1 tấc, chẻ đôi. Lấy nước sắc trong nửa giờ, uống xong hiệu nghiệm ngay.

- Chữa kiết ly: Lấy rễ cây mai (kị sắt). Bẻ ra từng đoạn, sao vàng hạ thổ. Sắc đặc, uống độ 3 bát sê khối.

## QUẢ ME

Theo Đông y, me có vị chua, tính mát, thanh nhiệt, giải khát. tăng cường tiêu hóa. Ngoài tác

dụng chống nôn oẹ ở phụ nữ thai nghén, mẹ còn được dùng chữa bệnh như sốt cao có nguyên nhân hay chưa có nguyên nhân.

\* Cách chế biến:

Me nghiền nát quả, lọc bỏ xơ, lấy 50g cơm đã lọc bỏ xơ, 50g nước và 125g đường. Đun sôi bằng lửa than như lửa rim mút còn lại 200g (có thể đem sấy khô cơm me để dành), lấy 30g cơm me pha với nước sôi để nguội uống. Cơm me rất tốt trong chữa bệnh về gan (rối loạn chức năng gan, men gan) rối loạn tiêu hóa thể táo (rất tốt trong điều trị nhuận tràng), thông lợi tiểu dất, tiểu buốt, trong nước tiểu qua xét nghiệm có nhiều chất cặn, lắng axit uric, oxalat, HBC 1-2 cái...

Chữa ly: Dùng nước vỏ cây me (giã nhỏ lọc sạch) xúc miệng chữa viêm lợi, chân răng (viêm nha chu), chữa tiêu chảy.

Phòng các bệnh ngoài da: Lá me vò nát, nấu nước tắm trị ghẻ hoặc xoa lên nơi dị ứng ngứa.

- Liều lượng sử dụng: Người lớn từ 20-120g cơm me, thêm đường để uống; Trẻ em từ 10 - 12 tuổi dùng từ 10-20g cơm me.

- Tăng cường miễn dịch, tạo sức đề kháng tốt cho cơ thể: Me già nát, lọc bỏ xơ và hạt, đổ si rô đặc vào đun sôi. Mỗi ngày dùng từ 15-20g - 30g cơm



me cho vào nước uống rất tốt có thể thay viên vitamin C (Nervon C).

## QUẢ MƯỚP

Theo Y học cổ truyền, rễ mướp có tính thải nước và xổ, dây hoặc rễ sắc bôi trị bệnh nha chu, trĩ mũi. Quả mướp già (chín) phơi khô treo trên giàn bếp để giành làm giống, sau khi trút hết hạt ra, phần còn lại chỉ là chất xơ gọi là xơ mướp.

Xơ mướp đốt cháy thành than, tro dùng uống hoặc bôi làm thuốc lợi sữa, điều kinh, cầm máu, trị trĩ, viêm tinh hoàn.

\* Một số bài thuốc từ quả mướp:

- Mướp tươi 500g, đường trắng vừa đủ. Mướp rửa thật sạch, cắt nhỏ, ép lấy nước (nếu dùng máy ép là tốt nhất) rồi hòa với đường trắng, dùng làm nước giải khát trong ngày. Chữa thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái.

- Mướp tươi 500g, khổ qua 200g, đường trắng lượng vừa đủ. Mướp gọt vỏ, khổ qua bỏ ruột, rửa sạch, thái vụn rồi ép lấy nước, hòa đường trắng, chia uống vài lần trong ngày. Giải thử nhiệt, làm sáng mắt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái.

- Mướp tươi 500g, khế 200g, đường trắng lượng vừa đủ. Mướp gọt vỏ, khế rửa sạch, thái

vụn, ép lấy nước. hòa đường trắng, chia uống vài lần trong ngày.

Hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái, là loại đồ uống rất giàu sinh tố và các nguyên tố vi lượng, dùng làm nước giải khát mùa hè rất tốt.

- Mướp tươi 500g, củ cải 200g, đường trắng lượng vừa đủ. Mướp và củ cải gọt vỏ, thái vụn, ép lấy nước, hòa đường trắng, dùng làm nước giải khát trong ngày.

Hành khí lợi niệu, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái.

- Mướp tươi 500g, rau cần tây 100g, một chút muối ăn. Mướp gọt vỏ rửa sạch, thái miếng; Rau cần rửa sạch, cắt đoạn; Hai thứ đem ép lấy nước, lọc qua vải sạch, pha thêm một chút muối, chia uống vài lần trong ngày.

Bình can, hạ huyết áp, thanh nhiệt trừ phong, nhuận phế, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khái.

- Mướp tươi 500g, măng lau 100g, một chút muối ăn. Mướp gọt vỏ rửa sạch, măng lau chần nước sôi, thái vụn, ép lấy nước, hòa thêm một chút muối, chia uống vài lần trong ngày.

Thanh nhiệt, tiêu viêm và phòng chống ung thư.

- Mướp tươi 500g. nước dừa 500ml. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, hòa với nước dừa, dùng làm nước giải khát trong ngày.

Giải thử nhiệt, làm sáng mắt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

- Mướp tươi 100g, sữa bò tươi 500ml. Mướp gọt vỏ rửa sạch, thái vụn rồi ép lấy nước, hòa với sữa tươi, chia uống vài lần trong ngày.

Bồi bổ sức khỏe, thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

- Mướp tươi 300g, táo tây 200g, chanh 50g, đường phèn lượng vừa đủ. Mướp và táo gọt vỏ, rửa sạch, thái vụn, ép lấy nước, hòa với nước chanh và đường phèn, dùng làm nước giải khát trong ngày.

Bổ dưỡng, lợi tiểu, thanh nhiệt, bình can, giáng áp, dùng làm nước giải khát rất tốt cho những người bị cao huyết áp, viêm thận, viêm gan.

- Mướp tươi 200g, hành tây 20g. Mướp và hành tây bỏ vỏ, thái vụn, ép lấy nước, chia uống vài lần trong ngày.

Giải độc sung dương, hóa đàm, tiêu viêm, chỉ khát.

## QUẢ MUỚP ĐẮNG

Theo Đông y, mướp đắng tính hàn, vị đắng, có công dụng dưỡng huyết, bổ gan, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc, dùng trị các chứng bệnh nhiệt, trúng nắng, kiết lỵ, u nhọt, đau mắt đỏ do nhiệt.

-\* Một số bài thuốc từ mướp đắng:

- Chữa mụn nhọt, rôm sảy: Dùng dây mướp đắng đun sôi để nguội dùng để tắm sẽ hết rôm sảy và mụn nhọt.

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

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

Mướp đắng có thể chế biến thành các món ăn ngon, hấp dẫn và bổ dưỡng như: Mướp đắng nhồi nhân đậu hũ với nấm mèo, mướp đắng xào.

Những món ăn này có tác dụng tăng cường sức khoẻ và đặc biệt rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường.

## QUẢ NHÃN

Nhãn là một loại hoa quả không những tốt cho sức khỏe mà còn chữa được nhiều bệnh.

\* Một số bài thuốc tốt cho sức khỏe được chế biến từ nhãn:

- Chữa chứng mất ngủ, hồi hộp, hay quên: Dùng 100g củi nhân và 100g gạo nếp loại ngon. Nấu cháo, nêm nếm gia vị để ăn.

- Chữa suy nhược cơ thể, thiếu máu: Dùng 15g long nhãn, 20g hạt sen, 15g hồng táo, 15g đậu phộng và 50g gạo nếp loại ngon. Nấu cháo, nêm nếm gia vị vừa ăn. Nên dùng vào mỗi buổi sáng và chiều tối.

- Chữa tâm thần hư nhược: Dùng 250g long nhãn và nửa lít rượu loại ngon. Long nhãn ngâm vào rượu trong khoảng hai tuần. Mỗi tối trước khi đi ngủ, dùng một ly nhỏ.

- Trị tiêu chảy do tỳ hư: Dùng 30 quả long nhãn (loại khô) cùng một lượng sinh khương (gừng tươi) vừa đủ. Hai thứ trên đem nấu nước để uống trong ngày.

- Chữa suy nhược thần kinh: Dùng long nhãn và vị thuốc khiếm thiết (mỗi thứ 20gr). Cho hai loại trên vào nấu cùng một lượng nước vừa đủ để dùng trước khi đi ngủ.

- Chữa chứng phù sau khi sinh: Dùng long nhãn, táo Tàu, gừng tươi và hai vị thuốc phục linh, mễ nhân (mỗi thứ 10gr). Tất cả cho vào chung cùng một lượng nước vừa đủ để nấu lấy nước uống.

- Chữa chảy máu do chấn thương: Dùng hạt long nhãn khô tán mịn rồi đắp lên vết thương.

- Chữa bong: Lấy vỏ khô của trái nhãn tán thành bột rồi trộn với dầu vừng để bôi lên chỗ bong.

## QUẢ NHO

Quả nho vỏ mỏng, nhiều nước, vị chua ngọt, nhiều chất bổ. Nho có nhiều loại: đỏ, trắng, xanh, hoa hồng, sữa... Ngoài quả ra, rễ nho, lá nho cũng đều là những vị thuốc.

Trong quả nho có đường glucose, glucoza, đường xacaro, đường mộc, các axit, protein, canxi, phốt pho, sắt, caroten, các vitamin B1, B2, C, P... Nước nho ép, rượu nho có tác dụng diệt virus, chữa thấp khớp, đái buốt.

Nho khô có tác dụng kiện tỳ, ích khí, là loại thuốc bổ, người bị suy nhược ăn thường xuyên rất tốt. Uống chút ít rượu nho có tác dụng điều trị nhất định đối với người bị viêm dạ dày mạn tính. Lá nho hạ lipid máu; cành nho có tác dụng tiêu viêm, mát máu; rễ nho có thể dùng để điều trị chứng nôn mửa ở phụ nữ mang thai, giúp an thai, cầm máu, tiêu thũng, lợi tiểu và hỗ trợ cho điều trị ung thư ở thực quản, ung thư vú, u tuyến bạch lymphơ.

*Chú ý:* Do lượng đường trong nho khá cao nên người bị táo bón không nên ăn nhiều.

- \* Một số bài thuốc hay chữa bệnh từ quả nho:
  - Chữa đái ra máu: Rễ nho, đường trắng mỗi loại 15g, sắc uống.
  - Chữa viêm dạ dày mạn tính: Rượu vang nho mỗi ngày uống 15 ml, chia 2-3 lần.
  - Chán ăn: Nho khô mỗi lần dùng 9g, nhai ăn trước bữa cơm, ngày 3 lần.
  - Chữa nôn: Nước nho 1 chén nhỏ, thêm ít gừng, khuấy đều uống.
  - Trừ phiền, giảm khát: Nước nho, nước ngô sen lượng bằng nhau, hòa đều uống.
  - Chữa cao huyết áp: Nước nho, nước rau cần mỗi thứ một chén nhỏ, hòa nước sôi uống, mỗi ngày 2 lần.
  - Chữa phù thũng khi có thai: Rễ nho 30g, sắc uống.
  - Mỡ máu cao: Lá nho, sơn tra, hà thủ ô mỗi loại 10g, sắc uống.

## QUẢ NHÀU

Quả nhàu cung cấp nhiều dưỡng chất và giúp các thuốc khác tăng thêm tính hiệu quả. Trong quả nhàu có serotonin, rất cần thiết cho hoạt động tế bào; nếu thiếu chất này, tế bào sẽ thoái hóa dần.

\* Nước cốt quả nhàu:

Nước cốt quả nhàu chứa chất đường (Polysaccharide-rich-substance) và một số hoạt chất khác, có hoạt tính ngăn chặn quá trình phát triển của bệnh ung thư, chống ung thư phổi; chống khối u máu màng bụng; trị đau nhức: tiểu đường; huyết áp cao; trị táo bón; trị nghẽn ruột. Rễ cây nhàu sắc uống trị đau lưng, trị các vết thương lở loét, nhiễm trùng; sốt kiết lị, trị bệnh gan v.v. ngoài ra còn là thần dược của phái nữ, làm tăng sắc đẹp cho da, chống lão hóa da và tăng tuổi thọ.

\* Nước cốt quả nhàu xanh chữa bệnh đường tiêu hoá:

Viêm đại tràng mạn tính, dùng nước cốt quả nhàu để uống, bởi cây nhàu có rất nhiều tác dụng. Người ta dùng cả thân, rễ, lá và quả nhàu đều dùng để chữa bệnh:

- Rễ và thân cây nhàu có tác dụng hạ huyết áp nhẹ, giảm đau.

- Lá nhàu dùng tắm bổ cho phụ nữ mới sinh.

- Quả nhàu có tác dụng giảm đau, an thần nhẹ, nhuận tràng, giúp tiêu hóa tốt, ăn uống ngon miệng hơn, chữa bỏng, mụn nhọt.

Cách dùng: Uống khoảng 100 ml nước cốt quả nhàu vào buổi sáng, vào lúc đói bụng để không làm tổn thương enzym.



- Dùng qua nhàu xanh uống tốt hơn lúc chín vì dễ uống và chứa nhiều hoạt chất.

*Chú ý:* Không uống rượu, trà, cà phê khi dùng quả nhàu.

## QUẢ ỚT

Theo Đông y, quả ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng tiêu đờm, ôn trung, tán hàn, giải biểu, kiện vị, tiêu thực, gây sung huyết, kích thích chung, thông kinh lạc, giảm đau, sát trùng. Rễ ớt có tác dụng làm hoạt huyết, tán thũng. Lá ớt có vị đắng, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

Chữa đau nhức nửa đầu, lấy dầu ớt hoặc quả ớt thật cay bẻ đôi chấm vào mũi bên nửa đầu bị đau, cơn đau nhức hết rất nhanh. Sau đó, để làm hết cay, lấy tóc chấm vào chỗ bị cay.

Quả ớt trị tỳ vị hư lạnh, tiêu chảy, nôn mửa, dạ dày ruột đầy trướng, mất trương lực, tích trệ, ăn không tiêu, đau nhức nửa đầu, đau lưng, đau khớp, thông phong, đau dây thần kinh, viêm thanh quản, viêm họng. Người đau dạ dày, tạng nhiệt, máu nóng không dùng ớt.

\* Một số bài thuốc hay từ quả ớt:

- Chữa đau lưng, thấp khớp, đau dây thần kinh: Dùng quả ớt già nát, ngâm rượu với tỷ lệ 1/2 (một phần ớt tươi, 2 phần rượu) dùng xoa bóp. Có thể lấy hạt ớt phơi khô, tán bột viên làm cao dán (dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác)...

- Chữa trúng phong, răng cắn chặt: Dùng lá ớt tươi (ớt chỉ thiên) 30-50g, già nát, thêm nước và ít muối, đổ nước vào miệng còn bả đắp vào răng, người bệnh sẽ tỉnh lại.

- Chữa sốt rét: Dùng lá ớt tươi 30 g già nát, hòa với nước đun sôi để nguội, chắt lấy nước cốt uống trước khi lên cơn sốt 2 giờ. Ngày 1 lần, dùng trong 5-7 ngày liền.

- Chữa phù thũng: Lá ớt tươi 30-40 g, sao vàng, sắc uống trong ngày.

- Chữa rắn rết cắn, côn trùng đốt: Dùng ớt tươi 15 quả, lá đu đủ 3 lá, rễ ớt chỉ thiên 8 g, tất cả già nát, thêm nước, gạn nước uống, bã đắp lên vết cắn. Nếu là rết và côn trùng đốt dùng lượng ít hơn. Có thể dùng riêng lá ớt tươi lượng vừa đủ già nát, đắp vào vết cắn. Sau 15-30 phút còn đau nhức làm thêm lần nữa.

- Chữa eczema: Dùng lá ớt tươi 30g, me chua 20g, hai thứ già nát đắp, dùng 5-10 ngày là khỏi.

- Chữa mụn nhọt, đinh độc, vết thương: Dùng lá ớt, lá na, lá bồ công anh, lá tử vi, lá táo mỗi thứ 10-20g, giã nát với một ít muối, đắp. Hoặc: Lá ớt, cành xương rồng bà có gai, lá mỏng toi mỗi thứ 5-10g, giã nát nhuyễn, đắp.

- Chữa đau bụng kinh niên: Dùng rễ ớt, rễ chanh, rễ xuyên tiêu mỗi thứ 10g sao vàng, sắc uống trong ngày, dùng nhiều ngày.

## QUẢ QUÝT

Trong Y học, các bộ phận của quả quýt đều là vị thuốc hay. Vỏ quýt (còn gọi là trần bì) là thành phần được dùng nhiều nhất trong các bài thuốc. Hạt quýt có công dụng chữa trị chứng sưng đau tinh hoàn, đau lưng, viêm tuyến sữa...

- Chữa sưng đau tinh hoàn: Lấy một lượng hạt quýt và tiểu hồi bằng nhau, đem sao vàng, tán thành bột mịn. Mỗi lần dùng từ 4 - 6g.

- Chữa viêm tuyến sữa: Lấy 30g hạt quýt cho vào cùng một ít rượu, sao khô, rồi đem nấu lấy nước uống.

- Chữa cảm mạo: Lấy 30g vỏ quýt, cùng 15g vị thuốc phòng phong cho vào nồi đất cùng 3 chén nước, nấu còn lại 2 chén, rồi hòa với một ít đường trắng, chia làm hai phần, dùng trong ngày lúc nóng ấm.

- Chữa đau lạnh bụng: Lấy 6g vỏ quýt, 6g vị thuốc ô dước, và 3 lát gừng tươi, nấu nước để uống.

- Chữa nôn mửa: Lấy 10g vỏ quýt, 15g tỳ bà diệp, đem nấu nước để uống trong ngày.

- Chữa ho có nhiều đàm: Dùng 10g vỏ quýt, 15g xuyên bối mẫu, 15g tỳ bà diệp, đem nấu nước để uống.

- Chữa chứng dạ dày lạnh gây nôn: Lấy 8g vỏ quýt, 6g sa nhân và 3 lát gừng tươi cho vào cùng lượng nước vừa đủ để nấu lấy nước uống lúc còn nóng ấm.

- Chữa tiêu hóa kém: Dùng 8g vỏ quýt, 4g bán hạ, 4g phục linh, 2g cam thảo, cho vào cùng 3 chén nước, nấu còn lại 1 chén, chia làm 2 lần/ngày, uống lúc nóng ấm.

\* Những bài thuốc hay từ quả quýt gai:

Theo Đông y, quýt gai có vị cay, tính ấm, được dùng để chữa phong thấp, ho hen, cảm sốt, đau bụng, sưng tấy, ứ huyết, gãy xương, rã cắn... Quả, lá, rễ và vỏ cây đều dùng làm thuốc.

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

- Chữa phong thấp, đau lưng, đau mình: Rễ quýt 16g, thố phục linh 12g, ngư tất 12g, thiên niên kiện 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc với nước hoặc

ngâm rượu uống. Cũng có thể nấu thành cao rồi pha rượu dùng.

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

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

- Chữa kiết lý: Dùng vỏ thân quýt 20g, vỏ quả lựu 20g, vỏ quả chuối hột 20g, rễ tầm xuân 20g, búp ổi 10g, thái nhỏ, phơi khô, sắc uống.

- Chữa đau bụng, lưng, gối đau nhức: Dùng rễ quýt 15-30g, sắc nước uống.

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

- Chữa sưng tấy, ứ huyết: Dùng lá quýt 40g, chia 2 phần, một phần đem phơi khô, sao vàng, sắc uống, phần còn lại để tươi, giã nát, đắp lên chỗ bị thương. Làm liên tục trong 3-4 ngày.

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

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

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

## QUẢ QUÁT

Theo Đông y, quả quất vị ngọt chua, tính ấm, vào các kinh phế, vị, can. Tác dụng hóa đàm, trị ho, giải uất, tiêu thực, giải rượu. Vỏ có tác dụng mạnh hơn. Quất để càng lâu càng tốt.

Quả quất giàu vitamin C, tinh dầu, chất đường, chất xơ pectin, một số muối khoáng có tác dụng dinh dưỡng và phòng chữa bệnh.

\* Một số bài thuốc hay từ quả quất:

- Giải khát mùa hè : Nước quất ngâm đường hoặc muối pha loãng, có đá hoặc không.

- Chữa ho : Quả quất chín 10g, hoa hồng bạch 10g, hạt chanh 10g, rửa sạch, cho vào bát cùng với một ít mật ong hay đường phèn, đem hấp cơm 20 phút, lấy ra nghiền nát, chắt lấy nước để uống.

- Chữa ho gà : Quất 10 quả, gừng tươi 6g, thiên trúc hoàng 6g. Sắc lấy nước uống ngày một lần.

- Chữa ho do phế nhiệt : Dùng quả quất với củ cải ép lấy nước uống.

- An thần giảm ho : Quất hai quả (bỏ vỏ, hạt, vách múi), bột ngô sen một ít, đường 100g, một ít hoa quế, nấu chè ăn.

- Chữa đau chướng bụng : Quất tươi chín ăn liền khoảng 5-10 quả lúc đói.

- Nghẹn hoặc thỉnh thoảng bị nghẹn : Vỏ quất 20g sấy khô tán bột, sắc lấy nước uống.

- Nôn mửa : Vỏ quất sao 9g, gừng tươi nướng, sắc uống.

- Chữa cảm mạo : Lá quất 30g, sắc với 3 bát nước còn một bát, hòa với ít đường cho dễ uống, uống nóng.

## QUẢ NA

\* Một số bài thuốc hay từ quả na:

- Chữa tiêu chảy, kiết lỵ: lấy 30g quả na ương thái nhỏ, bỏ hạt, sắc uống làm hai lần trong ngày.

- Chữa sưng vú: Lá na 1 nắm rửa sạch, giã nát cùng với lá bồ công anh.

- Chữa bong gân, chàm thương: Lấy lá na 20g, quả đu đủ xanh 10g, vôi tôi 5g, muối ăn 5g, tất cả giã nát, hơ nóng, đắp vào vùng tổn thương. Ngày làm một lần.

- Táy giun đũa: Rễ na 30-50g thái nhỏ, rửa sạch, sao qua, sắc uống.

- Quả na chín được dùng với tác dụng bổ dưỡng, rất tốt cho người cao tuổi, người mới ốm dậy và phụ nữ sau khi sinh.

- Chữa tiêu chảy, kiết lỵ: Lấy quả na điếc 20g đốt tồn tính, ngọn non cỏ lào 50g, gạo tẻ 30g, rang thật vàng; sắc uống làm 3 lần trong ngày.

- Chữa nhọt ở vú: Lấy quả na điếc phơi thật khô, tán thành bột, hòa với giấm, bôi nhiều lần trong ngày.

- Chữa đau nhức răng: Hạt na già nhỏ, ngâm rượu, ngâm. Nếu nước đặc ngâm quần áo diệt được rận.

Hạt na có độc, không được uống. Khi dùng, không để dung dịch hạt na bắn vào mắt.

## QUẢ SƠN TRÁ (TÁO MÈO)

Sơn tra còn có tên là cây chua chát, cây gan hay táo mèo.

Sơn tra được chỉ định trong các trường hợp: suy tim độ 1 và 2, đau thắt ngực, đau tim ở người cao niên, nhịp tim chậm. Có thể tự pha chế trà được như sau: Khuấy 1 thìa cà phê bột lá và hoa trong 150 ml nước đun sôi; ngâm trong 20 phút, gạn lấy nước, chia thành 1-3 lần uống trong ngày để chữa trị chứng tức ngực.



Quả sơn tra vị chua ngọt. tính ấm nhẹ. tác dụng vào các kinh mạch thuộc can, tỳ và vị... Được dùng trong các trường hợp sau:

- Đau bụng, ăn không tiêu, đau bụng, tiêu chảy.
- Đau bụng do ứ huyết sau khi sinh.
- Cao huyết áp.

## QUẢ SUNG

Sung thuộc họ dâu tằm (Moraceae), còn có tên là vô hoa quả, thiên sinh tử, ánh nhật quả, văn tiên quả, phẩm tiên quả, nãi tương quả, mật quả... Trong Đông y, quả sung có vị ngọt, tính bình, là một vị thuốc quý chữa được nhiều bệnh.

\* Một số bài thuốc hay từ quả sung:

+ Chữa viêm họng:

- Sung tươi sấy khô, tán bột rồi dùng một ít bột này thổi vào họng.

- Sung tươi gọt vỏ, thái phiến, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô thành dạng cao, ngậm hàng ngày.

+ Chữa ho khan không có đờm: Sung chín tươi 50-100g gọt bỏ vỏ, nấu với 50-100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày. Có thể cho thêm ít nho khô hoặc đường phèn cho dễ ăn.

+ Chữa hen phế quản: Sung tươi rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt uống ngày 1 lần.

+ Chữa viêm loét dạ dày tá tràng: Sung sao khô tán bột, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 6-9g uống với nước ấm.

+ Chữa tỳ vị hư nhược, rối loạn tiêu hóa: Sung 30g, thái nhỏ, sao hơi cháy, mỗi ngày lấy 10g hầm với nước sôi, sau 20 phút thì dùng được, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày.

+ Chữa kiết lỵ: Sung vài quả (nhiều, ít tùy theo tuổi), sắc kỹ lấy nước, cho thêm một chút đường rồi uống. Nếu không có quả sung thì có thể dùng lá sung tươi sắc uống.

+ Chữa táo bón:

- Sung tươi 9g sắc uống hàng ngày.

- Sung chín ăn mỗi ngày 3-5 quả.

- Sung tươi 10 quả rửa sạch, bỏ đôi, ruột già lợn một đoạn làm sạch thái nhỏ, hai thứ đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

+ Chữa trĩ xuất huyết, sa trực tràng: - Sung tươi 10 quả hầm với một đoạn ruột già lợn cho nhừ rồi ăn.

- Sung tươi 6g, rẽ thị 9g, sắc uống. Nếu không có quả, có thể dùng lá sung sắc lấy nước xông ngâm tại chỗ chùng 30 phút.

+ Chữa sa đỉ: Sung 2 quả, tiểu hồi hương 9g, sắc uống.

+ Sản phụ thiếu sữa: Sung tươi 120g, móng lợn 500g, hai thứ đem hầm thật nhừ, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng bổ khí huyết, làm ra sữa dùng rất tốt cho sản phụ sau sinh bị suy nhược, sữa không có hoặc có rất ít.

+ Chữa viêm khớp:

- Sung tươi lượng vừa đủ đem hầm với thịt lợn nạc ăn.

- Sung tươi 2-3 quả rửa sạch thái nhỏ rồi tráng với trứng gà ăn.

+ Trị mụn nhọt, lở loét: Sung chín sao khô, tán bột rồi rắc lên tổn thương. Trước rắc thuốc có thể ngâm rửa tổn thương bằng nước sắc quả hay lá sung tươi, sau đó lau khô rồi rắc bột thuốc và băng lại.

+ Chữa đau đầu: Phết nhựa sung lên giấy bản rồi dán hai bên thái dương. Phối hợp với việc ăn lá sung non hoặc dùng 5ml nhựa sung hòa trong nước đun sôi để nguội, uống trước khi đi ngủ.

## QUẢ SÂU RIÊNG

Quả sâu riêng ngon và bổ. Trong 100g cơm quả sâu riêng có 37,14% nước, 6,38% chất đạm, 2,7%

chất béo. 16,2% chất đường. Mùi thơm của múi sầu riêng là do hỗn hợp của các este và thioether.

Ăn nhiều có tác dụng phục hồi sức khỏe tốt. kích thích sinh dục. Dạng dùng chủ yếu là ăn tươi hoặc nghiền nát với nhiều quả khác như dứa, măng cầu xiêm, quả bơ, đào lộn hột làm nước sinh tố giải khát. Múi sầu riêng còn được chế biến thành mứt, kem, bánh, kẹo.

Rễ và lá sầu riêng 10-20g, thái nhỏ, phơi khô, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống chữa sốt, viêm gan, vàng da, kết hợp lấy lá tươi nấu nước tắm. Dùng riêng hoặc phối hợp với lá và rễ cây đa. Vỏ thân sầu riêng nấu nước tắm trị bệnh ngoài da và diệt chấy, rận, rệp.

Hạt sầu riêng chứa 3,1% chất đạm, 0,4% chất béo, các chất P, Na, K, Ca, Mg, Fe, các vitamin B1, B2, C và cung cấp 189calo. Do đó, hạt được sử dụng làm thuốc bổ dưỡng.

## QUẢ XOÀI

Theo Đông y, quả xoài có vị ngọt, chua, tính bình, tác dụng lý khí kiện tỳ, trị ho. Hột có vị ngọt, đắng, tính bình, tác dụng hành khí giảm đau. Dùng trị các chứng như miệng khát họng khô, tiểu tiện không thông... Giúp phòng ngừa ung thư kết

tràng và bệnh do thiếu chất thô trong thức ăn. Thực nghiệm chứng minh: saponin trong xoài có tác dụng khử đàm trị ho và ngăn ngừa ung thư. Quả chưa chín ức chế vi khuẩn staphylococcus, escherichia coli.

\* Một số bài thuốc hay từ quả xoài:

- Chữa ho, đoản hơi, đàm nhiều: Lấy quả sống 1 quả, bỏ hạt, rồi ăn cả vỏ, ngày 3 lần.

- Chữa đầy bụng, ăn không tiêu: Lấy quả sống một quả, ăn cả vỏ, sáng chiều 1 lần.

- Chữa chảy máu chân răng: Lấy quả sống 2 quả, dùng cả vỏ, mỗi ngày 1 lần.

- Chữa viêm tinh hoàn: Hạt xoài 15g, hạt nhân 15g, cùng giã nhuyễn, thêm táo đỏ 5 quả, hoàng kỳ 15g, sắc uống, mỗi sáng chiều 1 lần.

- Chữa thủy thũng: Vỏ quả xoài 15g, hạt xoài 30g, sắc uống, mỗi ngày 1 lần.

- Chữa say tàu xe: Ăn xoài hay nấu nước uống.

- Chữa viêm họng mạn tính, khan tiếng: Lấy xoài lượng vừa đủ, sắc nước uống thay trà, dùng nhiều lần.

\* Bỏ dưỡng sắc đẹp:

- Viêm da, chàm: vỏ quả 150g, nấu nước rửa tại chỗ bị bệnh, ngày 3 lần.

- Sinh tố làm đẹp da: xoài chín 1/2 quả, chanh 1/2 quả, bưởi 1/2 quả, mật ong 1/2 muỗng nhỏ, sữa chua 1/2 ly, nước đá 1-2 lát, tất cả cho vào máy xay sinh tố rồi dùng.

- Chữa bỏng: Lấy thịt quả xoài cắt lát hoặc xay nhuyễn đắp vào chỗ bỏng.

- Chữa táo bón: Ăn xoài chín.

## QUẢ MÍT

\* Một số bài thuốc hay từ quả mít:

Phụ nữ không đủ sữa cho con bú có thể dùng lá mít tươi (khoảng 30-40 g/ngày) nấu nước uống. Cũng có thể dùng dái mít (cụm hoa đực) hay quả non sắc uống để tăng tiết sữa.

+ Chữa tưa lưỡi trẻ em: Dùng lá mít vàng phơi cho thật khô, đốt cháy thành than, trộn với mật ong, bôi vào chỗ tưa 2-3 lần/ngày, tối một lần.

+ Trẻ đái ra cặn trắng: Lấy 20-30g lá già của cây mít mật thái nhỏ, sao vàng, nấu nước uống.

+ Chữa hen suyễn: Lấy lá mít, lá mía và than tre (3 thứ bằng nhau) sắc uống.

Mụn nhọt đang sưng, đau: Dùng lá mít khô nấu cô đặc thành cao, bôi lên vết lở loét. Hoặc lấy lá mít tươi đem giã nát đắp.

+ Chữa nhọt vỡ mủ: Dùng nhựa mít trộn với giấm ăn, bôi lên chỗ mụn nhọt sưng tấy, sẽ mau khỏi.

Dùng gỗ mít tươi mài lên miếng đá nhám, thêm ít nước, ngày uống 6-10g để an thần, chữa tăng huyết áp. Hoặc dùng 20g gỗ (hay vỏ thân gỗ) phơi khô, chế nhỏ, sắc với 200 ml còn 50 mg, uống 1 lần/ngày với mục đích an thần.

Quả mít chín còn là thức ăn bổ dưỡng, có tác dụng long đờm. Khi say rượu, nếu ăn vài múi mít chín sẽ có tác dụng giải rượu.

## QUẢ TRÁM

Trám có 2 loại là trám trắng có vỏ màu xanh lục và trám đen màu tím thẫm. Theo Đông y, trám có vị chua, tính ấm, tác dụng giải khát, thanh gọng, giải độc cá, giải say rượu mê man, nhức đầu.

Trám dùng làm thuốc thường là trám trắng. Cùi trám giàu đạm, đường, một số vitamin, đặc biệt đáng chú ý là vitamin C và các khoáng chất như canxi, photpho, kali, magne, sắt, kẽm...

\* Một số bài thuốc hay từ quả trám:

- Đêm ngủ bị khô cổ và ho, gây mất giấc ngủ: dùng 20-30 quả trám trắng, bỏ hạt, đập dập nấu

nước uống. Có thể thêm gừng, đường hay mật để uống ban ngày.

- Chữa viêm họng cấp hay mãn, viêm amidan, khô cổ, mất tiếng: Lấy trám muối để ngâm hay pha nước uống. Có thể dùng trám tươi để hãm uống.

- Chữa sốt cao, khô môi miệng, khát nước: Giã quả trám lấy nước uống hàng ngày.

- Chữa ho khan cổ: Trám tươi 4 quả bỏ hạt, giã nát với huyền sâm 10g thái lát. Cho vào nồi đất đổ ngập nước, nấu uống. Tác dụng tư âm, giáng hỏa, lợi yết hầu, thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng.

- Chữa kiết lỵ ra máu: Dùng trám và ô mai lượng bằng nhau đốt thành tro. Ngày dùng 9g uống với nước cơm.

- Chữa ngộ độc cua cá: Lấy trám trắng 30g sắc nước uống. Cách này cũng dùng cho trẻ em lên sỏi và chữa bệnh hoại huyết.

- Chữa sâu răng: Lấy quả trám đốt, tán nhỏ, trộn một ít xạ hương bôi vào chỗ đau. Phụ nữ mang thai tránh ngửi mùi xạ hương.

- Chữa viêm tắc mạch máu: Lấy quả trám trắng luộc ăn cái, uống nước hàng ngày, mỗi ngày 200g. Liệu trình 1-2 tháng.

- Chữa nứt da do lạnh, cước, khô nứt môi chảy máu, lấy trám đốt thành tro, trộn mỡ lợn hoặc dầu thực vật bôi.



- Chữa ho, thanh nhiệt giải thử, dùng cho người luôn thấy miệng khô, hay khạc nước miếng, ôn bệnh nhiệt thịnh, phổi ráo: Dùng trám tươi 5 quả bỏ hạt, kim thạch học 5g, thái nhỏ, rễ lau 5g thái nhỏ, mã thầy 5g gọt vỏ, lê gọt vỏ 2 quả, mạch đông 10g, ngó sen 10 miếng. Cho tất cả nấu với 2 lít nước bằng lửa nhỏ 1 giờ. Để nguội lọc lấy nước uống hàng ngày.

- Để thanh nhiệt: Dùng trám tươi 20g bỏ hạt, rễ lau tươi 4 chùm thái nhỏ. Nấu với 0,5 lít nước trong 1/2 giờ, lọc nước uống. Trám tươi có tác dụng thanh phế, lợi hầu, khử hỏa, hóa đàm. Rễ lau thanh can nhiệt, vị nhiệt, sinh tân dịch, khỏi ho. Uống nóng.

- Thanh tân, chỉ khát, giải nhiệt, thanh phế, lợi hầu, trị chứng hay nhỏ nước bọt có khi có sợi máu, khó nuốt thức ăn, sưng họng, ho, buồn nôn: Lấy cam 10g, trám tươi 10g (bỏ hạt), ngó sen tươi 120g, mã thầy 150g, gừng tươi 6g. Tất cả bỏ vỏ, giã nát cho vào vải sạch vắt lấy nước.

- Phòng chữa bệnh đường hô hấp trên như khi bị cảm cúm: Dùng bài thuốc Thanh long bạch hồ gồm trám tươi (bỏ hạt) 15g đập dập, củ cải sống 250g thái nhỏ. Dùng nồi đất ninh. Lấy nước uống thay trà, có thể ăn cái.

- Điều trị viêm họng khô rát, khản cổ, ho khan, lấy trám 3 quả, trà xanh 5g, mật ong 20g. Trám đập dập cho vào nồi đất đun 15 phút rồi rót vào cốc đã để sẵn trà, mật ong. Hãm 10-15 phút chờ nguội bớt, uống thay trà.

- Chữa động kinh: Lấy trám trắng bỏ hạt, đập dập, đun nhỏ lửa 30 phút, cho đường phèn đun thành cao. Pha uống ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa con.

## MỘT SỐ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH TỬ QUẢ DẠI

Một số quả hoang dại đã góp phần vào việc phòng chống bệnh tật, như quả dành dành núi, quả bần, quả vả, quả me rừng... Trong đó, nhiều loại đã trở thành hàng xuất khẩu, những dược liệu quý cho hoạt chất tác dụng cao.

\* Quả dành dành núi:

Quả dành dành còn gọi là thủy hoàng tên thuốc là sơn chi tử, mọc ở miền núi chỗ ẩm mát và có bóng râm như ven suối, bờ hồ lớn. Quả được thu hái vào tháng 7-9, lúc chín già, ngắt bỏ cuống, phơi hay sấy nhẹ đến khô. Có tài liệu còn nêu quả phải nhúng nước sôi hoặc đem đồ rồi mới phơi, sấy khô.

- Chữa hoàng đản, viêm gan virus, viêm niêm mạc miệng: Dùng sơn chi tử 12g, nhân trần 16g, đại hoàng 8g. Tất cả thái nhỏ, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống 2 lần/ngày.

- Chữa tinh hoàn sưng đau: Sơn chi tử (sao đen), tiểu hồi (sao với muối), hạt vải, hạt quýt (sao với giấm) mỗi thứ 30g; ích trí nhân 20g; hạt cau rừng 15g; thanh bì 18g (sao dầu vừng). Tất cả tán nhỏ, rây bột, mỗi lần uống 6g với rượu vào lúc đói.

- Chữa nôn mửa: Dùng sơn chi tử (sao vàng), trần bì, tinh tre mỗi thứ 10g; gừng sống 5g. Sắc uống lúc nóng làm một lần. Dùng ngoài, sơn chi tử và bạch tật lê (lượng bằng nhau), tán nhỏ, hòa với giấm, bôi vào ban đêm, sáng rửa mặt, hôm sau lại bôi tiếp, làm vài ngày. Chữa vết sẹo trên mặt.

#### \* Quả bần:

Quả bần, mọc ở vùng đầm lầy ven biển. Quả bần xanh có vị chua là nguyên liệu để chế giấm. Quả chín ngọt và ngậy dùng ăn sống hoặc nấu chín. Một số bài thuốc từ quả bần:

- Giải nhiệt chữa cảm sốt: Dùng quả bần rửa sạch, nhai với muối, rồi nuốt nước.

- Cầm máu, nhất là chảy máu cam: Dùng quả bần rửa sạch, giã nát, đắp vào vết thương, máu sẽ cầm ngay. Tác dụng này chính là do chất pectin chứa trong dịch quả.

- Tiêu viêm chữa tụ máu, sưng tấy: Dùng quả bần già nhỏ, ép lấy dịch, cô thành cao mềm. Lúc cao còn nóng, phết lên giấy, khi dùng, hơ thuốc cho mềm rồi đắp vào chỗ đau. Ngày làm một lần.

\* Quả kim anh:

Trong Y học, quả kim anh có tên thuốc là thích lê tử, đường quán tử. Là vị thuốc bổ thận chữa di mộng tinh, suy nhược thần kinh, đái són. Ngày dùng 6-12g dưới dạng thuốc cao hoặc thuốc bột. Cao kim anh phối hợp với mật ong với tỷ lệ 10% cao và 90% mật, rất tốt cho người cao tuổi. Dùng bài thuốc có kim anh 500g, ba kích 250g, tua sen 50g. Kim anh và ba kích thái mỏng, sao vàng, tán nhỏ, cho vào túi vải cùng với tua sen rồi nấu với 3 lít nước trong 8 giờ. Khi còn chừng 1 lít, đem lọc kỹ, cho đường (1 kg) vào, cô đặc còn 1 lít là được. Để nguội, thêm vài giọt tinh dầu cam cho thơm. Ngày uống hai lần, mỗi lần một thìa canh.

*Chú ý:* Hạt kim anh có chất độc. Không được để sót hạt khi chế biến.

## QUẢ VẢ

Thuộc họ dâu tằm, mọc ở các khe suối. Quả chứa chất keo thơm, vị ngọt, tính bình, có tác dụng

bổ, mạnh dạ dày, chống viêm, giải độc, tiêu đờm, lợi sữa.

\* Một số bài thuốc hay từ quả vả:

- Chữa suy nhược, kém ăn, gầy yếu: Lấy quả vả vừa chín tới, phơi hoặc sấy khô 500g, cắt nhỏ, ngâm với một lít rượu trắng trong 10-20 ngày. Ngày uống 3 lần, mỗi lần một chén nhỏ.

- Chữa họng sưng đau: Lấy quả vả non 100g, lá chó đẻ 50g, búp tre 30g. Tất cả còn tươi, rửa sạch, giã nát với 1g băng phiến, sao nóng, đắp vào chỗ đau, băng lại. Làm 2 lần/ngày.

- Chữa cảm, ngộ độc: Lấy quả vả 200g, quả sung 200g, lá móc mèo 20g, rễ canh châu 50g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, tẩm rượu, sao vàng, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống 2 lần/ngày.

- Thuốc tăng tiết sữa: Lấy quả vả khô đem sấy giòn, tán bột. Ngày uống hai lần, mỗi lần 12g với nước sôi để nguội vào lúc đói. Dùng 3-5 ngày.

## QUẢ ME RỪNG

Quả me rừng ăn giòn, ban đầu có vị chua chát, sau ngọt dần, nếu nhập ít nước vị càng ngọt hơn, tác dụng làm dịu nhanh cơn khát khi đi rừng. Quả

me rừng tươi có hàm lượng vitamin C rất cao (600-1.000 mg%). Ăn mỗi ngày 1-2 quả cũng đủ cung cấp lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể, chống bệnh chảy máu chân răng.

Quả me rừng ướp muối, rồi phơi khô làm ô mai ngâm để chữa ho, viêm họng, nôn mửa.

Quả phơi khô (10-20g) giã nhỏ, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống có tác dụng giải cảm, tiêu viêm, sinh tân dịch.

Quả me rừng tươi giã nát, lấy nước sôi chườm nước ăn chân.

## CHƯƠNG IV :

### CHỮA BỆNH TỪ ĐỘNG VẬT

#### CON NGỰA

Theo Đông y, thịt ngựa tính hàn, vị ngọt, có tác dụng trừ nhiệt, hạ khí, làm khỏe gân, mạnh xương (làm cứng xương sống) và là thuốc chữa nhiệt khí, đau lưng, tê bại, sốt rét, rụng tóc, lở hói đầu...

Ngoài ra các bộ phận của ngựa làm thức ăn và thuốc, giá trị nhất là ngựa bạch.

\* Một số tác dụng chữa bệnh của ngựa:

- Xương ngựa: Có độc, nếu đốt cháy, hòa giấm có thể chữa lở.

- Da ngựa: Có công dụng dùng thúc dẻ trong các ca dẻ khó, chữa rụng tóc ở trẻ em.

- Đuôi ngựa: Chữa băng trung hạ huyết ở nữ, khóc đêm ở trẻ.

- Móng chân ngựa: Tính bình, vị ngọt, không độc, chữa ít sữa, bạch đới (dùng ngựa bạch), băng huyết (ngựa nâu đỏ).

- Gan, rau thai ngựa: Tác dụng chữa bế kinh.
- Phôi ngựa: Tác dụng chữa âm suy, sốt rét .
- Bộ phận sinh dục của ngựa: Chữa lạnh cảm ở phụ nữ, giúp nam giới tráng dương bổ thận.
- Ruột ngựa: Tính hàn, vị cay đắng, có độc, chữa chứng cổ độc trừ phong.
- Sữa ngựa: Tính hàn, vị ngọt, không độc, có công dụng tăng cường hệ miễn dịch, phòng chống các bệnh đường tiêu hóa và rối loạn chức năng gan.

## *CON LỢN (HEO)*

Các món ăn chế biến từ thịt lợn (heo) có giá trị dinh dưỡng cao, được dùng phổ biến trong các nhà hàng và trong các bữa cơm gia đình hiện nay.

Ngũ tạng của con lợn là nguyên liệu thực phẩm quen thuộc, dễ tìm, nếu biết cách chế biến, ngoài việc có được các món ngon, bổ, còn là món ăn vị thuốc có công dụng phòng, trị bệnh và tăng cường sức khỏe.

Một số món cháo ngon, bổ dưỡng từ ngũ tạng lợn:

\* Cháo tim:

+ Nguyên liệu: 1 quả tim lợn, 100g gạo tẻ, gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt...



+ Cách làm: Tim lợn rửa sạch, thái dạng hạt lựu. Cho dầu vào chảo, cho tim vào đảo qua. cho rượu, muối vào xào tiếp, lấy ra. Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

+ Tác dụng: dưỡng tâm bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ...

\* Cháo bao tử:

+ Thành phần: 1 cái bao tử lợn, 200g gạo tẻ, gia vị giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè...

+ Cách làm: Bao tử lợn rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào qua, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (thái nhỏ), muối, tiêu, xào bén mùi, múc ra bát. Gạo tẻ vo sạch, đổ vừa nước, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho bao tử lợn đã xào vào, nêm gia vị, trộn đều.

+ Tác dụng: bổ tỳ ích vị, bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược, tiểu nhiều, trẻ em cam tích, thân thể gầy ốm...

Món ăn bổ trí não, trị đau bao tử:

+ Khi làm việc quá độ, thần kinh bộ não bị suy yếu, hoặc não suy ở người lớn tuổi, trí nhớ bị suy giảm... dùng óc lợn cùng với những vị thuốc sau: Nhân nhục 10g, liên nhục 10g, xuyên quy 10g, câu

đăng 8g, thiên ma 10g, câu kỷ tử 10g, ích trí nhơn 8g, chung cách thủy, để trên bếp đến khi các vị thuốc chín mềm

+ Nếu đầu nặng hay bị choáng, trí nhớ kém dần, mắt mờ, ngủ hay mơ mộng liên miên, ngủ chập chờn, thần trí không ổn định... thì dùng một bộ óc lợn, đại phòng sâm 15g, chung cách thủy, ăn thường xuyên.

+ Đối với người bị đau bao tử: Dùng bao tử lợn hầm với tiêu sọ để trị chứng đau bao tử do lạnh (Đông y gọi là chứng tỳ vị hư hàn).

- Cách làm: Một cái bao tử lợn loại nhỏ khoảng 200 - 300g; rượu ngon 100ml; 30 hạt tiêu sọ (tiêu màu trắng); gia vị... Cách làm: bao tử lợn để nguyên, mà lợn mặt trong ra rửa. Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ. Cột miệng bao tử lại và cho vào thố bằng sứ, cho tiếp 100ml rượu ngon vào trong thố, đậy nắp và cho vào nồi nước chung cách thủy khoảng 30 - 45 phút là được. Nếu đau lâu thì mỗi tuần dùng một thố, dùng liên tục 3 - 4 tuần, bệnh sẽ giảm.

Món ăn bổ thận:

\* Cật xào rau kim châm trị chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh:

+ Cật lợn có tính bình. vị mặn. có công hiệu bổ thận, mạnh lưng, bổ hư lao. có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, có ích cho người bị thận suy.

+ Cách làm: dùng 400g cật lợn rửa sạch, bổ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín. Rau kim châm (loại khô) 50gr, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

Tim lợn sử dụng trong đông y:

\* Tim lợn chung cách thủy:

Cách làm: Tim lợn 1 quả 100g, hạt tiêu 30 hạt, thân sa 4g. Rượu nếp tốt 100ml. Rửa sạch tim bằng nước ấm, để ráo, hạt tiêu tán mịn. Thân sa nghiền thành bột bằng cối đồng. Bỏ tim ra cho bột thân sa, hạt tiêu, gia vị vào. Dùng chỉ buộc chặt lại, đặt vào tiêm với rượu, đậy nắp kín lại. Chưng khoảng 2-3 giờ, để nguội, lấy tim thái mỏng. Ăn cả cái lẫn nước trước bữa ăn 2 giờ. Có thể ăn 2-3 lần/tuần trong 1 tháng.

Công dụng: chữa các chứng tim hồi hộp, bồn chồn, suy nghĩ, lo lắng, mất ngủ, suy nhược thần kinh, ngủ hay giật mình.

\* Tim lợn hầm đường quy dùng chữa bệnh tiểu đường kèm mất ngủ, tâm huyết hư suy.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (250g), đường quy 60g, gia vị vừa đủ. Mổ tim nhét đường quy vào,

nấu chín ăn. Có tác dụng dưỡng huyết bổ tâm, an thần định trí.

\* Tim lợn hầm sâm, trúc dùng cho người bị tiểu đường, âm hư khô tân dịch.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200-250g), sa sâm 15g, ngọc trúc 20g, gia vị vừa đủ cho vào hầm, lúc đầu để lửa to cho sôi rồi rút lửa nhỏ hầm cho chín. Có tác dụng tư âm nhuận tràng, sinh tân chỉ khát.

\* Tim lợn ngọc trúc dùng cho người tiểu đường, có ảnh hưởng mạnh vành tim, nhiệt tà tổn âm.

Cách làm: Tim lợn 100g, ngọc trúc 500g, gia vị. Cho 2 lít nước vào nấu cùng ngọc trúc cạn còn 1 lít. Tim heo mổ ra rửa sạch cho vào nước ngọc trúc nấu còn khoảng 6 phần vớt tim ra để nguội ăn, có tác dụng tư âm thanh nhiệt.

\* Tim lợn nhĩ sâm dùng cho người bệnh tiểu đường ảnh hưởng vành tim khi âm hư ứ huyết.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200-250g), đẳng sâm 30g, đan sâm 30g, gia vị vừa đủ cho vào hầm chín để ăn. Có tác dụng ích khí dưỡng âm, hoạt huyết thông kinh.

\* Tim lợn bách hợp, ngọc trúc chữa hồi hộp mất ngủ, mộng mị, hay quên do tâm huyết bất túc, ho lâu ngày ăn kém.

Cách làm: Tim lợn 2 quả (450-500g), bách hợp 30g, ngọc trúc 20g. Cho cả 3 thứ vào bát chưng cách thủy cho chín bằng lửa nhỏ. Vớt tim ra thái nhỏ để ăn, uống nước. Tác dụng dưỡng tâm thanh phế, bổ tâm an thần. Dùng cho người đau mạch vành, bệnh tim phổi, ho lao, tiểu đường.

\* Tim lợn sâm quy chữa chứng tim hồi hộp mất ngủ.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200-250g), nhân sâm 5g (hoặc đảng sâm), đương quy 10g. Cho tất cả 3 thứ vào nồi nấu lửa nhỏ đến khi tim chín mềm. Dùng vào bữa ăn. Ngày 2 lần. Ăn cái, uống nước. Tác dụng an thần bổ hư.

\* Tim lợn bá tử nhân trưng cách thủy dưỡng tâm an thần, nhuận táo, thông tiện. Chữa mất ngủ hay quên, suy nhược đổ mồ hôi.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200g), bá tử nhân 10-15g. Nhồi bá tử nhân vào trong tim lợn, khâu lại, cho nước vào chưng cách thủy cho chín, thêm gia vị. Lấy tim bỏ thuốc, thái tim ra ăn, uống nước.

\* Tim lợn hãm táo đỏ dùng cho người làm việc trí óc căng thẳng tổn tâm huyết, tóc rụng. Người bị tim đập nhanh, mất ngủ, trí nhớ giảm, ăn kém, da kém tươi nhuận, mồ hôi trộm.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200g), bách hợp 40g, vùng đen 80g, gừng sống 1 lát, gia vị. Tim cắt đôi

rửa sạch máu, bỏ màng rửa sạch để ráo rồi xắt miếng. Táo bỏ hạt thái nhỏ. Gừng bỏ vỏ. Vừng đen đãi sạch.

Đổ 1/2 lít nước vào nồi nấu cho sôi. Bỏ tất cả vào giảm lửa, dây kín, nấu chín, ăn nóng.

Có tác dụng bổ huyết dưỡng âm, an thần, nhuận trường, thanh nhiệt.

\* Tim lợn nấu hạt sen dưỡng tâm an thần, thích hợp với người mất ngủ, tâm phiền, hồi hộp.

Cách làm: Tim lợn 100g, hạt sen (bỏ tâm) 20g, bách hợp 25g. Tim lợn thái lát, cho nước vào nấu 30 phút, sau đó bỏ hạt sen và bách hợp nấu thêm cho nhừ để ăn.

\* Canh tim lợn đông trùng hạ thảo bổ tâm, ích chí, an thần, chỉ ho, thích hợp cho người già yếu tim, mệt mỏi, thấp khớp.

Cách làm: Tim lợn 1 quả (200g), nhân sâm 3g, đông trùng hạ thảo 5g. Nấu tim heo sôi 30 phút. Sau đó cho cả 2 vị thuốc vào nấu tiếp độ 15 phút cho chín. Ăn cả nước lẫn cái.

## CON HƯƠNG, NAI

Con hương có lông đen mịn màu đỏ hồng có đốm. Con nai to hơn con hương, lông cứng hơn, màu

xám hoặc nâu. không có đốm. Chỉ có con đực mới có sừng. Từ hai tuổi trở đi, hươu nai đực bắt đầu có sừng. nhưng thường hươu nai từ 3 tuổi trở đi thì sừng hoặc rụng mới tốt và mới được thu hoạch.

\* Nhung hươu nai:

Lộc nhung hay mê nhung là sừng non của con hươu (lộc), hoặc con nai (mê) đực được chế biến. Vào cuối mùa hạ, sừng hươu nai sẽ rụng, mùa xuân năm sau lại mọc sừng khác. Sừng non khi mới mọc rất mềm, mặt ngoài phủ đầy lông tơ trong chứa rất nhiều mạch máu và sò mịn như nhung.

Theo Y học cổ truyền, lộc nhung tác dụng sinh tinh, bổ huyết, được dùng trong các trường hợp hư tổn trong cơ thể, nam giới thiếu năng sinh dục, hoạt tinh, hoa mắt, chóng mặt, nữ giới khí hư.

\* Một số bài thuốc hay từ lộc nhung:

Chữa liệt dương, đái rất, sắc mặt đen sạm: Nhung 40g, cạo sạch lông, thái mỏng, hoài sơn 48g, giã nát. Tất cả trộn đều rồi cho vào một túi vải, ngâm với 1 lít rượu trong 7 ngày. Người lớn ngày uống 10-20ml. Khi hết rượu, lấy bã làm thành viên để uống.

Chữa các triệu chứng tinh huyết khô kiệt, tai điếc, miệng khát, lưng đau, đi tiểu ra dương chấp: Nhung 40g, đương quy 40g, đem sao khô tán bột. Lấy thịt quả ô mai nấu thành cao, trộn với bột trên về

thành viên nhỏ bằng hạt ngô. Người lớn ngày uống 50 viên, chia làm 2-3 lần uống với nước cơm ấm.

\* Gạc (sừng) hươu nai:

Còn gọi là lộc giác, là nhung để già, cứng lên thành gạc hay sừng. Vào cuối mùa hạ, hươu nai cọ đầu vào cây cho sừng rụng. Trong gạc hươu nai huyết đã khô kiệt, có khi còn da bọc, có khi hết cả da, chỉ còn gạc sáng bóng, màu vàng hay hơi đỏ, hoặc trắng ngà. Phần dưới to có nhiều u nhỏ tròn nổi lên, phần trên nhẵn và nhọn.

Gạc ở con hươu nai nuôi còn sống tốt hơn gạc của hươu nai hoang dã, đến mùa tự rụng vào tháng 6-8. Khi dùng gạc hươu nai, thường rửa thành từng khúc ngắn, tẩm với mật sao vàng tán nhỏ. Từ gạc hươu nai, có thể chế thành cao ban long và lộc giác sương.

\* Vị thuốc từ lộc giác và lộc giác sương:

Lộc giác được là vị thuốc bổ dùng trong các trường hợp mệt nhọc, thần kinh suy nhược, làm cho máu lưu thông điều hòa, chữa khớp xương sưng đau, mụn nhọt độc. Ngày uống 4-12g, chiêu thuốc bằng nước thường hay nước gừng.

Trong Y học cổ truyền, lộc giác sương được dùng để điều trị các bệnh ho, lao phổi, tiểu tiện ra máu, tiểu tiện ra tinh dịch (niệu tinh), mụn nhọt. Ngày uống 5-10g dạng thuốc sắc, thuốc viên hoạt bột.



\* Một số bài thuốc hay từ lộc giác và lộc giác sương:

- Chữa nhọt độc ở sau lưng (hậu bối), ở vú và các nơi khác: Lộc giác đốt thành than, hòa với giấm mà bôi.

- Chữa gân xương đau nhức: Lộc giác thiêu tồn tính (thành than màu đen), tán nhỏ. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 lần.

Phụ nữ bị khí hư, bạch đới: Lộc giác sao vàng, tán nhỏ. Mỗi lần uống 4g, ngày 2 lần. Nếu uống được rượu thì dùng rượu mà chiêu thuốc.

\* Cao ban long (lộc giác giao):

Cao ban long được nấu từ gác hươu nai với nước rồi cô đặc lại. Cao ban long chứa keratin có tác dụng cầm máu như gelatin và các acid amin có vai trò quan trọng trong việc duy trì hoạt động và phát triển cơ thể. Cao ban long là vị thuốc bổ, thuốc cầm máu dùng trong các trường hợp thổ huyết, nôn và ho ra máu, dạ dày và ruột chảy máu, tử cung ra máu, kinh nguyệt quá nhiều, đi tiểu nhiều, mồ hôi trộm, chân tay đau nhức. Ngày dùng 5-10g, có thể tới 20g, cắt thành từng miếng nhỏ để nhai và ngâm cho tan dần trong miệng. Hoặc ăn với cháo hay hòa tan trong rượu hâm nóng mà uống. Dùng ngâm để chữa ho, ho khan, ho gió.

\* Một số bài thuốc hay từ cao ban long:

- Bài Nhị long âm: Cao ban long, long nhãn, mỗi vị 40g. Long nhãn được cho vào nước sắc kỹ, vắt lọc lấy nước, cắt nhỏ cao ban long, cho vào khuấy và đun cho tan. Uống khi còn nóng. Tác dụng chữa mất ngủ, đổ mồ hôi trộm, sốt về chiều, khát nước, đại tiện táo bón, miệng lở, mắt vàng, kém ăn.

- Bài Bỏ tỳ âm tiến: Cao ban long 40g, bạch truật 160g (sao), sâm bố chính 80g (sao vàng với gạo nếp), thực địa 40g (nướng khô), long nhãn 30g, can khương 40g (sao đen). Các vị trên sắc với nước nhiều lần, cô thành cao đặc, mỗi lần uống khoảng 2 cốc con. Dùng nước hạt sen làm thang.

Nếu hay sôi bụng, thêm 4g đinh hương. Nếu đại tiện lỏng thêm 12g nhục đậu khấu và 4g ngũ vị tử.

## CON DÊ

Trong Y học cổ truyền, thịt dê có vị ngọt, nóng, chủ trị chứng tâm hàn, êm dịu thần kinh, cầm mồ hôi, bổ dương khí, gân cốt, mạnh dương sự. Ăn nhiều thịt dê da dẻ hồng hào, khỏe khoắn. Tuy dê tính ngọt bình không độc, chủ trị nam phụ khí âm thiếu, huyết mạch suy, trẻ em bị chứng kinh phong. Ngọc dương theo dân gian có tác dụng

cường dương, bổ thận, bổ tinh tủy, trị đau lưng mỏi gối, tăng cường sinh lực.

Trong sữa dê có nhiều chất dinh dưỡng và lành hơn sữa bò, thành phần hóa học tốt, dễ tiêu, không gây dị ứng, nhiều vitamin A làm tăng sức đề kháng, thích hợp với trẻ nhỏ, người già, người bệnh. Sữa dê không nhiễm vi trùng lao như sữa bò. trong y học sữa dê bổ chân dương, khí hư, trị các chứng hồi hộp, sợ sệt, mất ngủ, lo lắng, choáng váng mặt mày.

\* Một số món ăn bài thuốc từ dê:

- Trị lưng đau gối mỏi, tai ù, di niệu do thận hư, nam giới suy giảm khả năng tình dục.

Cách làm: Bâu dục dê 1 quả, thịt dê 60 g, kỷ tử 100 g, gạo tẻ 60-90 g, hành củ và gia vị vừa đủ. Sắc kỷ tử lấy nước, cho thận và thịt dê vào ninh nhừ với gạo thành cháo, ăn vài lần trong ngày.

- Chữa bị liệt dương, yếu sinh lý.

Cách làm: Tinh hoàn dê 1 quả, nhục thung dung 30 g. Nhục thung dung tẩm rượu một đêm rồi thái lát, hầm cùng tinh hoàn, ăn nóng.

- Chữa muộn con, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, đau lưng mỏi gối, suy giảm ham muốn tình dục, suy nhược cơ thể...

Cách làm: Tinh hoàn dê 1 đôi, nước hầm xương lợn 1 bát, tủy lợn một đoạn, gia vị vừa đủ. Hầm

xương lợn cùng với gia vị và tủy lợn trong 15 phút, sau đó cho tinh hồn dê vào đun thêm chừng 3 phút, ăn nóng.

- Chữa liệt dương, suy giảm ham muốn tình dục, tinh dịch lạnh loãng, suy giảm tinh trùng...

Cách làm: Tinh hoàn dê 1 đôi, nhung hươu 3 g, rượu trắng 500 ml. Ngâm chừng 15 ngày, mỗi ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 10-20 ml, kiêng hành, gừng, tỏi và hạt tiêu.

## *CON SƠN DƯƠNG*

Sơn dương là động vật có thân nhỏ và gọn hơn dê nhà, sống ở rừng núi đá cheo leo, dốc ngược, sống theo đàn 3-4 con, có khi hàng chục con. Theo y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian, nhiều bộ phận của sơn dương được dùng làm thuốc .

\* Thịt sơn dương: giá trị chữa bệnh cao ăn thịt sơn dương sẽ có cơ thể cường tráng, thể lực dồi dào, lao động không biết mệt mỏi.

- Chữa thiếu máu, dùng cho người mới ốm dậy, phụ nữ sau khi sinh, trẻ em suy dinh dưỡng, mồ hôi nhiều, chân tay lạnh.

Cách làm: Thịt sơn dương 200g thái mỏng, phối hợp với hoàng kỳ, đảng sâm, đương quy, mỗi

vị 25g, nấu với nước bằng lửa nhỏ cho thật nhừ, ăn cả cái lẫn nước.

Cần chú ý: người bị ngoại cảm, sốt cao không được dùng.

\* Tiết sơn dương:

- Chữa huyết hư, trúng độc, ngã tụ máu sưng đau, chóng mặt, đau lưng, mỗi gói.

Cách làm: Lấy tiết vừa cắt ở con vật uống hoặc hòa với rượu 40° với tỷ lệ 1 phần tiết và 3-4 phần rượu, lắc đều. Ngày uống 20-40ml.

\* Sừng sơn dương:

- Chữa sốt cao, trướng khí: Lấy sừng chẻ nhỏ, sao khô, nghiền thành bột mịn, uống ngày 2 lần, mỗi lần 2-5g.

- Thuốc chống sảy thai: đem sừng đốt thành than, tán nhỏ, mỗi lần uống 12g với rượu. Dùng phối hợp, chữa sốt cao, co giật: sừng sơn dương 30g, móc câu đằng 10g, giã nhỏ, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống trong ngày.

- Chữa đau đầu dữ dội, mê man, nôn mửa: sừng sơn dương 30g, sao thật khô, tán nhỏ thành bột, rồi sắc với xuyên khung 10g, thiên ma 5g, uống làm 2 lần trong ngày. Sừng sơn dương đôi khi được dùng thay thế sừng tê giác để chữa sốt cao, co giật.

\* Xương sơn dương (sơn dương cốt): Được chế biến thành cao, có vị ngọt, cay, tính ấm. có tác

dụng mạnh gân xương, giảm đau, trừ thấp, chữa thiếu máu, đau lưng, tê thấp, nhức mỏi, làm vết thương mau lành. Ngày uống 5-10g cao cất móng, uống với nước ấm hoặc ngâm rượu uống. Xương sơn dương còn được nấu với xương dê nhà và với xương hổ để tăng cường tính bổ trợ, làm tăng giá trị chữa bệnh của cao hổ cốt.

+ Mật sơn dương: chữa đau đầu, hen suyễn, bệnh ngoài da, sưng tấy.

+ Dương vật và tinh hoàn sơn dương: Phối hợp với dâm dương hoắc, tiêm mao, bạch tật lê ngâm rượu uống chữa liệt dương, lưng đau, gối mỏi.

## CON KHỈ

Theo Đông y, thịt khỉ có vị hơi chua, tính bình, không độc. Nhiều bộ phận cơ thể của khỉ được chế biến thành những món ăn ngon, bổ dưỡng. Ngoài ra còn có tác dụng làm thuốc bồi bổ sinh lực, khí huyết, phòng chống và chữa trị được một số chứng bệnh ở con người.

\* Một số món ăn ngon được chế biến từ khỉ:

+ Thịt khỉ: Ăn vào người thì tinh khí được kích thích, sức lực gân cốt thêm mạnh mẽ. Nam giới gầy yếu, bị suy kiệt hoặc ho lao mà dùng thịt khỉ

rất tốt. Nữ giới bị hậu sản ăn thịt khỉ chóng phục hồi sức khoẻ.

+ Máu khỉ: Ngoài công dụng tăng cường tinh huyết còn có khả năng hoá giải một số chất độc trong cơ thể con người. Những người bị các chứng bệnh: trúng phong; nhiễm độc; đau đầu buốt óc; chóng mặt, hoa mắt; gân cốt yếu; lưng đau, gối mỏi; chân tay ê ẩm hay bị co rút dùng máu khỉ chữa rất hay. Huyết khỉ còn có công dụng bổ thận, làm tăng cường hoạt động của thận, kích tán sỏi thận.

+ Huyết Linh: Là máu chảy ra từ khỉ mẹ sau khi sinh con. Màu máu đen nâu như bã cà phê, có mùi tanh. Sau khi lấy được huyết linh đem về sấy khô. Huyết linh là vị thuốc bổ máu thượng hảo hạng dùng cho phụ nữ sau khi sinh đẻ. Huyết linh còn có tác dụng xoa dịu và làm tiêu tan vết sưng, chỗ đau do ngã hay bị tổn thương do va đập. Cách làm: ngâm 1 phần huyết linh với 5 phần rượu. Dùng rượu ngâm ấy xoa bóp, day ấn vào chỗ sưng hay đau. Trước khi xoa bóp, day ấn nên hâm nóng rượu thì dẫn nhanh. Không hâm nóng.

+ Óc khỉ: chân hay hấp cách thuỷ ăn, cho thêm vài hạt muối có tác dụng sáng mắt và đầu óc sáng suốt, tráng dương, bổ não.

+ Tinh hoàn khỉ: chữa liệt dương cho nam giới.

+ Xương khỉ: Nấu thành cao gọi là cao xương khỉ hoặc là cao hâu. phụ nữ mắc các chứng bệnh kém ăn, kém ngủ, thiếu máu trầm trọng, người xanh xao, hay đổ mồ hôi trộm thì mỗi ngày dùng từ 5g đến 10g một trong hai thứ cao ấy, đem cất thành miếng nhỏ. Ngâm trong miệng cho tan dần. Nếu khó ăn thì cho thêm mật ong. uống được rượu thì có thể đem ngâm với rượu.

+ Sỏi lấy ở mật của con khỉ: Trong y học được gọi là Hâu Táo. Có viên to bằng quả táo hoặc bằng hòn sỏi, có viên chỉ nhỏ bằng hạt sạn. Dược tính hàn, vị đắng, hơi mặn. Công năng đi vào các kinh tâm, phế, đởm (còn gọi đởm) và can (gan). Tác dụng thanh nhiệt, trấn kinh, giải độc, tiêu đàm (đờm), chữa hen suyễn, tiêu phù thũng. Ngày dùng từ 0,2g đến 0,3g dưới dạng thuốc bột.

## CÓN CHÓ

Thịt chó có vị mặn, có tác dụng bổ thận, bổ tỳ, ích tinh, tráng dương, khử hàn, trợ dương. Do đó cát và ngọc hành chó được dùng làm thuốc bổ thận, trị nhược dương, di tinh, lưng mỏi, gối mềm, thường dùng cho người bất lực do thận suy.

Chữa trị liệt dương do thận hư: Dùng dương vật chó sao khô với bột hoạt thạch rồi tán mịn, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để nguội.



+ Thịt chó nấu với phấn hoa, sâm và nấm là thức ăn tăng lực. thịt chó 250g, đậu đen 50g, nêm muối, đường, bột ngũ vị hương vừa ăn, nấu chín hoặc thịt chó ướp đại hồi, tiểu hồi, vỏ quế, trần bì, thảo quả, gừng tươi, muối, nêm vừa ăn, nấu chín được xem là món ăn “Ôn thận, trợ dương, ôn trung, kiện tỳ”.

## CON MÈO

Trong Y học cổ truyền, mèo có tên thuốc là mưu nhục. Xương và mật thường dùng là của mèo đen. Thịt mèo vị ngọt, mặn, chua, tính ấm, không độc, có tác dụng tiêu thũng, chống lao lực, giải độc, giảm đau. Mật mèo đen (mưu đởm) có vị đắng, tính hàn, có tác dụng giảm đau, chống co thắt. Xương mèo đen (mưu cốt) vị ngọt, tính ấm có tác dụng bổ dưỡng.

\* Một số món ăn bài thuốc từ thịt mèo:

Thịt mèo có tác dụng chữa báng bụng, lao, chóng mặt, trĩ mãn tính, mụn nhọt, ngày dùng 50-100 g dưới dạng nấu chín ăn hoặc sấy khô tán bột, uống. Mật mèo đen ngâm rượu uống hằng ngày chữa hen suyễn, đau bụng kinh niên. Xương mèo đen ngâm rượu uống là thuốc bổ, giảm đau nhức,

dùng thích hợp cho người cao tuổi. Xương đầu mèo đốt thành tro, tán nhỏ, mỗi lần uống 12 g với rượu, chữa ho suyễn do đờm khí.

Ở miền Bắc dùng thịt và dạ dày mèo rừng chữa cơ thể suy nhược, xanh xao, gầy yếu. Xương mèo rừng ngâm rượu uống chữa đau nhức gân xương.

- Chữa loét dạ dày, hành tá tràng: Thịt mèo ninh nhừ, thêm ít muối và rượu, ăn trong ngày.

- Chữa thần kinh suy nhược, xuất huyết dưới da do dị ứng: Thịt mèo 100g thái nhỏ, hấp cách thủy với đẳng sâm 30g, long nhãn 15g, ăn cái, uống nước.

- Chữa chứng gan thận hư nhược: Thịt mèo 100g nấu chín với khởi tử 25 g, hoàng tinh 10g, long nhãn 8g, ăn cả cái lẫn nước.

- Chữa cam tẩu mã: Xương đầu mèo đen (1 cái) đốt tồn tính, tán bột, mỗi lần uống 10-15g với rượu.

## CON TRÚT (TÊ TÊ)

Con trút còn được gọi là con tê tê, con xuyên sơn giáp, theo dân gian là vảy có thể trị độc, thịt và máu có tác dụng bồi bổ cho phụ nữ thể tạng yếu. Thịt trút có vị mặn, tính hơi hàn, trị tan ung nhọt, lưu thông máu huyết (gồm các chứng bệnh nhức mỏi, phụ nữ bị hành kinh).

Trong Y học, vảy tê tê có tên thuốc là xuyên sơn giáp. vị mặn, tính hơi lạnh, có tác dụng tán huyết thông lạc, tiêu sưng, lợi sữa.

\* Một số bài thuốc hsy từ xuyên sơn giáp:

Chữa tắc tia sữa:

Bài 1: Xuyên sơn giáp 10g (tẩm giấm sao phồng), hoài sơn 10g, thông thảo 12g, bạch biển đậu 10g. Cho 600ml nước sắc còn 200ml nước, mỗi thang sắc 2 lần, uống ngày 1 thang (thường uống 3 thang).

Bài 2: Xuyên sơn giáp (tẩm giấm sao phồng), xuyên quy 10g, đảng sâm 10g, ngưu tất 6g, hạnh nhân 6g (bỏ dầu nhon), thực địa 8g, bạch truật 8g, hồng hoa 3g, cam thảo 4g. Cho 1.000ml nước sắc còn 300ml, sắc 2 lần. Uống mỗi lần 200ml sau bữa ăn một giờ, uống lúc thuốc còn ấm, uống xong nằm nghỉ.

Bài 3: 8g xuyên sơn giáp (tẩm giấm sao phồng) tán bột mịn, móng giò lợn 2 cái, thông thảo 100g, 20g quả đu đủ non.

Cách dùng: Thông thảo nấu lấy nước bỏ bã (khoảng 600ml nước thông thảo), đu đủ gọt vỏ cho vào nồi với móng giò ninh nhừ, còn khoảng 100ml chất lấy nước cho bột xuyên sơn giáp vào uống, ngày uống 1 thang.

Chữa rắn cắn: Xuyên sơn giáp 20g (tẩm giấm, sao phồng), giun đất 12g (sao vàng), phèn chua

(phi) 2g. Tất cả giã nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, sắc 2 lần, uống mỗi ngày 1 thang.

## CON NHÔNG CÁT

Nhông cát còn gọi là đông cát, không biển, không cát sử nữ sinh... là một loài bò sát giống thằn lằn. Thân hơi dẹt bên ở chỗ tiếp giáp của phần lưng và phần bụng, có thể dài đến 0,8-1m kể cả đuôi.

Trong Y học cổ truyền, thịt không cát có vị ngọt, mặn, mùi thơm, tính bình, không độc, có tác dụng bồi bổ, giảm đau, kích thích tiêu hóa, tiêu độc, làm khô vết thương, chữa suy dinh dưỡng, gầy còm, kém ăn, chậm lớn ở trẻ em dưới dạng cháo. Cách làm: thịt không cát băm nhỏ, xào với dầu lạc cho chín, rồi đổ vào cháo đã nấu như nhuyễn cùng với gia vị cho đậm, ăn đều đặn hằng ngày.

Nhông cát hay tìm ăn chồi non của nhiều loại cây thuốc và uống những giọt sương đêm đọng trên lá cây nên thịt của nó săn, lành, chữa được chứng nhức mỏi gân xương, thấp khớp, tê bại. Dạng dùng thông thường là thịt không cát phơi hay sấy khô, tán nhỏ, rây bột mịn, uống 2-3 lần trong ngày, mỗi lần 10-20g. Có thể trộn bột với mật ong làm viên thuốc.

Ngoài ra, thịt nhông cát còn chữa hen suyễn, ghẻ lở.

## CON NHÍM

Các bộ phận cơ thể nhím đều có thể dùng làm thuốc, thịt nhím ngọt, giàu đạm, rất nạc, chắc và thơm. Nhím còn là vị thuốc quý, nhiều công dụng. Mật nhím dùng chữa đau mắt, đau lưng và xoa bóp chấn thương. Thịt, ruột già, gan và cả phân nhím dùng chữa bệnh phong nhiệt.

Dạ dày nhím vị ngọt, tính hàn, không độc được sử dụng làm thuốc chữa bệnh dạ dày. Dạ dày nhím còn có thể giải độc, mát máu, chữa lòi dom, di mộng tinh, nôn mửa, kiết lỵ ra máu.

\* Cách chế biến da nhím làm dược liệu: Ngâm da nhím vào nước cho mềm, cạo sạch lông gai, thịt và mỡ, để ráo nước rồi cắt thành từng miếng nhỏ, phơi khô rồi sao nóng với bột hoạt thạch (bột tacl) cho đến khi chuyển sang màu vàng; lấy ra chải hết bột rồi cạo lần nữa cho sạch hẳn.

## CON TẮC KÈ

Theo Y học cổ truyền, tắc kè có vị mặn, bình, quy kinh, có ít độc tính. Thành phần chủ yếu có

trong tắc kè là chất béo, các loại axit amin. Có tác dụng bổ phế, ích tinh huyết, bổ thận dương.

+ Rượu tắc kè: Tắc kè một cặp, nhân sâm 15g, nhục thung dung 50g, thực địa, bách bộ, mạch môn mỗi thứ 20g. Cho tất cả vào 1.000 ml rượu trắng, ngâm trong 1-2 tháng. Nên dùng trước bữa ăn hoặc buổi tối trước khi đi ngủ. Rượu tắc kè có tác dụng bổ dương, ích tinh huyết.

+ Canh tắc kè nấu với chim cú: Tắc kè một cặp, chim cú một con, chút gừng, gia vị. Làm thịt chim cú, chặt miếng sau đó cho tắc kè vào, đổ một lượng nước vừa đủ, nấu sôi, vặn nhỏ lửa hầm trong vòng 2-3 giờ. Khi ăn cho thêm gia vị, gừng, ăn một lần/ngày, ăn trong một tháng.

+ Canh nhân sâm tắc kè: Tắc kè một cặp, nhân sâm 10g, thịt thăn 100g, táo đỏ, gừng lượng vừa đủ. Thịt nạc, tắc kè, nhân sâm rửa sạch, tất cả cho vào bát rồi hấp cách thủy. Nên dùng món ăn này thay cho canh hằng ngày có tác dụng ôn tỳ bổ thận.

\* Cách làm tắc kè :

Nhúng tắc kè vào nước nóng, cạo vảy, chặt bỏ đầu từ 2 u mắt trở lên và vứt bỏ các móng nhọn. Bỏ hết ruột, chỉ lấy dạ dày. Khi chế biến thành món ăn, tránh bị tanh, nên rửa tắc kè đã sơ chế qua rượu, gừng.

## CON BA BA

Theo Y học cổ truyền, thịt ba ba có vị ngọt, tính bình, dùng làm thức ăn bổ dưỡng cho người tạng nhiệt, nóng trong; chữa băng huyết, rong kinh, khí hư. Thịt ba ba rất thích hợp cho người bị bệnh lao viêm gan mạn tính, xơ gan, đái đường, viêm thận, các bệnh lý ác tính sau khi dùng hóa trị liệu, nam giới thận yếu thuộc thể Can thận âm hư (người gầy, hay hoa mắt chóng mặt, nóng sốt về chiều, lòng bàn tay và bàn chân nóng, vã mồ hôi trộm, di mộng tinh, táo bón...).

\* Một số bài thuốc hay từ ba ba:

Chữa chứng can thận hư tổn, lưng gối đau mỏi, đầu choáng, mắt hoa, di tinh...

+ Cách làm: Ba ba 1 con, kỷ tử 30g, hoài sơn 30g, nữ trinh tử 15g. Ba ba làm sạch, chặt miếng, đem hầm nhừ cùng với các vị thuốc, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, ăn nóng.

Dưỡng âm thanh nhiệt, nhuận phế chỉ khái, dùng để chữa các bệnh lý đường hô hấp như viêm họng, viêm phế quản mạn tính, lao phổi, lao xương khớp.

+ Cách làm: Ba ba một con, tri mẫu, bối mẫu, ngân sài hồ, hạnh nhân mỗi thứ 15g. Ba ba làm sạch, chặt miếng, đem hầm nhừ cùng với các vị thuốc, khi chín bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần.

Dưỡng âm bổ huyết, làm giảm mỡ máu và hạ huyết áp.

+ Cách làm: Thịt ba ba 50g, râu ngô 5g, sơn tra 4g, hồng táo 2 quả, gừng tươi 1g, gia vị và nước vừa đủ. Thịt ba ba thái miếng, râu ngô rửa sạch, sơn tra bỏ hạt thái mỏng, táo bỏ hạt, gừng thái chỉ. Tất cả cho vào nồi hầm nhừ, khi chín bỏ râu ngô, ăn cả cái và nước.

Chữa kinh nguyệt bế tắc do cơ thể suy nhược.

+ Cách làm: Mai ba ba 30g, chim bồ câu 1 con, rượu vang một chút và gia vị vừa đủ. Mai ba ba sấy khô, tán bột cho vào bụng chim bồ câu đã làm sạch cùng với rượu và gia vị, hấp cách thủy cho thật nhừ, ăn trong ngày.

Bổ can thận, ích khí dưỡng huyết, tăng cường sức lực, dùng làm món ăn bồi bổ cho nam giới.

+ Cách làm: Ba ba 1 con (chùng 600-800g), đông trùng hạ thảo 10g, đại táo 10 quả, gừng 2 lát, nước luộc gà 1 bát con, hành, tỏi và gia vị vừa đủ. Ba ba làm thịt, thái miếng, cho vào nồi hầm cùng



với các nguyên liệu khác cho thật nhừ, khi chín nêm đủ gia vị, ăn nóng.

*Chú ý:* Phụ nữ có thai và những người có thể chất hư hàn không nên ăn nhiều thịt ba ba, nếu dùng thì phải phối hợp với các gia vị có tính ấm nóng và có công dụng kích thích tiêu hóa. Tỳ vị hư hàn biểu hiện bằng các triệu chứng: Người gầy, sắc mặt nhợt nhạt, dễ mệt mỏi, bụng đầy, chậm tiêu, miệng nhạt, chán ăn, tay chân lạnh và mỏi, đại tiện lỏng, nát hoặc sống phân, chất lưỡi nhợt và có vết hàn răng...

Theo kinh nghiệm dân gian: Không nên ăn thịt ba ba với kinh giới vì sẽ sinh lở ngứa.

## CON ẾCH

Trong y học cổ truyền, ếch còn có tên thuốc là diên oa, diên kê hay trường cổ, được thu bắt vào đầu mùa đông, trừ mùa sinh sản (tháng 3-7). ếch đem về lột da, mổ bỏ nội tạng, dùng tươi hoặc phơi, sấy khô.

Theo Đông y, thịt ếch đồng có vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng bổ dưỡng, cường tráng, an thai, lợi tiểu, chữa cam tích ở trẻ em, suy dinh dưỡng, phiền nhiệt, hư lao, ngứa lở. Dạng dùng

thông thường là chế biến thành món ăn – vị thuốc hoặc sấy khô, tán bột uống hằng ngày.

\* Một số bài thuốc từ ếch:

+ Chữa cổ trướng (bụng to, da đen sạm): ếch đồng to 1 con làm thịt, sa nhân (lượng vừa đủ) tán nhỏ, nhét sa nhân vào bụng ếch. Dùng đất sét nhào bọc kín ếch, vùi vào than hồng, nướng chín. Lấy ra, để nguội, bỏ đất, tán nhỏ, rây lấy bột mịn. Uống làm 2-3 lần với nước sắc gạo cũ lâu năm (trần mễ) hoặc rượu, uống vào lúc đói, đến khi đi tiểu được nhiều thì khỏi.

Hoặc ếch xanh (thanh kê, 2 con, bôi váng sữa, sấy khô); dế dũi 7 con, sấy khô; vỏ quả bầu 20g, sao. Tất cả tán nhỏ, mỗi lần uống 8g với rượu vào lúc đói.

+ Chữa lao, thổ huyết, chảy máu cam, ra mồ hôi, ho hen: Thịt ếch nấu chín nhừ, thêm hành và muối, ninh kỹ thêm rồi ăn trong ngày. Dùng nhiều ngày.

Nòng nọc của ếch đồng có tên thuốc là khoa đầu, vị mặn, tính hàn, hơi độc, trị phong nhiệt, sang lở, đơn độc, làm đen tóc.

+ Chữa đau thắt ở tim, phù tim: Thịt ếch đồng (2 con), hẹ (3-5 cây gồm cả lá và rễ). Tất cả thái nhỏ, nấu chín với nửa bát nước, ăn trong ngày.

+ Chữa suy nhược ở trẻ em (bụng to, ăn không tiêu, cam tích): Thịt ếch (1 con) nấu với gạo thành cháo, ăn nóng.

+ Chữa ghẻ lở lâu ngày không khỏi: Thịt ếch (2 con) chặt nhỏ, trộn đều với dầu lạc và muối ăn. Lấy gạo tẻ thổi cơm, khi nước cạn còn một nửa thì cho thịt ếch vào, nấu chín mà ăn.

## CUA BIỂN

Cua biển còn gọi là cua bể, cua xanh, cua bùn, cua lửa, cua chuối, cua sù, là một trong những hải sản có giá trị dinh dưỡng cao và là vị thuốc quý trong y học.

Theo Đông y, thịt cua biển có vị ngọt, mặn, tính bình, không độc, có công năng thanh nhiệt, sinh huyết, tán ứ, giảm đau, thông kinh lạc, bổ xương tủy, rất tốt cho cơ thể đang phát triển ở trẻ nhỏ và tình trạng suy yếu ở người cao tuổi. Dạng dùng thông thường là luộc hoặc nướng chín.

Thịt cua biển nấu với hoài sơn, ý dĩ, sâm bố chính, hạt sen là món ăn - vị thuốc rất thích hợp với cơ thể nóng trong, kém ăn, đái rắt. Cua biển làm sạch, ngâm vào rượu khoảng 5-10 phút, rồi vớt ra, luộc ăn hàng ngày là thuốc tăng cường khí huyết, sinh lực chữa chứng liệt dương.

*Chú ý:* Cua biển phải được chế biến ngay khi còn tươi, nếu để cua chết, chất đạm trong cua dễ bị thối nát làm giảm hẳn hương vị và có thể gây độc hại cho cơ thể. Những người hay bị dị ứng cua, nổi mẩn ngứa ngứa không nên dùng.

- Chữa đái dầm: Lấy 20-30g mang cua biển (lớp xốp hình vảy dài phủ lên mình cua, nằm dưới mai), rửa sạch, luộc chín cho trẻ ăn đều đặn hàng ngày. Dùng liền 15 - 30 ngày.

- Chữa chứng đau bụng ở phụ nữ sau khi đẻ: Mai cua biển 1 cái, đập vỡ vụn, sao tồn tính, tán bột, uống với rượu hâm nóng làm 2 - 3 lần trong ngày.

- Chữa sung tấy: Lấy mai cua biển 5 cái phối hợp với xuyên sơn giáp 10g, gai bồ kết 7 cái. Tất cả sao vàng, tán nhỏ, rây bột mịn, uống trong ngày với rượu hâm nóng.

Vỏ cua biển chứa chất cyanocrystalin có màu xanh ở cua sống, khi bị đun nóng, chất này sẽ chuyển thành hỗn hợp caroten là zooerythrin có màu đỏ gạch. Ngoài ra, vỏ cua còn chứa polysaccharid là chitin mà khi chiết tách đem diacetyl hóa thành chitosan được dùng làm thuốc chữa bỏng và kích thích miễn dịch.

## CON LƯƠN

Theo Đông y, lươn giúp bổ khí huyết, thích hợp với chứng lao lực, ho hen, phong thấp. Y học hiện đại chứng minh rằng lươn vàng còn có thể trị được bệnh tiểu đường và tăng cường trí nhớ.

Lươn tính ôn, vị ngọt, có công năng bổ khí dưỡng huyết, làm mạnh gân cốt; thích hợp với các chứng lao lực, ho hen, tiêu khát, kiết lý, phong thấp đau nhức, gân cốt rã rời, viêm tai giữa, thận hư đau lưng, liệt thần kinh mặt.

\* Một số món ăn bài thuốc từ lươn:

+ Chữa tiêu chảy ở trẻ em (ngày đi đại tiện 5-6 lần, phân chua, hoặc thối khắm): Lươn 125g, kê nội kim 5g, hoài sơn 10g, gừng tươi 2 lát. Lươn làm sạch xào với gừng cho thơm, tưới ít rượu, cho nước vừa đủ rồi cho kê nội kim (màng mề gà) và hoài sơn vào. Dùng lửa lớn rồi hạ nhỏ đun một giờ, cho gia vị. Trẻ nhỏ uống phần nước.

+ Chữa khí huyết hư nhược sau khi sinh và bệnh lâu mới khỏi: Lươn 250g, gia vị đủ dùng, lươn bỏ ruột, rửa sạch chặt ra từng khúc ướp rượu, cho vào nồi hấp chín, lấy ra dùng.

+ Chữa trẻ biếng ăn, ăn không tiêu, mồ hôi trộm: Lươn 1 con (250-300g), kê nội kim 6g, hành,

gừng, nước tương, muối, rượu vang, bột ngọt vừa đủ. Lươn làm sạch, bỏ nội tạng, cắt khúc (6 cm), kê nội kim rửa sạch, bỏ vào bát sứ cùng thịt lươn thêm hành, gừng, rượu, muối, nước tương chưng chín, cho bột ngọt vào trộn đều.

+ Chữa trẻ em suy dinh dưỡng : Thịt lươn 300g; đương quy, đẳng sâm, gừng tươi mỗi thứ 15g; hành tây 25g, muối ăn vừa đủ. Lươn rửa sạch, thái sợi, đương quy và đẳng sâm cho vào túi vải, bỏ vào nồi cùng thịt lươn, đổ nước nấu trong 1 giờ, vớt bỏ túi thuốc, gia hành, gừng, muối, nấu thêm 1 giờ. Ăn cái uống nước.

+ Chữa khí huyết hư nhược, gân cốt rã rời, mỗi mệc vô lực: Lươn 250g, đẳng sâm 25g, đương quy 15g, gân bò 30g. Lươn làm sạch, cắt khúc, cho vào nồi đất cùng với đẳng sâm, đương quy, gân bò, thêm lượng nước vừa đủ đun chín.

+ Bổ thần kinh, bổ âm mát gan, thanh nhiệt trừ thấp, phòng chữa viêm gan: Lươn 2 con (mỗi con 300g); gia vị; nhân trần 30g; râu ngô, lá dâu, đẳng sâm, táo nhân, huyền sâm, xa tiền tử mỗi vị 15g. Sắc lấy nước. Làm lươn sạch cắt khúc 2 cm, bỏ xương sống, khía, rửa qua bằng nước muối sau đó cho vào nồi đổ nước thuốc, nêm gia vị, đun lửa nhỏ đến khi chín. Ăn nóng.

+ Chữa lòi dom, trĩ, sa tử cung do khí hư: Dùng lươn to một con, bỏ ruột, nấu với nước cùng

10g đảng sâm cho nhừ, uống nước . Nêm gia vị, có thể thêm gừng.

+ Tiểu tiện ra máu do âm hư hỏa vượng: Lươn 250g bỏ ruột thái mỏng. Mướp đắng 250g. Nấu với nước vừa dùng. Ngày chia ăn 2 lần.

+ Chữa suy nhược, thờ đốc, đầu váng mắt hoa: Dùng lươn 250g, thịt chó nạc 100g, hoàng kỳ 15g, đại táo 50g (bỏ hạt). Hâm chín để ăn.

+ Bổ trí não cho người lao động trí óc: Dùng đầu lươn 75g, thịt quay 15g, lõi cải 15g, củ tỏi 5g, dầu ăn 25g, rượu 5g, mỡ gà 3g. Thịt thái lát, lõi cải thái. Rán qua đầu lươn, cho rượu, gia vị nấu đặc sánh rồi cho lõi cải, thịt đun lại cho sôi để ăn. Đầu lươn còn nấu om với thịt ba chỉ, chân gà, cánh vịt, nấm hương, tỏi gừng, thích hợp với người già khí huyết hư, lú lẫn.

+ Chữa bệnh đường huyết cao, trí nhớ giảm sút: Lươn sốt cà chua.

+ Phụ nữ viêm vú căng tức đau nhức: Lấy da lươn đốt tồn tính, tán bột uống với rượu. Phụ nữ có thai và đang cho con bú không nên dùng.

+ Sốt rét, thiếu máu: Lươn xào với rau sam.

+ Bồi dưỡng cho người già, trẻ em gầy yếu, sản phụ sau sinh: lươn to vài con, bỏ ruột, rút chỉ máu dọc sống lưng: Dùng muối làm sạch ướp nước

tương, gừng, xì dầu. ít rượu trắng. Cơm sắp cạn  
trái đều lươn trên mặt cơm, hấp cho chín. Ăn nóng.

## CÁ CHẠCH

Cá chạch còn gọi thu ngư. Trong đông y, chạch vị ngọt, tính bình có tác dụng bổ khí huyết chống lão suy, tráng dương, thanh nhiệt trừ thấp. Chữa các bệnh về gan mật, tụy, ngoài da, mẩn ngứa, trĩ. Là thức ăn quý của người già.

Cá chạch giàu chất dinh dưỡng. Trong 100g chạch có 16g đạm, 3,2g đường, 2g chất béo, các vitamin A (70UI), B1 (0,01mg), B2 (0,03mg), P (327mg), 17 axid amin, dễ hấp thụ. Cá chạch được xếp vào thực phẩm màu đen, công dụng chống ôxy hóa. Nhớt của chạch có tác dụng tiêu viêm, kháng khuẩn mạnh.

\* Một số món ăn bài thuốc từ cá chạch:

+ Cháo chạch dùng cho người già - Chống lão suy: Dùng chạch tươi 300g-500g. Gạo tẻ 300g. Cháo sắp được cho chạch đã ướp và xào vào cháo. Nấu cho chín. Khi ăn cho gia vị, thơm, tiêu.

+ Canh chạch tráng dương: Lấy 5-6 con chạch tươi sống loại vừa. Làm sạch nhớt, bỏ ruột. Đem rán mềm xương. Nền dùng ít dầu để khử tanh.



Thêm 300ml rượu trắng hoặc 600ml nước. Vài lát gừng. Đun nhỏ lửa đến lúc nước thang có màu trắng sữa và còn lại 1/2 là được. Bỏ lớp dầu trắng sữa, phần nước và thịt còn lại cho thêm 1 chút muối, ăn cái và nước canh thang. Dùng cho người kém ăn, xanh xao, thiếu máu, nghiện rượu, bệnh gan, suy nhược thần kinh và thể lực.

+ Cháo chạch chữa nam giới liệt dương, nữ giới đới hạ: Chạch 250g, nhục quế và phụ phíến 10g, gừng tươi 5 lát. Gạo tẻ lùn 100g. Muối tinh vừa đủ. Cho quế phụ vào túi vải đổ nước, nấu lấy nước bỏ bã. Chạch làm sạch nhớt, bỏ đầu ruột, lóc lấy thịt. Nấu cháo bằng nước thuốc và chạch. Cháo chín cho gừng, muối nấu sôi lại. Ăn nóng (thận trọng tìm mua phụ phíến tốt, bào chế đúng cách để tránh ngộ độc).

+ Chữa suy nhược, thiếu máu. Dùng chạch 250g. Thịt lợn nạc 50g, lạc nhân 100g, gừng 5g, tiêu bột 5g, nước 200ml. Rán qua chạch, cho nước, thịt, gừng đun to lửa 10 phút rồi hầm như thịt đến khi nước còn 1/2. Nêm gia vị.

+ Chạch với tỏi chữa phù thũng: Dùng chạch (hết nhớt, bỏ xương) với tỏi lượng vừa ăn, xào nấu không dùng muối. Ăn liền 2-3 ngày.

+ Canh chạch chữa tiêu khát (tiểu đường): Chạch (làm sạch hết nhớt, bỏ xương, ruột) nấu canh với lá sen non (chưa hoặc mới nở) lượng tùy ý.

+ Chạch 10 con (làm sạch nhớt, bỏ xương, ruột) lá sen khô và đủ. Chạch phơi chỗ mát (âm can) cho khô. Bỏ đầu đuôi, đốt thành than. Lá sen tán bột. Trộn hai thứ với nhau. Mỗi lần dùng 10g. Ngày 3 lần. Uống với nước đun sôi để nguội.

+ Canh chạch thanh nhiệt giải độc, trừ mẩn ngứa: Chạch 30g (bỏ ruột), giun đất khô 10g, rau sam 50g sắc nước uống bỏ bã. Ngày 1 lần.

Chạch 30g, đại táo 15g, gia vị vừa đủ. Nấu canh ăn ngày một thang, liền 10 ngày.

\* Một số bài thuốc hay chữa bệnh gan từ cá chạch:

+ Viêm gan cấp: Chạch sấy khô gần như than, nghiền bột. Mỗi lần uống 15g. Ngày 3 lần sau bữa ăn. Trẻ em dùng liều 1/2.

+ Viêm gan mạn: Lấy 150g chạch (bỏ ruột, xương) thái mỏng. Mộc nhĩ đen 2,5g, rau kim châm 15g. Tất cả nấu chín. Ăn nóng chia 2 lần/ngày.

+ Viêm gan vàng da: Lấy 5 con chạch, đậu phụ một miếng, hầm chạch với đậu phụ cho nhừ. Ăn 2 lần/ngày.

+ Ung thư gan: Dùng chạch 500g, thịt lợn nạc 160g, nhau thai một cái, đông trùng hạ thảo 40g, trần bì 10g, ít nước. Chạch làm sạch nhớt, bỏ đầu rửa sạch, rán vàng rồi bỏ ra bát. Các thứ còn lại đều rửa sạch. Đun nước sôi rồi bỏ vào. Đun sôi lại, hầm vài tiếng, nêm muối. Có tác dụng kiện tỳ.

khai vị, bổ can thận, ích âm, lợi khí. Thích hợp với người bị ung thư gan, gây yếu mệt mỏi, đuối sức, ăn kém. ngại nói, đau lưng. mỗi gói...

\* Canh chạch hoàng kỳ:

Chữa búi trĩ chảy xuống, đau đốn. Cá chạch 100g làm sạch (hết nhớt) bỏ ruột, xương cho vào nồi, 30g hoàng kỳ, một chén rượu gạo. Nước vừa đủ nấu chín ăn.

\* Chạch chữa mồ hôi trộm

- Người lớn: Chạch 250g, rượu gạo, lượng vừa đủ, chạch làm hết nhớt, bỏ ruột, xương, nấu với rượu cho chín để ăn.

- Trẻ em: Chạch 90-120g làm sạch nhớt, bỏ ruột, rán vàng rồi cho vào một bát rưới nước, ít muối vào nấu thành canh. Ngày ăn một lần. Ăn liền 3 ngày.

## CÁ CHÌNHH

Cá chình còn gọi là bạch thiện, xà ngư, phong man, man ngư, lươn xanh. Theo Đông y, cá chình tính bình, vị ngọt.

Thành phần chủ yếu có protein 14,5%, chất béo 8,0%, calci, phốt-pho, sắt, sinh tố A và các sinh tố B1, B2, C, nhiều đường. Còn có tương đối nhiều nucleic acid. Thịt và xương cá cũng đều là vị thuốc.

Công năng: Diệt trùng, khử phong thấp. Dùng vào trường hợp trĩ, ghẻ lở, đau tứ chi, đau xương, phụ nữ bị băng huyết...

Cách dùng: Dùng dầu rán xào hoặc nấu thành canh để ăn.

Kiên kỵ: Người mà sau khi ốm tỳ thận suy nhược, nhiều đờm, đi tiêu chảy thì kỵ không được dùng.

Chữa trị: Bệnh trĩ, tất cả loại u nhọt ác tính, bạch biến phong, đau nhức xương, gầy, xỏ giun, lao phổi, tất cả mọi chứng lao lực, suy nhược.

## CÁ TRÊ

Theo Đông y, cá trê có tác dụng dưỡng huyết, điều kinh, làm da hồng hào tươi nhuận, chữa đau lưng mỏi gối, chóng mặt, di tinh. Ngoài ra, loại cá này còn giúp chữa chảy máu cam, suy giảm tình dục, giải cảm.

Trong y học cổ truyền, cá trê có vị cam, tính ôn, có tác dụng ích âm, khai vị, thúc đẩy việc tạo sữa, lợi tiểu tiêu thũng.

\* Một số bài thuốc hay từ cá trê:

+ Bổ thận, kiện tỳ, dưỡng huyết, điều kinh (do tỳ thận lưỡng hư), huyết hư, kinh ít, có hiện tượng

quầng mắt, da mặt xanh sạm, phân lỏng, tiểu đêm: Dùng cá trê 2 con (chừng 250g), đậu đen 150g. Cá trê bỏ mang, ruột, rửa sạch, chặt khúc, đậu đen rửa sạch. Hầm đậu đen với nước vừa đủ, cho cá trê vào nấu chín, nêm gia vị, ăn nóng.

+ Kiện tỳ, bổ thận, hành huyết, hoạt huyết, bổ khí huyết, chữa quầng mắt thâm, nhuận da, chữa đau lưng mỗi gối, hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đàn ông di tinh, đàn bà rối loạn kinh nguyệt: Dùng một con cá trê 500g, hồng hoa 12g, đậu đen 160g, trần bì một miếng. Cá làm sạch, bỏ ruột, rửa sạch để ráo, hồng hoa khô rửa sạch cho vào túi, đậu đen rang cho nứt vỏ. Đun sôi 1/2 lít nước, cho tất cả vào nồi, đậy kín đun nhỏ lửa, sôi nhẹ trong 2 giờ. Ăn nóng. Phụ nữ có thai, người âm hư hỏa vượng không nên dùng bài này.

+ Bổ huyết, nhuận phế, ích khí, làm da hồng hào tươi nhuận, đen tóc:

Lấy cá trê một con 500g; sườn 300g; mạch đông 16g; sa sâm, tỳ bà diệp, đậu ván tươi mỗi thứ 12g; hạnh nhân 8 g; đẳng sâm 20g; gừng tươi 2 lát. Cá bỏ ruột làm sạch, sườn chặt miếng vừa ăn. Ướp cá với gừng băm nhuyễn. Các vị thuốc bỏ vào túi vải, cho vào nồi với 1 lít nước, đậy kín, sắc độ 1 giờ rồi bỏ túi ra, thả cá vào nấu thêm cho chín, khoảng 1 giờ nữa, bắc ra ăn nóng.

+ Suy giảm tình dục: Dùng cá trê 1-2 con làm sạch, để ráo nước. Đậu đen 40g ngâm nước 4-5 giờ rồi vớt ra để ráo. Đổ dầu vào chảo nóng, cho cá trê vào với 2 miếng gừng, tỏi, tiếp cho đậu đen và một bát nước vào nấu cho sôi rồi nhỏ lửa khoảng một tiếng cho nhừ đậu và cá. Khi ăn nêm gia vị, món ăn này rất tốt cho người làm việc trí óc nhiều.

+ Û tai, kém mắt: Dùng cá trê vàng một con khoảng 300g, rau dền xanh một nắm, rau dền tía một nắm. Nấu canh rau dền, cắt tiết cá trê vào, rồi bỏ cá trê vào lúc canh đang sôi mạnh. Cá chín bắc xuống, mở nắp chờ bớt nóng rồi ăn. Có thể nấu canh cá trê rau ngót như trên.

+ Mất ngủ, biếng ăn, chân tay tê nhức: Cá trê 400g, đậu đen xanh lòng, đậu xanh nếp 200g, trần bì một miếng bỏ xơ, ý dĩ 20g, gạo nếp 20g, đường, muối, hành tím, rau mùi, tiêu bột mỗi thứ một ít xay mịn nấu cháo.

+ Hen suyễn: Dùng cá trê một con 200g. Cá trê làm sạch hết nhớt bỏ ruột, tẩm muối cây dứa gai, nướng chín trên than hồng ăn mỗi lần một con, ăn nhiều lần.

+ Chảy máu cam: Làm sạch cá trê, bỏ ruột, để nguyên con ướp muối, xì dầu. Nấu cơm cạn, để cá trên cơm hấp cho thật chín. Lấy thịt trộn cơm ăn. Hoặc thịt cá trê làm như trên, nấu với cháo với tía tô. Ăn 3 lần trong tuần.

+ Tiêu đường: Nấu canh cá trê với rau thài lài trắng, lượng đủ ăn cho mỗi ngày. Cách mấy ngày lại ăn, ăn trong một tháng.

+ Giải nhiệt, giải cảm: Cá trê làm sạch, cắt khúc hoặc để cả con ướp nước giềng, nghệ, mẻ, mắm tôm, muối, nước mắm cho ngấm. Phi hành mỡ cho thơm, đổ cá vào đảo qua rồi cho nước ngập cá đập vung, đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ, nước cạn cho hành hoa, rau răm. Ăn nóng với cơm.

## CÁ DIẾC

Trong y học, cá diếc có tên thuốc là tức ngư. Cá diếc có vị ngọt nhạt, tính ấm, không độc, có tác dụng bổ tỳ vị, hành thủy, tiêu thũng, chỉ khát, làm se, sát khuẩn.

\* Một số bài thuốc hay từ cá diếc:

+ Chữa đái tháo, khát nước nhiều: Cá diếc 1 con, làm sạch, nhồi đầy lá chè non vào bụng, bọc giấy, đốt cho chín thịt cá, rồi sấy khô, tán nhỏ, uống với nước ấm làm nhiều lần trong ngày.

+ Chữa buồn nôn, nôn mửa: Dùng cá diếc 1 con khoảng 250g, làm sạch, trộn với sa nhân, gừng sống, hồ tiêu, mỗi thứ 3g đã phơi khô, tán nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần/ngày.

+ Chữa viêm phế quản mạn tính: Dùng thịt cá diếc thái miếng, sấy khô, tán bột. Củ bán hạ rửa sạch, đồ chín, ngâm vào nước gừng và nước phèn trong 24 giờ (củ 1kg rế củ dùng 300g gừng tươi giã nát và 50g phèn chua tán nhỏ, đổ ngập nước sâm sấp). Lấy ra, phơi khô, thái mỏng, rồi tắm nước cam thảo sao vàng, tán bột. Gừng khô tán bột mịn. Lấy 50g bột cá diếc trộn với 3g bột bán hạ và 3g bột gừng, uống với nước ấm làm một lần trong ngày.

+ Chữa phù ở trẻ em, kiết lỵ ra máu: Dùng cá diếc 1 con làm sạch, phèn chua 1 cục nhỏ, phi tán bột, cho vào bụng cá, đốt tồn tính, tán rây mịn. Ngày uống 10g chia làm 2 lần.

\* Một số món ăn bài thuốc hay:

Cá diếc 1 con làm sạch, nướng qua, nấu với rau má mơ, ăn hàng ngày, chữa đau gan, vàng da; nấu với rau rút làm canh ăn chữa biếng ăn, với đậu đỏ hoặc vỏ quả bí đao để tiêu phù thũng, với nấm hương làm tăng tiết sữa, với ngũ vị tử để hạ khí, làm ấm bụng với tỏi trị tức ngực. Cá diếc 1 con phối hợp với đậu đỏ và rế thương lục, mỗi thứ 15-20g, nấu chín nhừ, ăn cái, uống nước chữa thủy thũng, trướng bụng.

Nấu cá diếc với hoàng kỳ, kỷ tử, gừng sống, hành, hồ tiêu, giấm, đường và rượu vang làm món ăn bổ huyết, dưỡng da làm cho da dẻ hồng hào, sắc mặt tươi tắn.



Dùng ngoài, cá diếc đốt thành than, tán bột, hòa với dầu vừng, bôi hằng ngày chữa chốc lở.

Mật cá diếc (tức ngư đằm) 5-10 giọt, uống với ít rượu là thuốc chữa viêm túi mật. Dùng ngoài, mật cá diếc 1 cái, đốt thành than, tán nhỏ, trộn với dầu vừng bôi chữa sa dạ con sau khi đã rửa sạch bộ phận này bằng nước ngâm tỏi.

Vẩy cá diếc nấu thành cao, mỗi lần uống 30g với rượu hâm nóng chữa bệnh xuất huyết.

Cá diếc 200g, đánh vẩy, bỏ mang ruột, rửa sạch, thoa lên mình cá bằng dầu ăn 10g, rượu trắng 10g và ít muối, rồi cho vào nồi cùng với nước dùng gà 500ml, gừng 5g đập giập, hành 5g thái nhỏ, bột mầu lệ 12g. Nấu sôi, cho đậu phụ 200g cắt miếng vào, đun nhỏ lửa đến chín nhừ, rồi cho lá cải xanh 100g thái nhỏ vào là được. Để nguội, ăn cái uống nước làm một lần trong ngày. Công năng bình gan, hạ huyết áp.

Bong bóng cá diếc rửa sạch, rán giòn bằng dầu vừng, tán bột, uống mỗi lần 5-6g, ngày 2 lần. Chữa viêm loét dạ dày.

## CÁ TRẮM

Cá trắm có 2 loại trắm trắng và trắm đen.

Cá trắm trắng: Còn được gọi là trắm cỏ vì sống bằng ăn cỏ. Theo Đông y trắm trắng vị ngọt, tính ôn, bổ tỳ âm vị, bổ khí huyết. Thích hợp với các chứng tỳ vị hư hàn, biếng ăn, gầy yếu mệt mỏi, đuối sức, khí hư nhược. Có tác dụng bình can khử phong, trị tê, sốt rét. Trị hư lao, phong hư, đau đầu, sốt rét lâu ngày.

\* Một số món ăn bài thuốc phòng chữa bệnh từ trắm trắng:

+ Khí huyết bất túc - suy nhược sau ốm dậy: Cá trắm 250g, hoàng kỳ 25g, đương quy 12g. Nấu canh ăn cá uống nước, bỏ bã thuốc.

+ Tỳ vị hư hàn - bụng lạnh đau, không muốn ăn: Trắm trắng 250g, sa nhân 6g, sinh khung 6g. Ninh kỹ, ăn cá uống canh, bỏ bã.

+ Người yếu bị cảm gió lạnh: Đau đầu, ngạt mũi, đau mình mẩy: Thịt cá trắm 150g, nước 1/2 bát. Nấu sôi rồi cho cá, gừng, rượu. Hầm 30 phút nêm gia vị ăn nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

+ Huyết áp tăng, nhức đầu, chóng mặt: Thịt cá trắm 150g thái miếng, bột sắn dây 30g. Nước vừa đủ nấu súp đặc, nêm gia vị ăn liền trong 1 tuần. Cá trắm trắng 200-250g (lấy phần đuôi), bí đao 200-250g. Chiên cá rồi cho nước, bí đao hầm nhừ. Nêm gia vị, ăn vài ngày liền.

+ Cảm nắng nóng, viêm phế quản do nóng nắng, khô họng, ho nhiều đờm vàng đặc, tiểu vàng đỏ sen: Cá trắm trắng 120g, mướp 500g, gừng tươi 3 lát. Cá thái miếng ướp gừng muối. Mướp thái miếng xào cho chín nêm gia vị rồi cho cá vào đảo vừa chín tới, ăn với cơm.

Theo Đông y, cá trắm đen có vị ngọt tính bình. Công năng: bổ khí mạnh tỳ, dưỡng vị, hóa thấp, khứ phong, lợi thủy. Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, mất sức, phù nề, viêm gan, thận, tê thấp sưng đau. Do có màu đen nên được xếp vào nhóm thực phẩm màu đen thường có tác dụng tăng cường miễn dịch, chống ôxy hóa, chống lão hóa.

\* Một số món ăn bài thuốc hay từ cá trắm đen:

+ Nâng sức đề kháng - phòng cúm: Dùng cá trắm đen (con khoảng 1kg) bỏ vẩy, lấy ruột rửa sạch, khía rãnh 2 bên thân cá, hấp gần chín cho gừng tươi, hành, rượu, ít mì chính chưng tiếp cho chín.

Suy nước, mất sức, chóng mặt: Dùng cá trắm đen 500g với lượng gạo vừa đủ nấu cháo ăn.

+ Tỳ vị hư nhược, hay đau bụng lâm râm, biếng ăn: Dùng cá trắm đen 1 con khoảng 500g, đảng sâm 9g, thảo quả 1g, trần bì, quế bì mỗi vị 1,5g, gừng khô 3g, hồ tiêu 5 hạt, muối. Nấu chín, ăn thịt cá, uống canh, bỏ bã thuốc.

+ Đau dạ dày mạn tính: Cá trắm đen nấu thành canh để ăn sũa hoặc với cơm.

+ Phù nề chi dưới: Thịt cá trắm đen 120g, lá hẹ một lượng vừa đủ nấu canh ăn cái uống nước.

*Lưu ý:* Mật cá trắm có tính độc! Khi làm cá chú ý bỏ mật.

+ Cá trắm xào thuốc bắc:

Cách làm: Cá trắm đen 500 g, lòng trắng trứng gà 1 quả, phục linh 50 g, sơn dược 50 g, gừng 3 g, hành hoa 10 g, muối, giấm, rượu vừa đủ.

Phục linh và sơn dược rửa sạch, tán thành bột, rây mịn, rồi trộn với lòng trắng trứng gà, muối, rượu, để 20 phút. Cá trắm đen đánh vẩy, bỏ ruột, bỏ mang, rửa sạch, thái lát mỏng. Gừng và hành rửa sạch. Cho hành và gừng vào xào thơm. Sau đó, cho cá trắm vào xào đến khi thịt chín trắng, cho tiếp phục linh, sơn dược và lòng trắng trứng vào đảo nhanh, múc ra đĩa. Ăn nóng, cách ngày ăn 1 lần, ăn trong 1 tháng.

Tác dụng: Rất tốt cho người mất ngủ, hay quên, vãng đầu, mệt mỏi, ăn không ngon, môi lưỡi nhợt nhạt, suy giảm chức năng tình dục; hoặc người mắc bệnh lâu ngày làm khí huyết hư hao, tình của thận yếu, tình dục ngày càng suy... Món ăn giúp họ mạnh mẽ hơn, giảm bệnh tật và có ham muốn trở lại.

*Chú ý:* Khi dùng món ăn bài thuốc này cần kiêng ăn chất béo, chất ngọt, chất cay, chất thơm, rượu, bia, thuốc lá.

## CÁ QUẢ

Cá quả (cá chuối): còn được gọi là ngư, hắc lí ngư, ô lễ ngư, xà bì ngư, đồng ngư... Thành phần chủ yếu có protein 19,8%, mỡ 1,4%, calci, phốt-pho, sắt, sinh tố B2, PP. Thịt ở phần đuôi có chứa chất toan và 18 loại acid amin tự do cơ bản khác, ăn hay làm thuốc đều tốt. Cá quả chủ yếu dùng lúc bị đau thấp, phù thũng, ghẻ lở.

Tác dụng: Bổ tì, lợi thủy, dưỡng tâm, ích thận, tráng dương. Chủ yếu dùng lúc bị đau thấp, phù thũng, ghẻ lở.

Cách dùng: kho, nấu, hầm, rán đều được.

Chữa trị: Toàn thân bị phù nề; bụng báng; lao phổi; kinh nguyệt không đều; các loại lở loét lâu ngày không lành.

## CÁ NGỰA

Trong Đông y, cá ngựa được gọi là hải mã, thủy mã, hải long. Gọi là hải mã vì loài động vật này có cái đầu giống đầu ngựa.

Cá ngựa vị ngọt, tính ôn, không độc, có tác dụng làm ấm thận, tráng dương, tiêu báng hờn, nhọt sưng, thúc đẻ, chữa liệt dương ở nam giới và hiếm muộn ở phụ nữ. Để chữa sản phụ đẻ khó, dân gian thường lấy cá ngựa đốt tồn tính, tán bột, uống 10 g, đồng thời tay cầm cá ngựa.

Chữa liệt dương ở nam giới và vô sinh ở nữ giới: Dùng cá ngựa một đôi sấy khô vàng, tán bột, uống ngày 3 lần (mỗi lần 1g, dùng nước chiêu thuốc) có thể

Cách sử dụng cá ngựa phổ biến nhất là ngâm một đôi trong rượu để uống. Cũng có thể kết hợp cá ngựa với ba kích, hồ đào, phà cố chỉ, nhân sâm (lượng bằng nhau) làm viên uống với rượu, mỗi ngày 20-30g.

## HẢI SÂM

Trong y học, hải sâm là vị thuốc bổ thận, bổ âm, tráng dương, ích tinh, thông trường, nhuận táo, chữa lỵ.

\* Một số món ăn bài thuốc hay từ hải sâm:

+ Cháo gà hải sâm: Hải sâm (khô 20g, tươi 40g), thịt gà 100g, gạo 100g, hành hoa 10g, muối, gia vị.

Cách làm: Hải sâm khô ngâm trong nước ấm, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, hải sâm tươi rửa sạch, bỏ bỏ nội tạng cắt miếng nhỏ, thịt gà cắt thành miếng cho cùng gạo đã đãi sạch vào nồi với nước 1.000ml, dùng lửa to đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa nấu thành cháo, cho hành thái nhỏ, muối, gia vị vừa ăn. Tác dụng: ôn bổ tỳ thận, ích khí dưỡng huyết, dùng cho trường hợp thận hư, di tinh, mộng tinh, táo bón. Ngày ăn 2 bát chia 2 lần.

+ Hải sâm xào mướp đắng: Hải sâm khô 100g (tươi 200g), mướp đắng 500g, hành hoa 50g, dầu ăn, muối, gia vị vừa đủ.

Cách làm: Hải sâm khô ngâm trong nước ấm, rửa sạch, cắt miếng nhỏ, hải sâm tươi rửa sạch, bỏ bỏ nội tạng cắt miếng nhỏ, mướp đắng bỏ ruột thái nhỏ, bóp qua ít muối. Cho dầu ăn và hải sâm vào chảo xào chín sau đó cho mướp đắng, muối, gia vị vừa đủ; món ăn có mùi vị thơm của hải sâm và hành.

Công dụng: Giúp cho cơ thể cường tráng, bổ thận, tráng dương, ích tinh. Món này còn dùng cho người bị bệnh đái tháo đường, mướp đắng và hải sâm đều bổ chân âm giúp cho người bệnh đái tháo đường thấy mát mẻ trong người, giảm đói, giảm khát.

## SÒ HUYẾT

Theo y học, sò huyết có tên thuốc là ngọa lãng. Dược liệu là thịt sò và vỏ sò.

Thịt sò huyết có vị ngọt, mặn, tính ấm, không độc, có tác dụng bổ huyết, kiện vị, chữa được 5 tạng, chứng huyết hư, thiếu máu, kiết lỵ ra máu mũi, viêm loét dạ dày - tá tràng, tiêu hóa kém. Nướng sò huyết trên than hồng, nướng đến khi hai mảnh vỏ của sò nứt bung ra, nước béo màu đỏ chảy ra. Lấy thịt ăn nóng với gia vị (đây là dạng dùng phổ biến của nhân dân vùng biển, bảo đảm thịt sò ngon, ngọt, thơm, béo và hấp dẫn). Hoặc lấy thịt sò phơi hoặc sấy khô, tán nhỏ, rây bột mịn, rồi uống mỗi lần 2-4g, ngày 2-3 lần.

Thịt sò huyết 100g, lá hẹ 100g, ninh nhừ, ăn làm 2 lần trong ngày có tác dụng bổ dưỡng, thanh nhiệt chữa cơ thể suy nhược, lao phổi; nấu với thảo quyết minh 50g, ăn chữa tăng huyết áp, chứng béo phì.

- Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều, lấy thịt sò huyết 100g nấu với thịt lợn 50g, ăn trước khi hành kinh.

Vỏ sò huyết đã lấy hết thịt, rửa sạch, đập thành những mảnh vụn, cho vào nồi trát kín, nung



đến khi đỏ hồng. Lấy ra, để nguội, tán nhỏ, rây bột mịn. Hoặc nhúng ngay vỏ đang hồng vào dung dịch giấm với tỷ lệ 1kg vỏ cần 100ml giấm, rồi mới tán bột. Dược liệu có vị ngọt, mặn, tính hơi lạnh, có tác dụng tiêu tích, hóa đàm, chữa tụ máu, bầm tím, tê bại, đại tiện ra máu mủ, đau dạ dày ợ chua, cam răng. Ngày dùng 12-20g với nước ấm. Có thể làm viên uống.

## BÀO NGƯ

Bào ngư còn được gọi là hải nhĩ trong Đông và Tây y. Bào ngư giúp sáng mắt, trị ho và tăng cường sinh lực cho nam giới.

\* Thành phần dinh dưỡng:

Bào ngư có lượng cholesterol khá cao, nhưng lại không gây ảnh hưởng cho người bị chứng cholesterol cao, do có sự cân bằng trong thành phần.

Trong vỏ bào ngư có chứa canxi carbonat, magiê, sắt, silic, photphat và clorua. Vì vậy, Đông y dùng vỏ bào ngư để làm thuốc, được gọi là Thạch quyết minh, có vị mặn, tính hàn, tác động vào kinh mạch thuộc thận và can, giúp hạ hỏa, trị nhức đầu, chóng mặt, đỏ mắt.

\* Một số bài thuốc có thạch quyết minh:

- Chữa đục thủy tinh thể: Dùng 30g thạch quyết minh, 10g huyền hồ phấn, 15g huyền thoái, 15 g xác rắn, 5g đại hoàng, sắc với 400ml nước còn 100ml. Uống 2 lần/ngày.

- Chữa đau mắt, sợ chói: Dùng thạch quyết minh, cúc hoa vàng và cam thảo, tất cả lượng bằng nhau, đem phơi khô, tán bột, ngày dùng 4g với nước ấm hoặc sắc thuốc uống.

## SÁ SÙNG

Sá sùng hay còn gọi là con trùn biển, có nơi gọi là con sâu cát vì nó thường sống sâu trong cát. Theo Đông y, sá sùng có vị ngọt, chất mát, chủ trị chứng tâm hàn, bổ dương khí...

+ Sá sùng hấp lá dâm dương hoắc:

- Chuẩn bị: 200 g sá sùng tươi, 50 g lá dâm dương hoắc, 50 g hẹ; 20 g mè. Mè có tác dụng ích gan, bổ thận, nuôi huyết, nhuận táo chữa bệnh thương phong, hư nhược, bổ ngũ tạng, thêm khí lực, sáng tai - mắt, cao huyết áp, lợi sữa, mọc tóc, đầy hơi, đầy bụng, thương hàn... Lá dâm dương hoắc có tác dụng bổ thận, mạnh gân cốt... Hẹ có tác dụng làm ấm thất lưng, đầu gối, trị đái són, đi tiểu nhiều lần... đồng thời chữa các bệnh như kiết lỵ, ho, tiêu hóa...

- Cách làm: Cho lá dâm dương hoắc vào đáy nồi, đổ nước cho ngập lá, để xúng lên trên. Trộn sả sùng, mè, hẹ với nhau rồi xếp đều lên xúng hấp. Nước trong nồi sôi khoảng 15 phút là có thể ăn được. Nên chấm với nước mắm chua cay hoặc với muối tiêu chanh.

## RẮN BIỂN

Trong Đông y, thịt rắn biển, tên thuốc là hải xà nhục, có vị mặn, mùi tanh, tính ấm, có tác dụng tăng trọng và chống viêm, đặc trị viêm đa khớp dạng thấp, thoái hóa và đau cột sống, viêm thần kinh tọa. Dạng dùng thông dụng nhất là rượu ngâm từng loại hoặc hỗn hợp 3 loại: rắn khoanh, rắn vết, và rắn cơm, với tỷ lệ một phần thịt rắn với 3 phần rượu 400, ngâm trong 15-20 ngày, càng lâu càng tốt. Hoặc chôn cả bình rượu rắn xuống đất để hàng năm mới dùng. Mỗi ngày uống 20ml sau bữa ăn chiều. Hoặc nấu thịt rắn lẫn xương với 3 lần nước rồi cô thành cao sền sệt (cao toàn tính). Ngày uống 5-10g hòa với rượu hâm nóng và ít mật ong. Cũng có thể lấy thịt và xương rắn biển sấy khô, tán bột, rây mịn, rồi làm thành viên mà uống. Thuốc được dùng trong thời gian dài, không gây

tác dụng phụ, giảm viêm, giảm đau nhanh, giúp bệnh nhân ăn ngủ tốt, tăng cân.

- Mật rắn biển (hải xà đóm) chứa acid mật và nhiều chất khác như trong mật của các rắn ở cạn, có vị hơi ngọt, đắng, có tác dụng chống viêm, giảm đau, an thần, gây ngủ. Dùng riêng hoặc chế thêm vào rượu rắn mà uống.

- Tiết rắn biển (hải xà huyết) mới hứng được, pha với rượu và chất thơm, uống chữa thiếu máu, chóng mặt, đau lưng, nhức xương. Người bị bệnh tăng huyết áp không được dùng.

- Mỡ rắn biển (hải xà cao) rán lấy nước, bôi chữa bỏng như các loại mỡ động vật khác.

## CHỊM BÒ CÂU

Trong Đông y, thịt bò câu tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu: thịt có chứa protein thô là 22,14%, mỡ, calci, phốt-pho, sắt, muối khoáng, các loại vitamin và một bộ phận acid hữu cơ khác.

Thịt chim bò câu có tác dụng bổ can thận, kiện tì vị, ích khí huyết, khử phong giải độc. Thịt được dùng như thuốc cho trường hợp gầy yếu suy nhược, dinh dưỡng không tốt, phụ nữ tắc kinh, lở loét, nám ngoài da.

Thịt bồ câu dinh dưỡng phong phú, thơm, vị ngọt. là loại thực phẩm tốt cho người già, trẻ em, người bệnh và sản phụ. Trứng bồ câu có chứa protein 9,5%, chất béo 6,4%, hợp chất đường và calci, sắt, phốt-pho...

Cách dùng: Thịt xào chín, nấu canh. Trứng thì luộc hay chần nước sôi.

Chữa trị: Người già thận hư, cơ thể suy nhược, thận hư lao tổn, bổ thận ích khí, bệnh đái đường, phụ nữ huyết hư tắc kinh, dự phòng bệnh sỏi.

## CHIM BÌM BỊP

Dân gian hay ngâm chim bìm bịp với rượu và một số vị thuốc khác để làm thuốc chữa liệt dương, suy nhược, hen suyễn, đái buốt. Chim bìm bịp cũng được dùng chữa nhiều bệnh khác như đau lưng, sản hậu, gãy xương kín...

Bộ phận dùng làm thuốc của chim bìm bịp là cả con, làm sạch lông, bỏ hết phủ tạng rồi dùng sống. Thịt chim bìm bịp vị ngọt, tính ấm, không độc, được dùng làm thuốc bổ máu, giảm đau, tiêu ứ, chữa hư lao, suy nhược, chân tay nhức mỏi, ứ huyết bầm tím, tê thấp, đau lưng, sản hậu.

Dạng dùng thông thường là thịt chim nấu cháo ăn hằng ngày. Hoặc ngâm 2 con bìm bịp (một con

lớn và một con nhỏ) với 1 lít rượu 35-40 độ trong 2-3 tháng, càng lâu càng tốt. Ngày uống hai lần, mỗi lần 30 ml. Rượu ngâm chim bìm bịp còn có tác dụng hỗ trợ làm liền xương trong điều trị gãy xương kín.

Dân gian hay ngâm rượu chim bìm bịp với tắc kè hoặc cá ngựa và một số thảo dược như sâm rừng, nhất là củ sâm cau. Đặc biệt, rượu bìm bịp ngũ xà (ngâm với 5 con rắn là hổ mang, cạp nong, hổ trâu, rắn ráo và rắn sọc dưa) chữa được chứng liệt dương, suy nhược, hen suyễn, đái rắt, đái buốt. Thuốc rất thích hợp với thể trạng suy yếu, hay đau nhức ở người cao tuổi.

## YẾN SÀO

Tổ chim yến còn gọi là tai yến (vì tổ nom giống như tai người), trong y học cổ truyền, nó được gọi là yến sào (yến: chim én, sào: tổ).

Yến sào có tác dụng bổ dưỡng cao, làm cường tráng, dai sức, kích thích tiêu hóa, giúp an thần, gây ngủ, cầm máu, chữa được bệnh ho, thổ huyết, kiết lỵ. Đây là vị thuốc bổ rất tốt cho người ốm yếu, cao tuổi, sản phụ băng huyết, trẻ em suy dinh dưỡng.

Tổ yến hình nôi tròn hoặc bầu dục, cong bán nguyệt, màu trắng xám, có khi màu hồng hoặc đỏ.

to bằng nửa quả trứng vịt, dài khoảng 7cm, rộng 5cm, nặng độ 10g. Đôi khi có những tổ to, dày, nặng khoảng 18-20g mà người ta cho rằng đó là tổ do chim xây lần đầu, những lần sau làm lại tổ nhỏ dần và mỏng. Lại có nhận định là tổ to do chim trẻ làm và tổ nhỏ do chim già làm. Tổ yến khai thác về được chải sạch chất bẩn, nhặt hết lông tơ, rồi phân thành nhiều loại như sau:

Yến huyết có màu đỏ tươi, mép có viền trắng, được xếp vào loại thượng hạng. Loại yến này rất hiếm gặp, thường mỗi vụ thu hoạch chỉ được vài trăm tổ. Theo các nhà khoa học, tổ yến có màu đỏ là do vách đá nơi chim yến làm tổ có nhiều oxyde sắt, còn theo truyền thuyết dân gian thì do chim cố gắng hết sức để làm tổ nên bị ra máu.

Cách chế biến tổ yến: Ngâm tổ trong nước lã 3-4 giờ hoặc nước nóng 1/2-1 giờ, khi thấy các sợi dãi đã tã ra thì vớt lên (có thể xoa ít dầu lạc), nhặt hết lông chim, rác rưởi, rêu núi và các chất bẩn khác còn bám vào. Thay bằng nước lã, khỏa đều. Cứ thế rửa sạch nhiều lần, để ráo nước. Lúc này, sợi yến có màu trắng lục nhạt, nhỏ và dai giống như sợi miến.

*\* Một số món ăn - vị thuốc có yến sào:*

+ Yến thả: Sợi yến hấp cách thủy cho chín (không nấu trực tiếp với nước vì dễ bị nát và mất chất bổ) được xếp vào bát con, rải thịt gà xé lên

trên, rồi chan nước luộc gà thật nóng. Thêm gia vị cho đủ ngọt, ăn làm một lần.

+ Yến tằm: Sợi yến nhồi vào bụng chim bồ câu đã làm thịt sạch cùng với ít gạo nếp, đậu xanh, mộc nhĩ hoặc nấm hương, gia vị. Hầm cách thủy cho chín nhừ. Ăn trong ngày.

+ Chè yến: Sợi yến đã hấp cách thủy cho vào bát con. Đường kính nấu với nước đến sôi, bắc ra, cho lòng trắng trứng và vỏ trứng tán vụn để quện lấy tạp chất. Lọc thật trong, rồi dội vào bát yến. Ăn khi chè còn ấm. Có người còn hấp sợi yến với đường phèn và ít sâm hoặc nước dừa.

## CHIM CÚT

\* Một số món ăn bài thuốc từ chim cút:

Chim cút một con ướp với gia vị rồi nấu cháo ăn hằng ngày, dùng bồi dưỡng cho trẻ em suy nhược, biếng ăn, người cao tuổi yếu mệt, hay đau nhức, ăn không thấy ngon. Có người còn cho thêm nhộng tằm.

Chữa viêm phế quản mạn tính: Thịt chim cút ninh nhừ với hạt đậu ván trắng và gừng tươi chữa kiết lỵ; ninh với đường và rượu.

Tăng cường khí huyết; điều hòa kinh nguyệt: Trứng chim cút ninh nhừ với ích mẫu 30-40g.



Chữa táo bón, tăng huyết áp: Trứng chim cú hai quả nấu chín với chuối tây xanh cắt miếng 10 g. ăn trong ngày.

Trị bệnh cam tích ở trẻ em: Dùng 1 con chim cú hầm nhừ cùng với bột sơn dược 30g, bột kê nội kim 15g trộn đều ăn. Chia ăn làm 2-3 ngày.

## CON GÀ

Trong Đông y, thịt gà trống vị ngọt, tính ấm, có tác dụng an thai, làm liền xương, trị phù thũng và tê dại. Còn thịt gà mái vị chua, tính bình, giúp trị phong hàn, chữa gãy xương, bụng tích hòn cục, bạch đới, ly, ung nhọt lâu ngày, làm mạnh phổi.

Trong Đông y, trứng gà có vị mặn, ngọt, tính bình, làm yên 5 tạng, giải nhiệt, mát cổ họng, làm an thai, chữa ho hen, kiết lỵ, tê bại, rôm sảy, giúp dễ sinh. Tiết gà vị mặn, khí bình, trị đau xương, đau bụng, mất sữa, chốc lở, ghẻ nhọt, gãy xương. Xương gà vị mặn, tính ấm, nối liền gân xương, trị sỏi, đậu.

Trong Đông y, màng mẽ gà (kê nội kim) có vị mặn, hơi đắng, tính bình, giúp tiêu thực, hòa vị khí, trị đau bụng, đái dầm, sỏi tiết niệu, đái rất do sỏi thận, đái ra máu, sỏi mật, chữa lỵ, viêm đại tràng và vết thương lở loét. Lòng gà trị chứng hạ huyết, làm mạnh phần âm, chữa thận u cục.

hóc xương, mụn nhọt, trẻ con khóc đêm. phụ nữ bị viêm bàng quang. đái rất...

\* Những bài thuốc tốt cho phụ nữ và trẻ em từ gà:

- Xích bạch đới: Gà trống lông trắng nấu cháo ăn nhiều ngày. Hoặc lòng trắng trứng gà 2 quả hấp chín, ăn trứng với nước cốt rau răm. Hoặc lấy 1 nắm lá rau răm giã vắt nước cốt, hòa lòng trắng trứng đun sôi, ăn cả nước lẫn cái, ăn liền 3-4 ngày.

Gà xương đen 1 con làm sạch bỏ nội tạng. Hạt tiêu bột 5 g. Hạt sen 15 g. Bạch quả bỏ vỏ cứng bên ngoài 15 g. Gạo nếp 15 g. Tất cả cho vào bụng. gà, 1 tí muối. Đun nhỏ lửa cho nhừ. Ăn 2 ngày.

Lá ngải cứu 15g sắc lấy nước, rồi đập vào 2 quả trứng gà, nấu chín, ăn mỗi ngày 1 lần, liên tục 5 ngày.

Trứng gà 2 quả, đập cho vào nhân hạt hướng dương 25g, đổ nước, nấu canh, cho chút đường, ăn.

Trứng gà 1 quả, khoét đầu trứng 1 lỗ nhỏ, cho vào 7 hạt tiêu nghiền bột, bịt lỗ trứng lại đem nướng chín, bóc bỏ vỏ trứng, ăn.

- Đau bụng kinh: Trứng gà 2 quả. Cỏ ích mẫu 30 g. Hai thứ nấu lên, trứng chín bóc bỏ vỏ, lại cho trứng vào nấu 3 phút nữa. Ăn cả nước lẫn cái.

Trứng gà 2 quả. Đậu đen 60 g. Nấu 2 thứ nhỏ lửa. Trứng chín bóc bỏ vỏ, lại cho trứng vào nấu

tiếp. Cuối cùng cho ít rượu vang vào, ăn trứng và uống nước canh.

- Bế kinh: Mào gà trống 2 cái, rửa sạch, cho vào cối giã nhuyễn, cho 20g đường đỏ vào, pha nước sôi uống. Uống 1 lần trước kỳ hành kinh. Uống liền 5 ngày.

Trứng gà 2 quả. Xuyên khung 5g. Cho nước vào nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ, cho trứng vào đun tiếp, cho 1 ly nhỏ rượu vang. Ăn, uống cả cái lẫn nước.

Gà mái già 1 con làm sạch, bỏ nội tạng. Mộc nhĩ 50g. Táo tàu 10 quả. Cho nước nấu nhừ, ăn.

- Kinh nguyệt không đều: Mào gà trống thiếu 2 cái, luộc ăn. Mỗi tháng ăn 4-5 lần.

Trứng gà 2 quả. Lá ngải cứu 10g. gừng tươi 15g. Cho nước nấu. Trứng chín, bóc bỏ vỏ, lại bỏ vào nấu tiếp. Ăn cả nước lẫn cái.

Gà xương đen 1 con khoảng nửa cân. Huỳnh kỳ 30g. Làm gà sạch bỏ nội tạng, chặt miếng, cho huỳnh kỳ vào, ít nước, hầm, chín. Ăn cả cái lẫn nước.

- Rong kinh: Trứng gà luộc, chấm bột gừng khô đốt cháy tồn tính. Ngày ăn 2 quả, vừa chữa bệnh vừa bồi dưỡng cơ thể.

- Sa dạ con: Gà 1 con khoảng 750g, làm sạch bỏ nội tạng. Thăng ma 9g. Huỳnh kỳ 15g. Cho thuốc vào bụng gà. Cho nước đun chín kỹ, ăn.

Hoặc: Hà thủ ô 300g. Trứng gà 2 quả. Trước tiên sắc nước hà thủ ô, lấy nước đó luộc trứng. Ăn trứng mỗi ngày 2 lần. Sáng 2 quả, tối 2 quả.

- Dọa sảy thai: Trứng gà 2 quả. Đỗ trọng 12g. Tục đoạn 20g. Cho nước vào nấu, trứng chín bóc vỏ, lại bỏ vào nấu tiếp 1 lúc bỏ ra ăn cái, uống nước.

Củ gai 50g, bỏ vào nước sôi luộc sơ cho hết nhựa, thái nhỏ, cho nước đun sôi đập vào 4 quả trứng gà, nấu chín ăn.

Gà mái 1 con làm sạch bỏ nội tạng. Rễ cỏ tranh tươi 60g. Gà cắt miếng, nấu với cỏ tranh, chín, ăn hết thịt và nước canh.

- Động thai, có thai đau bụng: Trứng gà 2 quả. Ngải cứu 1 nắm; rửa sạch luộc chung, ăn trứng và uống nước, ngày 1 lần. Dùng liền 4-5 ngày.

- Sảy thai liên tục: Trứng gà 1 quả. Lá ngải cứu 1 nắm. Dùng nồi nấu ăn. Khi có thai thì bắt đầu ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 7 ngày. Sau đó cứ mỗi tháng ăn 1 đợt định kỳ. Mỗi lần ăn 2 quả, ăn liên tục cho đến khi đủ tháng thì thôi.

Gà mái 1 con. Củ gai 30g. Gà làm sạch bỏ nội tạng. Cho củ gai vào bụng gà, cho nước vào ninh chín; ăn thịt gà, uống nước canh chia làm vài lần ăn cho hết.

- Bệnh co giật sau đẻ: Trứng gà 1 quả, khoét 1 lỗ nhỏ. Bọ cạp 1 con nhét vào trứng gà. Treo quả

trứng dưới hiên nhà qua mùa hè. Sau đó sấy khô nghiền thành bột, ăn. Mỗi lần ăn 1 quả, ăn liên tục.

- Xuất huyết sau đẻ: Trứng gà mái đen 3 quả, đập trứng cho vào bát. Cho vào dấm 50g, rượu 50g, đánh đều nấu chín ăn.

Rau cần (bỏ lá) 150g, cho nước nấu canh sôi, đập cho vào 2 quả trứng gà, làm thành canh trứng, ăn.

- Sau đẻ ngất do mất máu: Gừng 25 g, giã nát cho vào bát. Đập 2 quả trứng gà vào, đánh đều. Sau đó cho 1 bát dấm nấu chín, ăn.

- Viêm tuyến sữa: Hành 1 nắm giã nát. Lòng trắng trứng gà 1 quả, trộn với hành hơi nóng, đắp vào chỗ viêm.

- An thai và bỏ đờng: Gà mái 1 con. Đậu đen 200g. Sa nhân (bỏ vỏ) 50g, hầm nhừ, ăn 2 tuần 1 lần.

## GÀ ÁC

Trong y học phương Đông, gà ác có da màu đen, lông màu trắng nên đi vào can thận của con người, rất bổ và tốt cho thận (thận là gốc của cơ thể) và phổi. Đặc biệt, thịt gà ác không gây ngứa, giống như các loại gà khác mà có khả năng giúp mau lành xương.

Trong thịt gà ác, hàm lượng chất sắt (giúp bổ máu) rất cao, chiếm 8%, gấp đôi so với gà ri. Hàm lượng của một số axít amin cũng cao hơn gà ri.

Món gà ác tiềm thuốc bắc là món ăn rất bổ dưỡng. Các vị thuốc thường được dùng là nhân sâm, kỷ tử, thực địa, táo tàu...

Phụ nữ đang mang thai hoặc sau khi sinh; người già yếu, kém ăn; trẻ em còi xương; người vừa bệnh một thời gian dài... nên ăn các món ăn được chế biến từ gà ác (gà 4-5 tuần tuổi) tiềm thuốc bắc, gà ác hầm nhân sâm hoặc tiềm với nấm linh chi.

*Lưu ý:* Gà ác rất giàu chất đạm, người lớn mỗi tuần chỉ nên ăn 2 lần, mỗi lần 1 con (200 g), trẻ em tuần ăn 1 lần, mỗi lần nửa con.

## CON TẦM

Theo y học, con tầm voi có tên thuốc là Bạch cương tầm và cương tầm (là loại tầm bị chết do nhiễm vi nấm bạch cương).

Tầm voi có vị mặn, the, hơi hôi, tính bình, không độc, vào các kinh tâm, can, tỳ, phế có công dụng trừ phong thấp, giảm ho, trấn kinh, chống viêm tiêu độc, chữa kinh giảm, cổ họng sưng đau, mất tiếng, trúng phong, ho hen, khó thở. Cách dùng thông dụng nhất là dưới dạng nước sắc hay thuốc bột với liều lượng là 4-8g/ngày.

\* Một số bài thuốc hay từ tầm voi:

- Chữa viêm loét miệng: Dùng 5g tầm voi, 3,5g bọ cạp sao còn tính, 3,5g xuyên ô, 2,5g hoàng liên, 1g cam thảo. Tất cả đem tán nhỏ, rây bột lấy bột mịn. Uống 1g/ngày với lá bạc hà. Dùng từ 5-7 ngày.

- Chữa viêm họng: Dùng tầm voi với quả mơ muối, giã nát, vê thành viên, ngâm nuốt nước dần dần.

- Chữa sốt cao, co giật, ngiễn răng, trợn mắt: Lấy tầm voi, phục linh, bọ cạp, phục thần, viễn chí, mạch môn, thiên ma, bán hạ chế nam tinh, mỗi vị 12g, đẳng sâm 16g, thạch xương bồ 8g, 6g bối mẫu, chu sa, hổ phách, trần bì. Tất cả tán nhỏ, rây bột, lấy trúc linh (nước ép từ tre non), cam thảo, gừng, nấu thành cao, rồi trộn với bột trên, vê thành viên nhỏ. Ngày uống 40 viên chia 2 lần trước khi lên cơn.

## BỌ NGỰA

Trong Đông y, bọ ngựa có vị mặn, tính hàn. Công năng chữa kinh phong trẻ em co giật, chữa vết thương.

\* Một số bài thuốc hay từ bọ ngựa:

- Chữa sa tử cung:

Bài 1: Lấy 50g tang phiêu tiêu (ổ trứng của bọ ngựa ở cây dâu), 1 dạ dày lợn khoảng 400g, 15g

hoàng kỳ. Cho tất cả vào dạ dày, tang phiêu tiêu, hoàng kỳ tán nhỏ, cho nhừ, chia 3 lần ăn trong ngày, ăn 1 tuần 2 lần cách nhau 4 ngày.

Bài 2: Lấy 15g tang phiêu tiêu, 30g hoàng kỳ, 15g bạch cập, 400g dạ dày lợn (1 cái), cách làm như bài 1.

- Chữa són đái:

Bài 1: Dùng tang phiêu tiêu 30g, ích trí nhân 40g, hạt họ 30g, tất cả đem tán thành bột mịn, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g với nước sôi pha thêm 30% rượu.

Bài 2: Dùng 15 g bột tang phiêu tiêu, 150g thịt lợn nạc thái mỏng, cho bột vào thịt lợn rồi trộn đều. Ăn ngày 1 lần, ăn trong 7 ngày.

Bài 3: Dùng 12g tang phiêu tiêu, 15g hoàng kỳ, 14g đẳng sâm, 3g thăng ma, 1 cái bong bóng lợn. Làm sạch bong bóng lợn, cho thuốc vào bong bóng lợn, khâu lại, ninh nhừ, ăn bong bóng, bỏ bã, uống nước. Ngày 1 lần, uống liền trong 5 ngày.

- Chữa đái dầm:

Dùng 60g tang phiêu tiêu, 30g phúc bồn tử, 10ml rượu. Đổ rượu vào thuốc ngâm khoảng 30 phút, sau đó sau vàng tán bột, chia thành 30 phần, uống 2 lần mỗi ngày vào buổi sáng và tối. Uống với nước sôi pha thêm 1 thìa đường đỏ.



## MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
<b>Chương I: Các loại rau</b>	<b>8</b>
Chữa bệnh bằng một số loại rau gia vị	8
Rau cải bắp	13
Rau cải xoong	16
Rau cần	18
Rau cần tây	20
Rau dền	21
Rau diếp	22
Rau diếp cá	23
Giá đỗ	24
Rau hẹ	28
Rau húng chanh	32
Rau khúc	32
Lá mơ tam thể	33
Rau má	34
Rau mồng tơi	36
Rau muống	37
Rau ngót	38
Rau ngổ	39
Rau ngải cứu	41
Rau rút	41

Rau sam	43
<b>Chương II: Các loại củ</b>	<b>46</b>
Củ ấu	46
Củ cải	47
Củ cà rốt	52
Củ đinh lăng	53
Củ đan sâm	55
Củ riềng	58
Củ nghệ	59
Củ gừng vàng	60
Củ sả	63
Củ sắn dây	63
Củ khoai lang	64
Củ khoai tây	65
Củ khoai sọ	67
Củ su hào	70
Củ hành	71
Củ tỏi	73
Củ kiệu	76
Củ lạc	78
Củ tam thất	80
Củ mã thầy	82
<b>Chương III: Các loại quả</b>	<b>84</b>

Quả bầu	84
Quả bí đao	85
Quả bí ngô	87
Quả bơ	88
Quả cà chua	90
Quả cau	91
Quả bưởi	92
Quả chanh	94
Quả cà	96
Quả chuối xanh	97
Quả chuối tiêu	99
Quả chuối hột	100
Quả dưa hấu	101
Quả dưa bở	104
Quả dưa chuột	105
Quả dưa	106
Quả dứa	109
Quả dâu	110
Quả dâu tây	113
Quả đào	113
Quả đu đủ	115
Quả ổi	118
Quả hồng	119

Quả lê	122
Quả mận	124
Quả mơ	124
Quả mai	127
Quả me	128
Quả mướp	130
Quả mướp đắng	132
Quả nhãn	133
Quả nho	135
Quả nhàu	136
Quả ớt	138
Quả quýt	140
Quả quất	143
Quả na	144
Quả sơn tra (táo mèo)	145
Quả sung	146
Quả sầu riêng	148
Quả xoài	149
Quả mít	151
Quả trám	152
Một số tác dụng chữa bệnh từ quả dại	155
Quả vả	157
Quả me rừng	158

<b>Chương IV: Chữa bệnh từ động vật</b>	160
Con ngựa	160
Con lợn (heo)	161
Con hươu, nai	167
Con dê	171
Con sơn dương	173
Con khỉ	175
Con chó	177
Con mèo	178
Con trút (tê tê)	179
Con nhông cát	181
Con nhím	182
Con tắc kè	182
Con ba ba	184
Con ếch	187
Con cua biển	188
Con lươn	190
Cá chạch	193
Cá chình	196
Cá trê	197
Cá diếc	200
Cá trắm	202
Cá quả	205

Cá ngựa	205
Hải sâm	207
Sò huyết	209
Bào ngư	210
Sá sùng	211
Rắn biển	212
Chim bồ câu	213
Chim bìm bịp	214
Yến sào	215
Chim cút	217
Con gà	218
Gà ác	222
Con tắc	223
Bọ ngựa	224

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN  
43 Lò Đúc - Hà Nội

---

# Chữa bệnh bằng rau, củ, quả và động vật

**MINH HẠNH** (BIÊN SOẠN)

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**BÙI VIỆT BẮC**

*Chịu trách nhiệm bản thảo*

**NGUYỄN VĂN KHƯƠNG**

*Biên tập:* THU NGÂN

*Vi tính:* HUYỀN MY

*Thiết kế bìa:* TRỌNG KIÊN

*Sửa bản in:* TUẤN MINH

---

In 800 Cuốn, khổ 13x19cm, tại Xưởng in Báo TTVN

GPXB số: 754 - 2007/CXB/21 - 119/VHTT.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2008

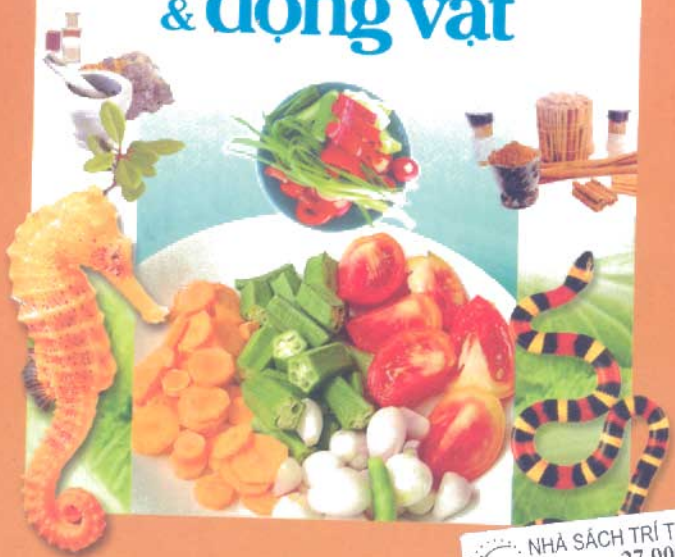


# CHỮA BỆNH

## bằng

# rau, củ, quả

# & động vật




 NHÀ SÁCH TRÍ TUỆ  
 27.000 đ  
 KIX  
 1012054330  
 Chữa bệnh quả... và động

Chữa bệnh bằng rau, củ, quả  
  
 8 935077 039771  
 Giá: 27.000 VNĐ