

Gs- bs NGUYỄN SĨ QUỐC

Tủ thuốc gia đình vườn thuốc nhà



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ DÂN TỘC - 2000

GS.BS NGUYỄN SĨ QUỐC

Biên soạn

TỦ THUỐC GIA ĐÌNH VƯỜN THUỐC NHÀ

(Tái bản)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC
HÀ NỘI - 2003

LỜI NÓI ĐẦU

Do đặc điểm địa lý - kinh tế, vùng miền núi nước ta còn gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống. Chẳng may trong nhà có người bị mắc bệnh thì việc đưa bệnh nhân đến trạm xá xã hoặc Trung tâm y tế huyện, tỉnh sẽ gặp rất nhiều khó khăn vất vả. Vì vậy, việc hướng dẫn để đồng bào các dân tộc miền núi tự sắm sửa, xây dựng được một tủ thuốc - vườn thuốc gia đình để khi cần có thể chữa những bệnh nhẹ chưa cần đến trạm xá xã hoặc bệnh viện là điều nên làm.

Xuất phát từ mục đích đó, cuốn sách nhỏ này nhằm giới thiệu cách xây dựng, sử dụng, bảo quản tủ thuốc gia đình cũng như cách trồng, cách chế biến, sử dụng một số cây thuốc nam thông dụng trong vườn thuốc nhà.

Trong khi biên soạn cuốn sách chúng tôi có tham khảo và sử dụng một số tư liệu của các đồng chí đồng nghiệp. Nhân đây xin được gửi lời cảm ơn trân trọng. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý chân tình của bạn bè đồng nghiệp và bạn đọc gần xa.

TỦ THUỐC GIA ĐÌNH

1. TỦ THUỐC GIA ĐÌNH LÀ GÌ?

Đó là một tủ nhỏ có nhiều ô, để các thuốc cần thiết cho gia đình. Nếu không có tủ thì dùng một cái hộp, như hộp bích quy cũng được, gọi là tủ thuốc gia đình.

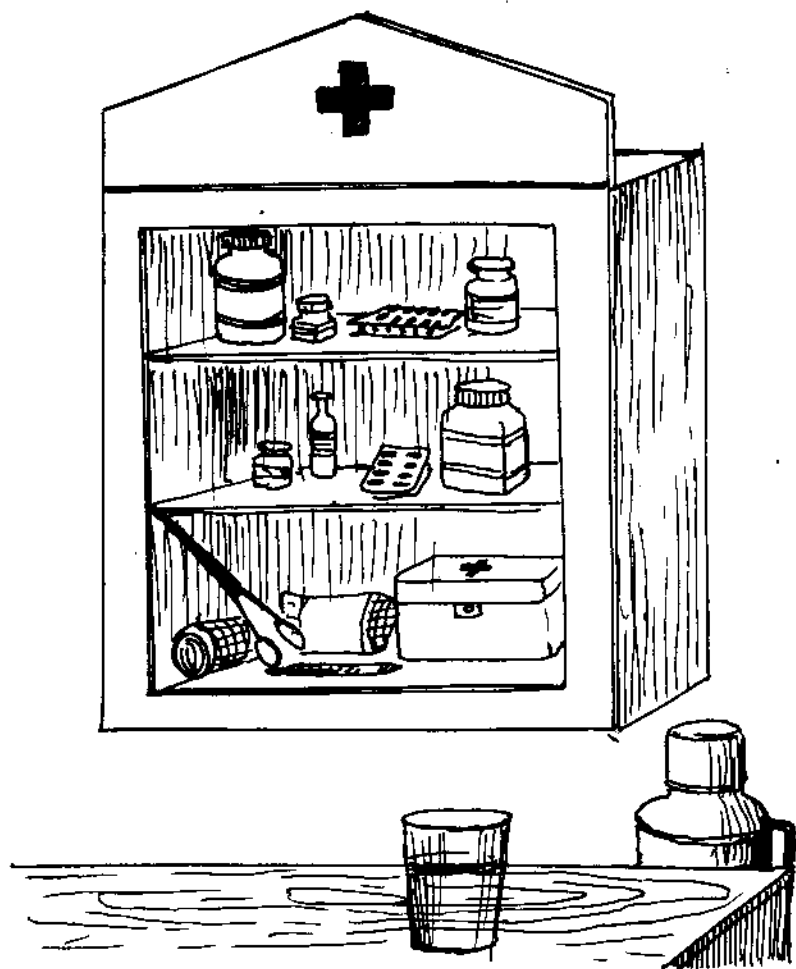
2. TẠI SAO LẠI CẦN CÓ TỦ THUỐC GIA ĐÌNH?

Vì: Trong đời sống hàng ngày mỗi gia đình có thể cần đến thuốc.

Thí dụ: Khi có người bị đứt tay cần có thuốc khử trùng và bông băng để rửa chỗ bị đứt, khử trùng, băng lại cho cầm máu.

Thí dụ: Trong gia đình có người bị tiêu chảy (do ăn phải thức ăn ôi thiu), cần có thuốc.

Thí dụ: Người bị cảm lạnh, ho, nhức đầu



cần có dầu xoa chống lạnh, có gừng, có thuốc nhức đầu...

Nếu trong gia đình không có sẵn một số thuốc cần thiết (không nhiều lắm) thì khi mắc bệnh sẽ bị động, sẽ phải tìm đến y tế nếu không muốn ở vào cảnh "ốm nó bò dậy". Ở miền núi, nhất là vùng sâu vùng xa, đi lại khó khăn, tìm đến y tế (bản, xã) cũng mất thời gian, nếu không thật cần thiết. Những chứng bệnh nhẹ, chữa được ở nhà, thì có thể và nên chữa lấy ở nhà. Khi đó tủ thuốc gia đình thật là quan trọng.

3. TỦ THUỐC GIA ĐÌNH NÊN CÓ NHỮNG THUỐC GÌ?

Theo kinh nghiệm của nhiều gia đình thì nên có các thuốc sau đây:

- Thuốc dùng ngoài gồm: Cồn 70 độ, ôxi già, nhiệt kế, kéo nhỏ, bông, băng cuộn, băng dính.

- Thuốc cảm sốt, giảm đau, hạ nhiệt gồm: Cao Sao Vàng (hay dầu Phật Linh); Paracétamol (hạ nhiệt) còn có các dạng khác là Palmin, Colcup, Panadol, Tiffi, Decolgen. Thuốc hạ nhiệt cho trẻ em, như babymol.

- Thuốc tiêu chảy: Viên Berberin (béc bêrin), gói Oterol (ô rê đôn)
- Thuốc tra mắt: Argyrol (ác gi rô n).
- Gừng, mật ong.

Đây là theo kinh nghiệm chung. Gia đình nào nếu có điều kiện thì có thể thêm một số thuốc nữa. Thí dụ: Có gia đình cần thêm thuốc chữa nấm (hắc bào) hoặc chữa ghẻ. Có gia đình cần trừ sinh tố như sinh tố A, sinh tố B1, sinh tố C ...

4. CÁCH DÙNG NHỮNG LOẠI THUỐC ĐÓNG NHƯ THẾ NÀO?

- **Cồn 70 độ:** Các nhà thuốc đều có bán.

Dựng trong các lọ chất dẻo, mỗi lọ 100ml.

Khi bị đứt chân, đứt tay, nặn chora một số giọt máu (để cho vi khuẩn nếu có thì theo máu ra). Lấy một miếng bông thấm cồn rửa vết thương cho sạch. Đặt một miếng gạc có bông thấm nước (có bán sẵn) lên trên rồi băng lại bằng băng dính (nếu vết đứt bé) hoặc băng cuộn (nếu vết đứt to).

Cồn 70 độ còn dùng để bôi lên nhọt da hoặc khử trùng da khi y tế tiêm thuốc.

- **Ôxi già**, là một dung dịch dùng để khử trùng (các nhà thuốc có bán). Muốn khử trùng thì lấy bông hút nước tẩm ôxi già và lau lên chỗ định khử trùng.

Bông hút nước, gạc có bông, băng dính, băng cuộn, dùng để băng bó.

Khi băng bằng bông cuộn, cần vắt chéo băng để cho chặt vừa; nếu chặt quá, máu không lưu thông được, nếu lỏng quá sẽ bị tụt.

- **Cao Sao Vàng, dầu Phật Linh** (dầu Trường Sơn): Có các chất làm cho cơ thể nóng lên. Để chống lạnh hoặc chữa cảm lạnh, ta có thể xoa dầu vào trán, thái dương, hai bên cánh mũi, môi trên ngay dưới mũi (huyệt nhân trung), xoa vào gáy, xoa quanh cổ.

Nếu đau bụng: xoa quanh rốn.

Để chữa cảm cúm, có thể dùng cao Sao Vàng hoặc dầu Phật Linh để xông như xông nước lá bằng cách đun nước sôi trong một nồi nhỏ hoặc xoong nhỏ sau đó rỏ vào đó 5 đến 10 giọt dầu Phật Linh. Áp mặt ở quãng cách

vừa phải để không quá nóng. Lấy một cái chăn phủ lên đầu che kín nồi xông, chừng 5 đến 10 phút sau mồ hôi sẽ ra, nhẹ người. Khi xông xong lau mồ hôi cho khô. Nếu không có dầu Phật Linh, thì nấu các loại lá như tía tô, kinh giới, hương nhu làm nồi xông hơi cũng được.

Khi xông nên ở chỗ kín gió, tránh để đổ mồ hôi, sẽ bị bỏng.

- **Paracétamol** (paraxêtamôn) còn có các dạng khác là Palmin, Colcupp, Panadol, Tiffi, Decolgen. Trước khi dùng phải đọc kỹ tờ hướng dẫn cách dùng (nếu có).

Paraxêtamôn thường có hai loại viên: loại 100mg và loại 300mg. Loại 100mg dùng cho trẻ em. Loại 300mg dùng cho người lớn.

Paraxêtamôn là thuốc giảm sốt, giảm đau.

Đối với trẻ em chỉ khi trẻ sốt cao (khoảng 39 - 40 độ) mới cho uống.

Không cho trẻ sơ sinh (dưới 6 tháng) uống thuốc này.

Từ 6 tháng đến 12 tháng: cho uống từ 25mg đến 50mg.

Từ 13 tháng đến 5 tuổi: từ 100mg đến 150mg.

Từ 6 tuổi đến 15 tuổi: 150mg đến 250mg.

Trên 15 tuổi uống như người lớn.

Nếu là viên 100mg thì: từ 6 tháng đến 12 tháng uống từ 1/4 viên đến 1/2 viên/ ngày, thường dùng 3 ngày liền.

- Từ tháng 13 đến 5 tuổi: từ 1 viên đến 1,5 viên/ngày

- Từ 6 tuổi đến 15 tuổi: từ 1,5 viên đến 2,5 viên/ngày. Tránh dùng liên quá một tuần.

Đối với người lớn: trung bình uống từ 1 viên đến 4 viên 300mg/ngày (là nhiều nhất)

Không uống liên quá một tuần.

Nếu đau lưng, đau khớp nhiều có thể uống tới 2 tuần nhưng không được quá 2 tuần, sẽ ảnh hưởng đến gan.

Khi uống các biệt dược có Paraxêtamôn phải theo đúng những điều đã ghi trong tờ hướng dẫn kèm theo thuốc.

Aspirin (átpirin):

Là thuốc giảm đau, hạ nhiệt. Thường có 3 loại viên: 100mg, 300mg, 500mg.

Khi dùng cần chú ý để không nhầm liều dùng khi cảm sốt, nhức đầu hoặc đau khớp.

Người lớn uống viên 300mg: trung bình 1 ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần từ 1 đến 2 viên.

Trẻ em uống viên 100mg:

- Dưới 3 tuổi: từ 1/3 viên đến 1 viên/ngày chia làm 2 - 3 lần uống.

Từ 4 - 6 tuổi: từ 1 viên đến 1,5 viên/ngày.

Từ 7 - 10 tuổi: từ 1,5 viên đến 2 viên/ngày.

Từ 11 - 15 tuổi: từ 3 đến 4 viên/ngày.

Từ 16 tuổi trở lên: uống như người lớn.

Nhớ: Người bị bệnh loét dạ dày, tá tràng không được uống átpirin (vì có thể gây chảy máu dạ dày)

Phụ nữ có thai từ 6 tháng trở đi cũng không được uống átpirin.

Berberin (bécbêrin):

Biệt dược: Berberal. Mỗi viên nén có 0,05g

(cho người lớn dùng) hoặc 0,01g (cho trẻ em).
Thuốc này dùng để chữa đi rửa (ỉa chảy), kiết
ly.

Người lớn: 0,20g - 0,30g/ngày tức là 4 đến
6 viên nén lớn/ngày chia làm 2 lần mỗi lần
từ 2 đến 3 viên lớn, uống từ 3 - 5 ngày liền.

Trẻ em: ngày 2 lần,

Dưới 2 tuổi: mỗi lần 1 - 2 viên nén loại
0,01g, ngày 2 viên đến 4 viên.

Từ 2 - 4 tuổi: mỗi lần 2 - 4 viên, ngày 4 -
8 viên.

Từ 5 - 7 tuổi: mỗi lần 4 - 5 viên, ngày 8 -
10 viên.

Từ 8 - 15 tuổi: mỗi lần 2 - 3 viên lớn (0.05g),
ngày 4 - 6 viên lớn.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được uống
Berberin.

Gói ORESOL (còn viết là ORS - ôrêdôn):

Thuốc thường được trình bày dưới dạng gói
giấy nhôm hàn kín, thành phần có đường,
muối natri và kali.

Khi dùng mới mở ra (không mở trước lâu, thuốc sẽ bị hỏng), hoà tan một gói vào 1 lít nước đun sôi để nguội.

Khi trẻ em đi ỉa chảy nhiều, mất nhiều nước và muối, người bị hao phải cho uống ôrêdôn để bù đắp chỗ nước và muối mất đi.

Khi người lớn ỉa chảy nhiều cũng cần uống ôrêdôn.

Liều lượng: Liều trung bình trong 1 ngày như sau:

Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng: từ 250ml đến 500ml nước đã pha Ôrêdôn (1/4 đến 1/2 lít)

Từ 6 tháng đến 24 tháng: từ 500ml đến 1000ml nước đã pha Ôrêdôn (1/2 đến 1 lít)

Từ 2 đến 5 tuổi: từ 750ml đến 1500ml nước đã pha Ôrêdôn (3/4 đến 1,5 lít)

Trên 5 tuổi: từ 1000ml đến 2000ml (1 lít đến 2 lít) tùy tình trạng bệnh nhân.

Người lớn: từ 1000ml đến 2000ml (1 lít đến 2 lít).

Chia liều trung bình một ngày nói trên làm 4 lần, cứ cách 3 giờ uống 1 lần.

Trong tủ thuốc gia đình nên có 3 đến 6 gói Ôrêdôn.

Nếu không có Ôrêdôn thì có thể dùng cháo đường, muối có thêm chanh hoặc có thể cho trẻ em uống nước cơm với đường muối.

Trong 1 lít nước lã đun sôi hoặc nước cháo, hoặc nước cơm cho một thìa cà phê đường, 1 thìa cà phê muối, một nửa quả chanh. (Công thức của G.S Nguyễn Thu Nhận, Bệnh viện Nhi Trung ương)

Nhớ: Khi trẻ em ỉa chảy vẫn cho bú, vẫn cho ăn để trẻ khỏi mất sức và cho uống Bécberin hoặc vừa cho uống Bécberin, vừa cho uống Ôrêdôn. Ôrêdôn rất quan trọng, đã cứu được nhiều trẻ em đi ỉa chảy.

Argyrol (Ácgyrôn)

Là thuốc tra mắt, đựng trong lọ màu vàng hoặc bọc giấy đen. Loại 3% dùng cho trẻ em, loại 5% cho người lớn.

Để tránh nhầm lẫn nguy hiểm, không bao giờ để Ácgyrôn cạnh lọ Teinture d'Iode (canh kí đốt).

Khi đau mắt đỏ, sáng tra 3 giọt, chiều tra 3 giọt, vào cả 2 mắt.

Không tra quá 5 ngày hoặc 7 ngày.

Gừng:

Nếu nhà có trồng gừng thì dùng gừng tươi tốt hơn.

Nếu có gừng khô thì bọc vào giấy ni-lông, để trong tủ thuốc.

Gừng có nhiều tác dụng:

- Đánh gió, chống cảm lạnh: Cần 1 củ gừng nhỏ (12g - 16g), tóc rối, 50ml rượu trắng. Giã gừng trộn với rượu và tóc rối và bọc vào 1 mảnh vải thưa rồi xoa miết khắp người.

- Nhấm từng tí gừng một khi trời lạnh hoặc để chống nôn.

- Có thể giã gừng lấy nước rồi hoà với nước lá đun sôi uống để chống cảm lạnh.

- Làm thuốc ho bằng cách thái nhỏ gừng từng miếng vuông rồi nhúng với mật mía hoặc mật ong. Ngậm từng miếng.

Mật ong:

Mật ong là một loại thuốc gia dụng tốt, nhà nào cũng nên có.

- Dùng mật ong làm thuốc bổ cho trẻ em.
- Uống riêng mật ong hoặc ăn với cháo để chống suy dinh dưỡng (mật ong có đường, muối khoáng, sinh tố các loại). Mỗi ngày trẻ em nên uống từ 1 - 2ml, uống nhiều ngày, uống vào mùa rét là tốt nhất; mùa nực nên uống vào buổi sáng.

Các cụ già, nếu không phải kiêng đường, thì uống nước chè mật ong, hoặc ăn cháo mật ong cũng tốt, uống 2 thìa cà phê/ ngày.

- Mật ong còn dùng để bôi vào lưỡi và môi khi khô miệng.
- Mật ong chung với gừng dùng làm thuốc ho.

Dụng cụ y tế:

- Trong tủ thuốc gia đình cần có một nhiệt kế y học, còn gọi là cái cặp nhiệt độ.

Thường cặp nhiệt độ ở nách, trước khi cặp vẩy cho thủy ngân tụt xuống bầu nhiệt kế (vẩy

vào chỗ trống để tránh làm vỡ). Đặt bầu nhiệt kế đúng chỏm nách, khép cánh tay lại để giữ cho khỏi rơi. Chờ từ 3 đến 5 phút hãy lấy ra, đọc kết quả.

Khi nhiệt độ từ 36 độ đến 37 độ là bình thường, trên 37 độ là bắt đầu sốt, từ 37 độ - 37,5 độ là sốt nhẹ, trên 39 độ là sốt cao.

- Nên có một kéo con để cắt bông băng.
- Bông băng để băng vết thương.

5. MẪU MÀ, KÍCH THUỐC TỦ THUỐC GIA ĐÌNH NÊN NHƯ THẾ NÀO?

- Ở các thành phố thường có bán sẵn các tủ đựng thuốc với nhiều cỡ khác nhau. Cỡ trung bình cao 60cm, ngang 40cm, dày 20cm. Mặt trước tủ nên có cửa kính để dễ nhìn và tốt nhất là có khoá, trên cửa tủ có chữ thập đỏ, để người ta biết là tủ thuốc y tế. Mặt sau bằng gỗ dán.

Tủ có 1 hoặc 2 khay để treo lên tường. Tủ có 3 ngăn, mỗi ngăn cao 20cm. Ở miền núi sẵn gỗ đẹp, các gia đình có thể đóng lấy, không

có kính thì dùng cửa gỗ cũng được.

Nên treo tủ trên cao, ngoài tầm với của trẻ em, để chúng khỏi nghịch hoặc tự động dùng thuốc (tránh ngộ độc do dùng thuốc). Chọn chỗ treo cho mát, khô, không bị mưa hắt vào, thuận lợi cho việc bảo quản thuốc.

Ở mỗi ngăn tủ nên để những thứ thuốc cùng một loại như thuốc dùng ngoài, thuốc cảm sốt, thuốc tiêu hoá, dụng cụ để tiện sử dụng.

6. QUẢN LÝ TỦ THUỐC GIA ĐÌNH NHU THẾ NÀO?

- Thuốc nào dùng hết thì bổ xung ngay.
 - Hàng tháng kiểm tra các thuốc có ghi hạn dùng. Nếu thuốc nào quá hạn thì không được dùng nữa, phải bỏ đi rồi mua thuốc còn hạn thay vào.
 - Sử dụng thuốc đúng chỉ định, đúng liều lượng, không dùng quá liều. Cũng không dùng thiếu liều.
- Tránh dùng nhầm thuốc dẫn đến tai biến, có hại cho sức khoẻ.

VƯỜN THUỐC GIA ĐÌNH

1. VÌ SAO LẠI CẦN CÓ VƯỜN THUỐC GIA ĐÌNH?

- Nước Việt Nam ta có trên 2000 cây thuốc, có thể trồng được ở nhiều vùng khác nhau. Các vùng miền núi có khí hậu và đất đai thuận lợi để trồng cây thuốc. Nhiều cây thuốc có thể vừa dùng làm thuốc, vừa dùng làm rau ăn hoặc gia vị, vừa dùng làm cây cảnh cho nhà thêm đẹp, đời thêm tươi. Nếu biết trồng cây thuốc, có thể chọn cây nào có giá trị kinh tế trồng với số lượng nhất định, thu hái và chế biến, rồi bán trong nước hoặc xuất khẩu. Vì vậy, tùy theo khả năng và điều kiện, gia đình nào cũng nên có một vườn cây thuốc hoặc to hoặc nhỏ hoặc vừa. Cây thuốc trong

vườn dùng tươi có khi công hiệu hơn dùng khô.

- Trong vườn có sẵn thuốc, khi cần là có ngay.

2. VƯỜN THUỐC CÓ CẦN NHIỀU ĐẤT KHÔNG?

- Vườn thuốc dùng cho gia đình không cần nhiều đất lắm. Ở miền núi chỉ cần một vài miếng đất là đủ.

Trước đây ở miền núi các nhà sàn đều có sàn bằng tre. Nhiều gia đình cũng ghép gỗ, cốt làm một ô nhỏ đem đất đổ vào, trồng hành, trồng tỏi. Bây giờ có thể làm như vậy, nhưng rộng hơn.

Chung quanh nhà sàn thường có đất làm vườn. Bây giờ làm kinh tế trang trại, làm kinh tế VAC (vườn, ao, chuồng) đều có thể sắp xếp một vườn cây thuốc nhỏ. Vốn bỏ ra chủ yếu là công sức lao động khi nhân rồi.

3. TRỒNG CÂY THUỐC CÓ KHÓ KHÔNG?

Không khó. Vì, nhân dân ta ở miền núi cũng

như miền xuôi, đã có nhiều người trồng nhiều cây thuốc và đã tích lũy được nhiều kinh nghiệm. Vì, các nhà nghiên cứu của ta ở các trường dược, ở các viện nghiên cứu và trại dược liệu ở các hội đông y đã tìm hiểu, trồng trọt, viết thành sách hướng dẫn cách trồng và sử dụng hàng nghìn cây thuốc Việt Nam.

Ta có thể học trong sách, học thầy, học bạn, học các cụ người cao tuổi, học già làng, trưởng bản để trồng cây thuốc.

Ta có thể đến tận những nơi đã trồng cây thuốc để tham quan, mua giống về trồng, không ai giấu diếm những tri thức đó.

4. NÊN TRỒNG NHỮNG CÂY THUỐC NÀO?

- Trước hết là các cây thuốc có sẵn trong vùng vì những cây này đã hợp thủy thổ nên trồng chắc sống.

- Trong các cây thuốc đó, ta chọn lấy những cây mà ta cần.

Thí dụ:

Cây thuốc bổ

Cây thuốc chữa cảm cúm, ho.

Cây thuốc chữa bệnh tiêu hoá.

Cây vừa làm thuốc vừa làm rau.

Cây vừa làm thuốc vừa làm cây cảnh .

Dưới đây xin giới thiệu một số cây thuốc
có thể trồng trong vườn thuốc gia đình.

Cây tía tô:



Tía tô

- Cây này trồng được ở tất cả các vùng ở nước ta.

- Cây này còn gọi là cây tử tô, hom tô, hòm đeng (Thái) phần cưa (Tày), cần phân (Dao).

- Là một loại cây nhỏ, cao 0,5m đến 1m. Thân vuông, mọc thẳng đứng, có lông.

Lá mọc đối, hình trứng, đầu nhọn, mép có răng cưa to, mặt trên xanh lục, mặt dưới màu tím, có lông.

Toàn cây có tinh dầu, mùi thơm. Hoa nhỏ màu trắng hay tím mọc thành chùm ở kẽ lá hay đầu cành thành chùm dài 6cm đến 20cm. Quả hình cầu nhỏ.

- Trồng bằng hạt, vào vụ đông xuân (đầu năm).

Loại cây này ưa nơi ẩm, bóng mát, ít chịu hạn. Trồng trong luống cao, có rãnh chung quanh. Cây nọ cách cây kia từ 20cm đến 30cm

- Thu hoạch vào mùa thu đông (tháng 10 tháng 11 dương lịch). Cắt lá và cành. Lá phơi trong râm mát, cành chặt ra phơi khô.

Công dụng:

- Tía tô được dùng làm rau thơm ăn theo khẩu vị và ẩm thực cổ truyền. Thí dụ: nấu canh với cà.

- Tía tô dùng để thông hơi hoặc nấu cháo giải cảm (cùng dùng với các lá khác như kinh giới, hương nhu. v. v..)

- Để giải độc (thí dụ chữa đau bụng sau khi ăn cá, ốc, cua) bằng cách sau đây:

Lá, hạt tía tô: 3g đến 10g, gừng sống 8g.
Sắc với 3 cốc nước (600ml) cô lại còn 200ml (1 cốc)

Uống 1 cốc/ngày. Nếu cần, uống 3 ngày liên.

Chú ý: Muốn để cây làm giống thì không hái lá mà để cho cây ra hoa, ra quả rồi cắt cả cành, lá, hoa, quả (có hạt) đem về phơi trong mát, rồi lấy hạt, bỏ cành, bỏ tạp chất, tránh phơi ở nắng to.

Cây kinh giới:

Cây này còn gọi là khương giới, nhả nát hom (Thái)



Kính giới

- Trồng được ở hầu hết các vùng.
- Là loại cây nhỏ, cao 40 cm đến 60cm. Thân vuông, có lông mịn.

Lá mọc đối, mép khía răng, gân lá nổi rõ ở mặt dưới.

Hoa nhỏ, màu tím nhạt, mọc thành bông lệch ở đầu cành.

Quả thuần nhẵn. Toàn cây có mùi thơm.

Cách trồng:

Tháng 5 - 6 dương lịch: gieo hạt.

Trồng cây vào các tháng 6 - 7.

Trồng nơi đất xốp hay đất cát pha có độ ẩm cao, thoát nước (luống có rãnh) vì cây chịu hạn kém.

Thu hái vào mùa thu lúc cây đang ra hoa (tháng 8- 9 - 10 dương lịch). Hái cành, hoa, lá đem phơi hay sấy khô.

Công dụng:

Làm nôi nước xông gồm lá tía tô, kinh giới, hương nhu để chữa cảm cúm.

- Mỗi lần dùng từ 10 đến 16g cây khô hoặc 20g - 30g cây tươi để sắc uống.

- Làm gia vị, ăn theo tập quán ẩm thực, thí dụ: ăn với lòng lợn.

Cây lá lốt:

Còn gọi là tất bát, phjắc pat (Tày)

- Là một loại cây cỏ mọc bò, sống dai. Thân phồng lên ở các mấu, có lông nhỏ, cao 30cm đến 40cm.



S. lot

Lá mọc so le, hình tim, mép uốn lượn, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông mịn ở các gân. Cuống lá có bẹ ở gốc. Cụm hoa là một bông đơn tính mọc ở kẽ lá. Quả mọng đựng một hạt.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân cắt ngắn khoảng 20cm - 25cm, trồng vào nơi ẩm ướt dưới bóng cây mát. Thường trồng vào mùa xuân (tháng 1,2,3 dương lịch).

Thu hái vào mùa thu (các tháng 9 - 10 dương lịch). Có thể hái lấy lá dùng quanh năm, dùng tươi hoặc phơi khô.

Công dụng:

- Có thể dùng để quán thịt băm, rán lên.
- Dùng để chữa đau răng hoặc viêm răng bằng bài thuốc: Lá lốt, hương nhu, trầu không, mỗi loại 30g tươi sắc lên, cô lấy 1/3. Súc miệng bằng dung dịch này.

- Lá lốt còn dùng với hương nhu, ngải cứu để chữa thấp khớp, nhất là khớp gối.

Cây hương nhu :

Có hai loại hương nhu: Hương nhu trắng còn gọi là é lá lớn và hương nhu tía (é tía, é đỏ).

Hương nhu trắng:

- Cây nhỏ, sống lâu năm, cao 1m đến 1,5m. Thân vuông có lông.
- Lá mọc đối chéo, mép khía răng thô, đầu nhọn dài, có lông.
- Hoa trắng mọc thành xim đơn ở kẽ lá



Hương nhu tỳ

hoặc đầu cành. Quả bé, toàn cây có mùi thơm.

- Trồng bằng hạt, sau 6 tháng bắt đầu thu hoạch, trồng một lần có thể thu hoạch 1 - 2 năm.

Cách dùng:

- Cành, lá dùng làm thuốc dưới dạng thuốc xông hoặc thuốc uống.

- Chữa đau răng bằng bài thuốc: lá lốt, lá trầu không, hương nhu trắng, cả ba loại lượng đều nhau 20 đến 30g sắc lên, cô lại còn 1/3 dùng để súc miệng đỡ đau răng.

- Chữa thấp khớp: hương nhu trắng, lá lốt, lá ngải cứu lượng đều nhau, sắc lên cho hơi bốc lên, đặt khớp đau (đầu gối) bên trên, ở độ nóng chịu được. Xông hàng ngày, trong 2 - 3 tuần.

- Hương nhu trắng còn dùng trong nồi nước xông, chữa cảm cúm.

Hương nhu tía:

Cây nhỏ, sống hàng năm hoặc 2 -3 năm, cao gần 1m. Toàn thân, cành màu đỏ tía có lông. Lá mọc đối, thường màu nâu, đỏ, có cuống khá dài mép hơi khía răng, 2 mặt lá đều có lông. Hoa màu tím, mọc thành bông ở đầu cành. Quả bé, toàn cây có mùi thơm.

- Cách trồng, thu hái, sử dụng: tương tự như hương nhu trắng.

Cây ngải cứu

- Còn gọi là thuốc cứu, ngải diệp, nhả ngải



Tagetes xanthifolia

(Tày), quá sú (H'Mông) co linh li (Thái)

- Là một loại cây cỏ, sống nhiều năm, cao 0,4m đến 1m. Cành non có lông. Lá mọc so le, phiến lá xẻ lông chim, mặt trên xanh thẫm, mặt dưới trắng xám, có lông. Vò nát có mùi thơm hắc. Hoa mọc thành chùm ở đầu cành, màu vàng nhạt. Quả nhỏ không có túm lông.

Cách trồng: Trồng bằng thân ngầm, ngọn

bánh tẻ, vào các thang 12, 1, 2, 3. Ngải cứu có khả năng chịu hạn ở nơi bóng mát, dưới tán cây to, nơi đất ẩm, nhiều mùn.

Thu hái lá và ngọn. Phơi khô, để lâu năm càng tốt. Thái ngắn trước khi phơi trong bóng râm.

Công dụng và cách dùng:

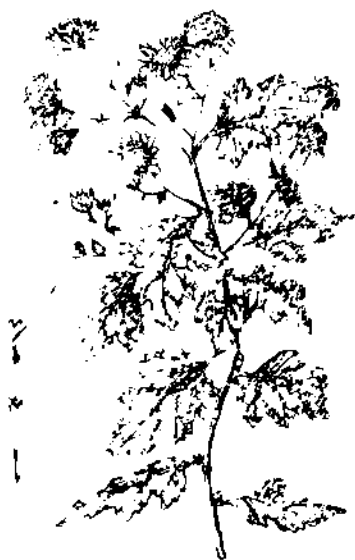
- Chữa thấp khớp: lá lốt, hương nhu, ngải cứu đều nhau mỗi thứ 20g đến 30g sắc lên làm nước xông để xông khớp đau (đầu gối, khớp chân). Xông từ 10 đến 15 ngày, mỗi ngày 1 lần.

- Chữa băng huyết, ly ra máu, chảy máu cam: Dùng 6g đến 12g lá khô sắc trong ba bát nước, cô lại còn một bát để uống trong một ngày. Uống 3 ngày liền.

- Điều kinh: liều như trên, uống 3 ngày liền trước khi có kinh.

Cây cúc vàng:

Còn gọi là kim cúc, hoàng cúc, cúc hoa, dã cúc, cam cúc, khổ ý, bjoóc kim (Tày)



Luc hoa vàng

- Là một loại cây cỏ, sống từ 1 đến 3 năm, cao 20cm đến 50cm, thân nhẵn, có khía rãnh, lá mọc so - le , mép khía răng. Hoa màu vàng, mọc ở kẽ lá hoặc đầu cành.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân dài 20cm vào tháng 5 - 6 dương lịch, thu hoạch vào tháng 10 - 11 dương lịch.

Thu hoạch: ngắt hoa, nén cho bột nước rồi phơi khô để dùng dần.

Công dụng: giải nhiệt, giải độc, an thần.

- Giải nhiệt: uống nước hoa cúc (riêng hoặc với lá đinh lăng)

- An thần, hạ huyết áp nhẹ: mỗi ngày dùng 10g đến 15g hoa cúc khô nấu nước uống.

- Có thể dùng hoa cúc để ướp chè hoặc pha luôn với chè để uống.

Cây bạc hà:

Còn gọi là: bạc hà nam, nạt nậm, chạ phjác hom (Tày)

- Là loại cây cỏ sống nhiều năm, thường lui vào mùa đông, phục hồi vào mùa xuân.

Thân vuông, mọc đứng hay mọc bò, cao 30cm - 50cm có rễ mọc ra từ các đốt. Lá mọc đối nhau, mép khía răng, hình trứng, có lông cả hai mặt. Hoa nhỏ màu trắng hay tím hồng tụ tập ở kẽ lá.

Toàn cây có tinh dầu thơm.

Cách trồng: Bạc hà ưa mọc nơi đất sét có nhiều mùn. Cần làm luống rộng, làm cỏ bón



Bac hà

phân kỹ, mỗi luống trồng 2 -3 hàng. Trồng bằng thân ngầm cắt ngắn từng đoạn hoặc để nguyên vẹn, trồng vào tháng 2 -3 hoặc 8 - 9 dương lịch.

Thu hoạch: Thu hái lá, cành vào mùa hoa (3 - 4 tháng sau khi trồng). Bỏ lá sâu lá úa, rửa sạch, dùng tươi hay phơi trong râm cho đến khi khô.

Công dụng:

- Chữa cảm sốt: mỗi lần dùng 12g đến 20g tươi, sắc uống hoặc cho vào nồi xông (cùng với 1 số lá khác)

- Chữa đau bụng, đi ngoài: sắc uống như trên.

Cây sài đất:



Sài đất

Còn gọi là: hoa múc, húng trám, cúc nháp, ngổ núi, ngổ đất, tân sa, lỗ địa cúc.

- Là một loại cây cỏ, sống nhiều năm, mọc bò, thân cao 20cm - 40cm. Lá mọc đối, gần như không có cuống, có răng cưa to và nông, hai mặt lá có lông. Khi vò, lá có mùi thơm như trầm.

Hoa màu vàng như hoa cúc, mọc ở kẽ lá trên 1 cán dài.

Gieo trồng: Trồng bằng mẫu thân đã đâm rễ. Cây ưa đất ẩm mát, mọc trong vòng 15 - 20 ngày sau khi trồng

Thu hoạch: Thu hái 1 tháng sau khi trồng, thường vào các tháng 3 - 5 dương lịch.

Công dụng :

- Cành, lá tươi hoặc khô dùng để chữa cảm sốt, ho, nóng.

Thí dụ: trẻ em bị sốt xuất huyết không được dùng kháng sinh, mà chỉ cho uống nước sài đất sắc lên.

1 ngày dùng 50g đến 100g sài đất tươi hoặc 20g đến 40g khô, sắc với 3 bát nước, cô lại còn

1 bát. Ngày uống 1 bát, vào 2 lần sáng và chiều, uống 3 ngày liền.

- Dùng cây sài đất tươi nấu nước tắm cho trẻ em, đỡ rôm sảy.

- Có nơi dùng sài đất làm rau thơm ăn với thịt hay cá.

Cây tỏi



Garlic

Còn gọi là tỏi ta, đại toán, hom کیا (Thái) shuon (Tây)

- Là một loại cây cỏ, sống một năm. Thân hành, gồm nhiều hành con gọi là ánh tỏi mọc sát vào nhau. Lá hình dài, mỏng, bẹ to, gân song song, đầu nhọn hoắt. Hoa màu trắng hay hồng, tụ tập thành khối hình cầu, có một lá to bao bọc.

Cách trồng:

Chọn củ to, tách ra từng ánh nhỏ. Trồng bằng nhánh ánh củ, vào tháng 12, 1, 2, 3 dương lịch.

Trồng xong phủ rơm rạ và tưới nước.

Thu hái: thu hoạch tỏi khi củ thật già, vào lúc trời tạnh ráo, để vào nơi khô mát, tránh xây sát vỏ.

Công dụng:

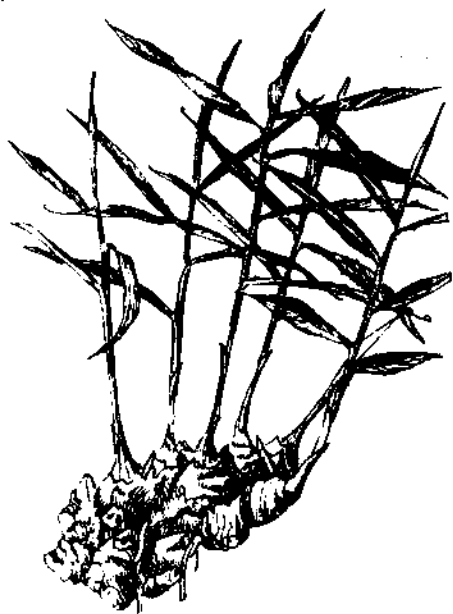
Tỏi là một gia vị, dùng để xào với rau (thí dụ rau muống), dùng làm dấm tỏi, có người lại thích ăn tỏi tươi.

- Tỏi ngâm rượu theo tỉ lệ 1/5 (1 tỏi, 5 rượu),

ngày uống 2 lần , mỗi lần 15 giọt, pha với nước đường để chữa ho.

- Tôi còn dùng để chữa ly, chữa cao huyết áp.

Cây gừng:



Gừng

Còn gọi là sinh khương, can khương, co khinh (Thái), sung (Dao) .

- Là một cây cỏ, sống nhiều năm. Thân rễ dạng củ, phân nhánh. Phần trên mặt đất mọc hàng năm vào mùa mưa, cao 0,5m đến 1m.

Lá mọc so le, hình dải, có bẹ ôm lấy thân. Hoa màu vàng pha xanh tím, tụ tập thành bông, mọc từ gốc.

Toàn thân nhất là rễ, có mùi thơm, vị cay nóng.

Cách trồng:

Trồng bằng thân rễ, có nhiều mấu không giáp nát. Trồng vào vụ đông xuân (các tháng 1,2,3 dương lịch) ở chỗ đất đồi, đất màu, nơi ẩm, nhiều mùn, đất xốp. Trồng trên luống cao, trên phủ rơm rạ.

Thu hái: thu hoạch thân rễ vào mùa đông. Muốn giữ tươi lâu, đặt gừng vào chậu, phủ cát lên

Công dụng:

- Làm gia vị khi nấu nướng 1 số món ăn
- Làm mứt gừng
- Làm ô mai (cùng với mơ và cam thảo)

- Dùng để chống lạnh: ăn gừng nướng, uống nước gừng.

- Dùng làm thuốc ho: chưng gừng với mật và ngâm từng miếng nhỏ.

- Dùng để đánh cảm: giã gừng ra, trộn với tóc bọc vào vải thưa đánh khắp người cho nóng lên.

- Chữa đi ngoài: uống nước gừng nóng.

Cây nghệ:

Còn gọi là nghệ vàng, uất kim, khương hoàng, co hem, co khẩn mủn (Thái), khinh lương (Tày).

- Là một cây cỏ sống nhiều năm, cao 0,5m đến 1m thường lụi vào mùa khô. Thân rễ nạc, phân nhánh vào mùa khô, có màu vàng và mùi hắc, lá to, có bẹ, mọc so le. Hoa màu vàng và mùi hắc, mọc thành bông hình trụ ở ngọn.

Trồng trọt: Như trồng gừng (bằng củ (rễ))

Thu hái: Vào mùa khô, cuối năm dương lịch (tháng 11 - 12). Bỏ thân và lá, lấy củ (rễ) phơi hoặc sấy khô.



Nghệ

Cách dùng:

- Dùng làm gia vị dưới dạng bột nghệ để nấu ca-ri, nấu thịt bò sốt vang, hoặc dùng tươi.

- Bôi nghệ vào vết thương để chống sẹo lồi, giữ vẻ đẹp.

- Bột nghệ mật ong dùng để chữa loét da dày: Bột nghệ 12g đến 16g, mật ong một thìa

canh, hai thứ trộn vào nhau chia làm 2 lần uống sáng và chiều, uống từ 2 đến 3 tuần.

Chú ý: Đàn bà đang có thai không dùng nghệ.

Cây sắn dây

Còn gọi là cát căn, bạch cát, bản mấm kéo (Thái), khâu cát (Tây)



Cây sắn dây

Là loại dây leo có củ ở dưới đất, sống lâu năm có thể dài tới 10m (leo trên đậu, trên giàn hoặc một vài cây khác)

Lá kép, mọc so le gồm 3 lá chét nguyên hoặc xẻ thùy

Cụm hoa hình chùm, mọc ở kẽ lá, gồm nhiều hoa màu xanh tím.

Quả giáp dẹt, có lông mềm, thắt lại giữa các hạt.

Cách trồng: Trồng vào mùa xuân (tháng 2 -3 dương lịch) bằng thân dây bánh tẻ. Khi trồng, đào hố sâu có ủ mùn rác. Lấy đoạn thân dây dài 50cm - 60cm có nhiều mắt, khoanh tròn đặt vào hố và lấp thêm 1 lượt đất, ấn chặt và tưới nước cho đến khi mọc dây, leo.

Cây không ưa nhiều nước, thích nơi ẩm mát, đất xốp, nhiều mùn. Nên trồng ở bờ rào, cho cây leo lên rào để tận dụng đất.

Thu hoạch vào đông xuân, sau trên dưới một năm trồng. Đào lấy củ, mài củ lấy bột, phơi khô

Công dụng: Bột sắn dây phơi khô dùng pha nước uống có tác dụng giải khát, giải nhiệt. Chè bột sắn hạt sen là loại thuốc bổ an thần, dễ ngủ.

Cây mơ tam thể:

Còn gọi là lá mơ, dấm chó, khâu tất ma (Tày), co tốt ma (Thái)



Mơ tam thể

- Là một loại cây leo bằng thân quấn , sống nhiều năm. Lá mọc đối, mặt dưới có màu tím đỏ. Cụm hoa mọc ở kẽ lá. Hoa nhỏ, màu trắng điểm tím nhạt. Quả gần hình trứng dẹt, nhẵn. Toàn cây có lông mềm. Vỏ nát có mùi hôi đặc biệt (hắc)

Cách trồng: Trồng quanh năm, tốt nhất là đầu năm. Nên chọn chỗ hàng rào, gần nguồn nước để trồng. Trồng ở nơi ẩm cây sinh trưởng quanh năm. Trồng bằng 1 đoạn dây bánh tẻ dài 50cm - 60cm, khoanh tròn và đặt xuống đất, lấp đất. Cũng có thể cắt ngắn từng đoạn 36cm - 40cm.

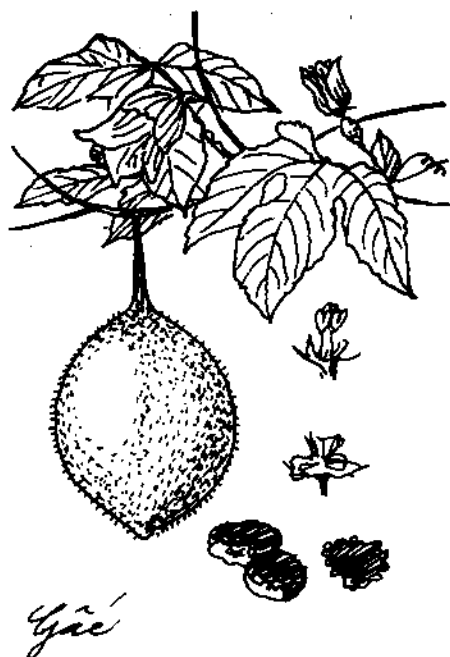
Thu hái: Hái tía lá tươi để dùng khi có nhu cầu.

Cách dùng:

Chữa lỵ: thái lá mơ chung với lòng đỏ trứng gà (không dùng mỡ) để ăn ngày 2 lần. Dùng từ 5 đến 8 ngày.

Cây gấc:

Còn gọi là mộc miết, má khấu (Thái), mác khấu (Tày), địa tả piếu (Dao)



Gai

- Là loại dây leo, có tua cuốn. Lá mọc so le, phiến lá xẻ 3 đến 5 thùy, mép khía răng. Hoa đơn tính cùng gốc, màu ngà vàng, mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả to hình bầu dục, có gai, khi chín màu đỏ. Hạt dẹt, vỏ cứng, có mép gai.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay đâm cành (thường đâm cành lên nhanh hơn) vào các

tháng 2 - 3 dương lịch. Trồng một năm thu hoạch nhiều năm.

Mùa thu hoạch quả từ các tháng 8 - 9 đến hết tháng 1 tháng 2 dương lịch sau đó cây lụi đi, sang xuân lại nảy mầm mọc cây mới.

Cần làm giàn cho gác leo.

Chế biến:

- Có thể nấu xôi gác.

- Có thể làm dầu gác theo phương pháp: bóc lấy màng đỏ, sấy khô ở nhiệt độ 60 đến 70 độ, tán nhỏ, cho vào dầu lạc hay mỡ lợn đã đun nóng (60 - 70 độ). Chất thuốc trong màng gác sẽ hoà tan vào dầu lạc hoặc mỡ lợn. Đó là Beta carôten (tiền sinh tố A) dùng để dự phòng và điều trị khô mắt, quáng gà. Uống loại dầu này ngày 2 lần, mỗi lần 5 giọt trong 1 đến 2 tuần, trẻ em sẽ chóng lên cân. Người lớn uống ngày 10 - 20 giọt.

Cây đinh lăng

- Còn gọi là cây gỏi cá, nam dương lâm. đinh lăng lá nhỏ.



Dinh lăng

Cây thường cao 0,5 m đến 1,50m, tán lá xum xuê. Lá mọc so le, cuống lá có bẹ, mép khía răng. Hoa nhỏ, màu trắng xám, thành chùm ở đầu cành. Quả hình cầu dẹt. Toàn cây, nhất là lá, có mùi thơm.

Trồng trọt: Trồng bằng cành, bằng thân, vào mùa mưa. Có thể trồng trên nhiều loại đất, trồng trong chậu.

Thu hái:

- Lá đinh lăng: có thể hái tỉa quanh năm dùng để làm rau (ăn với thịt luộc thường dùng lá non), để pha làm nước uống (phơi sấy khô rồi pha như pha trà, dùng thêm đảng sâm, sâm bổ chính, cam thảo, hoa cúc).

- Rễ đinh lăng: sau khi cây trồng được 4 đến 5 năm (không quá 7 năm vì quá 7 năm thì chất lượng cũng không hơn gì) đào rễ còn thân thì nhân lên, để trồng cây mới.

Rễ đinh lăng dùng làm thuốc bổ có tác dụng như sâm. Mỗi ngày dùng 1g đến 4g, sắc với gừng lát, cam thảo uống vào mùa rét thì tốt nhất.

Cây đảng sâm

Còn gọi là ngân đằng, đùi gà, mần rày cáy, (Tây) cang hô (H'Mông), co nhả dòi (Thái).

Là một loại dây leo, sống nhiều năm, rễ củ nạc. Lá mọc đối, hình tim, mép nguyên hay khía răng, có nhựa mủ trắng. Hoa hình chuông, màu vàng ngà, mọc riêng lẻ ở kẽ lá.

Quả mọng, màu tím, nhiều hạt nhỏ.



Dương mai

Trồng trọt: Trồng bằng hạt, chọn quả giống ở những cây đã được 3 - 4 năm trở lên. Hạt lấy được năm nào phải đem trồng trong năm đó. Chọn nơi đất cát có nhiều mùn, có bóng râm mát. Thường gieo hạt vào các tháng 3 tháng 4 hoặc tháng 9 tháng 10 dương lịch.

Làm giàn cho cây leo lên, giàn cao độ 1m 50 đến 2m.

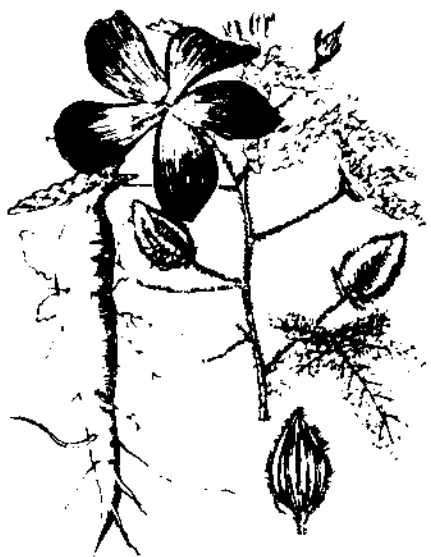
Thu hái vào mùa thu, đào lấy rễ phơi hoặc sấy khô. Khi dùng tẩm nước gừng, sao vàng.

Cách dùng:

- Bồi bổ cơ thể, lợi tiểu, tăng cường tiêu hoá.
Liều dùng: 15g đến 30g/ngày dưới dạng sắc.
"Đảng sâm là nhân sâm của người nghèo".

Sâm bố chính:

Còn gọi là thổ hào sâm, nhân sâm Phú Yên.



Ginseng (Sâm bố chính)

Thuộc loại cây cỏ, cao tới 50 cm, cuống dài, rễ mập thành củ. Lá mọc so le, có cuống dài mép khía răng, lá ở gốc không xẻ, lá ở giữa thân xẻ thành 5 thùy sâu. Hoa to, màu đỏ, mọc riêng lẻ ở kẽ lá. Quả nang, hình trứng nhọn, khi chín nứt thành 5 mảnh. Hạt nhiều, màu nâu. Toàn cây có lông.

Cách trồng: Sâm bố chính mọc hoang ở nhiều tỉnh miền Trung (Thanh Hoá, Nghệ An, Quảng Bình, Phú Yên) nhưng cũng được trồng ở nhiều nơi.

Trồng bằng hạt, vào mùa mưa.

Thu hái: Đào lấy rễ vào cuối năm dương lịch hoặc đầu năm sau để dùng.

Chế biến: Lấy rễ cạo sạch vỏ ngoài của rễ, ngâm nước vo gạo 1 đêm, vớt ra, để khô nước, đồ cho chín rồi phơi nắng hoặc sấy thật khô.

Hoặc cạo sạch vỏ ngoài, ngâm thêm nước gừng; gấc và đường rồi sấy khô (sẽ có thêm vị cay và vị ngọt)

Cách dùng:

Làm thuốc bổ, thông tiểu tiện, chống mỏi mệt:

Dùng từ 6g đến 12g rễ đã chế biến đem sắc để uống trong 1 ngày. Uống từ 14 đến 21 ngày.

5. MỘT SỐ CÂY LỚN, KẾT HỢP TRỒNG VEN DẬU

Tuỳ từng địa phương, từng vùng, từng gia đình có thể chọn những cây thích hợp để trồng ven dậu. Ở miền núi cây hồi, cây quế, cây hoè thường được trồng nhiều.

- **Cây hồi** cho dầu hồi. Trong gia đình nên có một vài gói hoa hồi. Khi bị đi ngoài sắc lên uống, hoặc pha với rượu uống. Chú ý nồng độ chỉ cần nhẹ thôi (1%)

- **Cây quế:**

Khi cây quế được 6 đến 8 năm





Quế

có thể bóc lấy vỏ. Trong vỏ quế có tinh dầu, mài vỏ quế ra cho vào rượu làm rượu quế, dùng để chữa cảm lạnh, đau bụng, đi ngoài, cấp cứu khi ngộ cảm. Vỏ quế có vị cay nóng trẻ em rất thích nhấm vào mùa rét cho ấm bụng.

- Cây hoè:

Hoa hoè uống với nước chè thì lợi tiểu, an hàn, dễ ngủ.



Học

Chú ý:

- Đối với những cây to này nên xin giống hoặc mua giống về trồng vào đầu năm âm lịch, ẩm áp và có mưa phùn.

Nên trồng các loại cây này về phía Tây bờ rào để cây khỏi che mất ánh nắng của các cây khác trong vườn.

6. KHI TRỒNG CÂY THUỐC NÊN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ?

a - Trồng các cây cần thu hái cành, lá như tía tô, kinh giới, hương nhu, ngải cứu, cúc hoa vàng, lá lốt, bạc hà, sài đất vào một khu, trên một số luống.

Cây nào trồng ít, cây nào trồng nhiều là tùy theo nhu cầu. Thí dụ: các cây vừa làm rau, vừa làm thuốc thì trồng nhiều hơn các cây khác.

- Trồng cây để thu hái củ, rễ vào cùng một khu. Thí dụ: tỏi, gừng, nghệ, đẳng sâm, sâm bố chính.

- Cây đinh lăng có thể trồng thành khóm hoặc trồng thành hàng, để làm cho vườn thêm đẹp.

- Các cây leo, cần có giàn dậu nên trồng gần dậu và làm giàn cho chúng leo. Thí dụ: mơ tam thể, sắn dây, gấc.

- Các cây lớn như quế, hồi, hoè, trồng bên dậu, về phía tây, để tránh làm cộm các cây khác.

- Cây nào cũng cần có biển đề tên để tránh nhầm cây nọ sang cây kia (nhất là đối với các em bé).

b) Vườn phải có mương nước chung quanh để luôn giữ được độ mát, ẩm.

Có một góc để ủ phân (phân chuồng), có một cái vại nhỏ chứa nước tiểu.

Khi tưới cây bằng nước tiểu, nhớ pha loãng với tỷ lệ 1/20, 1/30 (1 phần nước tiểu, 20 phần nước lã hoặc nếu là nước tiểu cũ thì phải cần đến 30 phần nước lã).

Nên bón phân vi sinh, phân chuồng để cây vừa tốt và đất không mất màu.

c) Chế biến, bảo quản thuốc nam cần có hiểu biết, có kinh nghiệm. Thuốc nam rất chóng xuống chất, ehóng mốc và khi đã mốc thì chỉ có bỏ đi (dùng thuốc mốc có hại). Vì vậy chúng ta cần học tập các lương y trong bản, xã, vùng, các trạm dược liệu để chế biến, bảo quản thuốc cho đúng cách.

Vườn cây thuốc vừa có ích, vừa làm đẹp cho cuộc đời. Nếu khéo chọn cây mà trồng thì ta vừa có rau ăn, vừa có nước chè uống, vừa có thuốc dùng khi cần. Vì vậy gia đình nào cũng nên có vườn thuốc nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1) *Cây thuốc Việt Nam*, Viện Dược liệu.
Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật
Hà Nội 1990
- 2) *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*-
Đỗ Tất Lợi. Nhà xuất bản Khoa học và
kỹ thuật Hà Nội 1977
- 3) *Sổ tay chiến sỹ YHDT*
Cục Quân y xuất bản 1983
- 4) *Hướng dẫn sử dụng thuốc*, Bộ Y tế 1986

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
TỦ THUỐC GIA ĐÌNH	5
1. Tủ thuốc gia đình là gì?	5
2. Tại sao lại cần có tủ thuốc gia đình?	5
3. Tủ thuốc gia đình nên có những thuốc gì?	7
4. Cách dùng thuốc đó như thế nào?	8
Cồn 70 độ	8
Ôxi già	9
Cao sao vàng, dầu Phật Linh.	9
Paracétamol (Paraxêtamôn)	10
Aspirin (átpirin)	12
Berberin (bécbêrin)	12
ORESOL (ôrêdôn)	13
Argyrol (ácgyrôn)	15
Gừng	16
Mật ong	17
Dụng cụ y tế	17
5. Mẫu mã, kích thước tủ thuốc gia đình nên như thế nào?	18
6. Quản lý tủ thuốc gia đình như thế nào	19

VƯỜN THUỐC GIA ĐÌNH	20
1. Vì sao lại cần có vườn thuốc gia đình?	20
2. Vườn thuốc gia đình có cần nhiều đất không?	21
3. Trồng cây thuốc có khó không?	21
4. Nên trồng những cây thuốc nào?	22
Cây tía tô	23
Cây kinh giới	25
Cây lá lốt	27
Cây hương nhu	29
Cây ngải cứu	31
Cây cúc vàng	33
Cây bạc hà	35
Cây sài đất	37
Cây tỏi	39
Cây gừng	41
Cây nghệ	43
Cây sắn dây	45
Cây mơ tam thể	47
Cây gấc	48
Cây đinh lăng	50
Cây đẳng sâm	52
Sâm bố chính	54
5. Một số cây lớn kết hợp trồng ven gĩa	56
6. Khi trồng cây thuốc nên chú ý điều gì?	59
TÀI LIỆU THAM KHẢO	61

TỦ THUỐC GIA ĐÌNH VƯỜN THUỐC NHÀ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ DÂN TỘC
19 NGUYỄN BÌNH KHIÊM HÀ NỘI
ĐT: (04) 9434239

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PGS - TS HOÀNG NAM

Biên tập: *NGUYỄN THỊ CHÍNH*

Bìa: *PHẠM TUẤN*

Sửa bản in: *HÀ ANH*

Minh hoạ: *TRỌNG HOÀ*

In 850 cuốn, khuôn khổ 13 x 19cm. Tại Xưởng in NXB Văn hoá Dân tộc.
Giấy phép xuất bản số: 1340/XB-QLXB.
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV/2000.

tủ thuốc gia đình vườn thuốc



1 002070 500137

6.500 VND

Giá: 6.500