



Những Phương thuốc hay trị bệnh từ

Hoa Quả Củ



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - THÔNG TIN

***NHỮNG PHƯƠNG THUỐC HAY
TRỊ BỆNH TỬ HOA, QUẢ, CỬ
(LIỆU PHÁP HOA, QUẢ, CỬ)***

PHẠM THÙY DƯƠNG - TRẦN HOÀI THU
(*Biên soạn*)

**NHỮNG PHƯƠNG THUỐC HAY
TRỊ BỆNH TỬ HOA, QUẢ, CỬ**
(Liệu pháp hoa, quả, cử)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Lời nói đầu

Thực vật và dinh dưỡng không chỉ là một trong những cơ sở vật chất chủ yếu nhất cho cơ thể sinh trưởng phát triển, khi cơ thể mắc bệnh nó lại là điều kiện vật chất nâng cao sức đề kháng đấu tranh với bệnh tật. Khi bệnh tình chuyển biến thì càng phải bổ sung dinh dưỡng để hồi phục các cơ quan tổ chức bị tổn thương. Do đó phòng và điều trị bất cứ bệnh gì đều phải phối hợp giữa dinh dưỡng và vật chất sao cho hợp lý. Ví dụ khi bị viêm loét dạ dày hoặc hành tá tràng có thể ăn cơm rau mềm và phân chia thành nhiều bữa thì so với thuốc còn hiệu quả hơn nhiều. Sự phân phối đường mỡ, prôtêin và tổng nhiệt lượng ăn uống của bệnh nhân tiểu đường nhất định phải căn cứ vào bệnh tình, thể trọng và hoàn cảnh công việc của bệnh nhân để điều tiết khống chế, không thể chỉ dựa vào điều trị bằng thuốc.

Những phương thuốc hay trị bệnh từ hoa, quả, củ (Liệu pháp hoa, quả, củ) giới thiệu với các bạn cách sử dụng hoa quả thế nào cho khoa học để phòng ngừa và chữa bệnh.

Liệu pháp hoa quả trong điều trị bệnh tật thường dùng phương pháp "Bài thuốc". Đó chính là lấy thuốc làm thức ăn, lấy thức ăn làm thuốc, phối hợp giữa thuốc và thực vật, bào chế thành nước, thành những món ăn ngon để phòng và chữa bệnh. Vì thuốc có thể là thức ăn, thức ăn lại là thuốc, nó có tác dụng hỗ trợ cho nhau, thay thứ thuốc rất đáng bằng những món ăn ngon tuyệt hảo.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NXB Văn hóa - Thông tin

PHẦN I.

TÁC DỤNG TRỊ LIỆU CỦA HOA QUẢ THƯỜNG GẶP

1. Quả bưởi

Đông y cho rằng bưởi tính vị ngọt, chua, tính hàn, có tác dụng kiện tỳ, chữa rối loạn tiêu hoá, hạ đờm, lí khí, bình suyễn.

Sau khi ăn bưởi nên phơi vò ở nơi khô thoáng mát, coi chừng bị mối xông. Công hiệu là ngừng ho hóa đờm. Tính ôn chính là ở trần bì. Chủ yếu dùng để trị hen suyễn, thổ đờm không được hoặc ho khan và chứng ăn không tiêu.

Theo nghiên cứu, bưởi chứa chất pholavon (chất ở vỏ...) phù hợp với người mắc bệnh tim huyết quản đặc biệt là người bị bệnh tim mạch, có thể hạ thấp sự ngưng tụ của máu, tăng cường tính ổn định của máu và làm cho máu lưu thông tốt... Đồng thời bưởi còn là món ăn bảo vệ sức khoẻ cho người mắc bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, bưởi còn chứa đường, prôtein, mỡ, vitamin C, canxi, phốt pho. Vỏ bưởi tính ấm, vị đắng, ngọt, có tác dụng tan đờm, giảm ho, điều hoà khí, giảm đau. Chất hoá hợp hữu cơ trong vỏ bưởi có tác dụng kháng viêm, giải cơ giật, trong nước ép bưởi

tươi có chứa thành phần dạng inulin, có thể hạ đường huyết.

Theo “*Nhật hoa tử bản thảo*” giới thiệu: “Trị bệnh ăn kém, nhiệt mồm, cho phụ nữ có thai, bài khí ác trong dạ dày, tiêu thức ăn, bài khí dạ dày đại tràng, giải độc rượu, trị hơi cho người uống rượu.”

Các phương thuốc từ bưởi có:

Bài 1. Trị đờm, ho hen.

Bưởi bỏ hạt, thái, ngâm rượu bịt kín miệng bình, ngâm 1 đêm; vớt ra nấu nhừ, đảo mật ong, ngâm bất cứ lúc nào.

Đối với bệnh ho khan, lấy vỏ bưởi nghiền thành bột, ngư tinh thảo, tổng cộng 2 vị là 3-6g, nấu nước uống, ngày 4 lần, rất có tác dụng. Đối với người ho hen, ho như có đờm hoặc nhiều đờm nên cho thêm vào đơn thuốc uống.

Bài 2. Ăn khó tiêu

* Vỏ bưởi 15 gam, màng mề gà, sơn tra mỗi loại 10 gam, sa nhân 5 gam, sắc uống.

*Vỏ bưởi và củ cải mỗi thứ 15g, nấu nước uống. Trẻ em ăn không tiêu, mỗi ngày 1 thang, chia 4 lần, rất có hiệu quả.

* Vỏ bưởi nghiền bột, canh củ cải pha bột vỏ bưởi vào uống, mỗi lần 3-5g.

Bài 3. Trị ho hen

Bưởi 1 quả, thái miếng, hấp chín cùng với gà.

Chú ý: Người thể chất khí suy dùng ít.

Bài 4. Nhức đầu

Lá bưởi, hành củ lượng bằng nhau, giã nát, đắp vào thái dương.

Bài 5. Trị mẩn ngứa do lạnh

Vỏ bưởi 50 gam đun nước ngâm, mỗi ngày vài lần.

Bài 6. Trị xơ gan, giải uất, hạ khí hóa đờm

* Vỏ bưởi tươi (1 quả) cho vào bếp nướng đến khi lớp ngoài của bưởi có màu vàng sậm, cạo bỏ chỗ cháy đi, sau đó cho vào nước lạnh ngâm 1 ngày, làm hết vị đắng, sau đó thái miếng, cho vào nước đun, khi chín cho 2 cây hành thái nhỏ vào, nêm dầu, muối, gia vị là được.

Bài thuốc phù hợp với người bị phần nội thương gan dẫn đến hiện tượng tức ngực, đau mạng mỡ, ăn uống không ngon...

2. Quả cam

Là quả của cây cam thuộc thực vật họ cửu lý hương.

Đông y cho rằng, cam tính mát, vị chua, tác dụng tiêu đờm, hạ khí và trung khai vị, tỉnh rượu giải khát. Dùng với bệnh ho đờm suyễn, say rượu miệng khát... vì nó có thể tăng cường mao mạch, có tác dụng bảo vệ sức khỏe đối với người bệnh tâm huyết quản.

Tác dụng của cam thực tế giống như quất. Dùng trị bệnh gan khí uất kết. Thích hợp với khí ngưng trệ mà không hợp với khí suy. Phụ nữ vì gan kinh khí ngưng trệ dẫn đến vú sưng đau, mai hạch khí, đau đầu, đau kinh, bình thường thường hợp ăn.

Trong một số sách y học cổ, đối với tác dụng trị liệu của cam còn có ghi chép như:

(1) Theo “Ngọc Từ được giải” nói: “lợi khí, giải rượu”.

(2) Theo “*Bản thảo cương mục thập di*” nói: “mút cam tiêu đờm, hạ khí, hòa trung, khai vị, kiện tỳ, giải độc, tỉnh rượu”.

Hiện nay, trên lâm sàng dùng thuốc và phương thuốc chủ yếu làm từ cam như:

Bài 1: Trị trĩ phù đau

Quả cam khô, chọc thủng hun khói.

Bài 2: Trị gan uất khí ngưng, bụng trướng khí.

Nguyên liệu, cách làm và cách dùng: ăn bánh cam hoặc cam. Cách làm bánh cam (giống “thọ lục”): chọn nửa vàng không thương tổn cam, lấy dao nhỏ khoét lỗ, cho vào nước ngâm bỏ nước chua chát 1 - 2 ngày, mỗi ngày thay nước 1 lần, đợi mềm lấy ra, bỏ hạt, lại ngâm nước nấu, khoảng 7 - 8 phần, nhừ lấy ra. Rắc đường trắng lên, phơi nắng, đợi đường ngấm vào, lại phơi nắng khiến đường ngấm đủ, lấy đường lại nhét vào bên trong, cho vào bình.

Bài 3: Trị đau lưng không thể cử động được.

Lấy hạt cam rang khô nghiền bột 10g, lấy rượu trắng điều uống.

Bài 4: Trị vị quản khí ngưng

Lấy vỏ cam, gừng sống, mỗi loại 10g, sắc nước uống.

Bài 5: Hành khí, khởi đau.

Cam tươi bỏ vỏ vắt lấy nửa bát nước, cho vào rượu gạo (1 - 2 thìa canh) uống. Khi dùng, những người khí suy chướng lệ hoặc “chứng hàn nhiệt không uống”.

3. Quả quýt

Quýt là loại quả xanh chủ yếu có ở vùng nhiệt đới, á nhiệt đới. Sản lượng quýt hàng năm ở trên toàn thế giới chỉ đứng thứ 2 sau nho. Quả quýt trông đẹp mắt, loại quả có vị thơm, ăn lại ngon, bổ. Quýt vừa là vị thuốc quý, có thể dùng làm cây cảnh. Theo tiếng Hán, quýt đồng âm với “cát” có nghĩa là may mắn, đoàn tụ. Về y học, từ múi quýt đến vỏ quýt, hạt quýt, xơ, lá quýt đều có mặt trong những vị thuốc quý.

Vỏ quýt trong Đông y gọi là trần bì, tức là vỏ cũ, do khi dùng làm thuốc thì tốt nhất là dùng ở dạng khô cũ, càng để lâu càng tốt. Trần bì tính ấm có tác dụng kiện vị, long đờm, trị ho, trị phong, lợi tiểu, chữa ợ hơi, đau thượng vị. Vỏ quýt còn là vị thuốc tốt điều trị cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, đặc biệt là có công hiệu đối với các chứng bệnh tỳ vị khí trệ, trướng bụng, rối loạn tiêu hoá, kém ăn, buồn nôn, ho nhiều đờm.

Múi quýt có các thành phần dinh dưỡng không thể thiếu được đối với sức khoẻ, bao gồm đường, protein, lipid, vitamin, axit hữu cơ, chất khoáng... Người bị cao huyết áp, bệnh mạch vành, đau dạ dày, suy dinh dưỡng, cơ thể suy nhược sau khi ốm... ăn quýt rất có lợi.

Xơ quýt vị đắng, tính bình, có vitamin P, giúp phòng chữa cao huyết áp, rất có ích với người cao tuổi. Xơ quýt cũng có tác dụng điều hoà khí, hoá đờm, thông kinh lạc, thường dùng điều trị các chứng khí trệ kinh lạc, ho tức ngực, ho ra máu...

Hạt quýt vị đắng, tính bình, có công hiệu điều hoà khí, giảm đau, tan u cục, thường dùng chữa sa nang, sưng đau tinh hoàn, đau lưng, viêm tuyến sữa, ung thư vú giai đoạn đầu...

Quả quýt trông đẹp mắt, loại quả có vị thơm, ăn lại ngon, bổ. Quýt vừa là vị thuốc quý, có thể dùng làm cây cảnh. Theo tiếng Hán, quýt đồng âm với “cát” có nghĩa là may mắn, đoàn tụ. Về y học, từ múi quýt đến vỏ quýt, hạt quýt, xơ, lá quýt đều có mặt trong những vị thuốc quý.

Do vỏ quýt chứa một lượng dầu phong phú, thành phần chủ yếu trong dầu là ankin chanh, andehit cháp, đồng xuyên bì, glucosit ... Ankin chanh, andehit cháp... có tác dụng kích thích và làm hài hòa đường tiêu hóa, có lợi trong việc bài khí tích ở dạ dày đại tràng, còn có thể thúc đẩy sự bài tiết dịch trong dạ dày, hỗ trợ cho tiêu hóa, đồng thời có thể kích thích quá trình hô hấp làm cho bài tiết tăng nhiều, dịch đờm từ đó có thể bài ra. Đồng xuyên bì có thể làm dẫn khí quản từ đó bình suyễn nhuận phế. Glucosit có trong vỏ chanh có thể hạ cholesterol. Do đó trần bì có tác dụng kiện tỳ lý khí điều trung, tảo thấp hóa đờm ngưng nôn.

Hiện nay, trên lâm sàng có các bài thuốc làm từ quýt chủ yếu sau:

Bài 1. Rượu hồi hương thanh bì

Tiểu hồi hương, thanh bì mỗi thứ 15g, hoàng tửu 250g.

Rửa sạch hai nguyên liệu trên, ngâm rượu 3 ngày rồi uống, mỗi lần 15 - 30g, ngày uống 2 lần.

Hành khí giải uất, dùng cho người trầm cảm, thường hay thở dài, mạch trầm.

Bài 2. Canh gà đen

Gà đen 1 con, trần bì 3g, cao lương khương 3g, hồ tiêu 6g, thảo quả 2 quả.

Mổ gà, làm sạch nội tạng, chặt từng miếng; sau khi rửa sạch trần bì, lương khương, thảo quả cho vào hầm cùng thịt gà, hầm đến khi nào thịt gà chín mềm, cho một ít hành, gừng tươi, rượu, muối ăn, gia vị vừa ăn là được.

Tác dụng: Dưỡng huyết bổ gan, dùng cho người hư lao do gan huyết suy.

Bài 3. Canh quất bì

Quất bì 10g, hoạt thạch 13g, xích phục linh 5g, mộc hương, bình lang, trư linh, trạch tả, bạch truật, mỗi thứ 4g, nhục quế 2g, sinh khương 5 lát.

Nấu nước uống, 1 ngày 1 thang chia 2 lần sáng, tối.

Tác dụng: Bài thuốc trong “Kỳ diệu lương phương”, tác dụng thanh lợi thấp nhiệt, kiện tỳ lý khí, dùng để trị bệnh phù.

Bài 4. Trần bì, gà

Trần bì 20g, hành trắng 10 cây, hương phụ tử 15g, sinh khương 6g, thịt gà 60g.

Thịt gà thái nhỏ, vuông khoảng 1cm, rửa sạch trần bì, hương phụ sao dấm, cho vào nồi nấu lấy 200ml nước thuốc, sinh khương thái nhỏ, hành thái sợi cho vào nồi gang đun cùng thịt gà, nước thuốc ban đầu đun to lửa cho sôi, cho rượu, mì chính, xì dầu vào xào lên là được, khi ăn, uống cùng 50ml

rượu thật thủ, vừa uống, vừa ăn thịt gà.

Tác dụng: Trị đau dạ dày do gan khí uất trệ.

Bài 5. Quất gừng cá diếc

Cá diếc 250g, sinh khương 30g, quất bì 10g, hồ tiêu 3g.

Cá diếc bỏ vẩy, mang, nội tạng, rửa sạch, sinh khương rửa sạch, thái lát, gói chung cùng một miếng vải cùng quất bì, hồ tiêu, nhồi vào trong bụng cá, sếp vào nồi, cho một ít nước, đun nhỏ lửa cho chín, cho muối, ăn khi đói, ngày 2 lần.

Tác dụng: Bài thuốc dùng cho người có dạ dày đau sau khi bị cảm lạnh.

Bài 6. Canh gia vị lục quân tử

Trần bì 10g, bán hạ 10g, đẳng sâm 15g, bạch truật 10g, phục bì 10g, thương truật 10g, sa nhân 8g (nghiền bột, cho vào thuốc uống) mộc hương 7g, đậu sừng dê 10g, sơn dược 12g, cam thảo 7g.

Đun nước uống, 1 thang chia 2 lần uống.

Tác dụng: bài thuốc có tác dụng kiện tỳ ích vị, bổ khí, dùng cho người tỳ vị khí suy dẫn đến bị bệnh tả.

Bài 7. Phương thuốc trị đau bụng đi ngoài

Bạch truật, bạch thực, trần bì, phòng phong.

Đun nước uống, 1 ngày 1 thang, chia 2 lần.

Tác dụng: Trị xơ gan, bổ tỳ dùng cho người bị đi ngoài do viêm kết tràng mãn tính.

Bài 8. Phương thuốc trị thận suy tim hồi hộp

Tổ tử sao 9g, quất hồng 9g, bán hạ 9g, tiên hồ 9g, nhục quế 3g, trầm hương diện 3g, hậu phác 9g,

hạnh nhân 9g, sinh khương 9g, đại táo 5 quả.

Nấu nước uống, mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần uống.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng bổ thận nạp khí, dùng cho người tim hồi hộp do thận bất nạp khí.

Bài 9. Nước quất, diệp, tra, nha.

Quất bì 10g, hà diệp 15g, sơn tra sao 3g, sinh mạch nha 15g.

Cho quất bì, hà diệp thái sợi, sơn tra, mạch nha vào nấu nước khoảng nửa tiếng, chắt ra uống thay trà.

Tác dụng: Bài thuốc dùng trị bệnh cam ở trẻ em.

Bài 10. Trần bì, mộc hương xào thịt lợn

Trần bì 3g, mộc hương 3g, Thịt lợn nạc 2000g.

Nghiên trần bì, mộc hương thành bột, cho muối vào nồi sao cho nóng, rồi cho thịt lợn vào xào 15 phút, cho một lượng nước vừa đủ xào chín, rồi cho bột trần bì, mộc hương và muối ăn vào đảo. ăn thịt, uống canh.

Tác dụng: Bài thuốc dùng cho phụ nữ có bầu đau bụng do khí uất.

Bài 11. Phương thuốc trị buồn phiền ở phụ nữ có thai

Đại hải 500g, quất 500g, đường trắng 100g, cam thảo 50g.

Cho đại hải, cam thảo vào hầm thành trà, gọt vỏ quất, bỏ hạt, cho vào một cái nồi nhỏ, cho 50g đường trắng, ngâm 1 ngày, đến khi quất ngấm đường, cho một ít nước lọc, đun nhỏ lửa đến khi nước sền sệt, tắt lửa. Cứ mỗi một múi quất lại ép thành một cái bánh, cho 50g đường trắng vào trong

đĩa đảo lên, phơi khô, đựng vào lọ. Mỗi lần 5 - 8 múi, cho vào trà cam thảo đại hải đã pha sẵn uống, ngày uống 3 lần.

Tác dụng: bài thuốc dùng cho phụ nữ có thai hay buồn bực do đờm, hỏa dẫn đến.

Bài 12. Phương thuốc thứ nhất - trị phù thũng ở phụ nữ có thai

Bạch truật, sinh khương, trần bì, bạch thược, đương quy mỗi thứ 10g, phục binh 15g, cá chép 1 con rửa sạch (khoảng 500g).

Lấy miếng vải xô bọc thuốc vào, nấu với cá chép 1 tiếng, sáng sớm khi ngủ dậy ăn cá uống chanh.

Tác dụng: Bài thuốc chữa phù ở phụ nữ có thai.

Bài 13. Phương thuốc thứ 2 - trị phù thũng ở phụ nữ có thai

Lạc nhân, phạn đậu, mỗi thứ 150g, trần bì 5g, hồng táo 10 quả.

Rửa sạch thuốc rồi cho nước vào đun chín, uống ấm hoặc nóng, ngày uống 1 - 2 lần.

Tác dụng: Bài thuốc trị bệnh phù thũng ở phụ nữ có thai do khí trệ.

Bài 14. Phương thuốc thứ 3 trị phù thũng ở phụ nữ có thai

Trần bì, trần biếu, mỗi thứ 10g, tiên trúc điệp 20 lá, đường trắng vừa đủ.

Đun sôi, cho đường, uống thay trà.

Tác dụng: Trị phù thũng do khí trệ.

Bài 15. Trà quất điệp, tô, đường

Tiên quất điệp 20g, cành tía tô 10g, đường đỏ 15g.

Cho 3 vị thuốc trên cho vào cốc giữ nhiệt, đầy nắp ngâm nước sôi 15 phút, uống thay trà.

Tác dụng: Bài thuốc dùng cho người kinh nguyệt muộn, hoặc người bị đau tức ở bụng dưới.

Bài 16. Rượu thanh bì hồi hương

Tiểu hồi hương, thanh bì mỗi thứ 5g, hoàng tửu 250g.

Rửa sạch thuốc, ngâm vào trong nồi với rượu: 3 ngày có thể uống. Mỗi lần 15 - 30g, ngày uống 2 lần.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng trị rối loạn kinh nguyệt do gan uất.

Bài 17. Cháo quất bì

Quất bì 3 - 5g, gạo lúc 50g.

Phơi khô quất bì, sao rồi nghiền thành bột, cho nước vào nồi gạo lúc, nấu cháo, cho bột quất bì vào nấu 15 phút, đợi cháo được thì tắt lửa, ngày 2 lần sáng, tối ăn ấm nóng, 5 ngày là một liệu trình.

Tác dụng: Bài thuốc dùng để trị nôn mửa.

Bài 18. Khoái cá diếc chín

Cá diếc 250g, sa nhân 6g, đậu thị 30g, bột hồ tiêu 3g, quất bì 10g, một ít sinh khương.

Cá diếc bỏ mang và ruột, con to chỉ dùng thịt cá, thái nhỏ thành khoái, đậu thị cho nước vừa đủ, nấu lấy nước. Cho hồ tiêu, quất bì cùng tán bột, gừng băm nhỏ cho vào với nước đậu thị nấu, đảo lên, rồi cho thịt cá vào, đun chín là được. Có thể cho thêm ít muối và gia vị.

Tác dụng: Kiện tỳ ích khí, bổ suy tục tổn, có hiệu quả tương đối cao đối với bệnh tỳ vị suy dẫn đến ăn

uống kém, suy nhược gây yếu, tay chân vô lực, đi lại bất tiện.

Bài 20. Trần bì thịt thỏ

Nguyên liệu: Trần bì 5g, thịt thỏ 250g.

Gia vị: dầu cải, muối, hành, gừng, rượu, ớt khô, hoa tiêu, xì dầu, dấm... mỗi thứ một ít.

Rửa sạch thịt thỏ, sau khi trần qua bằng nước sôi thái thịt nhỏ, cho vào bát, cho một ít muối tinh, dầu cải, hành khúc, gừng lát và rượu, đảo đều, đợi 30 phút thì cho vào xào cho thịt thỏ ngấm gia vị. Trần bì ngâm nước nóng 15 phút, thái thành miếng nhỏ. Bắc nồi lên bếp, cho dầu cải vào đợi dầu nóng thì cho ớt khô, rán thành màu vàng sậm rồi cho thịt thỏ vào, xào đến khi thịt trắng, cho trần bì, một ít hoa tiêu, hành khúc, gừng lát, đảo liên tục khi thịt thỏ khô xăn lại thì cho một ít canh tươi, xì dầu, dấm, dầu ớt, đường, mì chính, đợi khô nước tắt lửa.

Tác dụng: Lý khí kiện vị, bổ ích ngừng huyết. Dùng cho người bị suy nhược sau khi ốm, người già, người máu nhiễm mỡ và người bị bệnh về tâm huyết càng phù hợp.

Bài 20. Quất hồng, cải dầu hãm gà

Gà mái non 1 con, quất hồng (khô), cải dầu tâm 100g.

Gia vị: muối, mì chính, hành gừng, mỗi thứ một ít.

Ngâm quất hồng bằng nước ấm cho mềm, rửa sạch đất cát, cải dầu lấy cải nõn sau đó rửa sạch, sau khi nhúng nước sôi để lát nữa dùng. Hành thái đoạn, gừng thái lát. Gà mái mổ sạch bỏ ngũ tạng, sạch lông, rửa nước sạch cho sạch sẽ, cho gà và

trong nồi nước đun sôi nước, hớt đi bọt máu, sau đó cho quất hồng, hành, gừng, hầm nhỏ lửa 3 - 4 tiếng, nhìn gà thấy chín nhừ cho gia vị và cải dầu đã trần qua nước sôi vào, chọn hành, gừng ra, đợi sôi 2 lần thì bày ra bàn là được.

Tác dụng: NgỪng ho hóa đờm, thanh phổi ức hỏa. Dùng để trị chứng ho, phế nhiệt, hen suyễn ở người già.

Bài 22. Trần bì, vịt

Vịt 1 con, trần bì 6g.

Gia vị: bột hồ tiêu, xì dầu, rượu, canh gà 1 ít.

Vịt rửa sạch, mổ ngực vịt lấy đi những tạp chất, cho nước vào hầm, khi nào nhừ thì vớt vịt ra, đợi nguội lọc xương vịt, lấy bộ khung xương đó đặt vào một cái đĩa, sau đó đun canh vịt đã hầm, canh sữa, canh gà lên cho sôi, cho rượu, bột tiêu, xì dầu vào đảo, đổ lên trên đĩa, trần bì thái sợi cho lên trên vịt, cho vào nồi hấp 30 phút là được.

Tác dụng: Dùng cho tỳ vị suy nhược, ăn uống kém, dinh dưỡng không tốt.

Bài 23. Trần bì, chim bồ câu

Thịt chim bồ câu 140g, rau cần 500g, mã thầy 90g, trần bì 15g, ớt đỏ 15g, tôm 60g, vùng sao chín 6g.

Gia vị: hành, gừng, tỏi, rượu, xì dầu, mì chính, đường trắng, muối, hồ tiêu, mỗi loại một ít, lòng trắng trứng, bột lọc, mỡ lợn, mỗi thứ một ít.

Cách làm và cách dùng:

(1) Rửa sạch thịt bồ câu; rau cần, trần bì, ớt đỏ, hành, gừng, tỏi thái nhỏ; mã thầy bỏ vỏ, đập vụn.

(2) Thịt chim bồ câu cho muối, lòng trắng trứng gà, bột lọc vào chảo, sau đó cho cả dầu vừng vào trộn, dùng mỡ lợn xào.

(3) Cho rượu, xì dầu, đường trắng, hồ tiêu, mì chính vào đánh tan.

(4) Cho tôm vào trong nồi dầu lạc nóng, rán chín, vớt ra. Chảo đang nóng, cho dầu, trần bì vào xào trước, sau đó cho mã thầy, hành, gừng, tỏi, ớt đỏ vào chảo xào. Tiếp đó cho thịt chim bồ câu đã dùng mỡ lợn xào qua vào, tiếp theo cho nước đã pha ở phần (3) vào xung quanh chảo, đồng thời đảo đều tay. Rau cần cho vào xào, cho dấm, dầu vừng, đảo đi đảo lại 2 lần, bắc ra khỏi bếp, múc ra đĩa, bên trên rắc vừng, bày tôm xung quanh là được.

Tác dụng: Lý trí kiện tỳ, từ âm tráng dương, dưỡng huyết. Dùng cho người gan thận bất túc, hơi ngắn, hoa mắt chóng mặt, hồi phục trí nhớ, ăn uống không tiêu.

Dưới đây, chúng tôi một lần nữa lại đưa ra vấn đề là dùng quất bì như thế nào. Hiện nay có 3 phương pháp:

(1) Dược dụng: trong quất bì có chứa một hàm lượng dầu vitamin. Quất bì phơi khô có tác dụng hạ khí, điều trung, hóa đàm, tỉnh rượu... Pha quất bì tươi và đường trắng uống hoặc pha cùng trà uống, có thể lý trí tiêu chướng, sinh nước bọt nhuận hầu, thanh nhiệt ngừng ho. Cho quất bì vào ngâm rượu khoảng 1 tháng, không chỉ làm cho rượu có mùi vị rất thơm mà còn có tác dụng thanh phế hóa đàm.

(2) Đồ ăn: quất bì có chứa các chất dinh dưỡng

như protein, mỡ... Ăn tươi hay khô đều được, khi nấu cháo cho vài miếng quất bì, lúc hấp màn thầu cho vài sợi quất bì, có thể làm cho cháo và màn thầu có hương vị rất thơm ngon. Thái quất bì thành miếng nhỏ, dùng mật ong hoặc đường trắng tẩm nửa tháng làm mứt cũng có mùi vị rất ngon. hong quất bì cho khô rồi tán bột dùng thay ngũ vị hương hoặc đơn dùng, không chỉ làm cho canh rau tăng vị, mà còn khử mùi tanh của thịt cá.

(3) Những cách dùng khác: mùa đông khi đốt lò sưởi, cho vài miếng quất bì bên cạnh lò có thể khử mùi than, làm cho thơm toàn phòng, mùa hè đốt quất bì có thể trừ muỗi. Nước ngâm quất bì có thể tẩy được vết dầu mỡ trên quần áo.

Lúc sử dụng quất ngọt, cần chú ý: người nhiễm phong hàn ho, có đờm thì không nên ăn, ngoài ra ăn nhiều sẽ sinh nhiều đờm...

4. Quả chanh

Quả chanh có tác dụng sinh tân, giải khát, khai vị, lợi tiểu, khử nóng, sát trùng... Quả chanh ngoài chứa đường, can xi, photpho, sắt, vitamin B1, B2, vitamin PP và vitamin C, còn chứa các loại axit và phloravon phong phú, hương đậm tính, dầu bay hơi và glucosit trong vỏ chanh...Chanh được thế giới công nhận là nguyên liệu không thể thiếu trong chế biến thực phẩm.

Nước cốt chanh mùi thơm, khi ăn có vị chua đắng, không thể giống bất kỳ hoa quả nào khác, được dùng nhiều trong thực phẩm như làm nước

uống, mút và các loại bánh ngọt... Ngoài ra, đối với một số loại rau, chanh rất quan trọng, chanh thể hiện sự cao nhã, trang trọng. Trên thế giới trà chanh được uống rộng rãi, nước chanh, món ăn ngọt từ chanh...cũng rất nhiều. Dùng chanh xào rau đặc biệt dậy mùi, còn có thể giúp tiêu hóa; là gia vị trong bữa ăn, chanh là nguyên liệu không thể thiếu.

Nghiên cứu chứng minh, những người bị bệnh cao huyết áp và tâm huyết quản thường uống nước chanh, cải thiện tình trạng bệnh rõ rệt. Chanh chua có thể kết hợp với canxi thành một loại có thể hòa tan lạc hợp vật, từ đó có tác dụng hoãn giải canxi ion thúc đẩy máu đông đặc. Chanh còn có tác dụng trị cảm, hạ huyết áp, giảm béo, khỏi đau, gia tăng sự tuần hoàn của máu... Vì vậy cũng là nguyên liệu để làm thuốc Tây.

Chanh còn có tác dụng phòng ngừa và tiêu trừ hắc tố da, vì vậy trước đây là nguyên liệu chủ yếu làm trắng da và làm sạch tóc. Điều đó cho thấy chanh còn có tác dụng làm đẹp.

Trong một số tác phẩm y học cổ đại, đã có ghi chép tác dụng điều trị của chanh:

(1) Theo *“Thực vật khảo”* giới thiệu “uống vào có thể giải khát, có thể tránh cảm nắng. Phụ nữ có thai uống, có thể an thai”.

(2) Theo *“Bản thảo cương mục thập di”* giới thiệu “uống chanh muối, hạ khí và vị”.

(3) Theo *“Áo ngữ”* giới thiệu “Nghỉ mẫu tử, giống chanh mà nhỏ, tháng 2-3 chín, màu vàng, vị rất

chua, phụ nữ có thai hay nghiện. Khi chín, mọi người mua, có thể cất giữ lâu ngày, nước có thể thay dấm”.

Thuốc làm từ chanh và một số phương thuốc chủ yếu sau:

Bài 1:

Lấy 1 quả đào bỏ vỏ, bỏ hạt, ép lấy nước, lấy 1 quả trứng gà nấu chín, lấy lòng đỏ, ép thành dạng hồ, sau đó lấy nước đào, lòng đỏ trứng gà trộn đều, cho sữa, nước chanh, đường kính, trộn 1 phút, cuối cùng cho đá lạnh vào là được.

Tác dụng: Phương thuốc này có tác dụng hạ nhiệt.

Bài 2:

Uống nước chanh hằng ngày.

Tác dụng: An thai.

Bài 3: Ngũ thể hãm rắn

Rắn chín 200g, ngâm nấm hương 50g, măng tươi 50g, gừng 9g, tửu hoàng 30g, bánh phở khô 9g, và lá chanh, trứng gà 50g.

Gia vị: tỏi giã nhỏ, muối tinh, dầu vừng, bột hồ tiêu, rượu Thiệu, 1 chút bột lọc ướt, khiếm thang 20 gam, dầu lạc 500 gam.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy nấm hương, măng tươi, lá chanh thái sợi nhỏ, tửu hoàng thái đoạn, nước trứng gà.

(2) Lấy muối tinh, măng, nấm, gừng ngâm trong nước lọc 30 giây.

(3) Lấy khiếm thang, dầu vừng, bột hồ tiêu, bột lọc ướt điều thành nước khiếm.

(4) Dùng lửa vừa đun cho nóng nổi, cho dầu vào

đun nóng, cho nước trứng vào lấy đũa đảo (làm cho trứng không kết lại với nhau), đun khoảng 1 phút sau khi nổi lên, lấy muối vớt ra. Dùng đũa đánh tan, để nguội sau đó lấy khăn mặt sạch bọc lại, vắt dầu thành sợi.

(5) Dùng lửa vừa đun nóng nồi, cho 500g mỡ, khi chín, cho bánh phở khô vào luộc đến khi nở và trắng, dùng muối vớt ra, cho vào đĩa.

(6) Cho 6g mỡ vào nồi, cho tỏi, gừng, dấm, măng, rần vào xào, cho tầu hoàng, rượu Thiệu và khoảng 15 gam mỡ đảo đều, lấy ra cho lên trên mặt bột rán, đổ chanh lên, lấy trứng gà cho vào là được.

Tác dụng: Khử phong hoạt lạc, kiện thể.

Đặc điểm: Màu giao ánh, tươi bắt mắt. Vị ngọt, thơm, giòn, non, hoạt kiên hữu.

Bài 4:

Lấy măng tây tươi 1 cây, cà rốt 100g, táo tây 100g, rau cần 100g rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước; sau đó cho 20ml nước chanh vào là uống được.

Tác dụng: Phòng ung thư, kháng ung thư.

5. Quả phạt thủ

Quả phạt thủ khá to, vị cay, đắng, chua, tính ấm, mùi thơm lâu. Người Trung Quốc xưa thường dùng phạt thủ làm quà mừng thọ hoặc quà biếu, thậm chí cùng để lâu trong nhà với nấm linh chi cho mùi hương phảng phất mãi. Quả và hoa phạt thủ đều có thể dùng làm thuốc. Quả phạt thủ chẳng những có thể dùng làm thuốc, làm mứt mà còn là thứ quả đẹp dùng trong trang trí, trưng bày.

Phật thủ là loài cây gỗ nhỏ thường xanh, lá khá dày, hình bầu dục, cành có gai ngắn cứng nhọn; cành già màu xanh xám, cành non hơi tím. Cây mỗi năm nở hoa 2-3 lần. Hoa Phật thủ màu trắng, quả chín vàng óng. Quả, hoa và lá Phật thủ đều chứa dầu bay hơi, có thể chưng cất thành hương liệu cho thuốc lá cao cấp, hương liệu chè và nước hoa.

Theo Đông y, Phật thủ phối hợp với thanh bì, xuyên luyện tử để chữa can khí uất kết dẫn đến đau vùng dạ dày; phối hợp với trúc nhự, hoàng cầm trị nôn mửa khi thai nghén; phối hợp với giáng hương, trầm hương, kê nội kim chữa chứng nôn ọ, làm dễ tiêu, điều hoà chức năng dạ dày... Phật thủ có tác dụng điều hoà khí và trung tiêu, thư can, chống nôn, thường được dùng điều trị các chứng can vị không điều hoà, khí trệ, dạ dày đau, khó chịu trong ngực bụng, kém ăn, nôn mửa... Hoa Phật thủ cũng là vị thuốc Đông y rất tốt, tính ấm, vị hơi đắng, có tác dụng lợi tỳ vị, trị nôn và các chứng bệnh như quả Phật thủ, lượng dùng tương tự. tuy nhiên, nếu ăn nhiều Phật thủ sẽ bị hao tổn khí, người hư nhược kiêng dùng.

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã cho thấy, Phật thủ chứa nhiều vitamin C, đường, axit hữu cơ, dầu chanh, glucosit, dùng làm thuốc thơm điều hoà khí, bồi bổ dạ dày, có công hiệu giảm đau, hoà khí làm dễ tiêu, tan đờm, khoẻ tỳ vị, giảm ho, giúp dễ chịu trong ngực, chữa nôn, giã rượu...

Một số bài thuốc chữa bệnh bằng Phật thủ:

Bài 1. Trị đau bụng kinh

Phật thủ tươi 30 gam, dương quy 6 g, gừng tươi 6 g, rượu gạo 30 g, cho nước vừa phải.

Sắc uống.

Bài 2. Trị đau bụng do can khí, vị kém

Phật thủ 9g, thanh bì 9g, xuyên liên tử 6g.

Sắc uống ngày 2 lần.

Bài 3. Phụ nữ bạch đới ra nhiều

Phật thủ 30g, lòng lợn non 3 thước (1 mét).

Ninh ăn.

Bài 4. Trị đau lạnh bụng

Phật thủ khô 15 g, gạo rang thơm 30 g.

Sắc uống ngày 3 lần.

Bài 5. Ợ hơi

Vỏ Phật thủ tươi 30 g thái lát

Sắc uống.

Bài 6. Ho nhiều đờm

Phật thủ 30 g, đường phèn 15 g.

Hấp cách thuỷ nửa giờ, ngày ăn 1 lần.

6. Quả lê

Dược dụng của lê có giá trị tương đối cao, trong sách dược cổ Trung Quốc "*Bản thảo cương mục*" ghi: Nhuận phế mát tim, thanh viêm, hạ hoả, giải độc. "*Bản thảo cầu nguyên*" ghi: Nước lê nấu cháo, trị cam nhiệt ở trẻ em và phong nhiệt hôn táo... "*Bản thảo kinh lưu*" nói: Lê có thể nhuận phế thanh viêm, hạ hoả trừ nhiệt, những người đau, mạch yếu nóng, muốn giảm đau thì ăn lê, có thể chuyển từ nặng sang nhẹ.

Đồng y cho rằng: Lê có vị ngọt, hơi chua, tính

mát có tác dụng bồi dưỡng sức khoẻ, nhuận táo, thanh nhiệt, hoá đờm, có thể trị bệnh nhiệt do khát, ho nóng, ung thư thực quản, táo bón.

Nghiên cứu của y học hiện đại cho rằng, lê có tác dụng hạ huyết áp, thanh nhiệt trấn tĩnh. Những người bị cao huyết áp, đau tim, như hoa mắt chóng mặt, ù tai tim đập nhanh, thích hợp với ăn nhiều lê, rất có hiệu quả. Lê chứa protein, cellulose, canxi, photpho, sắt, caroten, vitamin B1, B2, C, đường gluco, axit acetic...có tác dụng bảo vệ gan và trợ giúp tiêu hoá, vì vậy đối với những người bị viêm gan, xơ gan, lê có thể làm thực phẩm phụ trợ cho việc chữa trị. Việc ăn lê thường xuyên có tác dụng tốt trong điều trị bệnh cao huyết áp, tim mạch, lao phổi, viêm phế quản cấp tính.

Do lê có tính hàn nên người bị bệnh đau lạnh bụng, đi lỏng không nên dùng; không ăn lê bị dập nát để tránh mắc bệnh đường ruột.

Hiện nay những bệnh lâm sàng dùng thuốc làm từ lê có một số phương thuốc chủ yếu dưới đây.

Bài 1. Bối lê hầm phổi lợn.

Phổi lợn 250g, xuyên bối 10g, tuyết lê 2 quả, đường phèn.

Lấy tuyết lê gọt bỏ vỏ ngoài, thái thành miếng, phổi lợn thái miếng mỏng, rửa sạch.

Lấy phổi lợn, lê, xuyên bối mẫu cho vào nồi đất, cho đường phèn vừa đủ, nước lạnh, để lửa nhỏ nấu đến khi phổi lợn chín thì có thể ăn.

Bối lê hầm phổi lợn có tác dụng đối với những người ho khan ít đờm, đại tiện táo và lao phổi, âm

hư triều nhiệt, họng khô, ho khan. Còn có thể trị các chứng bệnh suy lao hen suyễn, thổ huyết, liệt phổi, phế ung, phụ nữ ung thư vú, mụn độc. Lê chứa nhiều axit hữu cơ như đường hoa quả, đường glucô, axit táo, nhiều loại vitamin, canxi, photpho, sắt có thể trị viêm phế quản cấp tính, ho, ho gà. Phổi lợn có thể trị phế hư hen suyễn, khắc ra máu.

Bài 2. Gạo nếp - lê.

Gạo nếp 300g, lê tươi 2 quả nặng khoảng 250g.

Nhân bột đậu 100g, đường trắng 150g, mật ong 50g, thanh mai, sơn tra, bột lọc mỗi thứ 15g. Đường di quế hoa 2g, mỡ lợn chín 10g

Gạo nếp vo sạch, ngâm nước lạnh 30 phút, cho vào trong nước sôi nấu chín thì vớt ra, vẩy khô nước, cho mật ong, đường trắng 50g vào trộn đều.

Lê rửa sạch gọt vỏ thái thành miếng mỏng (không dùng hạt lê).

Cho mỡ lợn chín vào dưới một cái bát to, xếp lê dọc theo đáy bát và xung quanh bát thành hình con cá.

Gạo nếp đổ lên trên lê, tầng ở giữa cho nhân bột đậu, dùng gạo nếp phủ lên, sau đó cho thêm khoảng 50ml nước sôi, đun to lửa hấp trong vòng 1 tiếng.

Cho 200ml nước lạnh vào trong nồi, cho đường trắng 100g, đường di quế hoa, đun to lửa cho sôi, cho bột lọc vào khuấy đều rồi đổ ra đĩa, cho sơn tra, thanh mai lên trên là được.

Tác dụng: Thanh phế trừ nhiệt, khai vị sinh nước bọt.

Bài 3. Nước thu lê - củ sen.

Thu lê 500g, củ sen trắng 500g.

Rửa sạch lê, gọt vỏ, bỏ hạt, củ sen cắt đốt, đập nát rồi dùng miếng vải lọc lấy nước. Uống thay trà.

Thanh nhiệt hoá đờm, nhuận phế ngưng ho. Có thể bổ trợ trong việc trị bệnh hen suyễn, phát nhiệt, họng khô rát.

Bài 4. Xuyên bối - lê.

Tuyết lê 2 quả, xuyên bối 4g, đường phèn 70g, bột đậu ướt 10g.

Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt thành 12 miếng. Xuyên bối rửa sạch lê đựng vào bát hấp, cho bối mẫu, đường phèn và thêm 50ml nước sôi, dùng khăn bông ướt bịt miệng bát, cho vào nồi hấp 2 tiếng rồi lấy ra, bày lê ra đĩa, nước vẫn để trong nồi, cho thêm 1 ít nước lạnh rồi cho bột đậu ướt vào quấy, tưới lên trên ăn tùy ý.

Thanh nhiệt hoá đờm, phù hợp với người bị viêm phổi do phong nhiệt tác phế.

Bài 5. Lê căn tươi - mã thầy - củ sen

Lê căn tươi 100g rửa sạch, lê 1000g gọt vỏ bỏ hạt. Mã thầy 500g bỏ vỏ, củ sen tươi 500g cắt đốt hoặc mạch đông tươi 50g, đập dập hoặc nấu nhừ, lấy miếng vải sạch lọc lấy nước, uống lạnh hoặc ấm, ngày uống nhiều lần.

Tác dụng: Thanh phế do hoả nhiệt, phù hợp với người bị ngoại cảm nhiệt mồm khát, họng khô rát.

Bài 6. Trị bệnh thái âm ôn bệnh, mồm khát

Lê to ngọt, nhiều nước (1 quả)

Thái mỏng lê, ngâm trong nước lạnh nửa ngày

(giảm lấy nước), uống liên tục.

Bài 7. Giải khát

Lê nấu với mật ong, có thể pha nước nóng, nước lạnh, ngâm lê vài giây rồi từ từ nuốt.

Bài 8. Thanh đờm ngưng ho

Lê ép lấy nước, nấu thành cao là tốt nhất, cho thêm nước gừng, mật ong trắng.

Bài 9. Trị phong nhiệt, buồn bực không muốn ăn ở trẻ em

Lê 3 quả, thái ra, cho 2l nước, nấu còn 1l, bỏ bã, cho gạo lứt khoảng 10 thìa nấu cháo.

Bài 10. Trị ho khan, vô đờm

Lấy hạt lê ra, cho 5g bột xuyên bối, hầm chín ngày ăn 2 quả.

Bài 11. Trị nôn ói, ăn không ngon

Đinh lương 15 hạt chính vào trong quả lê, dùng giấy ướt bọc 4-5 lớp ninh chín ăn.

Bài 12. Trị chứng tắt tiếng

Tuyệt lê giảm lấy nước, ngâm trong họng.

Bài 13. Trị kiết lỵ

Vỏ sa lê 100g, hạt quả lựu 30g, đun nước uống.

Bài 14. Trị chứng tai biến mạch máu não

Lê tươi rửa sạch ép lấy 100ml nước cho thêm 100ml nhân nhũ, cho vào hầm cách thủy, nước ép sôi có thể uống được.

Bài thuốc có tác dụng bổ suy sinh huyết, dưỡng âm, nhuận táo.

Nhưng do lê có tính hàn, nếu ăn quá nhiều trợ thấp thương tỳ, do đó người tỳ vị hư hàn và viêm đại tràng không nên ăn nhiều.

7. Quả vải

Vải là loại quả bổ trong mùa hè, không chỉ dinh dưỡng phong phú, mà còn ngọt thơm, vị ngon khoái khẩu. Dương Quý Phi là một tuyệt thế mỹ nhân trong lịch sử Trung Quốc. Sự nổi tiếng về sắc đẹp có mối liên quan nhất định đến sở thích ăn vải của nàng. Quả vải vỏ đỏ hồng, cùi trắng màu sữa nõn nà, mọng nước, đưa vào miệng thấm hương vị ngọt ngào thơm tho. Đường Minh Hoàng muốn làm vui lòng nàng, đã bắt đưa vải từ phương Nam xa xôi mấy ngàn dặm tới Tràng An. Ngựa chở vải phải thay nhau phi nhanh suốt ngày đêm, chết không biết bao nhiêu con. Nhiều nhà thơ đương thời như Đỗ Phủ, Đỗ Mục đã sáng tác những vãn thơ đả kích việc làm trên của Đường Minh Hoàng. Song sự kiện trên cũng chứng tỏ giá trị cao quý của quả vải.

Vải thời cổ còn được gọi là ly chi, vì quả của nó “khiến cây xa cành, 1 năm 4 mùa 1 ngày thay đổi màu sắc, 3 ngày thay đổi vị”. Thật ra khi xanh cùi vải màu trắng, khi khô có màu đỏ. Cùi vải dinh dưỡng phong phú, chứa đường gluco 66%, đường mía 5%, protein 1,5%, chất béo 1,4%, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, axit hữu cơ, axit chanh, axit táo... nước vải tươi nhiều vị ngọt, bồi bổ sức khỏe, giải khát. Ăn nhiều vải có thể say, lấy vỏ vải sắc nước uống có thể giải được. Theo “*Tuyên Châu bản thảo*” ghi: Trị chứng lệ mưng mủ, lấy vải nhục đắp lên chỗ bị bệnh.”

Vải vị ngọt chua, tính ôn, bổ tỳ tinh, ổn bổ gan huyết, bồi bổ sức khỏe giải khát, đặc biệt là kiện

não ích trí. “Thực liệu bản thảo” ghi: “thông thần ích trí kiện khí”. Vải tươi và vải khô tính chất có chút không giống nhau, ăn tươi, dễ thượng hỏa, xuất hiện răng lợi phù đau, hoặc xuất huyết, “khô vị giảm, không giống tươi, mà khí chất hòa bình, bổ ích.”

Đối với dược dụng của vải, một số sách cổ đã chỉ ra:

(1) Theo “Ngọc Tủ dược giải” giới thiệu: “Vải ngọt ôn bổ nhuận, ích tỳ gan khí huyết, dương đại huyết hàn, thích hợp nhất vị này. Giống như long nhãn, nhưng huyết nhiệt thích hợp long nhãn, huyết hàn thích hợp với vải. Làm khô vị giảm, không bằng tươi, mà khí hòa bình, bổ ích vô tổn, không gây trợ hỏa sinh nhiệt”.

(2) Danh y đời nhà Minh là Lý Thời Trân đã viết trong “*Bản thảo cương mục*”: “Việc thường xuyên ăn vải sẽ giúp bổ não, khoẻ người, chữa được bệnh tràng nhạc, ung nhọt, khai vị lợi tì. Cùi vải khô bổ nguyên khí, là loại thuốc bổ cho phụ nữ và người già yếu”. “Vải, là quả nóng, tính úy hàn, dễ trổng mà dễ nổi, cây có thể giữ lâu, trải qua vài trăm năm vẫn kết quả. Thực ra khi xanh cùi màu trắng, khi khô cùi màu đỏ, sấy bằng lửa, ngâm, nấu mật, đều có thể để lâu, thành quả khô.”

(3). Danh y Vương Thế Hùng đời Thanh thì nói: “Vải tính âm, vị ngọt, mùi thơm, thông thần ích trí, tăng tinh tuỷ, thêm huyết dịch, chữa hôi miệng, giảm đau, bổ tâm, dưỡng can huyết, quả đẹp, ăn tươi càng tốt”.

Qua đó có thể thấy vải là thứ quả có giá trị bổ hư, làm đẹp, nhuận da, kéo dài tuổi thọ. Hiện nay, trên lâm sàng thuốc làm từ vải thường dùng như:

Bài 1. Vải, đào, táo, chà

Vải 6 quả, hạnh đào nhân 6 quả, đại táo nhục 6 quả, hắc trà diệp 9g, xuân căn bạch bì 9g.

Sắc nước uống thay trà.

Tác dụng: dùng với phi trí đại tiện ra máu.

Trị tràng táo, phân táo.

Bài 2. Bột vải hương.

Hạt vải 30g, hương phụ 30g, rượu hoàng 30g.

Lấy hạt vải, hương phụ nghiền thành bột nhỏ, trộn đều cho vào bình sứ đậy chặt, trước khi đau kinh 1 ngày thì bắt đầu uống, mỗi lần uống 6g, lấy rượu hoàng vừa đủ điều uống, 1 ngày uống 3 lần.

Tác dụng: Dùng với chứng đau kinh do khí ngưng trệ.

Bài 3. Trị đái dầm ở trẻ em.

Kim anh tử 10g, táo đỏ 15g, vải 15g, tiên mao 10g, bóng đái lợn 1 cái.

Lấy các vị trên trộn đều cho vào bóng đái lợn hấp chín ăn.

Tác dụng: Dùng với trẻ em đái dầm dẫn đến thể chất suy nhược.

Bài 4. Vải rượu.

Vải tươi bỏ vỏ 1000g, rượu gạo 1000g, ngâm 1 tuần sau thì uống, mỗi ngày buổi sáng buổi tối uống 1 lần.

Tác dụng: Rượu tráng dương, ích khí, dân gian dùng trị phụ nữ sa tử cung thận suy.

Bài 5. Vải quất hạnh hồi hương cháo.

Hạt vải 15g, tiểu hồi hương 10g, quất hạnh 15g, gạo lúc 50g.

Trước tiên lấy hạt vải, quất hạnh, tiểu hồi hương sắc nước, lọc lấy nước thuốc, lấy nước thuốc cùng gạo lúc nấu cháo. Nam giới tùy thời có thể uống. Nữ giới khi kết thúc kinh nguyệt 1 ngày bắt đầu uống vào buổi sáng tối mỗi buổi uống 1 thang, uống liên tục 1 tuần, tháng sau đến chu kỳ kinh nguyệt lại uống, uống liên tục 3 tháng.

Tác dụng: Hành khí thông kinh, dùng với phụ nữ không mang thai gan uất.

Bài 6. Hồi xuân rượu.

Cùi vải 1000g, nhân sâm 30g, rượu trắng 2500ml.

Lấy nhân sâm thái thành miếng nhỏ, vải bỏ hạt, cho vào túi lụa, lấy rượu trắng ngâm, đậy kín, 3 ngày sau có thể lấy ra uống, mỗi lần 10ml, mỗi ngày uống 2 lần, buổi sáng buổi tối mỗi buổi 1 lần.

Tác dụng: Bổ nguyên khí, ích tinh thần, dùng cho trung niên người già thể chất suy nhược, tinh thần không minh mẫn.

Bài 7. Cháo vải.

Vải khô 5 quả, gạo lúc 50g.

Vải, gạo lúc rửa sạch, nấu thành cháo. Mỗi ngày 2 lần.

Tác dụng: Bổ tỳ dưỡng gan, kiện não ích trí.

Cháo dùng vải khô, khi làm cần chú ý:

Cháo vải và cháo quế viên tác dụng như nhau, đều có thể ích khí dưỡng huyết để ích trí, trên thói

quen những người huyết nhiệt nên ăn cháo quế viên, những người huyết hàn nên ăn cháo vải.

Cháo vải có tính chất, tả lâu, tả nhiều cũng có thể dùng trước. Quế viên nhục dưỡng tâm an thần, có ích với những người mất ngủ, thoái hóa não.

Những người âm suy hỏa vượng nên uống.

Ngoài thuốc trong sách, còn có không ít những thuốc và bài thuốc làm từ vải:

Bài 1:

Vải khô 7 quả, đại táo 5 quả, sắc nước uống.

Tác dụng: Trị tỳ suy tả lâu.

Bài 2:

Vải khô 5 hạt, gạo xuân 1 nắm, nấu cháo ăn, ăn liền 3 lần, cho sơn dược hoặc hạt sen nấu cùng càng tốt.

Tác dụng: Trị người già tả nhiều.

Bài 3:

Vải 7 quả, liên bì hạch sang, nghiền nhỏ bạch thang điều vào.

Tác dụng: Trị nấc mãi không khỏi.

Bài 4:

Vải khô 30g, sắc nước uống.

Tác dụng: Trị phụ nữ suy nhược, băng huyết, thiếu máu.

Bài 5:

Cùi vải nhục 5 quả, rượu nấu 1 cốc nhỏ, uống nhiều lần có hiệu quả.

Tác dụng: Trị khí suy vị hàn.

Bài 6:

Vải khô, đại táo mỗi loại 7 quả, sắc nước uống,

mỗi ngày uống 1 thang.

Tác dụng: trị thân thể suy nhược.

Bài 7:

Hạt vãi 19 hạt, trần bì 27g, lưu huỳnh 12g, nghiền thành bột nhỏ, lấy muối bột hồ làm viên, to như đậu xanh, mỗi lần uống 9 viên, mỗi ngày 2 lần, uống bằng rượu hoàng.

Tác dụng: Trị bệnh sa đì.

Bài 8:

Lấy vãi tươi, bỏ hạt, lấy thịt đắp vào chỗ bị bệnh.

Tác dụng: Trị chướng lệ, mưng mủ.

Dân gian từng nói “Vãi thương thị, bách quả nhượng vị” nhưng không vì thế mà ăn nhiều vãi tươi, phải chăng dễ mắc “bệnh vãi”, triệu chứng bệnh của nó là: tứ chi vô lực, buồn nôn, hoa mắt chóng mặt, nghiêm trọng còn có thể dẫn đến hôn mê bất tỉnh.

8. Quả trám

Trong “*Bản thảo cương mục*” nói: “*Quả này tuy chín nhưng màu của nó vẫn xanh.*” Do đó trám còn được gọi bằng một cái tên khác là “*Quả xanh.*”

Trong các loại quả thì trám là loại lương thực. Lúc cho vào miệng vừa chua, vừa đắng, vừa chát nhưng sau khi cho vào miệng nhai kỹ thì mới thấy thơm miệng, ăn rồi còn dư vị.

Có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe, lưu lại mùi thơm lâu, hơn nữa mùi vị của nó thì thật là đặc biệt. Nhà thơ thời cổ đại Trung Quốc Hồng Hy Văn

trong bài thơ về trám đã có câu: *“Mùi vị của nó vừa đắng, vừa chát, khi của nó thanh lại thơm, có thể giải độc trong rượu, làm tăng thêm độ thơm trong trà.”*

Do đó rất nhiều gia đình đã coi trám là một loại quả bình dị để tiếp đãi bạn thân.

Trám là loại quả đẹp lại là một loại thuốc mát. Quả, hạt, nhân của nó đều là những vị thuốc. *“Bản thảo cương mục”* có viết công hiệu của trám: *“Khai vị hạ khí, sinh tân dịch, giảm phiền khát, trị đau đầu, đau họng; nhai nuốt lấy nước có thể giảm ngộ độc, dị ứng do ăn của cá....”*

Trong lịch sử y học đã nghiên cứu rằng, vị ngọt chát của trám khi vào phế vị có tác dụng thanh nhiệt giải độc, nhuận phế lợi yết, tiêu đờm, có thể trị viêm họng sưng đau, phế nhiệt kho khan, giải độc trong thức ăn và ba ba.

Trên lâm sàng, Đông y hiện đại thường dùng trám làm thuốc thanh yết lợi phế, ở vùng duyên hải Trung Quốc các ngư dân khi nấu cá nóc, để giải độc thường có thói quen cho mấy quả trám vào trong nồi cá. Vào mùa đông khí hậu khô hanh thường ăn trám tươi để nhuận hầu, thanh nhiệt, giải khát, bồi dưỡng sức khỏe, phòng trừ cảm cúm và chứng viêm đường hô hấp trên. “Trám tán” có thể điều trị bệnh cước tay chân, chính là dùng than của hạt đào, rồi cho dầu mỡ vào trộn đều thành một bài thuốc bôi lên trên vùng bị cước. Mỗi nút nẻ cũng có thể dùng nhân quả trám giã nát rồi bôi vào chỗ đau sẽ có hiệu quả.

Các chuyên gia đã chỉ ra trám là một loại quả

thanh nhiệt, mùi vị thơm mát của nó rất tốt khi vào đến phế vị. Màu sắc của trám chuyển sang màu vàng có chút đen đen, chứng tỏ không phải là trám tươi, trước khi ăn phải rửa sạch bằng nước. Trám chứa lượng canxi tương đối cao lại dễ hấp thu vào cơ thể nên phụ nữ có thai nên ăn nhiều.

Hiện nay, trên lâm sàng những bài thuốc và phương thuốc từ trám tương đối nhiều. Dưới đây là một số phương thuốc thường dùng:

Bài 1: Dưỡng âm, thanh nhiệt

Trám nghiền 5 quả, kim thạch hộc 6g, cam cúc 6g, trúc nhự 6g, mạch đông 9g, tang diệp 9g, củ sen tươi 10 lát, hoàng lê (bỏ vỏ) 2 quả, mã thầy bỏ vỏ 5 củ, tiên lô cần đập dập (2 đoạn)

Nguyên liệu trên cho vào giã lẫn với nhau sau đó cho nước vào đun sôi uống thay trà. Ngày uống 1 lần.

Bài thuốc phù hợp với người phế vị âm thương mồm khô họng khô, ho ra đờm, trong đờm có máu, chân tay nóng, lưỡi đỏ ít rêu, mạch trầm.

Bài 2: Phòng bệnh viêm amidan ở trẻ em

Ô mai 6 quả, trám 25g, đường trắng vừa đủ.

Cho ô mai vào nồi ngâm 0,5 ngày, sau đó nấu chín, khi uống cho thêm ít đường.

Bài 3: Thanh nhiệt trị ho, tiêu đờm

Trám tươi 4 quả, đường 15g.

Trám rửa sạch, tách ra cho đường và nước vừa đủ nấu đến khi dậy mùi, uống ngày 1-2 lần.

* Bài thuốc phù hợp với người phong nhiệt ho hen.

Bài 4: Trị viêm Amidan ở trẻ em

Trám 5 quả, minh phan 1,5g.

Trước tiên rửa sạch trám bằng nước đun sôi để nguội, dùng dao cắt trám thành 4-5 miếng hình miếng cau, rắc minh phan đã nghiền vào miếng trám đó, cứ 1-2 tiếng ăn 2 miếng, nhai kỹ nuốt từ từ, có đờm thì nhổ ra, nếu không có đờm thì nuốt nước rồi nhả bã trám ra để tránh ảnh hưởng đến đường tiêu hoá.

Bài 5: Giải độc cá nóc và các loại cá khác

Trám xanh ép lấy nước hoặc nấu thành nước đặc để uống.

Bài 6: Trị hóc xương cá

Hạt trám non nghiền nát, ngâm nuốt dần.

Bài 7: Phòng chống bạch hầu, thương cảm, cảm cúm.

Củ cải tươi (màu trắng mới tốt) 60g, trám tươi (2-5 quả), đun nước hoặc pha nước sôi uống thay trà.

Bài 8: Trị ho gà

Trám tươi 20 quả, hầm với đường uống 3 lần.

Bài 9: Nứt môi, lở mép

Trám xanh sao, tán bột, trộn mỡ lợn để bôi.

Bài 10: Trị đau họng, họng sưng tấy

Trám tươi, lai phu tươi, nấu với nước uống.

Các chuyên gia cho rằng loại trám được bán ở thành phố muốn giữ cho màu xanh của nó lâu hơn, người ta thường dùng nước phèn để ngâm, nước phèn sẽ làm mất đi vị chất của trám nên không thể dùng để trị được bệnh viêm họng sưng đau. Những người ho hen mang tính nhiệt phải hạ bớt nhiệt sau

đó mới có thể dùng do tính nhiệt đang thịnh, ăn trái có thể làm cho nhiệt khí càng tăng, lại cộng thêm vị chua chất rất không có lợi cho việc giải nhiệt ngừng ho.

9. Quả táo

Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng: Bí quyết của người thượng thọ là ăn nhiều táo.

Táo có tác dụng y học cực kỳ tốt. Nó chứa một lượng đường tương đối cao, có thể bài trừ những vật chất có hại trong cơ thể, bao gồm cả cholesterol dư thừa. Một người mỗi ngày ăn 2 quả táo (hàm chứa khoảng 15g đường), có tác dụng hỗ trợ trong việc phòng trừ bệnh xơ cứng động mạch. Táo còn có tác dụng điều tiết sắt và canxi, tăng cường tính hưng phấn và sức co bóp của cơ tim, khiến cho da dễ sáng sủa, sắc mặt hồng hào, do táo chứa nhiệt lượng thấp nên có thể thúc đẩy tiêu hoá, người cổ xưa cho rằng táo cũng là một thực phẩm không thể thiếu cho những người giảm béo.

Táo tươi ngọt mát, có lợi cho đường ruột và dạ dày, trợ giúp nhiệt, ăn nhiều sẽ đẩy trướng nhiệt khát, rất không ích lợi, với trẻ em càng nên cấm.

Táo khô ngọt ấm, bổ tỳ, dưỡng dạ dày, khiến dịch vị sung mãn, nhuận phế an thần, ăn vào chịu được đói. Có thể ngâm rượu.

Táo trồng ở miền bắc, quả to, thịt chắc, rất bổ sức khoẻ, gọi là giao táo, hoặc hắc đại táo. Táo đỏ gọi là hồng táo, hương vị khá thanh nhã, làm dạ dày nở nang, bổ dưỡng tâm, tỳ tỉnh táo, bổ cho máu.

Đại táo vị ngọt ấm, màu đỏ thịt bóng, là vị thuốc chủ yếu bổ tỳ vị. Đại táo ngọt bổ trong, ấm ích khí, tỳ vị đã bổ thì 12 kinh mạch tự thông, chính khí đều lợi, tay chân điều hoà. Chính khí đủ thì thần khí tự yên.

Nhưng ăn nhiều hại răng, và kỵ nhất khí trong thân khí đầy. Không ăn cùng hành, cá.

Hiện nay trên lâm sàng, có các bài thuốc và phương thuốc được làm từ táo chủ yếu dưới đây:

Bài 1. Trị bệnh lạnh bụng ở trẻ em

Táo 5 quả, quan quế 10g, thịt dê 1500g, hồ đậu 500g, gạo lức 500g, mã tư đắp cát (hương liệu) 5g, muối ăn, rau mùi vừa đủ.

Thịt dê rửa sạch, cho vào nồi cùng với táo, quan quế, hồ đậu (đập dập bỏ vỏ), cho một lượng nước vừa đủ. Dùng lửa to đun sôi trước, sau đó dùng lửa nhỏ nấu thành canh, lọc sạch cho gạo tẻ, mã tư đắp cát, muối vào đảo đều, tiếp tục đun nhỏ lửa nấu chín, cháo gạo lức cho thêm rau mùi vào, thái thịt dê thành miếng cho vào bát, múc đầy bát, ăn thịt húp cháo.

* Bài thuốc này phù hợp với trẻ em mắc phải chứng bệnh đau bụng do nhiễm lạnh.

Bài 2. Táo tẩm bột

Táo 750g, trứng gà 3 quả, bột lọc 100g, bột mỳ một ít, đường trắng, dầu lạc, dầu thơm.

Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt rồi thái thành miếng dùng bột mỳ khô đảo đều, đập trứng vào một chiếc bát con đánh tan, cho bột lọc vào khuấy bắc chảo lên bếp cho dầu rán và một ít dầu lạc, chờ trong 6-7

phút cho dầu sôi rồi cho táo đã phết bột mỳ nhúng vào bát trứng trộn bột lọc rồi cho vào rán, rán vàng rồi vớt ra bát là được. Đổ dầu ra rửa sạch đáy chảo sau đó cho thêm một ít nước rồi cho đường trắng vào, đun nhỏ lửa đến khi đường cô vào, xuất hiện màu vàng rồi cho từ từ táo đã rán qua vào, đảo nhanh tay rồi đổ ra đĩa, thấy mùi thơm là có thể dùng được.

Tác dụng: Khai vị hoà tỳ, thích hợp cho người mắc bệnh viêm dạ dày mãn tính, phản vị thổ đờm, đại tiện táo bón.

Ngoài ra còn có bài thuốc **Trị kiết lỵ mãn tính, viêm kết tràng từ táo** sau:

Hoà nước với bột táo khô (15g). Mỗi ngày 2-3 lần uống khi đói.

Bệnh nhân bị phù sau khi đã uống thuốc Đông tây y lợi tiểu nên ăn nhiều táo rất có lợi cho việc bổ sung lượng kali, lại chứa hàm lượng canxi cao, không làm cho hiện tượng phù tăng cao. Vấn đề ăn táo như thế nào thì các chuyên gia có rất nhiều kiến giải, một trong những ý kiến đó là để xướng việc ăn táo đối chứng. Người ăn táo rất ít khi “đối chứng” hoặc do cơ thể khoẻ mạnh, “vô chứng” hoặc cũng có thể có bệnh nhưng không biết đối chứng thế nào. Mấy năm gần đây các nhà y học đã phát hiện táo có rất nhiều tác dụng y học để bảo vệ sức khoẻ con người. Nếu sử dụng “*liệu pháp táo*” thì có thể không nghiên cứu việc ăn “đối chứng” ăn thế nào cho khoa học.

Những bệnh nhân bị bệnh tim mỗi ngày ăn 1 quả

táo rất có ích trong việc phòng bệnh.

Mỗi ngày ăn 1 quả táo có thể làm cho tỷ lệ tử vong của người mắc bệnh tim giảm đi một nửa. Đây là ý kiến mà các nhà y học nước ngoài đưa ra tám năm trước đây. Các học giả Hà Lan đã từng tiến hành nghiên cứu điều tra 805 người già tuổi từ 56 đến 84 thì phát hiện ở những người mỗi ngày ăn 1 quả táo so với người không ăn táo thì tỷ lệ tử vong khi mắc bệnh tim giảm một nửa. Nguyên nhân là do trong một quả táo có chứa hàm lượng ôxi hoá pholavon có thể phòng xơ cứng hoá động mạch, chứa khoảng 30mg trở lên. Nhưng người không ăn táo thì nhiều nhất chỉ có thể có được 19mg pholavon từ thức ăn bình thường. Không thể đạt tới tỷ lệ phòng trừ được sự xơ vữa của động mạch. Đương nhiên nếu không có điều kiện hoặc không thích ăn táo thì hàng ngày có thể ăn một chút hành tây, trúc hoa cam lan, quả hạnh, hoặc uống một ít rượu nho đỏ, cũng có thể làm cho lượng pholavon hấp thu vào cơ thể đạt được gần bằng mức độ Pholavon có trong một quả táo.

Mỗi tuần tốt nhất sắp xếp một ngày gọi là ngày táo.

Táo có tác dụng hạ huyết áp, giảm béo. Để đối phó với hai loại bệnh văn minh uy hiếp sức khỏe của con người, các bác sỹ đã đưa ra phương thuốc chữa bệnh bằng táo là mỗi tuần sắp xếp một ngày gọi là ngày táo.

Chữa trị cao huyết áp mỗi tuần vào ngày táo là ăn khoảng 300 - 400g táo, không được ăn thứ khác.

5 ngày táo sẽ ăn khoảng 2000g táo tươi, lúc đó có thể thấy huyết áp được điều chỉnh và hạ xuống. Sau này theo dõi huyết áp rồi quyết định tiếp tục cho liệu trình điều trị tiếp theo.

Những người béo, muốn *giảm béo* tuy mất rất nhiều công sức nhưng vẫn không đạt được hiệu quả gì. Nếu khổ công mà không tìm ra phương pháp tốt thì có thể dùng ngày táo xem có hiệu quả rõ rệt không, nhưng phương pháp ăn lại không giống nhau. Vào ngày táo, 1500g táo tươi sẽ chia ra 6 lần ăn, vậy mỗi lần là 250g. Theo như nghiên cứu thì cứ 1 ngày táo làm cho thể trọng giảm từ 500g đến 1000g. Do đó 1 liệu trình (18 ngày táo) thể trọng giảm đi, phương pháp này được rất nhiều người tán thưởng. Ngoài ra táo còn có vị chua chua ngọt ngọt rất dễ ăn, vừa là thức ăn quen thuộc lại vừa đạt được mục đích chữa bệnh.

Người mắc *bệnh tiểu đường* nên ăn táo chua. Phòng trừ bệnh tim mạch và chứng béo phì nên chọn táo ngọt. Trị táo bón, bấu cổ nên ăn táo chín. Chữa viêm kết tràng do đi tả thì nên ăn táo xanh thái thành sợi. Muốn tiêu diệt vi khuẩn trong miệng chỉ cần nhai nhệu nhạo rồi nuốt. Nhưng muốn trị ho và khản tiếng lại phải uống nước ép từ táo ra. Thậm chí muốn dùng táo để chữa thiếu máu lại phải ăn sống hoặc ăn táo thái lát rồi cho vào nước chín.

Có chuyên gia cho rằng, phụ nữ có thai trong thời kỳ thai nghén nên ăn táo. Một là có thể bổ sung vật chất tính kiềm, kali và vitamin. Ngoài ra

còn có thể điều tiết muối và chất điện môi, phòng sự xuất hiện của chứng trúng độc chua do nôn mửa liên tục dẫn đến. Bình thường sau bữa ăn nên ăn táo cũng có thể bổ sung các chất dinh dưỡng có tác dụng bảo vệ sức khỏe như đường, axit hữu cơ, vitamin C...

Giai đoạn chức năng của thận suy nhược kéo dài, tiểu ít hoặc không đi tiểu được, thỉnh thoảng dễ khồng chế sự phát triển liên tục của chứng bệnh về chất đạm trong máu, nên dùng phương pháp điều trị ngày hoa quả, không nên chỉ ăn táo mà còn dùng phối hợp mấy loại hoa quả có chứa hàm lượng kali không quá cao, chứa hàm lượng natri trung bình, hàm lượng magiê ít, ví dụ như quả tỳ bà, quả quýt...

10. Đại táo

Táo ngọt giòn ngon, táo khô khi nuốt vào miệng mùi vị rất thơm, còn có thể làm thành những thực phẩm khác như mật táo, toan táo, giấm táo, tương táo, táo nghiền, dầu táo, bột táo, bánh táo... Táo còn là một vị thuốc, quả táo, vỏ cây táo, gốc táo đều là những vị thuốc.

Đông y cho rằng, tính ôn vị ngọt của táo có tác dụng bổ ích tỳ vị, dưỡng huyết an thần, có hiệu quả điều trị với người tỳ vị suy nhược, ăn ít phân loãng, mệt mỏi, khí huyết không đủ, tim đập nhanh táo có thể làm hài hoà các vị thuốc, làm giảm nhẹ tính kích thích và tính độc của một số thuốc. Nếu không có bệnh gì ăn táo cũng rất có lợi. “*Thần nông bản*

thảo kinh" nói: ăn táo nhiều làm cho cơ thể thanh thoát khoẻ mạnh sống lâu.

Hiện nay trên lâm sàng có các bài thuốc và phương thuốc được làm từ táo sau:

Bài 1. Bổ khí dưỡng huyết

Biến đậu 100g, hồng táo 20 quả, đường phèn 50g.

Nấu uống, 1 ngày 2 lần.

* Bài thuốc thích hợp với người mắc bệnh ban xuất huyết chảy máu do khí thông hút máu.

Bài 2. Bổ khí dưỡng huyết thích hợp với người mắc bệnh ban xuất huyết chảy máu.

Hồng táo (10 - 15 quả), thịt thỏ (150- 200g).

Cho hồng táo, thịt thỏ vào nồi hầm chín, cũng có thể cho vào nồi đất hầm nhừ, cho gia vị vừa đủ, rồi ăn.

* Bài thuốc thích hợp với người mắc bệnh ban xuất huyết chảy máu.

Bài 3. Hoà trung lấy lại sức, dưỡng tâm an thần, ích khí tiêu tan phiền não

Cam thảo 10g, tiểu mạch 30g, đại táo 5 quả.

Cho 3 nguyên liệu trên vào nồi rồi đổ 2 bát nước đun đến khi còn 1 bát, uống nước bỏ bã.

* Bài thuốc thích hợp với người mắc bệnh thần kinh suy nhược, buồn bực, mất ngủ, mồ hôi trộm.

Bài 4. Dưỡng huyết, bổ tim

Nhân sâm 10g, hồng táo 10 quả, mạch đông 10g, gạo nếp (100 - 150g), đường đen vừa đủ, phục thần 10g.

Cho nhân sâm, táo, mạch đông, phục thần vào

nồi nấu lấy nước, cho gạo nếp vào nấu thành cháo sau đó cho lượng đường đen vừa đủ là được.

Bài 5. Lợi thủy hết sưng, trị phù do dinh dưỡng kém

Ngô 50g, bạch biển đậu 25g, đại táo 5 quả.

Rửa sạch 3 nguyên liệu trên, nấu giống cháo thông thường, mỗi ngày ăn 1 lần.

Bài 6. Canh cam thảo, bạch thược, quế chi.

Bạch thược 12g, quế chi 6g, cam thảo 3g, sinh khương 10g, đại táo 4 quả, kẹo mạch nha 30g.

Trước tiên cho 5 vị thuốc vào nấu lấy nước, sau đó cho kẹo mạch nha vào đun sôi nhỏ lửa, ngày uống 2-3 lần, uống khi ấm.

* Bài thuốc thích hợp với người bị đau bụng do tính hư hàn.

Bài 7. Bổ khí dưỡng huyết, thích hợp với người đại tiện ra máu.

Móng giò 1 cái, cỏ xước 50g, đại táo 10 quả.

Ninh móng giò như đến 80% trước, sau đó cho cỏ xước và táo vào cùng ninh, ngày uống 2 lần.

Bài 8. Trị bệnh tim đập nhanh

Tim lợn 500g, đại táo 15g.

Bổ tim lợn ra nhồi đại táo vào trong quả tim, cho vào bát đổ 1 ít nước vào hấp đến khi nào chín là được.

Bài 9. Trị tim đập nhanh, gan âm hư

Tiểu mạch 50g, cam thảo 9g, bách hợp 15g, sinh địa 18g, đại táo 15g, sinh long cốt 18g.

Nấu sinh long cốt trước sau đó cho các vị thuốc khác vào cùng nấu, mỗi ngày 1 thang, 1 ngày 2 lần.

* Phương thuốc thích hợp với người tim đập nhanh do tim gan âm hư, thiếu máu dẫn đến.

Bài 10. Hoạt huyết khứ ứ, phù hợp với người bị bệnh tim mạch

Đan sâm 30g, gạo nếp 50g, hồng táo 3 quả, đường đen 1 ít.

Đan sâm cho nước vào nấu canh, chắt bã sau đó cho gạo nếp, hồng táo và đường đen nấu thành cháo, ăn nóng hoặc ấm, ngày 2 lần, 1 liệu trình là 10 ngày, cách 3 ngày lại uống.

Bài 11. Bổ tỳ sinh huyết

Hồng táo khô 50g, lạc nhân 100g, đường cát đỏ 50g.

Rửa sạch hồng táo, ngâm bằng nước ấm; lạc nhân luộc qua một chút, để nguội, bóc vỏ; cho hồng táo và lạc vào nồi nấu, cho thêm ít nước lạnh, đun nhỏ lửa khoảng nửa tiếng, vớt vỏ lạc nhân ra, cho đường cát đỏ vào, đợi đường tan hết là được.

Bài 12. Bổ khí dưỡng huyết, phù hợp với người thiếu máu.

Hồng táo 20 quả, rau thai 1 cái, thịt lợn lạp 250g, 1 ít gừng tươi.

Rửa sạch rau thai rồi thái lát xào với gừng tươi, cho thịt lợn lạp, hồng táo và muối gia vị hầm chín, chia ra để ăn.

Bài 13. Bổ khí huyết, phù hợp với người bị thiếu máu

Gạo nếp 300g, xích tiểu đậu 30g, sơn dược sống 30g, đại táo 20 quả, liên tử 15g, bạch biến đậu 15g.

Trước tiên cho xích tiểu đậu, bạch biến đậu vào

nấu nhừ rồi cho đại táo, liên tử, gạo nếp vào cùng nấu, cuối cùng cho sơn được đã bỏ vỏ, thái thành miếng nhỏ rồi cho vào trong nồi cháo, nấu đến khi chín là được, chia ra ăn làm 2 lần sáng tối.

Bài 14. Ôn bổ tỳ thận, phù hợp với người bị thiếu máu

Xương dê 250g, đậu đen 30g, cầu kỷ 20g, đại táo 20 quả.

Cho nước vào hầm sau đó bỏ xương đi, cho thêm một ít muối gia vị, uống canh, ăn táo và đậu.

Ôn bổ tỳ thận, phù hợp với người bị thiếu máu.

Bài 15. Bổ tỳ thận, phù hợp với người khí suy do huyết áp thấp

Hồng táo 15 quả, hạt dẻ 150g, gà 1con.

Thái gà thành miếng xào lửa to, cho thêm ít gia vị và nước đun đến khi gà chín cho hồng táo, hạt dẻ vào om nhừ rồi ăn.

Bài 16. Bổ khí lợi thủy, phù hợp với người suy tim, hen suyễn, khạc đờm

Đinh lịch tử (10-20g), đại táo (5-10 quả).

Nấu thành nước chia làm 2 - 3 lần uống, mỗi ngày 1 thang, cũng có thể dùng bột đinh lịch tử (3-6g), uống sau ăn, mỗi ngày 3 lần.

Bài 17. Phương thuốc trị ít sữa

Đẳng sâm 9g, đại táo 20g, phúc bồn tử 9g, gạo lúc 60g.

Dùng miếng xô bọc 3 vị thuốc vào rồi cho nước vào nấu canh, chắt bã sau đó cho gạo lúc vào nấu thành cháo. Mỗi ngày 1 thang uống liên tục từ 4-5 ngày.

Bài 18. Trị sau khi sinh ra mồ hôi quá nhiều.

Dạ dày dê 1 cái, gạo nếp 60g, hồng táo 5 quả.

Rửa sạch dạ dày dê, gạo nếp cho vào ngâm, nhồi gạo nếp và hồng táo vào trong dạ dày dê, buộc túm miệng dạ dày lại rồi cho vào nồi hầm cách thủy, dùng vào các bữa ăn, khi dùng rạch dạ dày dê ra nêm gia vị là được.

Bài 19. Phương thuốc trị sau khi sinh âm hư, mồ hôi trộm

Tiểu mạch nhân 60g, gạo nếp 30g, đại táo 15 quả, 1 ít đường trắng.

Rửa sạch 3 vị tiểu mạch nhân, gạo nếp, đại táo, rồi cho vào nấu cháo, cho đường trắng vào tan hết là được. Ngày ăn 2 lần.

* Bài thuốc phù hợp với người sau khi sinh âm hư, mồ hôi trộm.

Bài 20. Trị ho gà ở thời kỳ hồi phục

Hồng táo 12 quả, cà rốt 120g.

Bỏ hồng táo, cà rốt nấu thành nước sên sệt, nước thuốc này có thể cho thêm đường trắng, uống thay thế trà, dùng liên tục hơn 10 thang.

Bài 21. Trị bệnh cam ở trẻ em

Đại táo 100 quả, đại hoàng 30g, bột mỳ 100g.

Đại táo bỏ hạt, nghiền đại hoàng thành bột, vè thành viên giống như hạt đại táo, nhồi vào trong đại táo rồi bọc bên ngoài lại, cho vào lửa nung đến khi nào chín là được. Mỗi lần ăn 7 viên, 1 ngày 2 lần.

Bài 22. Trẻ em vào mùa hè hay bị nhiệt do dưới suy trên thịnh.

Tầm 20 con, đại táo 20 quả.

Nấu canh uống thay trà.

Bài 23. Trị chảy máu mũi do tỳ khí suy.

Nhân sâm 6g, đại táo 15 quả, gạo lức 30g.

Táo bỏ hạt, rồi nấu cùng với 2 nguyên liệu trên thành cháo. Ngày 1 thang liên tục dùng hàng tháng.

Bài 24. Bài thuốc trị chảy máu mũi do tỳ khí suy.

Đại táo 15 quả.

Rửa sạch táo, ngâm 1 tiếng, đun nhỏ lửa cho nhừ. Mỗi lần uống 1 thang, ngày 3 lần, 1 liệu trình là 7 ngày.

Bài 25. Thận âm hư

Ba ba sống (1 con), đông trùng hạ thảo (10g), hồng táo (20g).

Chặt ba ba thành 4 miếng to cho vào nồi đun sôi, vớt ra, cắt 4 chân, bóc mỡ ở đuôi đi, rửa sạch. Rửa sạch đông trùng hạ thảo ngâm vào nước nóng, ba ba để vào bát canh, sau đó cho đông trùng hạ thảo, hồng táo, 1 ít rượu, muối, hành lá, gừng, tỏi và canh gà, cho vào nồi hấp lên (hoặc hấp cách thủy), hấp 2 tiếng, chọn hành, gừng ra ăn rất ngon miệng, ngày ăn 2 lần.

Bài 26. Trị huyết suy, phụ nữ có thai bị đau bụng.

Đại hồng táo 10 quả, minh cầu kỷ 30g, gà 1 con 500 g.

Gà làm sạch lông và nội tạng cho vào hầm cùng táo và cầu kỷ đến khi chín là được, khi ăn cho muối và gia vị vừa đủ.

Bài 27. Chữa trị phù thũng cho phụ nữ có thai do tỳ thận khí suy.

Hoài sơn được 30g, đại táo 20 quả, nhục quế 0,5g, ý mễ 30g.

Nấu cháo ngày 1 thang, dùng liên tục 4-5 thang.

Bài 28. Bài thuốc chữa kinh nguyệt sớm

Trứng gà 10 quả, đẳng sâm, hoàng kỳ, hồng táo mỗi thứ 20g, chích cam thảo 6g, đương quy 9g, bạch truật 9g, thăng ma 5g, sài hồ 5g, trần bì 9g, sinh khương 15g, đường trắng 600g, sô đa 2g.

Cho đẳng sâm, hoàng kỳ, đương quy, thăng ma, trần bì, sinh khương, chích cam thảo, bạch truật, sài hồ, hồng táo vào gia công, hong khô rồi tán thành bột, trứng gà đập vào đĩa, dùng dụng cụ đánh trứng đánh thành bột, cho đường trắng vào tiếp tục đánh cho quện trứng với đường, cho thêm bột mỳ, bột thuốc đông y, sô đa tiếp tục đánh nổi bọt, hợp thành 1 thể, lót một lớp giấy sức, đổ trứng vào cân bằng, hấp khoảng 10 phút, cho ra thớt dùng dao cắt thành 20 miếng hình vuông.

Tác dụng: Bài thuốc này ngoài điều trị kinh nguyệt sớm ra, còn có hiệu quả trị bệnh sa tử cung ở phụ nữ, mệt mỏi, lười dom.

Bài 29. Bài thuốc trị kinh nguyệt ra trước chu kỳ do khí suy.

Nhân sâm 6g, hoàng kỳ 30g, đại táo 15 quả, bạch liên mễ bỏ tâm 60g, gạo lức 60g.

Trước tiên cho nhân sâm, hoàng kỳ và 1000ml nước sạch vào đun nhỏ lửa, chỉ lấy 200ml, bỏ bã,

đại táo bỏ hạt nấu cháo với liên rễ, gạo lức, mỗi ngày 1 thang, ăn liên tục 1 tuần.

Bài 30. Bồ tỳ ích vị

Giò heo 1000g, hồng táo 250g, đường phèn 150g, canh 1500g, xì dầu 25g, hành 10g, gừng 3g, muối tinh, mì chính, rượu vừa đủ.

Rửa sạch hồng táo, giò heo nhỏ sạch lông, rửa sạch, cho vào nồi nước sôi chần qua cho sạch nước máu. Lấy 30g đường phèn sao lên thành nước có màu vàng sậm. Cho giò heo và canh vào nồi, đun lửa to cho sôi, hớt bỏ bọt, cho nước đường phèn, hồng táo và gia vị (trừ mì chính) vào. Đun sôi nhỏ lửa từ 2-3 tiếng, đợi giò heo chín nhừ cho tiếp mì chính, đặt cả nồi lên bàn ăn.

* Bài thuốc dưỡng huyết thích hợp với người tỳ vị suy nhược, âm hư huyết hư, đặc biệt thích hợp với người thiếu máu, còn là thức ăn bổ dưỡng cho người khỏe.

Đặc điểm: Màu sắc sáng hồng, mềm và mùi vị thơm ngon.

Bài 31. Ôn trung kiện tỳ, chữa bệnh tả do ăn uống

Bạch truật 30g, táo chín 250g, can khương 6g, kê nội kim 15g, bột mỳ vừa đủ.

Bạch truật, can khương, kê nội kim nghiền thành bột, nghiền nhừ cùng táo (bỏ hạt) cho 1 lượng nước và bột mỳ vừa đủ, nặn thành bánh cho vào lửa nướng chín.

Nhai kỹ nuốt từ từ, ăn thường xuyên.

Giải thích: *Bạch truật* trong bài thuốc này là loại

thực vật thân rễ họ cúc, tính vị ngọt hơi đắng, kiện tỳ trừ thấp có tác dụng trong lợi tiểu rõ rệt. *Can khương* được bào chế từ sinh khương phơi khô, tính vị cay, nóng, ôn trung tản tãc. *Kê nội kim* là lớp cu tin chấn trong mề của động vật họ gà, mề gà có màu vàng, trong đó có chứa hoóc môn, prôtêin v.v... có thể làm tăng sự bài tiết dịch của dạ dày, làm tăng sự co bóp của dạ dày. *Táo* bài trừ không khí, tính vị ngọt bình, kiện tỳ tiêu thức ăn. Có thể tiêu những loại thức ăn tích khử như mì, gạo, thịt, thịt táo ngọt ôn, bổ trung ích khí. *Bột mỳ* ôn trung kiện tỳ hoà chung. Toàn bộ phương thuốc có tác dụng ôn trung kiện tỳ, tiêu thức ăn, ngừng tả. Phù hợp với những người ăn uống kém, đi tả, tiêu hoá kém do tỳ vị hàn thấp, trung dương bất chấn gây nên.

Tính chất của sản phẩm hơi ẩm, những người bị nhiệt không nên dùng.

Bài 32. Bổ tỳ dưỡng tim, bổ thận bình suyễn, nhuận tràng thông tiện

Đại hồng táo (150g), bỏ hạt nghiền thành bột cho hạnh đào nhân (30g) vào trong chảo dầu rán vàng. Hồng điều (90g) hấp chín, nghiền thành bột, rán vàng hạnh đào nhân (15g); bí xanh thái lát (60g), tứ cô thái nhỏ (50g), mỡ bản lợn trộn bột táo bột điều rồi cho vào trong đĩa, đập hai lòng trắng trứng gà vào cho thêm hạnh đào nhân, bí xanh, tứ cô thái vụn, đường trắng, hoa hồng... đảo đều. Cuối cùng cho hỗn hợp bột nói trên vào trong khuôn làm bánh hoặc trong bát, dùng khăn ướt bịt chặt cho vào nồi

hấp khoảng 40 phút, khi được lấy khăn ướt ra, rắc đường trắng lên trên, ăn nóng.

Bài thuốc thích hợp với người tâm tỳ huyết suy, thận âm bất túc dẫn đến các chứng bệnh mất ngủ, kém ăn, táo bón, hơi thở ngắn, hen suyễn.

Bài 33. Kiện tỳ dưỡng tâm, an thần ích trí.

Đại táo 5 quả, túc mễ kê 50g, phục thần 10g.

Nấu phục thần trước, chắt lấy nước, cho đại táo kê vào trong nước phục thần nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

Đại táo ngọt ôn, tác dụng chủ yếu là bổ trung ích khí dưỡng huyết an thần. Theo như các học giả Nhật Bản cho thấy có thể lấy từ táo một loại vật chất, thực nghiệm được lý đã chứng minh có tác dụng trấn tĩnh, thôi miên. Tác dụng trấn tĩnh đó rất phù hợp với đề pháp mà Đông y Trung Quốc đưa ra là nó có tác dụng “an thần”.

Phục thần là thực vật họ nấm có nhiều lỗ như tổ ong, là bộ phận màu trắng của cây tùng, hạt ở giữa được gọi là phục linh, tính vị của phục thần cũng tương tự phục linh, vị ngọt tính bình, có tác dụng dưỡng tâm an thần, chuyên dùng cho người tâm thần bất an, chứng bệnh hay giật mình, hay quên. Giống như trong “*Danh y biệt lục*” đã nói phục thần “*Ngừng hồi hộp, hay cáu, hay quên. Khai tâm ích trí, an thần dưỡng tinh thần.*” Đun nước uống có tác dụng trấn tĩnh.

Kê hay còn gọi là tiểu mễ, thành phần dinh dưỡng của kê tương tự với gạo thông thường, có tác dụng kiện tỳ và vị: “*Tuỳ ý cư ẩm thực phổ*” cho rằng

công dụng của kê và gạo tẻ tương tự nhau, tính vị của nó cũng dễ ăn.

Bài thuốc không chỉ dùng đại táo, còn sử dụng phục thần, kê để hỗ trợ phối hợp với phục thần làm tăng sức an thần, phối hợp với kê để trợ khí trong tỳ vị. Toàn bài thuốc có tác dụng kiện tỳ dưỡng tâm, an thần ích trí, phù hợp với người tâm tỳ lưỡng suy, hồi hộp, mất ngủ, hay quên, tinh thần không tập trung.

Ngoài những bài thuốc nói trên còn có không ít những phương thuốc được bào chế từ táo sau:

Bài 1: Hồng táo (60g) nấu đặc, ăn táo uống canh, 1 ngày 2 lần, liên tục dùng 1-3 tháng.

Trị thiếu máu.

Bài 2: Hồng táo, ô mai mỗi thứ (6g), nhũ tiểu mạch (9g), đun lấy nước.

Trị mồ hôi trộm, hư hàn.

Bài 3: Hồng táo, đậu đen mỗi thứ (60g) nấu lên lấy nước, ăn táo uống nước. Ngày 2 lần liên tục uống trong 1-3 tháng.

Trị thiếu máu.

Bài 4: Táo chín 250g, bạch truật 120g, can khương, kê nội kim mỗi thứ (60g), nghiền thành bột. Bỏ vỏ bạch truật, can khương, kê nội kim, rồi giã nát cùng táo, làm thành các bánh nhỏ, cho vào lò nướng chín bên trong là được, bài thuốc này có thể làm điểm tâm, nhai kỹ rất ngon.

Bài 5.

Hồng táo 25 quả (táo tàu đỏ), mộc nhĩ 50g.

Đường kính vừa đủ.

Mộc nhĩ bỏ tạp chất, rửa sạch thái nhỏ. Hồng táo rửa sạch bỏ hạt, thái miếng.

Cho mộc nhĩ, hồng táo và đường vào trong một nồi đất, thêm một lượng nước thích hợp. Đun cho hồng táo và mộc nhĩ chín là được.

Tác dụng: Hồng táo tính ôn vị ngọt chứa nhiều sắt và vitamin, có tác dụng điều trị bệnh viêm gan, thiếu máu, bầm tím do giảm tiểu cầu phối hợp với mộc nhĩ thì ích khí dưỡng âm, nhuận phế, tăng cường tác dụng bổ khí, ích âm, dưỡng huyết. Thường xuyên ăn món này có tác dụng làm hồng da, nhuận sắc, kéo dài tuổi thọ.

Bài 6:

Nấm hương 20 cái. Hồng táo 8 quả.

Rượu, muối, mì chính, gừng, dầu thực vật vừa đủ.

Chế biến: Dùng nước ấm rửa sạch nấm hương. Dùng một cái liễn có nắp ngâm rồi lấy nước ngâm lọc sạch. Sau đó cho nấm hương, hồng táo, nước, mì chính, rượu, gừng, dầu lạc đun chín, cho vào liễn đây nắp, đặt vào chỗ đồ khoảng một giờ.

Tác dụng: Nấm hương tính vị can bình có tác dụng ích khí tư bổ. Hồng táo cũng là thực phẩm nổi tiếng làm tăng sắc đẹp, có tác dụng bổ trung ích khí bổ huyết sinh tân, kiện kỳ dưỡng vị, có thể dùng chữa các chứng do tỳ vị hư nhược, dinh dưỡng không đủ, khí huyết hư tổn làm cho khuôn mặt khô cần, da dễ thiếu tươi nhuận.

11. Nhân táo chua

Táo chua là loại cây thuộc họ cây rụng lá, sống thành bụi hoặc táo chua cây cao tên khoa học là *Zizuphus Spinosa* Hb.

Mùa thu khi quả chín thì hái, bỏ đi thịt táo, nghiền nát hạt, lấy nhân làm khô dùng sống hoặc sao, cho vào thuốc chén nên giã nát.

Tính vị của toan táo nhân ngọt, chua, quy phục, trợ gan, đả kinh, tác dụng dưỡng tâm bổ gan, an thần, ngăn mồ hôi.

Nhân táo sắc thuốc có tác dụng trấn tĩnh, ru ngủ, có thể chống lại trạng thái hưng phấn do cà phê, cùng với loại dược Bacbitan có tác dụng phối hợp, dùng sống có hiệu quả tốt, sao lâu đến khi khô dầu, mất đi hiệu quả trấn tĩnh; sắc có tác dụng giảm đau, chống co giật, giảm nóng và tiếp tục giảm áp lực, đơn dùng hoặc dùng với ngũ vị tử các.

Một số sách y học cổ đại đối với tác dụng của nhân táo đã có không ít những ghi chép dưới đây:

Theo “*Biệt lục*” giới thiệu “trị buồn bực trong lòng không ngủ được... mồ hôi trộm, phiền khát, bổ trung, ích lợi gan.

Theo “*Tân tu bản thảo*” giới thiệu “Phương thuốc dùng nhân dùng trị bệnh mất ngủ, mất ngon. Những phương thuốc ngày nay đều dùng nhân, bổ trung ích gan, chắc xương cốt, trợ dương khí, đều do công năng của Toan táo nhân”.

Theo “*Bản thảo tòng tân*” giới thiệu “Ngọt chua

mà nhuận, dùng sống cân bằng độ pH, chuyên bổ gan mật, sao chín cho vị chua ôn mà thơm, lại có khả năng bổ tỳ”.

Hiện nay, bệnh lâm sàng dùng thuốc chế từ nhân táo chua và những phương thuốc dân gian hay chủ yếu dưới đây:

Bài 1: Có thể dùng nhân táo sống và cá chà... nghiền thành bột. Mỗi ngày uống 6g, ngày uống 3 lần, chú ý: thường gọi nhân táo chín để trị mất ngủ, sống để trị ngủ tốt.

Tác dụng: Trị suy nhược thần kinh, người luôn luôn buồn ngủ.

Bài 2: Có thể cùng với sinh địa, mạch môn, huyền sâm và ngũ vị tử, mẫu lệ, hoàng kỳ sống, cũng có thể dùng riêng Toan táo nhân, mỗi lần từ 10 đến 20g, nghiền vụn uống mỗi lần 1,5 đến 3g.

Tác dụng: Trị thể hư nhiều mồ hôi.

Bài 3: Cháo nhân táo và sinh địa.

Sinh địa 30g, Toan táo nhân 30g, gạo lức 100g.

Cách làm và cách dùng: lấy táo nhân nghiền nhỏ, sắc lấy 100ml nước đặc. Sinh địa sắc lấy 100ml nước đặc, gạo lức rửa sạch, nấu cháo, cháo được cho vào nước thuốc đặc, nấu thêm 1 lúc nữa, ăn vào buổi sáng, buổi tối.

Tác dụng: Phương thuốc này thích hợp dùng cho phụ nữ mang thai trong lòng lo lắng gây ra âm hư.

Bài 4: Hoa hồng với nhân táo.

Tim lợn 1 quả, nhân táo 20g, hoa hồng 10g.

Lấy tim lợn bỏ màng, rửa sạch, táo nhân sao qua nghiền nát với hoa hồng, cho nước vào, lấy nước

thuốc tim lợn cho vào bát, hấp cách thủy hoặc cho vào chỗ hấp đến khi chín nhừ, khi ăn lấy thuốc trong tim ra, thái mỏng, trộn với gia vị.

Tác dụng: Dưỡng tâm huyết, yên tâm thần, thích hợp dùng cho những bệnh tim đập nhanh mất ngủ hay quên... gây ra thiếu máu cho tim.

Khi ăn Toan táo nhân, thường không thích hợp với những người nóng, đầy u sầu.

12. Quả đào

Không phải ngẫu nhiên mà người ta ghép “đào” với “tiên” với “trường thọ” thành “đào tiên”, “đào trường thọ”. Cây đào là thực vật được dụng nổi tiếng, gốc vỏ, cành, lá, hoa, hạt đều là những vị thuốc có tác dụng trừ khử phong, hoạt huyết, giảm đau, lợi tiểu, tiết trùng. Hoa đào rực rỡ, quả đào đáng đẹp, ăn ngon, chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, có công dụng chữa bệnh và bảo vệ sức khỏe rất cao. Trong 100 gam cùi thịt quả đào chứa 0,8 gam prôtêin, 0,1 gam lipit, 7 gam glucit, 8 mg vitamin B1, 2 mg vitamin B2, 6 mg vitamin C, cùng một số loại axit hữu cơ, đường glucô, glucôza. Gốc cành và vỏ của cây đào nấu với nước uống có thể điều trị bệnh dạ dày nóng, chữa bệnh vàng da, chữa đau tim, đau bụng, có thể phòng dịch, trị thấp chân, giết vi trùng gây lở loét. Lá đào tươi nấu thành nước hoặc giã nát lấy nước bôi vào chỗ loét làm giảm đau và sưng tấy.

Lấy lá đào tươi, lá mướp tươi, mỗi thứ một nửa cứ 50g cho 3 g minh phàn, giã nát lấy nước bôi vào

chỗ đau. Bài thuốc này chuyên chữa mụn nhọt cho trẻ em. Dùng 7 lá đào tươi, 7 hạt hồ thúc nghiền rồi vè tròn, trước khi lên cơn sốt rét 3 tiếng đắp thuốc vào động mạch của người đó có thể chữa được.

Đào đơn tính quả nhỏ, không hạt tên là đào nô, thường gọi là đào khô có tác dụng trị chứng thổ huyết, chứng hư hàn, bệnh lỵ Amíp.

Lấy 40g đào khô lép màu xanh, đổ 1,5 bát nước đun đến khi còn nửa bát uống có thể chữa bệnh kiết lỵ, giảm nhiệt. Lấy 9g đào khô lép và 30g gốc lúa nếp, đổ nước vào nấu đặc uống hàng ngày thay trà, có thể trị bệnh ra mồ hôi trộm. Đào khô qua mùa đông không rụng, đến mùa xuân sang năm khi hoa đào nở đào khô sẽ biến thành đào thơm. Dân gian có tập tục lúc pha trà thường ngắt đào thơm cho vào ấm trà mới, như vậy sẽ diệt được vi khuẩn, phòng ẩm, vừa có thể tăng thêm hương thơm, làm cho màu sắc, vị nước của lá chè lâu không bị biến đổi.

Hiện nay trên lâm sàng có những bài thuốc và phương thuốc được làm từ đào như sau:

Bài 1. Cháo hoa đào

Hoa đào tươi: 4g Gạo tẻ: 100g

Hai loại nguyên liệu trên cho vào nấu thành cháo ăn, cách một ngày ăn một lần.

Bài thuốc này hoạt tràng thông tiện, phù hợp với người mắc bệnh táo bón.

Bài 2. Rượu cành đào

Cành đào: 1 cành Rượu: 500ml

Cành đào cắt ra rồi cho vào 500ml rượu, nấu lấy 50ml nước để uống.

Hoạt huyết hoá ứ, chủ trị đau tim.

Bài 3. Hoa đào hải mã trứng gà xào giảm bông.

Hoa đào tươi 5 bông, Đại hải mã 10g, Dấm bông chín 10g, Trứng gà 4 quả, Gia vị vừa đủ.

Hoa đào tươi ngắt bỏ cuống, rửa sạch, vẩy sạch nước, thái thành sợi. Hải mã rửa sạch cho thêm chút rượu để vào rổ cho róc nước rồi thái vụn. Dấm bông, gừng tươi thái vụn. Trứng gà đập ra bát đánh tan, cho canh gà, mì chính rượu, hồ tiêu trắng, muối tinh, bột lọc ướm vào trộn đều, dùng muối xào thức ăn để đảo cho đến khi nóng thì cho mỡ lợn, gừng tươi băm nhỏ cho vào xào đến khi nào dậy mùi thì vớt ra, cho trứng đã đánh vào xào chín rồi bày ra đĩa, cho hoa đào tươi thái sợi, hải mã và dấm bông lên trên.

Tác dụng: Bài thuốc này phù hợp với phụ nữ có thai tiểu tiện không thông.

Bài 4. Canh đào nấu trứng gà (phương thuốc và thực liệu của bệnh tật.)

Canh đào (canh đào non) dài khoảng 0,6 - 0,9m khoảng 250g. Trứng gà 3 quả.

Canh đào cắt khúc khoảng 3,3' cm cho vào nồi nấu cùng trứng gà khoảng 3 tiếng, nấu đến khi vỏ trứng biến sang màu nâu thẫm, lòng trắng trứng hiện lên màu vàng thì mới được. Sáng, trưa, tối mỗi lần cất một quả, dùng liên tục một liệu trình là 1 - 2 tháng.

Tác dụng: Chủ trị ung thư cổ tử cung, nhưng

phải chú ý càn đào nhất định phải là càn mới, phải dùng tay hoặc miếng sứ để bẻ hoặc cắt cầm dùng những dụng cụ bằng sắt.

Ngoài những bài thuốc trên còn có không ít những bài thuốc được bào chế ra từ đào :

(Bài 1). Trị hen suyễn.

*Đào tươi 3 quả gọt bỏ vỏ, cho thêm 30 g đường phèn, sau khi cho nước vào hầm nhừ thì bỏ hạt, mỗi ngày uống một lần.

*Đào nhân, hạnh nhân, hạt tiêu mỗi thứ 6 gam, gạo nếp 10 hạt cùng tán thành bột, hoà với lòng trắng trứng, bôi vào lòng bàn tay, bàn chân.

(Bài 2), Trị lao, thổ huyết

Tầm gửi đào, ngổ sen đốt thành than, củ lác, mỗi thứ 9 gam, sắc uống.

(Bài 3). Trị cao huyết áp.

Đào tươi khi ăn bỏ vỏ và hạt, mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi tối mỗi lần ăn từ 1 - 2 quả.

(Bài 4). Trị đái tháo đường

Nhựa cây đào 15g, râu ngô 60g, sắc uống.

(Bài 5). Hư hàn, ra mồ hôi trộm

Bích đào khô 15g sắc uống.

(Bài 6). Đau bụng sau khi đẻ

Đào nhân 9g, đan bì 5g, hồng hoa 3g, sắc uống.

Đào thường là thức ăn tươi hoặc làm thức ăn thêm, do có tác dụng hoạt huyết hoá ứ nên phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt, thống kinh, tắc kinh đều dùng được.

Thiếu nữ vào thời kỳ sau khi có kinh thường thường kinh nguyệt vẫn chưa bước vào giai đoạn

bình thường thì có thể ăn nhiều đào hoặc ăn thêm đào nhưng không nên ăn quá nhiều sẽ dẫn đến hiện tượng thống kinh.

Vào những ngày hè, người nào mồm khô, táo bón (thường là người già cơ thể suy nhược), cũng nên ăn.

Đào mang tính ôn, ăn nhiều sẽ dễ gây ra hiện tượng đầy bụng và dễ sinh mụn nhọt. Theo “*Điền Nam bản thảo đồ thuyết*”: ăn nhiều động tỳ động nhiệt, làm cho đầy hơi, sinh ra mụn nhọt. Theo “*Tuỳ ý cư ẩm thực phở*”: ăn nhiều sinh nhiệt, sinh mụn nhọt, sốt rét, kiết lỵ.

13. *Bạch quả*

Cây bạch quả là một loại cây hạt trần duy nhất được lưu cho đến ngày nay, thân cây cao to hoa lẻ, sống rất lâu, lá có hình rất đặc biệt, quả của nó giống như quả hạnh nhưng vỏ quả có màu trắng nõn nên gọi là “Bạch quả”. Đông y cho rằng, bạch quả tính vị ngọt, đắng, bình, có ít độc. Tác dụng chủ yếu là âm phổi ích khí, định hen suyễn, ngưng khí đực, súc tiểu tiện, tẩy giun, thích hợp với người hen suyễn ho, đờm nhiều, tiểu tiện có nước đực, di niệu di tinh, bệnh sinh lý, tiểu tiện nhiều lần có khí hư... Còn có hiệu quả đối với người bị ghẻ lở, mụn nhọt, lang ben, ngứa. Bạch quả chứa nhiều prôtêin, lipit, glucxit, vi lượng sắt, kali, phốt pho, canxi, axit hữu cơ bạch quả, chất men bạch quả... có tác dụng co bằng quang. Bạch quả sao chữa đái dất, chất axit hữu cơ bạch quả có tác dụng sát trùng mạnh,

diệt trực khuẩn lao, nhiễm trùng ngoài da. Lá cây bạch quả có vị đắng, ngọt chát, tính bình có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu, nở dẫn động mạch vành, có công hiệu nhất định điều trị bệnh tim mạch, cao huyết áp

Hiện nay trên lâm sàng có những bài thuốc và phương thuốc được làm từ bạch quả như sau:

Bài 1. Trị hoa mắt chóng mặt.

Bạch quả xanh (3 quả) đập vỡ, cho vào nước sôi uống mỗi ngày 1 lần, liên tục uống hàng ngày.

Bài 2. Phụ nữ có khí hư ra nhiều, lưng mỏi, đau.

Bạch quả sao (đập vỡ), xuân căn bạch bì, ô tặc cốt, hoài sơn được mỗi thứ (12g), cho vào nấu uống.

Bài 3: Trị hen suyễn phế quản, ho hen, lao phổi.

Bạch quả (từ 9-12g), bỏ vỏ cho nước vào đun chín, cho đường cát hoặc mật ong vào, nấu canh cũng được.

Bài 4: Trị bệnh khí hư nhiều do tỳ suy.

Bạch quả nhục 4 viên, trứng gà 500g.

Bỏ vỏ và tâm của bạch quả, phía đầu nhỏ của quả trứng gà đục một lỗ sau đó nhồi bạch quả vào trong trứng gà, lấy giấy bịt lỗ ở quả trứng, luộc hoặc hấp cho trứng chín là được, hàng ngày vào buổi sáng sớm ăn 1 quả, liên tục dùng từ 5-10 ngày, nếu bệnh nặng có thể dùng 20 ngày.

Bài 5. Trị bệnh đái dầm do tỳ phế khí suy.

Bạch quả (bỏ vỏ và tâm) (10g), hủ bì (50g), bạch mã vừa đủ. Do độc tố của bạch quả nhân, nên thời gian đun sôi phải lâu mới có thể hút độc, lúc đun

tốt nhất phải đập vung, nên dùng nôi ở trên vung có những lỗ nhỏ (không nên đập kín), vào mùa xuân dễ bay hơi hơn thì cho bạch quả cùng với hủ bì và bạch mễ vào nấu cháo ăn rất ngon miệng.

Bài 6. Trị khí hư nhiều.

Bạch quả, liên nhục, giang mễ mỗi thứ (15g), tán thành bột. Gà ác (gà xương đen) 1 con bỏ ruột nhồi thuốc vào đun nhừ ăn hết.

Bài 7: Trị phổi kết hạch

Lấy bạch quả ngâm dầu hạt cải trên 1 năm, mỗi lần ăn 2 viên, mỗi ngày 2 lần trị bách bệnh. Trị phổi kết hạch, hiệu quả rất tốt.

Bài 8. Ích khí dưỡng huyết bổ suy

Gà mái 1 con khoảng 1000g, hoàng kỳ 30g, bạch quả 6g, muối tinh, hành thái khúc, gừng thái lát, rượu, mì chính, bột hạt tiêu, canh vừa đủ.

Làm sạch lông gà và lòng mề gà, cho gà vào nồi nước sôi nhúng qua trước, vớt ra cho hoàng kỳ, bạch quả vào bụng gà, ngoài ra cho hành và các loại gia vị khác, cho vào nồi hấp hấp đến khi gà chín (cần khoảng 2 tiếng). Sau khi lấy ra từ nồi hấp chọn hoàng kỳ và 1 số vị khác ăn rất ngon, cho bột hạt tiêu vào, chia thành 5-6 bát, ăn liên tục từ 10-15 ngày.

Tác dụng: Thích hợp với người huyết hư bất túc, hoa mắt chóng mặt, rụng tóc.

Bài 9. Trị các chứng bệnh hen suyễn, ho đờm, khí hư, khí đục, di tinh, tiểu tiện nhiều lần.

Bạch quả 150g, đường trắng 100g, bột lọc 25g, kiềm vừa đủ.

Đập dập bạch quả, bỏ đi vỏ ngoài, cho vào nồi nước vừa đủ, cho kiềm, đun to lửa cho sôi, sau đó lấy đi cái màng và tâm của bạch quả, đựng bạch quả trong 1 cái bát cho một ít nước. Để bát bạch quả vào nồi hấp đun to lửa hấp chín, tắt lửa lấy ra. Cho thêm ít nước vào nồi, cho bạch quả, đường trắng, đun to lửa cho sôi, vớt bỏ bọt, cho bột lọc quấy đều cho chín, múc ra đĩa là được.

Bài 10. Liễm phổi định suyễn, lợi thủy tiêu sưng.

Vịt trắng 1 con khoảng 1000g, bạch quả 200g. Gia vị: Mỡ gà 15g, mỡ lợn 500g, rượu Thiệu Hưng 60g, hồ tiêu 2g, hành, gừng, muối ăn, mì chính mỗi thứ 1 ít, canh thanh 200g.

Bạch quả đập dập bỏ vỏ, cho nước đun chín, bóc bỏ màng, cắt bỏ 2 đầu, tách bỏ tâm, rồi lại cho vào nước để rửa hết nước đắng sau đó cho vào chảo mỡ lợn rán đến khi nào có màu hơi vàng thì vớt ra. Sau khi cắt tiết vịt cho vào nồi nước nóng để vật lông, cắt bỏ đầu, chân, rạch bụng lấy nội tạng, dùng muối ăn, bột hạt tiêu, rượu Thiệu Hưng xoa đều lên trên thân con vịt rồi cho vào đĩa, cho hành gừng ướp khoảng 1 tiếng rồi lấy ra. Dùng dao rạch lưng con vịt sau đó lọc bỏ toàn bộ xương cho vào một cái bát, còn thịt vịt thái nhỏ giống như bạch quả, trộn đều với bạch quả, trải lên ức con vịt, cho canh vào, cho vào nồi hấp khoảng 2 tiếng, đun khi thịt vịt chín để ra đĩa là được, canh chắt ra bát sau đó cho vào nồi đun sôi cho thêm một ít muối, rượu Thiệu Hưng, bột hạt tiêu, mì chính và ít bột lọc, quấy đều

lên, cho mỡ lợn đảo tươí lên thít vẹt là được.

Tác dụng: Có thể phụ trừ phù thũng, tiểu tiện bất lợi, suy lao hen suyễn, khí hư.

Bài 11. Trị bệnh ỉa chảy ở trẻ em

Bạch quả 2 quả, trứng gà 1 quả.

Bạch quả bỏ vỏ nghiền bột. Trứng gà đục thủng 1 lỗ, nhồi bột bạch quả vào đun chín là được.

Bài 12. Trị bệnh giun kim.

Bạch quả tươi 1 vài quả, giã nát rồi bôi vào hậu môn, mỗi tối 1 lần, liên tục dùng 5-7 ngày.

Chú ý: Bạch quả làm món ăn có thể xào hoặc nấu, ăn nhiều có thể bị trúng độc. Theo “Tam nguyên diên thọ thư” nói: ăn nhiều bạch quả có thể gây ra tử vong. Còn nói có một số người ăn no bạch quả thay cơm sau vài ngày thì bị chết. “Tuỳ ý cư ẩm thực phổ” nói: Trong bạch quả có độc, ăn vào như say, vỏ bạch quả nấu canh uống có thể giải độc nhưng ăn quá nhiều có thể không có phương pháp gì cứu chữa.”

Theo “*Thượng Hải thường dùng trung thảo dược*” giới thiệu: “Giải độc bằng cách có thể dùng cam thảo (60g) nấu uống, sau đó ngay lập tức đưa đi viện để kịp thời cứu chữa.” Ngoài ra trong vỏ ngoài của bạch quả còn chứa chất độc gây bệnh viêm da, người châu Phi sau khi say sinh tố thường hay mắc chứng bệnh kích thích da như bong da, đau rát...

14. Hạnh nhân

Hạnh nhân là một loại cây rụng lá thuộc họ

Tường Vi, được trồng nhiều ở Trung Quốc, đã có hơn 3000 năm lịch sử. Mùa xuân có thể xem hoa, mùa hè được ăn quả nên mọi người rất ưa thích.

Theo “Thần nông bản thảo kinh”, hạnh nhân được dùng chủ trị hen khô khè, khó thở, rất họng, đau vú, vết thương... Hạnh nhân có hai loại đắng và ngọt; chúng có tính vị khác nhau đồng thời ứng dụng lâm sàng cũng khác nhau.

Hạnh nhân đắng (khổ hạnh nhân): tính ấm, vị đắng, cay, hơi độc. Vị đắng vào phổi làm hạ phế khí; vị cay có tác dụng giúp dễ thở, tiêu đờm. Các dạng ho hen đều dùng tốt. Người bị nhiệt thì thêm vào thuốc thanh nhiệt, người bị hàn thêm vào vị thuốc ấm, người bị cảm thêm vào thuốc giải biểu. Nhưng người bị chứng ho khan thì không nên dùng. Hạnh nhân có chứa chất dầu làm trơn ruột nên còn được dùng làm thuốc nhuận tràng, thông tiện.

Hạnh nhân ngọt (điềm hạnh nhân) tính bình, vị ngọt, không độc, dùng cho người già, suy nhược cơ thể, ho hen do hư lao, nhuận tràng.

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, glucosit trong hạnh nhân đắng khi vào cơ thể được phân giải từ từ, tạo dần thành một chất toan “khinh thanh vi lượng” có tác dụng trấn tĩnh trung khu hô hấp, làm giảm ho, dứt hen. Hạnh nhân đắng liều cao dễ gây ngộ độc. Hạnh nhân tính ấm, nếu ăn nhiều trong một lúc sẽ dễ gây tiêu chảy, viêm ruột, làm hại răng.

Căn cứ vào cách dùng, hạnh còn được phân ra làm 3 loại lớn: thực dụng hạnh, nhân dụng hạnh,

quan thường hạnh. Hiện nay, Trung Quốc có khoảng hơn 1500 loại, còn gọi là “đại gia tộc”. Ngắm hoa hạnh thấy có 2 loại đó là màu phấn hồng và màu trắng, hình giống mai, thời kỳ của hoa kéo dài hơn 20 ngày, có hoa trước rồi mới có lá. Quả hạnh giàu chất dinh dưỡng, hạnh nổi tiếng là hạnh ở Sơn Đông, hạnh Tế Nam, hạnh thanh đảo tướng quân, hạnh Bắc Kinh, hạnh đại quuyến, hạnh mật vân, đại mai hạnh của Thiểm Tây, hạnh Bạch Cát, hạnh kim ma ma ở Cam Túc, hạnh của Tân Cương, hạnh của Hà Nam, hạnh của Hà Bắc... Đặc điểm chung của nó là quả to, thịt chất phong mãn, vị ngọt nhiều nước, thơm mát. Như đại mai hạnh, một quả có thể nặng 200g, to nhất trong các loại hạnh. Hiện nay, có các bài thuốc chủ yếu được dùng từ hồng hạnh như:

Bài 1. Tán hàn hóa đờm, ngừng ho.

Khô hạnh nhân 6 - 10g, sinh khương 3 lát, củ cải 100g.

Sau khi đập dập thuốc cho 400ml nước, đun nhỏ lửa đến khi còn 100ml, có thể cho thêm một ít đường trắng, mỗi ngày 1 thang, chia ra mấy lần uống.

Bài thuốc còn được gọi là *Trà hạnh nhân* phù hợp với người bị cảm do phong hàn.

Bài 2. Trị ho hen

Hạnh nhân 15 gam, ma hoàng 15 gam, cam thảo 6 gam, 3 thứ bọc trong vải trắng; đậu phụ 250 gam. Tất cả đun trong 1 giờ, bỏ bã, ăn đậu phụ và uống nước, mỗi ngày 2 lần vào sáng, chiều.

Bài 3. Dưỡng âm bổ phế

Hạnh nhân 250g, mật 120g.

Sử dụng nước dãi trẻ nấu hạnh nhân 7 lần, dùng mật khuấy lên, rồi lại cho một ít nước dãi trẻ, đổ ra 1 cái bát khô, cho ra phơi sương một vài ngày, ngâm ăn tùy ý.

Bài 4. Bài phong, thanh nhiệt, lợi thấp

Ma hoàng 6g, liên kiều 9g, hạnh nhân 9g, xích tiểu đậu 30g, đại táo 12 quả, tang bạch bì 10g, sinh khương 6g, cam thảo 6g.

Ngoài xích tiểu đậu và đại táo ra, các vị còn lại dùng vải bọc lại rồi nấu lấy nước, sau đó đun cùng xích tiểu đậu và đại táo, đun đến khi xích tiểu đậu nhừ, ăn đậu, táo, uống nước canh, mỗi ngày 2 lần: sáng, tối, liên tục dùng 3 ngày.

Bài thuốc có tác dụng với người bị phù do thấp nhiệt.

Bài 5. Viên ma, hạnh, vừng.

Ma nhân, hạnh nhân, vừng 3 phần bằng nhau.

Nghiền bột 3 vị trên, lấy mật trắng vè thành viên to như táo, ngày dùng 2 - 3 viên, uống cùng nước ấm.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng thanh nhiệt nhuận tràng, dùng cho người đại tiện khô táo.

Bài 6. Cháo hạnh nhân.

Khổ hạnh nhân, gạo lúc mỗi thứ 6g.

Hạnh nhân dùng nước sôi trần, bóc bỏ vỏ, nấu với gạo lúc, cho thêm ít đường trắng, nấu chín, làm trà, uống ngày 1 lần.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng trị táo bón do

máu nóng sau khi sinh.

Bài 7. Bài thuốc trị giun kim.

Hạnh nhân 10 quả.

Sao chín hạnh nhân, bọc vào miếng vải xô, nhúng vào mỡ, mỗi tối bôi vào hậu môn 1 lần, dùng liên tục 5 ngày.

Tác dụng: Bài thuốc trị bệnh giun kim ở trẻ em.

Bài 8. Bài thuốc trị viêm phổi

Ma hoàng 2g, sinh thạch cao 15g, bột lệ ngọt, qua lâu 12g, hạnh nhân 10g, tô tử 6g, tô điệp 5g, bối mẫu 9g, lai phu tử 10g, bán hạ 6g, sinh khương 6g, kê nội kim sao 10g, lục nhât tán 12g.

Đun nước uống, 1 ngày 1 thang, mỗi ngày 2 lần.

Bài 9. Bài thuốc trị viêm phổi ở trẻ em của Mã Liên Tương.

Ma hoàng sống 1,5g, thạch cao sống 15g (sắc trước); kim ngân hoa 9, liên kiều 9g, hạnh nhân 9g, cam thảo sống 3g, đình lịch tử sao 6g, thiên trúc hoàng 6g, qua lâu bì 6g, lục sâm 6g.

Nấu nước uống, mỗi ngày 1 thang, ngày uống 2 lần.

Bài 10. Bài thuốc trị viêm phổi.

Hạnh nhân 10g, đại mễ 30g.

Hạnh nhân bỏ vỏ, lọc lấy nước nấu cùng đại mễ, cho thêm ít nước nấu thành cháo ăn.

Trị viêm phổi ở trẻ em do phong hàn tác phế.

Bài 11. Canh nước gừng, bắc hạnh và phổi lợn.

Phổi lợn 250g, bắc hạnh 10g, nước gừng 1 - 2 thìa cà phê.

Thái phổi lợn thành miếng, rửa sạch, cho Bắc hạnh và nước vào nấu canh, lúc sắp ăn cho nước gừng, một ít muối và gia vị, uống canh ăn phổi lợn.

Tác dụng: Hóa đờm ngừng ho, bổ phế nhuận táo, dùng cho người già mắc bệnh viêm phế quản mãn tính dẫn đến hiện tượng ho, ho lâu không dứt, tràng táo, tiện táo...

Bài 12. Nhuận phế dưỡng khí, da dẻ hồng hào.

Bách hợp 50g, hạnh nhân 10g, gạo lúc 50g, một ít đường trắng.

Cho gạo lúc vào nồi nấu cháo trước, sau đó cho hạnh nhân bách hợp vào nấu cùng đến khi chín nhừ, mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục 10 - 15 ngày.

Bài 13. Nhuận phế định xuyên, sinh nước bọt

Hạnh tử 10 quả, gạo lúc 100g. 1 ít đường phèn.

Cách làm và cách dùng:

(1) Hạnh tử nấu chín, sau khi rửa sạch đun nhừ bỏ hạt.

(2) Gạo lúc cho nước vừa đủ nấu thành cháo.

(3) Đợi cháo chín cho hạnh tử, đường phèn vào cùng nấu.

Có thể trị bệnh phế táo khí xuyên ho không đờm, mồm khô khát, ăn uống kém.

Bài 14. Thông tiện nhuận tràng, dùng cho người tiện táo do khí trệ tràng táo.

10g hạnh nhân bỏ vỏ, đập dập, 15g hạt dẻ chín bỏ vỏ, 15g vùng sao thơm, 10g ma nhân tán nhỏ, cho tất cả những vị thuốc trên vào trong nồi cho một lượng nước vừa đủ nấu lấy nước thuốc, bỏ bã, uống nước, sáng sớm uống 1 lần, khi đói.

Bài 15. Bỏ phế kiện tỳ, dùng cho người phế tỳ khí suy

Cá diếc 1 con, hạnh nhân ngọt 9g, đường đỏ vừa đủ.

Cá diếc bỏ vẩy, mang và nội tạng, sau khi rửa sạch cho vào nồi cùng với hạnh nhân ngọt, cho một lượng nước vừa đủ đun chín, cho một ít đường đỏ đợi đến khi tan là được.

Bài 16: Trị tổn thương do bị ngã

Hạnh nhân, đại hoàng số phần bằng nhau đập nát, cho thêm ít mật ong, bôi vào chỗ bị thương.

Bài 17: Trị mụn nhọt sưng đau

Hạnh nhân bỏ vỏ giã nát như cao 100g, cho bột nhẹ vào vùng đau, trộn với dầu vùng rồi bôi vào chỗ đau.

Bài 18: Trị bạch biến

Hạnh nhân cả vỏ, cứ mỗi buổi sáng sớm nhai 27 hạt thành dạng cao, chỗ nào đau thì đắp cao vào, cho đến khi nào chuyển sang màu đỏ, mỗi tối trước khi đi ngủ, cũng làm một lần như thế.

Bài 19: Trị thương phong ho

Hạnh nhân 9g, sinh khương 3 lát, củ cải 50g, nấu nước uống.

Bài 20: Trị đột nhiên không tiểu tiện được

Hạnh nhân 30 hạt, bỏ vỏ, sao vàng nghiền bột, cho canh mẽ vào.

Hạnh không chỉ là thứ quả rất ngon, cách dùng hạnh nhân cũng rất rộng rãi, khổ hạnh nhân cho dù vị đắng, có độc không thể ăn được, nhưng lại là nguyên liệu để chế thuốc, còn có thể ép dầu.

Nên chú ý rằng, quả hạnh tính vị chua, nhiệt, có ít độc, ăn quá nhiều làm thương gân cốt, còn có thể xuất hiện bệnh người già, ảnh hưởng đến thị lực, rụng lông mày, rụng tóc, đặc biệt là phụ nữ sau khi sinh càng nên chú ý.

15. Quả sung

Sung còn có rất nhiều thứ tên gọi khác, là một loại cây cao rụng lá, cây có nguồn gốc ở phía Tây châu Á, cho đến nay đã có nghìn năm lịch sử. Mọi người gọi quả sung và thường nghĩ cây không có hoa, nhưng thật ra là hoa của nó rất nhỏ, có màu đỏ, mọc bên trong của quả, nên đúng là nhìn bên ngoài thì không thể thấy được.

Quả sung ngoài là hoa quả thì nó còn là thứ thuốc có thể chữa bệnh. Quả, lá và gốc của sung đều là thuốc. Theo nghiên cứu trong quả sung có chứa cực kỳ ít lượng chất phóng xạ. Trong trị liệu kháng ung thư không có tác dụng phụ. Dùng từ 5-10 quả sung đun nước uống có tác dụng thanh nhiệt nhuận tràng, nhuận phế ngưng ho... Có thể trị bệnh phế nhiệt mất tiếng, họng sưng đau, ho hen, táo bón, trĩ nội dom... Khi họng viêm đau, ăn sung có thể giải độc tiêu viêm. Nếu phơi sung khô rồi nghiền bột mỗi ngày uống 10-20g, có tác dụng chữa bệnh viêm loét dạ dày và hành tá tràng. Nấu mỗi ngày ăn sống 7 quả sung liên tục ăn trong 7 ngày thì có thể thông tiện, tiêu viêm và trị táo bón, trĩ. Quả sung giã lấy nửa cốc pha với nước sôi uống, mỗi ngày 1 lần uống khi nào khỏi bệnh thì

thôi, có thể trị bệnh sa đì. Lấy sung 10 quả nấu nước sôi vào chỗ đau, trị trĩ ngoại. Một số tác phẩm y học cổ đại nói về giá trị dược dụng của sung, có không ít bài trình bày và phân tích như:

Theo "*Bản thảo cương mục*" giới thiệu: "Trị ngũ trĩ, họng đau."

Theo "*Giang Tô thực vật chí*" giới thiệu: "Nhựa trắng của quả sung tươi bôi ngoài có thể chữa mụn cơm."

Theo "*Vân Nam trung thảo dược*" giới thiệu: "Kiện tỳ ngưng tả, khứ đờm lý khí."

Trên lâm sàng có những phương thuốc dùng sung để chữa bệnh dưới đây.

Bài 1: Trị đau buốt họng.

Sung tươi phơi khô, nghiền thành bột ngậm.

Bài 2: Trị phế nhiệt mất tiếng

Sung (15g), đun nước cho đường phèn vào uống.

Bài 3: Trị trĩ, lòi dom, táo bón.

Sung tươi ăn sống hoặc quả sung khô (10 quả), 1 đoạn đại tràng lợn, đun nước uống.

Bài 4: Trị tiêu chảy lâu ngày không khỏi. Ở Sung từ 5-7 quả, đun nước uống.

Bài 5. Trị dạ dày suy nhược, tiêu hoá kém.

Sung khô thái thành miếng nhỏ, sao gần cháy, cho thêm ít đường, pha nước sôi uống thay trà, có tác dụng khai vị trợ tiêu hoá. Chú ý: Khi ăn nếu bị táo bón, có thể dùng thuốc tả nhẹ có tính thực vật.

Bài 6. Trị bệnh trĩ ra máu.

Sung 10 quả, đại tràng lợn 250g, rượu, muối tinh, bột tiêu, gừng lát, hành khúc, mỡ lợn, canh thịt.

Cách làm: Rửa sạch sung, rửa lòng lợn nhiều lần bằng nước sạch, cho vào trong nồi, cho thêm mỡ lợn, xào lên cho nóng, cho rượu, gừng, hành sau khi xào một thời gian, rửa sạch bằng nước lạnh, cứ làm như thế nhiều lần, rửa sạch dịch bám vào lòng, cho vào nồi nước sôi trần qua, vớt ra rửa sạch thái thành đoạn ngắn.

Bắc nồi lên bếp đun nóng cho mỡ lợn vào, cho lòng lợn, hành, gừng, rượu, đảo qua rồi đổ canh thịt vào, cho muối, bột hạt tiêu, sung, đun to lửa cho sôi rồi hớt bọt. Sau đó cho nhỏ lửa hầm đến khi lòng chín kỹ vớt hành gừng ra, múc ra bát canh là được.

Giải thích : Trong quả sung có chứa khoảng 20% đường hoa quả và đường glucô nên cơ thể dễ hấp thu. Sung còn chứa axit hữu cơ như axit xitric, không chỉ có lợi cho tiêu hoá mà còn có tác dụng diệt trùng, tiêu viêm, tiêu sưng cơ... Đại tràng lợn có tác dụng nhuận tràng trị táo, điều huyết lợi tạng độc, có thể trị xuất huyết đại tràng, trĩ nội tiện ra máu và rách hậu môn chảy máu... Sung hầm lòng lợn có hiệu quả tương đối cao trong việc trị bệnh trĩ ra máu. Theo “Tuyển Châu bản thảo” giới thiệu.

Bài 7. Trị bệnh vàng da

Lá sung (9g) đun nước uống thay trà.

Bài 8. Trị trúng độc, đau bụng, buồn nôn do ăn phải cua cá trúng độc

Lá sung non rửa sạch, giã lấy nước, mỗi ngày pha nửa cốc với nước đun sôi uống.

Bài 9. Trị ký sinh trùng trong đường ruột

Gốc sung (15-30g) hầm.

16. Mã thầy

Mã thầy có vỏ ngoài màu đen, là loại quả đặc sản của Trung Quốc, thường có ở vùng ẩm áp, đã có khoảng 2000 năm lịch sử. Các học gia y học thời Lý khi nói về mã thầy đã giải thích như sau: “To như sơn tra, hạt dễ nhưng ở rốn có tụ lông, mọc chổng chất dưới bunn.” Hình dạng, màu sắc, tính vị, thành phần, tác dụng của nó cũng tương tự như hạt dễ, nhưng quả lại ở trong bunn nước, trước kia còn gọi là dễ đất. Ngoài ra mã thầy còn có rất nhiều tên gọi khác.

Y học Trung Quốc đánh giá cao giá trị của mã thầy, cho rằng tính vị của nó ngọt, hơi hàn, vô độc có tác dụng tiêu khát giải nhiệt, ôn trung ích khí, thanh nhiệt khai vị, tiêu thức ăn hoá đờm. Được dùng của mã thầy trong “*Bản thảo cầu chân*” nói: “Nó tác dụng ‘phá tích công tiêm, ngưng huyết, trị lỵ, giải độc, phát đậu, thanh sắc tỉnh rượu” Mã thầy có thể trị rêu lưỡi ít, mồm khô họng đau, táo bón, chứng hôn mê do say rượu. Dân gian dùng mã thầy trị chứng đầy bụng, vàng da thấp nhiệt, mụn cơm thông thường, bệnh quáng gà, bệnh vẩy nến. Mấy năm gần đây các chuyên gia còn phát hiện ra trong mã thầy có một loại chất kháng khuẩn gọi là “Mã thầy anh”, có tác dụng ức chế khuẩn que đại tràng, tụ cầu khuẩn màu vàng kim. Trong mã thầy còn chứa thành phần hữu hiệu trong việc phòng trị chứng ung thư, hạ huyết áp cho người mắc bệnh huyết áp cao. Nói về tác dụng y liệu của mã thầy, tác phẩm y học cổ đại đã có không ít bài trình bày

và phân tích như sau:

* Theo “Nhật dụng bản thảo” giới thiệu: “Hạ ngũ lâm tả vi nhiệt.”

* Theo “Bản thảo cương mục” giới thiệu: “Chủ trị huyết li, hạ huyết, huyết băng.”

* Theo “Bản thảo tái tân” giới thiệu: “thanh tâm giáng hoả, bổ phế lương gan, tiêu thực hoá đờm, phá tích trệ, lợi huyết”

Ngoài ra mã thầy non (còn gọi là thông thiên thảo) có tác dụng lợi tiểu tiêu sưng, có thể trị viêm thận phù thũng, những người thấy trong ngực đau tức buồn bực nên dùng.

Hiện nay trên lâm sàng có các bài thuốc làm từ mã thầy như sau:

Bài 1. Thanh nhiệt ngưng huyết

Nước mã thầy (nửa cốc to), rượu ngon (nửa cốc). Uống liên tục trong 3 ngày sẽ thấy hiệu nghiệm. Bài thuốc phù hợp với người đại tiện ra máu.

Bài 2. Thanh nhiệt tiêu độc lương huyết

Đun tú cầu hoa diệp (7 lá), mã thầy (10 củ), xay lấy nước uống thay trà, bài thuốc này lượng thuốc phải căn cứ vào lứa tuổi mà gia giảm, dưới 1 tuổi chỉ đun 3-5 lá tú cầu hoa diệp và 3-5 củ mã thầy, trên 4 tuổi thì 11 lá tú cầu hoa và 11 củ mã thầy. Dùng để dự phòng bệnh sỏi gây viêm phế quản, viêm phổi.

Bài 3. Trị hoàng đản thấp nhiệt, tiểu tiện bất lợi.

Mã thầy 120g.

Đập dập nấu canh uống thay trà.

Bài 4. Trị đầy bụng

Mã thầy bỏ vỏ, nhồi vào trong dạ dày lợn, buộc kín miệng ở dạ dày cho vào nồi đun chín kỹ nêm gia vị là được.

Bài 5. Trị họng sưng đau.

Mã thầy ép lấy nước, uống lạnh mỗi lần 120g.

Bài 6 : Thanh nhiệt nhuận táo

Mã thầy 500g, táo bột 150g, bột mỳ 50g, bột lọc 15g, dầu lạc 1000g, thực hào 100g. Đường trắng 200g, đường quế hoa 10g.

Dùng dao đập dập mã thầy rồi giã nát, lấy miếng vải sạch lọc lấy nước rồi cho thêm bột mỳ vào đảo. Sau đó chia ra thành 16 phần bằng nhau cho bột táo vào, nặn thành 16 viên. Đợi khi dầu sôi co vào rán vàng thì vớt ra. Trong chảo còn đọng lại ít mỡ cho tiếp đường quế hoa, đường trắng, 100ml nước vào nấu rồi đổ 16 viên đã rán vào, đợi sôi lên cho bột lọc vào đảo, dùng cái đảo thức ăn ép viên đó thành hình cái bánh, rồi vớt ra đĩa là được. *Tác dụng:* Trẻ em người già bị âm hư nội nhiệt, mồm khô lưỡi hanh, ho nhẹ, tiện táo nên dùng.

Bài 7. Thanh nhiệt, hóa đờm, tiêu tích.

Thủy pha nấm hương, đậu phụ bì 3 cái, măng đông 150g mã thầy 150g. Bột mỳ 10g, bột xô đa 10g, dầu lạc 300g. Bột ngũ vị hương 0,3g, gừng non 10g, mì chính, xì dầu, rau mùi mỗi thứ một ít.

Cắt bỏ cuống nấm hương, rửa sạch, cắt thành miếng dài, măng đông bóc vỏ, cũng cắt thành miếng dài, bột mỳ đựng vào bát cho 150g nước, cho 1 lượng vừa đủ xì dầu, mì chính, bột xô đa vào trộn.

Cho dầu lạc vào xào nấm hương, tiếp tục cho măng đông, mã thầy vào xào chín rồi cho xì dầu, bột ngũ vị hương và mì chính. Đậu phụ bì thái thành những miếng thích hợp, cho nấm hương, măng đông, mã thầy, gừng non vào đảo cuốn lên cho bột mỳ để tạo độ dính. Sau đó cho cả cuốn đó vào trong bột mỳ. Chờ cuốn đó khô thì cho vào chảo dầu lạc rán tiếp, rán đến khi giòn thì lấy ra cho rau sống là được.

Tác dụng: Dùng trị chứng bệnh ôn khẩu khát, bệnh hoàng đản, bệnh nhiệt sinh lý, mắt kém, họng sưng đau...

17. Quả lựu

“Thiên hạ chi kỳ quả, cửu châu chi danh quả.” Đây là câu nói ca ngợi của thiên hạ dành cho lựu. Lựu có nguồn gốc ở vùng Trung Á. Được tương truyền vào nội địa, đầu tiên được trồng ở đô thành Trường An Thượng lâm uyển, sau được trồng rộng rãi trong dân gian. Giá trị dược dụng của lựu cũng rất cao. Hạt, vỏ, gốc của nó đều là thuốc cả. Theo “Danh y biệt lục” ghi chép thì lựu “liệu li, ngưng lâu tinh.” Lý Thời Trân trong “*Bản thảo cương mục*” nói: Lựu có thể giải khát, tỉnh rượu. Nếu người bị hư hàn ho lâu, băng huyết, sán xơ mít đường ruột thì dùng vỏ lựu sao cháy uống. Hiệu quả trị liệu rất tốt. Hạt có thể dùng nấu nước uống để trị chứng hôi miệng và viêm amidan. Gốc và vỏ lựu có tác dụng diệt giun đũa, giun kim, sán xơ mít. Hoa lựu có thể trị chứng thổ huyết, chảy máu mũi.

Trong dân gian mọi người thường sấy khô hoa lựu rồi nghiền thành bột, cho ít bằng phiến, trị viêm tai giữa rất hiệu quả.

Qua nghiên cứu chứng minh, lựu có tác dụng thụ liễm, ức khuẩn, kháng vi rút. Vỏ lựu chứa chất kiềm, axít. Chất kiềm trong vỏ lựu có tác dụng rất mạnh để tiêu diệt sản xơ mít. Nhưng vỏ quả có độc, khi sử dụng cần chú ý.

Ngoài ra hoa lựu màu vàng còn có hai màu, quả cũng có hai loại chua, ngọt, chúng ta thường ăn quả ngọt còn quả chua thường làm thuốc. Ăn lựu tươi có tác dụng giải khát, giải độc, tỉnh rượu, làm đồ uống hoặc ngâm rượu có màu sắc và hương vị rất đặc biệt. Hiện nay có các phương thuốc được làm từ lựu như sau:

Bài 1. Tiêu thức ăn, ngưng tả

Ngọc mễ 500g, vỏ lựu 125g.

Sao vàng hai vị trên rồi nghiền thành bột, mỗi ngày uống từ 5-10g, ngày 3 lần. Bài thuốc phù hợp với người bị tả do tiêu hoá kém.

Bài 2. Trị bệnh tả do tiêu hoá kém. Lựu phan (2-3 quả), mật ong (1 ít). Lựu phan bỏ vỏ ngoài lấy thịt của nó cho 1,5 bát nước nấu đến khi còn nửa bát, bỏ bã, cho 1 ít mật ong vào. Ngày uống 2-3 lần.

Bài 3. Bổ huyết, kiện tỳ, thu liễm, phù hợp với người tỳ suy, lậu.

Lựu (5 quả), quả viên nhục (30g)

Rửa sạch lựu, thái miếng, cho vào nồi bật to lửa cho dầu lạc vào đảo đun khi chín, cho quả viên nhục vào đảo vài lần là được. Ngày uống 2 lần,

uống khoảng 5-7 lần là có hiệu quả. Bài thuốc phù hợp với người tỳ suy, lậu.

Bài 4. Trị bệnh tả, lòi dom ở trẻ em.

Vỏ lựu 10g, đun nước uống, mỗi ngày 1 thang rất hiệu quả.

Bài 5. Diệt giun kim.

Lựu, bình lang mỗi thứ (15g) đun nước uống, khi uống cho thêm 10g giấm ăn, hiệu quả rất tốt, liên tục dùng từ 3-5 ngày.

Bài 6. Trị khí hư nhiều.

Vỏ lựu, biển đậu bì hoặc biển đậu hoa, mỗi thứ (20g) nấu nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Bài 7. Trị trĩ xuất huyết

Vỏ lựu (50-100g), đun nước rửa sạch hậu môn.

Bài 8. Trị lỵ, tả lâu ngày, đại tiện ra máu.

Lựu phơi khô nghiền bột, mỗi ngày 10-12g, cho canh mễ vào ("Phổ kế phương" thần thụ tán) hoặc lựu tươi 1 quả đập dập, cho ít muối ăn đun nước uống.

Bài 9: Trị lao phổi ho hen, người già bị viêm phế quản mãn tính.

Quả lựu xanh 1 quả mỗi tối trước khi ngủ lấy hạt nhai kỹ nuốt từ từ.

Bài 10: Trị viêm họng, mồm khô, lở mồm.

Quả lựu tươi từ 1- 2 quả, lấy hạt nhai kỹ nuốt từ từ. Khi ăn lựu không nên ăn nhiều vì ăn nhiều thường dẫn đến tổn thương phổi, sinh đờm, tổn răng.

18. Khiếm thực

Khiếm thực là một loại hạt thuộc họ sủng. Chủ yếu sản sinh ra ở vùng Hồ Nam, Giang Tô, An Huy,

Sơn Đông, Liêu Ninh, Cát Lâm (Trung Quốc). Vào khoảng tháng 8 - 9 thu hoạch quả chín, bóc vỏ, lấy hạt giống, còn vỏ cứng bên ngoài thì phơi khô. Đập dập dùng sàng hoặc sao lên sàng.

Y học Trung Quốc cho rằng, khiếm thực tính vị ngọt chát, bình, nhập tỳ thận kinh, tác dụng cố thận sát tinh, bổ tỳ ngừng tả, ngừng đới.

Công hiệu của khiếm thực và liên tử tương đương nhau, nhưng tác dụng thu liễm trấn tĩnh của khiếm thực mạnh hơn. Sau khi thu hoạch khiếm thực, nếu lấy phong phong nấu canh ngân qua thì có thể để được rất lâu mà không bị hỏng. Khiếm thực có quả hình cầu, màu tím đỏ, mặt sần nhon, hình giống đầu gà, nên ngày xưa còn gọi là “mẽ đầu gà”, “liên mồm gà”. Vỏ hạt có màu đen, gọi là vỏ hạt giả, chất cứng, khi gia công nhất định phải mài đi lớp vỏ cứng đó, lấy ra hạt màu đỏ để sử dụng. Bình thường người nào có thân hình gầy yếu, trung khí bất túc hoặc lời dom, khí hư, thận khí bất túc di tinh, nên dùng thường xuyên.

Trong các tác phẩm y học cổ đại đã có không ít những bài miêu tả về tác dụng y học của khiếm thực như:

(1) Theo “*Bản thảo cương mục*” giới thiệu: “Ngừng khát ích thận, trị bệnh tiểu tiện không thể kìm chế, di tinh, đái đục, khí hư”.

(2) Theo “*Bản thảo cầu chân*” giới thiệu: “Công dụng tương tự như sơn dược, nhưng âm của sơn dược lại hơn khiếm thực. Ngược lại, cát của khiếm thực lại vượt trội so với sơn dược: Sơn dược kiêm bổ

phế âm, còn khiếm thực lại kiêm bổ tỳ vị”.

Hiện nay, trên lâm sàng thường sử dụng những bài thuốc từ khiếm thực như:

[Bài 1]: Cháo khiếm thực.

Khiếm thực, bách hợp mỗi thứ 60g, nấu cháo ăn hoặc phối hợp với sơn dược càng tốt.

Tác dụng: Trị bệnh tả mãn tính hoặc ngũ canh tả.

[Bài 2]: Canh khiếm thực

Khiếm thực 30g, nấu ăn.

Tác dụng: Trị di tinh, hoạt tinh, xuất tinh sớm, khí hư, tiểu nhiều lần.

[Bài 3]

Sơn dược tươi 350g, xích tiểu đậu 150g, khiếm thực 30g, bạch tiểu đậu, vân phục linh mỗi thứ 20g, ô mai 4 quả, đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

(1) Chế xích tiểu đậu thành bột, cho đường trắng vào dọi dùng.

(2) Nghiền bột phục linh, bạch biến đậu, khiếm thực, sau đó cho một ít nước vào hấp chín. Sơn dược tươi hấp chín bỏ vỏ, trộn đều thành dạng bánh.

(3) Cho bột dạng bánh đó và trong đã, cứ một lớp bánh lại một lớp đậu cát, cứ như vậy 6 - 7 lớp, thành thứ bánh rất nhiều tầng, tầng ngoài cùng điểm thêm quả liệu thích hợp lên bề mặt bánh, cho vào nồi hấp, sau chín lấy ra, cho ô mai, đường trắng nấu thành nước cho lên bánh là được.

Tác dụng: Tiêu thực hòa trung, kiện tỳ ngừng tả, ngừng đau bụng. Phù hợp với người đau bụng, đi ngoài, lạnh bụng.

[Bài 4]: Canh khiếm thực

Lấy 30g khiếm thực nghiền thành bột, đợt lát nữa dùng, 1 bộ xương dương tích nấu lấy nước canh, hòa bột khiếm thực với nước xương, sau đó cho nước gừng, muối, gia vị, nấu chín ăn. Bài thuốc kiện tỳ bổ thận, cường eo kiện cốt, dùng cho người đau lưng do gan thận suy.

Khi sử dụng cần chú ý, người lợi đau, tiểu tiện, kỵ dùng. Theo “Tùy ý cư ẩm thực phổ”. Tất cả những người bị ngoại cảm, sốt rét, khí uất chướng, táo bón, ăn không tiêu, và những người mới sinh xong kiêng dùng.

19. Quả mơ

Ngày xưa được gọi là “chỉ tử” còn có các tên gọi khác như: Thánh sinh mai, bạch đế dương, chu hồng, cây mai. Là một loại mai thuộc họ dương mai. Nghiên cứu nguồn gốc của cây mơ tính đến nay đã có đến hơn 2000 năm lịch sử.

Nói đến được dụng của mơ, Lý Thời Trân đời nhà Minh trong “Bản thảo cương mục” nói: Mơ có tác dụng “giải khát, hoài ngũ tạng, điều tràng vị, trừ ác khí”. Mơ có 3 loại màu: màu đỏ, màu trắng và màu tím, đỏ ngon hơn trắng, tím ngon hơn đỏ, quả to nhưng hạt nhỏ, muối giấm, mật bám, đường giấm đều rất ngon. Y học hiện đại đã chứng minh rằng mơ có thể dùng làm thuốc hoặc thức ăn. Mơ tây có tác dụng trị các bệnh như: đau dạ dày, đau bụng, bệnh lý, bệnh sa đì, viêm lợi, thịt thừa ở mũi, trứng nắng... các chuyên gia dinh dưỡng hiện đại

đã nghiên cứu phân tích, mơ tây có chứa một hàm lượng vitamin C rất phong phú có thể tăng cường chất trung gian tế bào có thể làm vật trở ngại cho việc tăng sinh tế bào ung thư, trong đó xenlulo (chất xơ) có thể kích thích sự co bóp của đường ruột, trong hạt của quả mơ có chứa vật chất kháng ung thư, ăn thường xuyên có tác dụng tốt. Nhưng mơ tính su vị chua, không nên ăn nhiều một lần. Ăn nhiều làm cho người nóng sinh ra mụn nhọt. Trước khi ăn nên rửa sạch quả, cho vào nước ngâm một ít muối ăn khoảng nửa tiếng.

Hoa mơ chẳng những đẹp mà còn có tác dụng chữa bệnh. Nụ mơ mới hé nở đem thu hái, ướp đường hoặc dùng pha trà, pha nước chấm, nấu cháo đều tuyệt vời. Lá mơ, rễ mơ, vỏ cành, hạt, nhị đều là có thể làm thuốc. Trong một số tác phẩm y học cổ nói về được dụng y liệu của mơ có không ít những bài trình bày như:

(1) Theo *“Bản thảo cầu chân”* giới thiệu: “Mơ có thể chữa tâm phiền miệng khát, thanh nhiệt giải độc. Nếu ăn nhiều lại tổn thương động huyết gây hiện tượng chảy máu cam, âm hư nhiệt phù, khí huyết bất quy, cổ thủ không thể thanh, tính vị của nó chua nên có thể phù nhiệt, giải khát, do đó ăn quá nhiều sẽ gây ra những biến chứng làm tổn thương động huyết”.

(2) Theo *“Hiện đại thực dụng Trung dược”* giới thiệu: trị chứng bệnh viêm họng, viêm xoang.

(3) Theo *“Trung Quốc dược thực đồ giám”* giới

thiệt: “Có hiệu quả đối với việc điều trị bệnh đau dạ dày”.

Qua nghiên cứu chứng minh: quả có chứa hàm lượng đường gluco, đường hoa quả, axit chanh, axit táo, axit thảo, axit nhũ và chất sáp..., còn chứa một hàm lượng đường glucozit đơn có trong hoa sắc tố và một ít lượng đường glucozit đôi. Ngoài ra còn chứa vitamin C, axit... Mơ tây có thể ngừng khát trừ phiền, thanh hư nhiệt, thường dùng cho người bị viêm xoang, viêm dạ dày.

Hiện nay trên lâm sàng có các bài thuốc chủ yếu sau:

Bài 1. Trị bệnh lý và dự phòng chống nắng.

Mơ tây ngâm tắm rượu ăn, hoặc dùng 15g nấu uống.

Bài 2. Trị vị tràng, trường bụng, đầy hơi.

Mơ tây muối càng lâu càng ngon, lúc dùng lấy vài quả pha nước uống.

Bài 3. Trị chứng bệnh say nắng hè, đau bụng, thổ tả.

Uống rượu mơ, mỗi lần 1 - 2 cốc, ngày uống 2 - 3 lần. Phương pháp chế rượu mơ: lấy mơ chín màu tím đỏ ngâm rượu, ngập quả là được; sau 1 tuần lấy ra dùng.

Khi sử dụng cần chú ý: do mơ vị chua, tính ấm, ăn nhiều hại răng và cơ, sinh đờm, làm cho người phát nhiệt sinh mụn nhọt. Người huyết nhiệt hỏa vượng, bị cảm mạo, dạ dày nhiều chất axit không nên ăn nhiều, kỵ ăn với hành sống.

20. Ô mai

Mơ xanh được gọi là thanh mai, đem sấy khô có màu sẫm gọi là ô mai. Ô mai vị chua, tính bình vào đường kinh can, tỳ phế, đại tràng, có tác dụng liễm phế, sát tràng bồi bổ sức khỏe, an giun đũa. Có tác dụng ức chế khuẩn que đại tràng, khuẩn que bệnh lỵ, khuẩn que thương hàn, khuẩn que mủ xanh, vi khuẩn phẩy dịch tả, khuẩn que kết hạch..... còn có tác dụng ức chế khuẩn ngoài da. Ô mai có thể làm cho nang mật nhỏ lại, thúc đẩy bài tiết dịch trong mật. Mấy năm gần đây trong Đông y đã sử dụng sản phẩm này hoặc dùng sản phẩm này để làm thuốc trị giun đũa trong đường mật và bệnh lỵ do vi khuẩn... đều có hiệu quả nhất định. Ô mai đun lấy nước cho thêm ít đường trắng, pha với nước lạnh, thành một món canh men mơ, là thức uống bồi dưỡng sức khỏe, cũng có thể trị viêm nang mật, trị sỏi mật. Ô mai nấu nước trị bệnh đái ra máu có hiệu quả rõ rệt. Nói đến thanh mai thì vỏ của nó cực chua, có tác dụng rất tốt trong việc điều trị sinh nước bọt, giải khát, ngâm với đường trắng, còn gọi là ô mai đường, lúc ăn giòn, ngon, vào những ngày hè nóng nực ngày ăn 1-2 quả có thể sinh nước bọt giải khát, còn có thể dự phòng bệnh truyền nhiễm đường ruột, nếu ngâm nước muối, ngâm trong môm có thể trị mai hạch khí... Trong các tác phẩm y học nói về tác dụng trị bệnh của ô mai có rất nhiều bài trình bày và phân tích như: Thec "*Bản thảo cương mục*" giới thiệu về ô mai: "Liễm phế sát tràng, trị ho kéo dài, ợ chua, tiêu sưng, giải độc cá, độc mã

hàn, độc lưu huỳnh.” Theo “*Tùy ý cư ẩm thực phổ*” giới thiệu: “Mơ lúc ăn chấm với muối, ôn đàm sinh tân, phù hợp với phụ nữ có thai nghiện, ăn vừa giòn vừa ngon lại không bị đắng.” Hiện nay trên lâm sàng các bài thuốc làm từ ô mai tương đối nhiều, đặc biệt là vào mùa hè hay bị viêm do nhiệt thì việc dùng ô mai càng phổ biến rộng rãi hơn.

Bài 1. Trị trẻ em sốt nóng, co giật.

Thanh mai 2500g.

Thanh mai rửa sạch, bỏ hạt, giã lấy nước. Sau khi lọc xong cho ra nắng phơi khi nào thanh mai thành cao là được. Mỗi lần dùng từ 0,8g hoà cùng với nước đường trắng, uống từ 2-3 ngày là khỏi.

Bài 2. Trị giun đũa

Hoàng liên 3g, ô mai 10g, hoàng bá (sao lên) 5g, sủ quân tử 12g, bình lang 10g, xuyên thóc (sao) 10 viên, kim linh thân 9g, tế tân 2g, thổ phục linh 15g, xích thực 10g. Đun nước uống mỗi ngày 1 thang, ngày uống 3 lần.

Phù hợp với trẻ em bị bệnh giun đũa.

Bài 3. Bài thuốc trị giun đũa của Hà Thành Dao.

Ô mai 15g, tế tân 6g, xuyên thóc 3g, đảng sâm 9g, đương quy 9g, hoàng liên 6g, hoàng bá 6g, can khương 6g, quế chi 9g.

Nấu nước khoảng 500ml truyền thẳng vào ruột, mỗi phút từ 40-50 giọt.

Bài 4. Trị viêm amidan ở trẻ em

Ô mai nhục, cam thảo sống, sa sâm, mạch đông, cát cánh, huyền sâm, số lượng bằng nhau.

Đập dập những vị thuốc trên rồi trộn đều, mỗi lần dùng cho 15g vào trong cốc giữ nhiệt, pha bằng nước sôi, đậy nắp cốc ngâm 1 tiếng, uống thay trà, ngày dùng 3 lần.

Bài 5. Trị giun đũa, chữa nôn, giảm đau

Ô mai nhục 15g, đường đỏ (3 thìa)

Cho 500ml nước vào 2 vị trên, đun đến khi còn 300ml, bỏ bã, ngày chia làm 2 lần uống.

Bài 6. Phương thuốc trị chứng chán ăn.

Biển đậu sao, đẳng sâm, ngọc trúc, sơn chi tử, ô mai, số lượng bằng nhau, đường trắng vừa đủ.

Cho nước vào các vị thuốc trên đun khi nào đậu chín chất lấy nước, cho đường trắng vào uống.

Chữa chứng chán ăn do tỳ vị suy nhược.

Bài 7. Trà nhuận phế ngưng ho (bài thuốc cho trẻ em)

Huyền sâm, mạch đông (mỗi thứ 60g), ô mai 24g, cát cánh 30g, cam thảo 15g.

Các vị thuốc trên chọn đi tạp chất, sau khi phơi khô cùng cho vào nghiền phân ra từng túi, mỗi túi 18g, đun sôi nước pha uống thay trà, mỗi lần 1 túi, ngày uống 2 lần.

Thanh phế hoá đờm, lí khí ngừng ho, phù hợp với người ho khan ít đờm, long đờm, họng bất lợi.

Bài 8. Phương thuốc ô mai hoạt huyết.

Ô mai 30 - 75g, sinh đoàn, mẫu lệ mỗi thứ 45g, hồng hoa 12g, nga truật 9g, bạch thạch anh 30g, đan sâm 6-9g.

Nấu nước uống mỗi ngày 1 thang.

Hoạt huyết khứ ứ, phù hợp với người bệnh vẩy nến.

Bài 9. Bình gan, hoạt huyết, dùng cho người bị bệnh vẩy nến.

Ô mai 30-45g, tam lăng 6-9g, nga truật 6-12g, sinh mẫu lệ 30-60g, từ thạch 30g, trân châu 15-30g, sinh cam thảo 3-6g.

Nấu nước uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 10. Trị bệnh viêm họng có đờm

Ngâm thanh mai, nước nuốt miếng.

Trị bệnh viêm họng, đờm làm nghẹn cổ, trong cổ như có vật gì, đau khạc không ra, nuốt cũng không vào.

Bài 11. Trị bệnh lệ

Toan mai cao, mỗi lần uống 10g, ngày 3 lần, uống trước khi ăn. Có thể dùng để chữa thương hàn và các loại viêm dạ dày đại tràng. Toan mai cao làm từ hoàng mai, lấy 1500 - 2500g.

Thanh mai rửa sạch, bỏ hạt, ngâm nát lọc qua bằng vải, cho vào trong đĩa sứ phơi khô đến khi ngưng đọng như keo cho vào lọ, có thể để 5-10 năm không hỏng.

Bài 12. Trị cảm nắng, đau bụng buồn nôn

Uống rượu thanh mai hoặc ăn thanh mai ngâm rượu. Phương pháp chế rượu thanh mai. Lấy thanh mai chưa chín ngâm rượu, ngâm ngập mai, cao đến 3,3 - 6,3 mm, bịt kín sau 1 tháng có thể dùng được, càng lâu càng tốt.

Bài 13. Trị đau xương khớp, phong thấp, đau lưng, đau thần kinh tọa.

Rượu thanh mai bôi vào chỗ đau.

Khi sử dụng cần chú ý, theo "Tuỳ ý cư ẩm thực phổ" nói: Ăn nhiều tổn răng sinh đờm trợ nhiệt, ho

đờm, bệnh cam, đầy bụng, ngoại cảm, con gái trong thời kỳ dậy thì và phụ nữ thời kỳ mang thai, trước và sau khi sinh không nên sử dụng.

Bài 14. Đại tiện phân nát, tiêu chảy do tì hư, viêm đại tràng, sa hậu môn.

Dùng ô mai kết hợp với đẳng sâm, bạch truật, khê tử. Đại tiện ra máu, kinh nguyệt quá nhiều cũng có thể dùng ô mai kết hợp địa du, hoa hòe, ngải thán, thược dược, đẳng sâm để chữa.

Bài 15. Ra mồ hôi trộm thì kết hợp ô mai với hoàng ky, dương quy, ma hoàng căn, cũng có hiệu quả điều trị khá tốt.

Bài 16. Lợi mật, làm tan sỏi mật:

Nếu bị đau quặn do sỏi mật, viêm túi mật, dùng ô mai kết hợp với kim tiền thảo, hải kim sa, diên hồ tố, kê nội kim, cam thảo chế sẽ thấy hiệu quả đáng mừng. Y học hiện đại qua nghiên cứu đã cho thấy mơ chứa các loại axit hữu cơ có trong táo tây, phật thủ, có tác dụng kháng khuẩn rõ rệt, đồng thời làm co túi mật, thúc đẩy quá trình tiết mật.

Trị chứng ho lâu ngày làm tổn thương phổi, phế khí phù tán dẫn đến ho khan khó khỏi: Có thể dùng ô mai kết hợp với bán hạ, hạnh nhân, bách hợp, tử uyển, túc xác, hoàn phác hoa điều trị.

Người bệnh đái tháo đường, không tự chủ được tiểu tiện, cơ năng sinh lý tuyến giáp trạng quá mức bình thường dẫn tới miệng khô khát thì dùng bài lục vị địa hoàng thang thêm ô mai sẽ thấy hiệu quả rất tốt.

21. Quả dâu tây

Dâu tây còn gọi là dương môi, hồng môi. nguồn gốc từ châu Âu, dâu thế kỷ 20 được truyền vào Trung Quốc. Dâu tây bên ngoài lộ ra hình tim, màu sắc hồng tươi, quả nhục nhiều nước, chua ngọt hợp khẩu, hương thơm, dinh dưỡng rất phong phú, phần có thể ăn chiếm 98%. Thời xưa người dân gọi là “hoa quả hoàng hậu”.

Đông y cho rằng, dâu tây tính mát, vị ngọt chua, vô độc, có thể kiện tỳ, nhuận phế bồi bổ sức khỏe, giải rượu... Cơ toan trong dâu tây có tác dụng điều tiết vị tràng, có hiệu quả tốt đối với chứng ăn không ngon miệng, bụng trương ngưng trệ thông, ăn vài quả dâu tây trước khi ăn cơm có thể tăng ăn ngon miệng, trợ tiêu hóa. Những thành phần vitamin C, pholavon sinh vật trong dâu tây có tác dụng bổ điều lý đối với bệnh thiếu máu còn có thể phòng bệnh scôbut. Quả giao vật chất và chất xơ thực vật trong dâu tây có thể kích thích đường vị tràng, thúc đẩy sự nhu động của đường vị tràng, khiến đại tiện thông. Trong dâu tây còn có một loại vật chất gọi là tỳ tân, trong cơ thể người có thể giảm ngưng kết huyết tiểu bản, giảm thấp độ dính của huyết dịch, có thể phòng hình thành chứng nghẽn mạch máu, có tác dụng tích cực phòng bệnh cao huyết áp, bệnh tim, xơ cứng động mạch... Dâu tây còn có tác dụng tỉnh rượu tỉnh não, sau khi uống rượu ăn vài quả dâu tây, có thể giúp đỡ giải trừ say rượu thông thường dẫn đến não trương chóng mặt, phiền táo miệng khát... Hiện nay, trên lâm sàng dùng những

phương thuốc và bài thuốc chủ yếu làm từ dâu tây như:

Bài 1:

Say rượu, ăn dâu tây 10 - 15 quả.

Có thể giải rượu tính trướng độc.

Bài 2:

Ăn vài quả dâu tây.

Trị khoang miệng có mùi hôi.

Bài 3:

Lấy vài chục quả dâu tây già lấy nước uống, một ngày 2 - 5 lần.

Trị khản giọng.

Bài 4:

Ăn 5 - 10 quả dâu tây thường có thể thu được hiệu quả vừa ý.

Trị ngừng trệ ăn trướng bụng, những người ăn không ngon miệng.

Dâu tây ngoài có thể ăn tươi, còn có thể làm thành nhiều loại thực phẩm, như nước quả, tương quả, rượu quả... Còn có thể lấy nước dâu tây cho vào kem, trứng sữa ngọt ngon... làm thành nhiều loại vị ngon trong thực phẩm. Ngoài ra, dâu tây còn là quả tốt để làm đẹp, lấy nước dâu tây và sữa chua trộn lẫn, dùng làm đẹp da mặt, có thể bảo vệ da.

22. Chuối tiêu

Chuối tiêu, thời xưa gọi cam tiêu, nguồn gốc ở Đông Nam Á, hiện nay đã là loại quả được trồng chủ yếu ở các nước nhiệt đới. Sản lượng hàng năm của chuối tiêu trên toàn thế giới chỉ sau nho và cam

quất, đứng thứ 3 trong các loại quả. Chuối tiêu cây màu xanh. Hoa màu đỏ tươi, đặc biệt giá trị cao. Thông thường buồng quả chuối tiêu có 6 đến 12 nải, mỗi nải có 5 đến 20 quả. Quả hình ống tròn, hơi cong, sau khi chín vỏ màu vàng. Chuối tiêu sinh trưởng nhanh, kết quả sớm, sản lượng cao, bốn mùa đều có quả chín (thời kỳ phát triển tháng 7-8 và 10-11 hàng năm).

Nhân viên nghiên cứu dược vật của Anh và Ấn Độ gần đây chỉ ra, chuối tiêu có hiệu quả tốt đối với trị bệnh loét dạ dày. Trước tiên họ thử nghiệm ở động vật, sau đó tiến hành điều trị những người bị loét dạ dày. Người bệnh mỗi ngày uống 4g bột chuối tiêu, trải qua liệu trình nhất định, bảo vệ tăng cường sức khỏe người bệnh. Nhờ thành phần dược vật có chứa trong bột chuối tiêu làm cho phần loét ở dạ dày “bịt kín” lại, có thể phòng sự ăn mòn tiếp tục của dịch vị. Nhưng sau khi trải qua thử nghiệm nghiên cứu phát hiện, chính thức thu được chuối tiêu bẻ trước 5 tuần, bất luận là để chín rồi ăn hay là nấu chín rồi ăn, đều vô hiệu.

Thực nghiệm chứng minh, những người bị cao huyết áp thường ăn một chút chuối tiêu có tác dụng hạ huyết áp. Nghiên cứu y học hiện đại phân tích đây là do trong chuối tiêu có chứa nhiều muối kali. Tác dụng hạ huyết áp của muối kali trong nửa thế kỷ trước đã có người biết đến, các bác sĩ khi trị bệnh cao huyết áp thường lấy kali làm lợi tiểu.

Tóm lại, những người bị bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch hoặc bệnh tim thường xuyên ăn

chuối tiêu, có thể phụ liệu chữa bệnh. Đồng thời, chuối tiêu có tác dụng nhuận tràng, thanh nhiệt, có thể phòng chống táo bón, từ đó tránh được bệnh xuất huyết não, tâm huyết quản phá vỡ...

Chuối tiêu còn có thể dùng trị chân tay gãy. Có thể lấy 1 quả chuối tiêu chín, lấy thịt quả đắp vào chỗ đau, thì có thể trị khỏi. Lúc đầu sẽ có cảm giác hơi đau nhưng không lâu sẽ mất. Đương nhiên, nếu da đã bị nhiễm trùng, nên đổi cách điều trị.

Những bài thuốc làm từ chuối tiêu như:

Bài 1

Chuối 1 - 2 quả, đường phèn vừa đủ.

Lấy chuối bỏ vỏ, cho đường phèn vừa đủ, hấp cách thủy ăn, ngày 1 ~ 2 lần, ăn liên tục vài ngày.

Tác dụng: Dùng với trường táo, táo bón.

Bài 2

Hoa chuối tây 250g, tim lợn 1 cách.

Lấy 2 vật trên cho vào nồi, cho nước vừa đủ, ninh 2 tiếng uống canh ăn tim, mỗi ngày 1 thang, uống liên vài ngày.

Tác dụng: Hóa ứ, tiêu đờm, dưỡng tâm, chủ trị bệnh tim mạch.

Bài 3

Chuối tiêu 2 quả, không bỏ vỏ, nấu chín, ăn cả vỏ.

Tác dụng: Trị trĩ và tiện ra máu.

Bài 4

Chuối 2 quả, đun nóng lấy 1 bát nước, hàm thấu.

Tác dụng: Chữa đau răng.

Khi ăn chuối, cần chú ý chuối không thích hợp ăn quá nhiều, có hại đối với sức khỏe.

Các nhà Đông y cho rằng, chuối tính hàn, nếu ăn quá nhiều một lúc rất dễ khiến cho tởng vị chịu hàn mà dẫn đến đi tả. Thường khi trong bụng có tiện lỏng, trường vị suy hàn, không nên ăn chuối. Những người mắc bệnh viêm khớp, đau cơ, viêm thận, suy kiệt tâm lực và phù... càng nên ăn ít càng tốt. Vì trong chuối có chứa nguyên tố magiê, không những quá nhiều, mà sẽ tạo magiê trong dịch huyết cơ thể, mất canxi, sẽ ức chế hệ thống tâm huyết quản, không phát huy tác dụng khi nghiêm trọng gây ra bệnh tâm huyết quản.

23. Quả đu đủ

Đu đủ vị ngọt thơm, ăn bổ. Thành phần chủ yếu là tạo glucosit, phloravon, vitamin C, axit táo tây, axit xitric...

Đu đủ chua ôn, là dụng phẩm trị phong thấp liệt đau, dẫn gân hoạt lạc, tác dụng trừ liệt, khỏi đau, kiện gân cốt. Theo nghiên cứu, đu đủ sắc uống có tác dụng kháng viêm tiêu phù đối với viêm khớp động vật. Theo "*Trung dược đại từ điển*": đu đủ có chứa một loại kiềm có tác dụng phòng chống ung thư và sát trùng, diệt khuẩn. Men protein trong đu đủ giúp tiêu hoá protein, chữa rối loạn tiêu hoá và viêm dạ dày mạn tính, chân gỏi mồi...Nhựa đu đủ xanh làm tiêu tan các tổ chức mô bị hoại thư. Lá đu đủ giã nát đắp vào mụn nhọt và vết loét có tác dụng điều trị nhất định.

Hiện nay, trên lâm sàng có thuốc và một số phương thuốc làm từ đu đủ như:

Bài 1. Trị tỳ vị hư nhược

Đu đủ 30 gam, củ mài 15 gam, sơn tra 6 gam, mía 30 gam, sắc uống.

Bài 2. Trị co gân chân.

2 quả đu đủ nấu nhừ với rượu. Trước khi ngủ uống 1 cốc nhỏ.

Bài 3. Trị hàn thấp nhiệt, gân mạch co quắp lại, chi dưới đau.

Lấy 4 quả đu đủ nấu chín, bỏ vỏ, nghiền nát, lại lấy 1000g mật ong nấu cùng đu đủ đảo đều, cho vào bình sứ sạch. Mỗi lần vài thìa, cho nước vào nấu làm canh ăn, mỗi ngày 2 lần.

Bài 4. Trị viêm dạ dày

Đu đủ ,táo tây, mía lấy 30 gam mỗi loại, sắc uống.

Bài 5. Trị ho do phế hư

Đu đủ 100 gam, đường phèn 20-30 gam, hầm ăn.

Bài 6. Trị mụn nhọt

Lá đu đủ giã nát, đắp.

Bài 7. Trị đau lưng mỏi gối

Đu đủ 30 gam, ngưu tất 15 gam, hoàng kỳ 10 gam, đỗ tương 15 gam, cam thảo 3 gam, câu kỳ tử 10 gam, sắc uống.

24. Quả cau

Quả cau trong Đông y được gọi là bình lang, tính bình, vị ngọt, quy phế vị đại tràng kinh. Có tác dụng sát trùng phá tích, phòng khí lợi thủy, tuyên thông nhuận táo. Chủ trị trùng tích bụng đau, trẻ con cam tích, ho khan, táo bón, trĩ, sốt rét, bệnh tê phù, bệnh sa đĩ...

Theo nghiên cứu dược lý hiện đại, trong cau có chứa chất kiềm, sự ngưng tụ hợp chất chất béo và sắc tố trong cau gồm nhiều loại thành phần khác. Chất kiềm trong cau là thành phần diệt trùng có hiệu quả, có tác dụng làm tê liệt đối với sán xơ mít ở lợn, bò tương đối mạnh, khiến toàn bộ trùng đều bại liệt. Đồng thời, có tác dụng ức chế nấm và nấm độc.

Tác dụng y liệu của cau: sách y học cổ đại “Dược tính luận” nói: “Tuyên lợi ngũ tạng lục phủ, phá kiên mãn khí, hạ phù”. “Cước khí luận” nói: “Trị cước khí ủng độc, thủy khí phù”. Hiện nay, trên lâm sàng thường dùng những bài thuốc và thuốc làm từ cau như:

Bài 1. Trị giun đũa, giun móc ở trẻ

Luyện căn bạch bì 20g, bình lang 20g, đường trắng vừa đủ.

Lấy luyện căn bạch bì rửa sạch bỏ vỏ, và bình lang sắc lấy nước, đặc, cho đường trắng, làm thành 60ml, uống trước khi đi ngủ, uống liên tục 2 ngày.

Bài 2. Trị bệnh giun kim

Bình lang 50g, hồi hương 10 quả.

Lấy bình lang thái nhỏ, cho hồi hương vào tiếp tục cho nước vừa đủ, sắc nước uống, mỗi ngày chia làm 2 lần uống, uống liên tục 5 đến 7 ngày.

Bình lang 30 - 60g, gạo lức 50 - 100g

Trước tiên lấy bình lang sắc nước bỏ bã, cho gạo lức vào nấu cháo.

Bài 3. Trị sán xơ mít, giun đũa.

Bình lang, nam qua tử mỗi loại 15 - 20g. Lấy

nam qua tử nghiền nhỏ sau đó cho đường trắng vừa đủ vào đảo đều, bình lang sắc nước uống, mỗi ngày 1 lần, uống khi bụng đói. Hoặc lấy nam qua tử 60g sao chín bỏ vỏ, khi đói ăn, cách 2 tiếng sau, lấy bình lang 45g sắc uống, cách 0,5 tiếng sau lại lấy huyền minh bột 9 - 12g hòa nước uống (trẻ con lượng dùng giảm), khiến cho người mắc bệnh đi tả, trùng trong cơ thể bị chết, theo phân ra ngoài cơ thể.

Bài 4. Trị thanh quang nhãn, nhãn áp tăng cao

Bình lang 9 - 18g, sắc nước uống, sau khi uống thuốc bị tả nhẹ (nếu không tả có thể tăng liều dùng, có phản ứng bụng đau, nôn).

Bài 5. Trị lưu hành tính cảm.

Lấy bình lang, hoàng cầm mỗi loại 9g, sắc nước uống.

25. Quả nho

Nho vỏ mỏng nhiều nước, vị chua ngọt sảng hoạt, ăn tươi “ngọt mà không di, chua mà không thối, lạnh mà không hàn”, ăn vài quả, cảm thấy ngọt đến tận tim, rất thơm. Nho khô từ nho làm ra, nước nho, tương nho, mứt nho, đồ hộp nho... Nho không chỉ là quả ngon, còn là một vị thuốc tốt, quả, lá, rễ nho đều có thể làm thuốc, có thể trị được nhiều loại bệnh. “*Thần nông bản thảo kinh*” giới thiệu: “Nho ích khí, tăng lực, cường trí, làm cho người béo khỏe, chịu đựng được đói khát, phong hàn. Ăn lâu ngày người sẽ thấy nhẹ nhàng, thoải mái, trẻ mãi không già.” “*Lục xuyên bản thảo*” ghi:

quả nhục nho có thể “bổ dưỡng cường tráng, bổ huyết, cường tâm, lợi tiểu, có thể trị đau lưng, đau dạ dày, tinh thần mệt mỏi, huyết suy tim đập”. “*Tùy túc cư ẩm thực phổ*” nói “nho bổ khí, bổ thận, ích gan âm, chắc gân cốt hoạt lạc, ngâm rượu uống, trị bệnh âm dương thoát, vừa trị tự ra mồ hôi suy”. Y học hiện đại cho rằng, trong nho chứa chất axit phenic tự hợp từ thiên nhiên, có thể kết hợp cùng protein của vi khuẩn hoặc trong nấm độc, làm cho nó mất đi khả năng truyền nhiễm bệnh, có tác dụng ức chế tiêu diệt nấm độc trong tửu trong chất xám và một số nấm độc khác đều có tác dụng nhất định.

Hiện nay, trên lâm sàng một số thuốc và phương thuốc làm từ nho chủ yếu như:

Bài 1. Trừ phiền giải khát.

Nho xanh già lọc lấy nước, cho vào nồi nấu, khi chín cho một chút mật ong, làm canh ăn.

Bài 2. Trị giảm huyết tiểu bản hoặc làm cho chứng lập tế bào giảm.

Uống rượu nho 10 - 15g, mỗi ngày 2 - 3 lần.

Bài 3. Trị thai khí thượng nghịch (phụ nữ có thai ngực trương, dẫn đến đau sườn cấp, ngồi không yên).

Nho 30g, sắc nước uống, ngày uống 2 lần.

Bài 4. Trị thiếu máu, hoa mắt chóng mặt, tim đập nhanh.

Rượu nho uống vừa đủ, ngày 2 - 3 lần.

Bài 5. Trị khản tiếng.

Nước nho 1 chén, nước mía 1 chén hòa lẫn hòa nước nóng uống, 1 ngày 3 lần.

Bài 6. Trị cao huyết áp.

Nước nho, nước rau cần mỗi loại 1 chén, uống cùng nước nóng, 1 ngày 2 - 3 lần, 20 ngày là một liệu trình.

Bài 7.

Lấy rễ cây nho, đường trắng mỗi loại 6g, sắc nước uống.

Bài 8. Trị bệnh kiết lỵ.

Nước nho trắng 3 cốc, nước gừng sống nửa cốc, mật ong 1 cốc, lá trà 9g sắc 1 tiếng lấy nước, các nước hòa lẫn và uống 1 lần hết.

Bài 9. Phụ nữ có thai gặp trở ngại.

Nho đẳng khô 9g sắc nước uống.

Bài 10. Trị xích kiết lỵ.

Nho lấy nước, hòa cùng nước đường đỏ uống.

Bài 11. Trị khí huyết khuy suy, triệu chứng thường gặp chóng mặt vô lực.

Nho khô 30g, gạo lứt vừa đủ, đường trắng, nấu cháo ăn.

Bài 12. Thanh nhiệt, nhuận táo, giải thanh, tan ứ huyết. Dùng với các loại bệnh lậu, tiểu tiện trắng đục, đau niệu đạo.

Nho 1,5g, mật ong, muối vừa đủ.

Lấy nho bỏ vỏ thái miếng mỏng, ngâm mật ong 10 phút, sấy khô, vừa ngâm vừa sấy, liên tục 3 lần, mỗi lần ăn vài miếng, uống với nước muối, ngày 3 lần.

Các nhà y học cổ đại đều khuyến cáo: sản phẩm này không nên ăn nhiều, như Mạnh Tiên nói: “không nên ăn nhiều, khiến người túy phiền muộn

nhân âm. “*Bản kinh phong nguyên*” nói: “ăn nhiều khiến người tiết tả”.

Bài 13. Trị phù thũng khi mang thai.

Rễ nho 30 gam, sắc uống.

Bài 14. Trị mỡ trong máu cao.

Lá nho, hà thủ ô, sơn tra 10 gam mỗi loại, sắc uống.

26. Thích lê

Là quả của thích lê thuộc thực vật họ tường vi. Nó có tính vị ngọt, chua, chất, vào dạ dày.

Tác dụng: kiện vị, tiêu thức ăn, chống ung thư, chống lão hóa.

Hiện nay đơn vị nghiên cứu của Đại học y khoa Bắc Kinh đã chứng minh rằng nước thích lê có tác dụng rõ rệt trong việc ngăn cản vật chất gây ung thư đã được thử nghiệm trên động vật và cơ thể người, “hiệu quả mạnh nhất là ở vitamin C đồng lượng, có thể có hiệu quả trong việc dự phòng sự nguy hại của vật chất này.

Y học chứng minh nước thích lê có tác dụng kháng gan tạng dương tính và dẫn đến gan tạng phù của chất aminôpirin và natrinitrat, thể hiện rõ ở phòng hộ hiệu ứng, còn có tác dụng phòng ung thư gan rõ ràng ở vitamin C trong nước Thích lê.

Thành phần khoa học của quả Thích lê, có hơn 50 loại đã được tìm ra, đặc biệt là một số thành phần chính dinh dưỡng trong thích lê được chú ý, enzym trong nó có tác dụng phòng ung thư hiệu ứng và kéo dài tuổi thọ.

Sau đây là một số phương thuốc làm từ thích lê như:

Bài 1. Trị vị quản sau khi ăn trường muộn.
Uống nước thích lê.

Bài 2. Trị ung thư dạ dày, ung thư gan, viêm gan mãn tính.

Thường ăn thích lê hoặc mỗi ngày uống nước thích lê 3 lần, mỗi lần 50 -100ml.

27. Quả hồng

Tương truyền Chu Nguyên Trường dẫn quân nông dân khởi nghĩa qua huyện Hà Bắc, ba ngày không có cái gì ăn, đói không thể chịu được. May mà lúc đó là mùa thu, những quả hồng kết trái xum xuê trên cây đã giải cứu họ. Sau này vị vua đó không quên ân của cây hồng, từng khoác lên cây hồng chiếc áo bào đỏ, phong cho cây là “tướng hâu”.

Hoàng đế yêu thích quả hồng màu hồng và tròn tròn, người dân thường cũng cho rằng nó có 2 hàm nghĩa, màu hồng (hồng chín có màu đỏ) của nó, được mọi người coi như là cát tường, hình tròn của nó, thể hiện sự đoàn viên. Dân gian thường lấy quả hồng tặng cho vợ chồng mới cưới để chúc phúc “vĩnh kết đồng tâm”.

Quả hồng cũng là thực phẩm tốt, “*Trung Hoa đại tự điển*” nói: “Quả hồng vị ngọt, chất, hơi hàn, không độc”. Hồng xanh có tác dụng thanh nhiệt và giải rượu, tiêu độc, hồng chín có tác dụng bổ suy, kiện vị, hạ huyết áp và nhuận phế. Các nhà y học cổ đại đối với dược liệu của quả hồng rất tôn sùng.

Quả hồng là một vật phẩm quý giá, trước tiên là bột trắng trên hồng. Nó là sản phẩm phụ để làm hồng khô, bột trắng thể hiện ở bên ngoài hồng khô, là tinh hoa trong quả hồng, trong chứa cam tần bì, đường gluco, đường hoa quả, đường mía... tính vị ngọt mát, vào phổi, dạ dày, có thể thanh nhiệt tiêu viêm, nhuận táo, có thể trị các bệnh miệng lưỡi có mụn, họng khô đau, viêm khí quản, phổi nhiệt và khạc ra máu... Lại nói đến cuống hồng tính vị đắng bình, trong có thành phần hóa chất tecpen ankin axit, axit béo trong hoa... có thể hạ nghịch khí, có thể trị bệnh hay nấc, mãi không khỏi và đi tiểu đêm. Cuối cùng là lá hồng. Vài năm gần đây, Trung Quốc lấy lá hồng làm thành trà lá hồng, nó có thể thay trà hoặc trộn lẫn lá trà uống, là một loại nước uống tốt cho sức khỏe.

Trong hồng chứa nhiều nhựa phenol và nhựa quả nếu ăn không đúng sẽ dẫn đến những bệnh có hại cho sức khỏe. Vì vậy, ăn hồng có những cái không thích hợp:

Một là không được ăn với cua. Vì protein trong cua sẽ lắng lại, đông đặc lại thành chất khó tiêu hóa. Làm cho chất đông đặc lưu lại trong đường ruột lâu ngày mà lên men, làm cho người ăn xuất hiện buồn nôn, bụng trướng, đau bụng và bụng tả... hiện tượng ngộ độc thực phẩm.

Hai là không ăn nhiều khi đói. Ăn khi đói, chất trong hồng và axit trong dạ dày kết hợp, sẽ hình thành vật cặn không tan trong nước, hồng chứa nhựa phenol, nhựa quả và axit trong dạ dày kết

hợp, cũng sẽ hình thành khối đông đặc, từ đó mà hình thành hồng thạch trong dạ dày. Loại thạch kết này có thể làm cho phần bụng trong người trưởng to, đau, còn gây buồn nôn, thậm chí trảng khí không thông, có thể dẫn đến xuất huyết đường tiêu hóa nghiêm trọng ruột bị tắc nghẽn, thậm chí phải phẫu thuật ngoại khoa.

Ba là không được ăn cùng với các loại khoai. Sau khi ăn các loại khoai (khoai lang, khoai tây...) trong dạ dày người sẽ sản sinh ra muối axit, trong hồng chứa nhiều xenlulô, nhựa phenol, nhựa quả, và nước muối axit kết hợp lại càng dễ đông đặc thành kết thạch trong dạ dày.

Ngoài ra cần chú ý: trong ngoại cảm phong hàn, trung khí suy hàn, ngực bụng trướng, sau khi sinh, sau khi bệnh, trẻ em sau khi bị đậu mùa đều không thích hợp ăn.

Hiện nay, trên lâm sàng lợi dụng thuốc và bài thuốc làm từ hồng như:

Bài 1. Nhị bì thang.

Vỏ hồng 9g, thăng ma 9g, bí đao 30g, gừng khô 6g.

Sắc nước uống, 1 ngày 1 thang, uống vào buổi sáng, buổi tối.

Tác dụng: Dùng cho hàn thấp tả tiết.

Bài 2. Trà lá hồng.

Hồng gần chín, mật ong 2000g.

Hồng rửa sạch bỏ cuống cành, thái nhỏ giã nát, lấy vải tiêu độc vắt nước, lấy nước cho vào nồi, trước tiên để lửa to sau đó để lửa nhỏ sắc đến khi đặc, cho mật ong, lại sắc đến khi đặc quánh, tắt

lửa, để nguội cho vào bình, uống bằng nước nóng, mỗi lần 1 thìa canh, ngày uống 3 lần.

Hạ chỉ hoạt huyết, chủ trị bệnh tim mạch.

Bài 3. Bộ hồng trắc bá diệp hoàng cầm.

Lá hồng 9g, hoàng cầm 9g.

Phơi khô, nghiền nhỏ, mỗi lần 3g, uống bằng nước ấm.

Tác dụng: Thanh gan mát máu, cầm máu, có thể dùng trước kinh nguyệt dẫn đến máu nóng.

Ngoài những bài thuốc trong sách, còn có không ít những bài thuốc làm từ hồng như:

Bài 1. Trị tiện huyết.

Hồng khô 30g, đường đỏ 50g, uống.

Bài 2. Trị bệnh hay nấc.

Cuống hồng 10 cái, sắc nước uống thay trà.

Bài 3. Trị ác tâm buồn nôn.

Hồng khô 2 quả, thái nhỏ trộn với gạo nấu chín ăn liên tục 2 ngày.

Bài 4. Trị nấc không khỏi.

Cuống hồng 10g, đình hương 5g, quất tử bì 10g, gừng sống 2 miếng, sắc nước uống.

Bài 5. Trị tả kiết lỵ.

Hồng khô trắng 2 quả, gạo lức 50g, đường trắng vừa đủ, trước tiên lấy hồng khô thái 4cm, gạo vo sạch, cho vào nồi, cho khoảng 1000ml nước, nấu thành cháo.

Bài 6. Trị ho ra máu, nôn ra máu.

Hồng chín 1 quả rửa sạch bỏ cuống cắt thành 8 miếng cho vào nồi, cho rượu trắng vào đun sôi, để lửa nhỏ ninh đến khi hồng chín nhừ là được.

Bài 7. Trị những nơi có bướu giáp.

Hồng chín, giã lấy nước, uống.

Bài 8. Trị viêm khí quản mãn tính.

Lấy hồng ngâm ra nước làm thành dung dịch nước không khuẩn (mỗi 2ml chứa 0,6mg hồng), định suyễn, phế du tiêm vào các huyết hành huyết vị. Mỗi huyết tiêm 0,3 - 0,5ml, mỗi lần lấy 1 - 2 huyết, thay đổi huyết. Mỗi ngày hoặc cách 1 ngày tiêm 1 lần, 7 lần là 1 liệu trình. Điều trị 194 ví dụ, tổng tỷ lệ có hiệu quả đạt 96 - 7%, có tác dụng khử đờm, trấn ho.

28. Quả dâu

Dâu là một loại cây cổ, lá dâu, vỏ dâu, quả dâu đều có quan hệ mật thiết với con người. Lá dâu không chỉ có thể nuôi tằm, còn có thể làm thuốc, có tác dụng khử phong, thanh nhiệt, sáng mắt... là thuốc thường dùng trị bệnh phổi nhiệt ho. Cành dâu khử phong thấp, có thể dùng trị tứ chi bất lợi, phong hàn, thấp liệt. Vỏ của rễ cây dâu còn gọi là tang bạch bì, là thuốc thường trị phổi nhiệt ho, suyễn và hành thủy tiêu phù. Mỗi khi đến mùa thu, mọi người lấy lá dâu xanh non, khi mới phong thấp làm trà uống.

Tăng cường sức khỏe và giá trị dược dụng của quả dâu sớm được các nhà y học cổ đại biết đến. “*Bản thảo kinh lưu*” ghi: “Tình hoa kết tinh trong quả dâu, vị ngọt, khí hàn, màu của nó lúc đầu là màu đỏ sau là tím, vị đậm, ngọt hàn ích huyết mà trừ nhiệt, mát máu, bổ máu, ích âm”. “*Bản thảo*

cầu chân” nói: quả dâu “trừ nhiệt dưỡng âm... làm cho tóc đen”. Y dược đại sư Lý Thời Trân thời Minh, trong “*Bản thảo cương mục*” ghi: “quả dâu, nhất danh văn vỏ quả. Ăn, giải khát, lợi ngũ xoang khớp, thông khí huyết, ăn lâu không đói, an thần trấn tĩnh, làm cho thông minh, không già. Làm khô nghiền bột, trộn cùng mật thành viên uống, già lấy nước uống, giải độc rượu. Lợi thủy khí tiêu phù.

Trên lâm sàng, quả dùng bổ gan thận, và dùng cùng cầu kỳ tử pha thuốc, hoặc cùng hà thủ ô, có thể trị thận suy tóc trắng, hoa mắt, dương suy, di tinh, bất dục... Những người bị thiếu máu, bệnh gan thận mãn tính, cũng có thể ăn quả dâu hoặc mật dâu.

- Hiện nay trên lâm sàng dùng thuốc làm từ quả dâu rất nhiều.

Bài 1. Dâu đường.

Lấy đường cát trắng 500g cho vào nồi, cho một ít nước, để lửa đun đến khi chảy thành đặc quánh, cho 200g dâu khô nghiền nhỏ, trộn đều, lại tiếp tục đun đến khi lấy xẻng đảo lên thành dạng sợi, mà không dính tay, tắt lửa, đổ vào đĩa sứ, đợi nguội, chia thành miếng nhỏ và dài, lại cắt thành miếng nhỏ là được.

Tác dụng: Bổ gan, ích thận, bổ dịch, dùng với các bệnh gan thận âm suy giải khát, thị lực kém, ù tai, táo bón...

Bài 2. Tiêu dương mật dâu.

Tiêu dương 15g, quả dâu 15g, mật ong 30g.

Lấy tiêu dương thái mỏng và quả dâu sắc lấy

nước, cho mật ong vào khuấy đều, chia 2 lần uống.

Dùng trị khí suy táo bón.

Bài 3. Quả dâu nước.

Quả dâu 15g.

Lấy quả dâu nấu nước, uống thay trà.

Tác dụng: Bỏ gan thận, dùng với bệnh gan thận âm suy dẫn đến lưng gối mỗi nhừ...

Bài 4. Đường đông tú trị mùa hè nhiệt.

Dương nhĩ cúc 10 - 29g, quả dâu 10 - 15g, hoàng kỳ 6 - 15g, cát căn 6 - 10g, mạch môn 6 - 10g.

Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang, ngày uống 4 lần.

Tác dụng: Dùng với khí âm dẫn đến trẻ con mùa hè bị nhiệt.

Bài 5. Rượu dâu.

Lấy quả dâu tươi già lấy nước cho rượu vừa đủ vào, trộn đều đầy chặt, 3 ngày sau có thể uống, mỗi lần 1 chén nhỏ, không hạn chế.

Tác dụng: Ích ngũ tạng, lợi thủy tiêu phù, dùng với thận âm không đủ nước nhiệt trong mà dẫn đến phù chi dưới, tiểu tiện bất lợi.

Ngoài những bài thuốc trong sách, còn có không ít những phương thuốc làm từ dâu như:

[Bài 1]

Quả dâu tươi 30 - 60g, nước vừa đủ sắc uống.

Tác dụng: Trị suy nhược tâm thận, hoặc táo bón thường xuyên.

[Bài 2]

Quả tươi 60g, quế viên nhục 30g, giã nát uống, ngày 2 lần.

Tác dụng: Trị thiếu máu.

[Bài 3]

Quả dâu cao mỗi ngày 10 - 15g, ngày uống 2 lần, uống lúc đói. Cách làm dâu cao: quả dâu 50kg, đường cát 20kg sắc (Theo “*Ấm thực trị liệu chỉ nam*”) dùng sau khi bệnh suy nhược cơ thể, chóng mặt.

Tác dụng: Trị huyết suy sinh phong, huyết liệt phong liệt, gan thận kém, lưng gồi mỗi nhừ, người già tràng khô, đại tiện táo.

[Bài 4]

Quả dâu tươi 30g, sắc nước uống, mỗi ngày 3 lần.

Tác dụng: Trị hạch bạch huyết.

[Bài 5]

Dâu tươi 30 - 60g, sắc nước uống hoặc dâu cao mỗi ngày 10 - 15g, dùng nước nóng và một chút rượu hoàng uống.

Tác dụng: Trị huyết suy đau bụng, đau thần kinh.

Khi sử dụng, cần chú ý những người tỳ vị và bụng tả không được uống.

29. Di hẫu đào

Lý Thời Trân thời Minh trong “*Bản thảo cương mục*” nói về di hẫu đào: “hình của nó giống như lê, màu giống như đào, mà di hẫu thích ăn”. Thi nhân Sầm Sầm thời Đường: “Trung bình tịnh lan thượng, nhất giá di hẫu đào”.

Di hẫu đào là cây đặc biệt ở Trung Quốc, tổng cộng có hơn 50 loại. Hiện nay thường ăn hoặc làm

nguyên liệu có 4 loại: như Trung Hoa di hấu đào, nhuyễn táo di hấu đào, cầu táo di hấu đào, cát táo di hấu đào. Đặc biệt là Trung Hoa di hấu đào là loại quý, được gọi là “hoa quả hoàng hậu” nó là loại quả ngon bổ, “bảo vệ sức khỏe, kháng ung thư, kéo dài tuổi thọ, làm đẹp”.

Hơn nữa, đây là loại quả có nhiều dinh dưỡng, vị quả tươi ngon, vì bề ngoài xấu, giống như quả thủ pháo nhỏ, vỏ ngoài màu xanh thô ráp, trước đây rất nhiều người không dám ăn.

Di hấu đào còn có giá trị dược dụng tương đối cao. Danh y Trần Tạng Khí đời Đường trong “*Bản thảo thập di*” nói: “chủ cốt tiết phong, bại liệt bất toại, người già tóc trắng, các chứng bệnh, điều trung hạ khí”. Dân gian lấy di hấu đào trị phiền nhiệt, giải khát, bệnh hoàng cảm, ngũ tâm, trĩ... Mấy năm gần đây, lâm sàng đã nghiệm chứng, di hấu đào đối với những bệnh hủi, ung thư đường tiêu hóa, cao huyết áp, bệnh tâm huyết quản, viêm gan, niệu đạo kết thạch, viêm khớp... đều có tác dụng phụ trợ trị liệu phòng trị rõ rệt.

Trong sách y học cổ đại, đã có không ít những ghi chép về tác dụng trị liệu của di hấu đào, như:

(1) Theo Thôi Vũ Tích “*Thực kinh*” nói: “hòa trung an gan, trị bệnh hoàng đản, giải khát”.

(2) Theo “*Thực liệu bản thảo*” nói: “lấy nhân và mật sắc, trừ phiền nhiệt, giải khát”.

Hiện nay, trên lâm sàng dùng những thuốc và bài thuốc làm từ di hấu đào như:

[Bài 1]

Quả di hâu đào khô 100g, sắc nước uống.

Tác dụng: Trị ăn không ngon miệng, tiêu hóa không tốt.

[Bài 2]

Di hâu đào tươi 30 - 60g, bỏ vỏ ăn, mỗi ngày 3 - 4 lần, có tác dụng bồi bổ sức khỏe giải khát khai vị.

Tác dụng: Trị ung thư mũi họng, ung thư phổi, những người bị ung thư tuyến vú sau khi điều trị suy nhiệt họng khô, phiền nhiệt.

[Bài 3]

Di hâu đào tươi 50 - 100g, cho nước sắc lấy nước đặc, cho vài giọt nước gừng, từ từ uống, ngày uống 3 lần.

Tác dụng: Trị ung thư dạ dày, bệnh hay nấc, nôn khạc.

[Bài 4]

Có thể lấy 250g di hâu đào bỏ vỏ lấy ruột, cho vào nồi, cho nước và mật ong vừa đủ, cho lên bếp sắc được có thể uống.

Tác dụng: Trị tóc trắng mà thưa.

Khi dùng, những người tỳ vị suy hàn thận trọng khi uống.

30. Quả dừa

Quả dừa có nhiều nước, cùi dừa trắng, ăn thơm giòn, hương vị như sữa. Chất dinh dưỡng trong nước dừa khá phong phú, bao gồm vitamin C, sắt, photpho, canxi, kali, magiê, natri, các chất khoáng khác, lipit, protein, đường...Nước dừa là loại nước

giải khát có giá trị, uống thường xuyên có tác dụng khỏe tim, lợi tiểu, trừ giun, ngừng tiêu chảy.

Đông y cho rằng, cùi dừa tính bình, vị ngọt, tác dụng ích khí trừ phong, nhuận da. Nước trong quả khi chín chủ yếu là đường gluco và đường hoa quả, nhưng khi chín thì đường mía tương đối nhiều. Trong nước dừa chứa hàm lượng kali cao thì không có lợi cho cơ thể, nhưng hàm lượng magiê cũng cao (17-19 m mol/l) lại có thể tăng sự hấp thụ của cơ thể đối với kali cao. Dùng trị viêm vị trường, mất nước, kiệt sức, có hiệu quả cao. Dầu dừa dùng ngoài da có thể chữa lở ngứa, dị ứng mẩn ngứa do lạnh, viêm da do thần kinh, hắc lào...

Một số sách y học cổ đại đã có không ít những ghi chép về tác dụng điều trị của quả dừa, như dưới đây nói:

(1) Theo "*Hải dược bản thảo*" giới thiệu "chủ yếu giải khát, thổ huyết, phù, trừ gió nóng".

(2) Theo "*Trung Quốc dược thực đồ giám*" giới thiệu: "tẩm bổ, thanh nhiệt, giải khát".

(3) Theo "*Bản thảo cầu nguyên*" giới thiệu: "tiêu cam tích bạch trùng, trẻ con thanh dịch, hợp dẫn".

Hiện nay, có những bài thuốc và phương thuốc làm từ quả dừa dưới đây:

Bài 1: Tẩy giun dừa

Nước dừa, cùi dừa mỗi loại 50g, ô mai 15g, vỏ lựu, rễ lựu 10g.

Sắc uống.

Bài 2: Trị viêm vị trường

Nước dừa châm cứu tĩnh mạch, mỗi lần 300 đến

500 ml. Nước dừa bản thân không có khuẩn, nhưng trước khi lấy nước phải kiểm tra kỹ vỏ dừa có đường nứt không. Nước dừa có một loại khuẩn nhỏ rất tốt cho việc bồi dưỡng cơ thể, dịch thể lấy ra còn cần phải kiểm tra không có vi khuẩn mới có thể truyền tĩnh mạch. Thông thường, mỗi một quả dừa có thể cho đến 500-800 ml nước, lấy ra dùng ngay, không để lâu.

Bài 3: Viêm thận phù nề

Nước dừa, nước dừa, nước rễ cỏ tranh, nước rễ cỏ lau mỗi loại 30 gam.

Trộn đều uống.

Bài 4: Trị tâm tỳ hư

Cùi dừa 100 gam, cùi nhãn 50 gam, gạo nếp 150 gam. Nấu cháo ăn.

Bài 5: Trị chứng nôn mửa

Nước dừa 2 chén nhỏ, rượu nho 1 chén nhỏ, thêm 10 giọt nước gừng

Trộn đều uống.

Bài 6: Trị khương sinh trùng, sản xơ mít.

1/2 - 1 quả dừa,

Trước tiên uống nước dừa, sau đó ăn cùi dừa, buổi sáng mỗi ngày uống hết 1 lần, không cần uống thuốc khác, 3 tiếng sau có thể lại ăn.

Bài 7: Trị đau gân cốt

Vỏ dừa, cùi vỏ quýt, hương phụ, rễ đào mỗi thứ 20 gam.

Sắc uống.

Bài 8: Trị xung huyết, phù nề do suy tim

Nước dừa tươi vừa đủ, uống.

Bài 9: Trị ăn không ngon miệng

Cùi dừa thái thành miếng nhỏ, gạo nếp, thịt gà vừa đủ.

Cho 3 thứ trên vào nồi có nắp đậy cách thủy hấp chín ăn.

Dừa có thể làm thức ăn hoặc làm rau, cũng có thể làm mứt, kẹo, điểm tâm..., phơi khô và phơi nắng có thể làm thành dừa khô, có thể ép dầu, nước dừa có thể làm nước uống thanh mát cao cấp.

31. Quả dừa

Dừa có nhiều nước, tính bình, vị ngọt pha chua, tác dụng trừ nhiệt giải khát, thích hợp với những người tiêu hóa kém, viêm đường ruột, đi tả, thương thử, thân nhiệt phiền khát... Men dừa giúp dạ dày phân giải protein, làm thức ăn dễ tiêu. Sau khi ăn nhiều thịt, mỡ, ăn dừa rất có lợi. Ngoài ra chất đường, muối và men trong dừa còn có tác dụng lợi tiểu, chữa viêm thận, cao huyết áp, phù thũng. Đối với bệnh viêm phế quản, ho, dừa cũng có tác dụng điều trị hỗ trợ.

Sách y học cổ đại có ghi tác dụng điều trị của dừa, như nói dưới đây:

(1) Theo “*Bản thảo cương mục*” giới thiệu: “giải khát, tỉnh rượu, ích khí.

(2) Theo “*Quảng Tây dược thực danh lục*” giới thiệu: “Bồi dưỡng sức khỏe, giải khát, tiêu hóa”.

Một số bài thuốc làm từ dừa chủ yếu dưới đây:

Bài 1: Trị viêm thận

Lấy dứa 30 gam, rễ cỏ tranh 30 gam, sắc nước uống thay chè.

Bài 2: Trị viêm phế quản

Lấy dứa 120g, mật ong 30g, sắc nước uống.

Bài 3: Giải say rượu

Uống nước mít ép

Bài 4: Khai vị trợ tiêu hóa

Dứa hộp 250g, đường trắng 250g, bột đông 200g, dấm trắng, muối.

Cách làm: (1) Lấy dứa thái thành miếng mỏng, tản ra cho khô cho vào bát nhỏ.

(2) Lấy đường trắng, dấm, nước, muối, bột đông, nước dứa hộp, cho lên bếp nấu, nấu đến khi hòa tan, sau khi nguội, cho vào bát chà nhỏ, sau đó cho vào tủ lạnh cho đông, khi ăn mang ra.

Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh viêm gan mãn tính.

Đặc điểm: mát ngọt ngon miệng, vị của dứa có vị thơm đậm.

Do dứa ăn ngon, ngăn chướng满 cảm. Không nên ăn nhiều dứa, trước khi ăn dứa, ngoài gọt vỏ, bỏ mắt, còn phải thái ra ngâm với nước muối nửa tiếng vì enzyme có thể hòa tan trong nước, trong nước glucosit cũng sẽ mất tác dụng. Cũng có thể thái dứa thành miếng cho vào nước sôi trần 3-5 phút thì ăn, vì enzyme trong dứa ở 45-50 độ bắt đầu thay đổi tính chất, khi nhiệt độ đến 100°C, trên 90% enzyme bị hủy hoại.

32. *Dưa hấu*

Dưa hấu có giá trị thực liệu rất tốt. Dân gian có câu: “Ngày hè ăn 3 miếng dưa hấu, thuốc thang các loại không cần tới”. Dưa hấu chứa lượng nước cao đến khoảng 94%, là loại nước dinh dưỡng của thiên nhiên, đặc biệt có tác dụng tiêu nóng thanh nhiệt. Dưa hấu có chứa đường hoa quả, đường gluco, vitamin... và nhiều khoáng chất, còn gọi “thiên sinh bạch hổ thang”. Lý Thời Trân trong “*Bản thảo cương mục*” ghi: Dưa hấu chủ trị “tiêu phiền giải khát, giải nóng nhiệt, chữa viêm hầu họng, lở miệng lợi thủy trị kết lỵ, giải độc rượu”. Nghiên cứu dược lý chứng minh, dưa hấu đối với những người bị viêm thận, bệnh xơ gan, bệnh tim và bệnh tiểu đường, có tác dụng nâng cao dinh dưỡng thúc đẩy ăn ngon miệng, trợ tiêu hoá và lợi tiểu... còn có tác dụng hạ huyết áp. Bị viêm nhiệt trong những ngày hè, chỉ cần ăn 1 miếng dưa hấu, cảm thấy sảng khoái, trừ nóng giải khát, dưa để vào tủ lạnh càng giải khát tốt, ăn rất ngon. Nhà y học cổ đã khẳng định tác dụng điều trị rất tốt của dưa hấu. Như trong “*Thực vật bản thảo*” của Uông Đình nói dưa hấu “Trị họng tê”, trong “*Bản kinh phùng nguyên*” của Trương Di Lộ nói: “Dưa hấu có thể dẫn nhiệt trong tim, trừ đại tràng, bàng quang tiết ra”.

Bài 1. Thanh nóng lợi tiểu, hạ hỏa trừ phiền

Dưa hấu (tốt nhất lấy vỏ trắng, ruột trắng, hạt trắng).

Lấy ruột dưa hấu; bỏ hạt, lấy vải sạch vắt nước, tùy lượng uống thay nước.

Có thể phụ trợ điều trị những bệnh truyền nhiễm... tính nhiệt cao, miệng khát, tiểu ít...

Bài 2. Phương thuốc trị nhiệt mùa hè

Thanh khao 3g, hoàng cầm 3g, ngân hoa 5g, hoa đậu cô ve 5g, trúc diệp 3g, lá sen 3g, vỏ xanh dưa hấu 5g, mướp 3g, ích tri tán 5g, tiên tiểu thanh 10g, ngũ hiệp liên 10g.

Sắc nước uống, mỗi lần 1 chén, ngày uống 3 lần.

Phương thuốc này thích hợp dùng cho trẻ em mùa hè nóng thân nhiệt cao.

Bài 3. Trị bệnh đau mắt đỏ, bệnh nhiệt

Dưa hấu 1 quả, 1 chút đường trắng

Lấy dưa hấu bỏ hạt, cắt thành miếng dài, phơi nắng đến khi gần khô, cho đường trắng vào trộn đều, lại phơi đến khi gần khô, cho thêm 1 chút đường trắng là được.

Bài 4. Thanh nhiệt giải độc, lợi mật hạ huyết áp, dùng trị bệnh viêm túi mật, bệnh sỏi mật.

Ruột đỏ dưa hấu 14g; bột đông 1,5g; đường trắng 60g; dầu chuối 1 giọt, thanh thủy 90g.

Dưa hấu bỏ hạt, thái nhỏ, ép lấy nước dưa hấu, bột đông thái thành đoạn, cho đường trắng (15g) vào nước dưa cho bột đông vào nấu lên, đảo đều, để nguội, để cho đông lại, thành nước dưa hấu đông; cho thanh thủy, đường vào đun, để nguội, cho dầu chuối vào, cắt nước dưa hấu đông thành miếng nhỏ, xếp xung quanh đĩa cho đường thủy lên trên là được.

Bài 5. Thanh nhiệt lợi thấp tiêu phù, trợ giúp trị bệnh viêm thận cấp tính.

Tỏi 30 đến 45g, dưa hấu 1 quả (khoảng 1500g)

Trước tiên trên vỏ dưa hấu khoét 1 lỗ, tỏi bóc vỏ cho vào trong quả dưa hấu, lại lấy vỏ dưa từ chỗ khoét đây chỗ khoét lại, lấy đĩa đặt lên, cách thủy hấp chín, ăn tỏi và ruột dưa khi còn nóng, ăn hết trong vòng 1 ngày.

Bài 6. Canh dưa hấu thịt gà.

Dưa hấu 1 quả 1500g, thịt gà sống 400g, thực hoả thoái 50g, măng đông 50g, nấm khô 25g, tôm khô 15g.

Gia vị: rượu mùi, muối tinh, mì chính, hành, gừng, canh gà.

- Trước tiên lấy thịt gà, thực hoả thoái, măng đông thái ra. Lấy nấm khô, tôm khô ngâm nước, rửa sạch cũng thái nhỏ. Sau đó cho tất cả vào trần qua nước sôi 1 lần, đổ vào bát, cho rượu mùi, muối tinh, mì chính, hành, gừng cho lên lồng hấp chín nhừ, lấy ra.

- Lấy dao nhỏ chia dưa hấu ra 5 phần, viên xung quanh khắc thành hình răng cưa mở nắp ra, khoét ruột dưa ra, trên vỏ dưa khắc các loại hoa văn, lấy nước sôi luộc một lần, cho những thứ đã làm chín vào trong quả dưa, cho canh gà vào, lấy nắp đây lỗ khoét lại, cho vào 1 cái lồng hấp đến khi dưa chín nhừ. Cho quả dưa đã hấp vào nồi, đặt lên bếp, cho canh gà, muối, rượu mùi đun sôi hớt bọt nổi, đổ vào tô canh là được.

Giải thích: món canh này nguyên liệu chủ yếu là dưa hấu, thịt gà, hoả thoái. Dưa hấu có thể giải nóng thanh nhiệt, trừ phiền giải khát, lợi thủy hạ

khí, còn có thể giải độc rượu. Thịt gà ích khí bồi bổ xương tủy. Hoà hoãn kiện tỳ khai vị, sinh tinh ích máu. Giải nóng trừ phiền, giải khát hạ khí, lợi thủy tiêu phù, bổ năng tăng cường sức khoẻ.

Những người tố thể dương suy, tỳ vị suy hàn kiêng dùng.

Bài 7. Bổ suy chắc xương, thanh nóng chữa tê liệt

Thiện ngư 1000g, vỏ dưa hấu 200g, rau cần 500g, ớt ngâm 50g, trứng gà 2 quả.

Gia vị: hành 20g, gừng sống 15g, tỏi 20g, muối ăn 6g, xì dầu 30g, mì chính 3g, đường cát trắng 3g, giấm ăn 2g, dầu vừng 3g, rượu thiệu 3g, bột hồ tiêu 3g, mỡ lợn 250g, bột lọc 30g, canh 50g.

- Vỏ dưa hấu rửa sạch ép lấy nước, lấy vải lọc qua, thiện ngư rửa sạch cắt bụng, loại bỏ nhót, bỏ nội tạng, ớt ngâm thái dài, gừng, hành, tỏi, sau khi rửa sạch thái thành sợi, trứng gà bỏ lòng đỏ lấy lòng trắng.

- Thiện ngư lấy bột lọc, muối ăn, lòng trắng trứng, một nửa nước vỏ dưa hấu đảo đều, lấy rượu thiệu, xì dầu, đường cát trắng, mì chính, bột hồ tiêu, bột lọc canh và một nửa nước vỏ dưa làm thành nước.

- Nồi sau khi khô cho mỡ lợn vào, khi mỡ chín, cho thiện ngư vào, để nguyên nồi trên bếp, cho một chút mỡ lợn, lấy rau cần, ớt ngâm, gừng, hành, tỏi bỏ vào nồi xào, cho thiện ngư vào đảo đều, lấy nước đã làm cho vào sau đó cho giấm, dầu vừng vào đảo đều, cho ra đĩa là được.

Tác dụng: Có tác dụng với thể suy hao gây, eo chân mỏi, phong thấp, cơ thể đau nhức, co duỗi bất lợi, nóng nhiệt phiền khát, đi tiểu đỏ. Chủ yếu phụ trợ trị bệnh: cao huyết áp, thiếu dinh dưỡng, viêm phong thấp.

Bài 8: Trị viêm thận cấp và mãn tính

Nước dưa hấu hoặc vỏ dưa hấu.

Sắc uống.

Bài 9: Trị bệnh tiểu đường, miệng khát, tiểu vẩn đục.

Vỏ dưa hấu, vỏ dưa hấu vào mùa đông 15g, phấn hoa 12g.

Sắc nước uống.

Bài 10: Trị cao huyết áp.

Vỏ xanh dưa hấu 10 - 20g, thảo quyết minh tử 10g.

Nấu nước uống thay trà.

Bài 11 : Trị nhiệt hen suyễn

Nước dưa hấu cho đường trắng uống. Thông thường uống liên tục, không hiệu quả đổi phương thuốc.

Bài 12: Trị dương minh nhiệt thận

Dưa hấu cắt ra, lấy 1 bát nước, từ từ uống.

Lưỡi khô phiền khát, hoặc những người tinh thần hôn mạo, mất ngủ, ít nói nên dùng.

Chú ý, khi mua dưa hấu, phải biết chọn quả:

Xem màu dưa: vỏ dưa bóng, đường vân rõ, vỏ dưới cùng màu vàng, là dưa chín.

Xem cuống dưa: cuống xanh mà không có lông là dưa chín, hạt màu đen, rụng lông, ngồn ngào

nhưng giòn, cuống mà đã khô héo biến thành màu vàng, là dưa không chín; cuống dưa đã khô “dưa chết”, chất lượng kém.

Nghe tiếng dưa: dùng tay vỗ vào dưa phát “tang, tang, tang” giòn, phát “pông, bông, bông” nhẹ đa số là dưa chín, mà phát “phốc, phốc, phốc” là đã quá chín.

Búng: tay trái giữ dưa, tay phải vỗ nhẹ, tay trái có cảm giác trăn động là dưa chín, không cảm thấy trăn động là dưa không chín.

Còn có một điểm là: Dưa hấu ngọt hàn, những người tỳ vị suy hàn, đại tiện hoạt tiết nên ăn ít, ăn nhiều có thể tích hàn trợ thấp, gây nên ồm đau.

33. Quả nhãn

Cây nhãn thân gỗ 5-10m, tán lá tròn xòe ra rậm rạp. Cành non có lông, lá mọc so le kép lông chim. Hoa mọc ở ngọn cành và ở nách lá màu vàng nhạt. Hạt trơn đen nhánh, cùi trắng bao quanh hạt, không dính vào hạt. Khi quả chín ngọt mát, quả chín ăn ngon và dùng làm thuốc.

Đông y cho rằng, nhãn tính ôn, vị ngọt, tác dụng ích tâm tỳ, bổ khí huyết, ích trí định tâm, an thần, định trí, giảm mồ hôi, trị tả, nhuận phế, trị ho dùng với những bệnh thiếu máu, đoản khí, tim đập nhanh, mất ngủ hay quên, suy nhược thần kinh và sau khi bệnh, sau khi sinh suy nhược cơ thể, tràng phong hạ huyết, tỳ suy tả tiết, sau khi sinh phù... Là thuốc tốt bình bổ khí huyết, ích tâm tỳ, yên thần ích trí.

** Thuốc ứng dụng:*

Bài 1: Chữa tim hồi hộp

Long nhãn: 8g Hà thủ ô chế: 9g

Củ mài: 15g Rau má: 20g

Hạt sen: 16g Cam thảo: 8g

Bồ chính sâm: 20g Vỏ rễ vú bò: 12g

Toan táo nhân: 12g (sao đen)

Thuốc sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống liên tục từ 10-12 thang.

Bài 2: Chữa tỳ hư, kém ăn

Long nhãn nhục: 30g Viêm trí: 3g

Đương quy: 30g Bạch truật: 30g

Toan táo nhân: 30g Đảng sâm: 30g

Mật ong: 50ml Phục linh: 30g

Mộc hương: 30g Cam thảo: 15g

Hoàng kỳ: 30g

Thuốc tán bột, dùng mật ong luyện viên bằng hạt ngô phối khô, ngày uống 3 lần mỗi lần 10 viên với 1 chén rượu nhỏ.

Bài 3: Thuốc chữa giảm bạch cầu

Long nhãn: 10g Nhân sâm: 20g

Hoàng kỳ: 30g Mộc hương: 5g

Viêm trí: 6g Phục linh: 20g

Bạch truật: 10g Đương quy: 10g

Táo nhân: 12g Cam thảo (nướng thơm): 6g

Thuốc sắc uống 2 ngày 1 thang, ngày chia 3 lần. Uống từ 10-15 thang.

Bài 4: Bổ tỳ ích thận.

Long nhãn : 10g Sơn thù nhục : 10g

Táo nhân rang : 10g Một ít đường trắng.

Lấy táo nhân, hạt sừng rửa sạch và long nhãn nhục, sơn thù nhục cùng cho vào nồi, cho nước vừa đủ, lấy nồi đặt lên bếp lửa to đun, sau đó để lửa riu riu đun 20 phút. Lọc bỏ bã thuốc cho đường trắng vào, quấy đều, cho vào ấm trà, ăn long nhãn nhục uống nước thuốc.

Bài 5: Dưỡng tâm an thần, dùng với bệnh tim đập nhanh dẫn đến tâm suy.

Hạt sen : 9g, Long nhãn : 15g

Bách hợp : 12g Ngũ vị tử : 9g

Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Bài 6: Chữa xuất huyết mũi.

Long nhãn : 15g Táo đỏ : 5 quả

Bạch đường sâm : 15g Gạo lức : 100g.

Lấy liên xác quế viên, bỏ vỏ, bỏ hạt lấy nhục, lấy bạch đường sâm sắc lấy nước, sau đó cho táo đỏ, gạo lức vào nấu cháo, còn có thể cho một ít đường trắng.

Kiên tỳ ích khí, cầm máu, có tác dụng với xuất huyết mũi dẫn đến tỳ suy.

Bài 7: Chữa tâm âm huyết kém, những bệnh tim đập, đánh trống ngực, hay quên, vàng da cơ yếu... dẫn đến tỳ khí suy.

Hạt sen bỏ vỏ bỏ tâm: 30g Gạo nếp: 60g

Táo đỏ bỏ hạt : 10 quả Quế viên : 30g

Nấu thành cháo, khi ăn cho đường.

Bài 8:

Long nhãn nhục, quả vải, táo đỏ, nho khô mỗi loại 50g, rửa sạch, mật ong 200g, nước vừa đủ.

Lấy long nhãn rửa sạch, táo đỏ, quả vải... cho

vào nồi nước, sắc lửa liu riu, đợi sau khi chín mềm, cho mật ong vào, lại đun đến khi đặc dính, lấy nước là được.

Tác dụng: Long nhãn nhục trong thuốc bổ tâm an trí, táo đỏ bổ khí cường trí, vải thông thần ích trí, nho khô dưỡng âm ích trí, phối hợp tất cả lại cùng bổ suy tăng trí, dùng với những người thể suy, thường hay quên, mất ngủ mộng nhiều, không nhẫn nại, suy nghĩ, có hiệu quả với những người lao động trí óc, có thể ăn thêm trong bữa ăn, có tác dụng tăng trí.

Bài 9: Trị suy yếu não, mất ngủ hay quên.

Lấy nhãn nhục, đường trắng mỗi loại 500g trộn đều, chưng cách thủy khoảng 1,5 tiếng (mang dạng mỡ) làm nguội, mỗi ngày sớm muộn 1 thìa, sau khi chưng qua thì uống.

Bài 10: Trị suy nhược cơ thể, bồi bổ sau khi sinh.

Móng giò lợn 1 cái, cho vào nồi nấu nhừ, sau đó cho vào 50g nhãn nhục nấu khoảng 10 phút, cho thêm một lượng đường trắng vừa đủ, dùng làm thực phẩm, làm điểm tâm ngọt.

Bài 11: Trị suy nhược thần kinh.

Dùng nhãn nhục, hà thủ ô, 250g tiết gà kỳ các, thêm 1500g rượu chất lượng tốt rồi ngâm, mỗi ngày lắc đồ đựng vài lần, làm tăng nhanh thành phần của thuốc, khoảng 15 ngày có thể uống, mỗi tối uống 100g.

Bài 12: Trị đau ổ dạ dày.

- Long nhãn, hạt thông, một lượng gạo lúc phù

hợp, nấu cháo.

Lấy long nhãn, hoa hồng, chế thành cao.

Bài 13: Trị thể hư tự ra mồ hôi.

20g long nhãn, 20g hạt sen, 30g hạt sủng, 1 lượng gạo lúc vừa đủ, thêm đường trắng, nấu cháo.

Ngoài ra, hoa long nhãn, lá, rễ, vỏ đều có thể cho vào sử dụng làm thuốc, có thể làm thuốc nhuộm.

Cho dù long nhãn có rất nhiều ưu điểm, nhưng không phải ai ăn cũng được, theo "*Bản thảo hội ngôn*": "Ngọt âm mà nhuận, e có đới khí, nếu dạ dày nóng có bệnh có hỏa, phổi chịu gió nóng, thở ho có tật có huyết, lại không đều". Thực tiễn chứng minh khi gặp triệu chứng ho nóng của bệnh lao phổi, viêm phế quản mãn tính, phế quản mở rộng ra, nên kiêng ăn long nhãn.

34. Quả thông

Phương thuốc này được làm từ loại cây thông Triều Tiên thuộc họ thông, vị cam ôn, nhập gan, phổi, đại tràng; tác dụng dưỡng dịch, tức phong, nhuận phổi, hoạt tràng.

Trong y học cổ đại đối với tác dụng điều trị của hạt thông cũng có ghi chép dưới đây:

(1) Theo "*Bản thảo thông huyền*" giới thiệu "ích phế khởi ho, bổ khí dưỡng huyết, nhuận tràng giải khát, ôn trung khu phong".

(2) Theo "*Bản thảo tái tân*" giới thiệu: "nhuận phổi kiện tỳ, ngăn ngừa ho, trị thổ huyết".

(3) Theo "*Bản kinh phong nguyên*" giới thiệu "hạt thông Triều Tiên, cam nhuận ích phế, tác

dụng thanh tâm trị ho nhuận tràng, kiêm bách nhân, ma nhân, ôn trung ích dương và ho.

Hiện nay, lấy thuốc làm chủ yếu bằng hạt thông (trùng tử nhân) và phương thuốc chủ yếu dưới đây:

Bài 1. Trị phổi khô, ho.

Tùng tử nhân 30 gam, hồ đào nhân 60 gam, nghiền nhỏ và nhiệt mật 15 gam; mỗi lần uống 6g.

Bài 2. Trị táo bón ở người già.

Tùng tử nhân, bách tử nhân, đại ma nhân... nghiền lẫn, hòa tan, bạch tạp hoàn đồng tử đại; lấy hoàng đan thang uống 20, 30 viên, uống trước khi ăn.

Bài 3. Nhuận tâm phế, và đại tràng.

Nấu cháo hạt thông với gạo. (“sĩ tài tan thư” cháo hạt thông).

Khi sử dụng phương thuốc này cần chú ý, những người tiện lỏng hoạt tiết không nên ăn, những người có đàm thấp không nên ăn.

Ở đây vấn đề cần nêu đến là hạt thông còn có tác dụng về thẩm mỹ, như sách y thời cổ đại “khai tuyên bản thảo” nói:

Nhuận ngũ tạng, không đối “Nhật hoa tử bản thảo” nói: “tốt da, phì ngũ tạng”. Sự thật đúng như vậy, do hạt thông bao hàm chất béo, dưỡng huyết bổ dịch nên có thể làm cho nội tạng và da được bồi bổ, da và tóc tự nhiên bóng mà trơn.

Cách ăn: sau khi sao chín làm thức ăn vặt, mỗi lần 20 hạt, ăn thường xuyên có thể có hiệu quả. Cũng có thể lấy tùng tử nhân 30 gam, gạo lức 100g, cho đường trắng vừa đủ, nấu thành cháo tùng tử nhân, mỗi ngày ăn vào bữa sáng.

35. Quả mạn

Quả mạn là quả cây mạn thuộc họ hoa tường vi. Hoa mạn cũng như đào thường ra hoa vào mùa xuân, màu hoa trắng như tuyết, mùi thơm ngào ngạt, tô điểm cho sắc xuân thêm tươi đẹp bên cạnh hoa đào đỏ thắm. Người Trung Quốc thường ví sự việc tốt đẹp, cuộc sống đầy đủ như “hoa như đào lý”, cảnh đẹp thì có “xuân phong đào lý”, người đẹp thì “tươi như đào lý”, những cái khác như “đào lý đầy trời”...

Quả mạn thường có màu đỏ sẫm hoặc xanh, tính ngọt chua hoặc đắng chát, không độc, nhập gan, thận có tác dụng thanh gan trừ nhiệt, bồi dưỡng sức khỏe, lợi thủy. Quả mạn có thể ăn tươi hoặc chế biến thành mạn khô, mứt, mạn hộp. Mạn giàu chất dinh dưỡng, chứa nhiều axit amin, protein, chất thiên môn đông, cellulose và nhiều loại muối khoáng.

Đông y cho rằng: mạn tính hơi ấm, có thể trị nhiều bệnh thuộc gan. Hoa, cành, lá, rễ, vỏ đều có thể dùng làm thuốc. Trong đó có bệnh nhiệt kinh niên, có bệnh lao nhiệt không chữa được, vì thế tính chua đắng của mạn vào cơ thể có công dụng giải nhiệt. Tính vị của mạn ngọt ôn, nhập tỳ vị thận tam kinh, có tác dụng kiện tỳ vị, tráng lưng, cường gân, bổ thận khí, hoạt huyết, ngưng huyết tiêu sưng... dùng cho người tiểu nhiều do thận suy, mỏi lưng, mỏi chân, còn có thể trị đau bụng đi ngoài mãn tính do vị suy, bệnh ứ huyết sưng, đau gân cốt và bệnh ngoài da mọc mụn, bị thương ở bên ngoài.

Hiện nay, trên lâm sàng dùng những bài thuốc làm từ quả mạn chủ yếu dưới đây:

Bài 1. Trị nhức xương cốt lao nhiệt, hoặc giải khát.

Mặn tươi giã lấy nước uống.

(Theo “Truyền châu bản thảo”)

Bài 2. Trị gan, phù bụng, trướng nước.

Ăn quả mạn tươi.

Bài 3. Trị đau do bọ cạp cắn.

Giã nát nhân hạt mạn, đắp vào chỗ đau.

Bài 4. Thanh nhiệt, bồi dưỡng sức khỏe bổ âm, thích hợp với bệnh vị âm không đủ, nội thương trừ khát, còn có thể dùng với bệnh lao, cường tuyến giáp trạng, ung thư...

Lấy quả mạn chín tươi 1000g bỏ hạt, thái nhỏ, lấy vải khô vắt lấy nước, mỗi lần uống 50ml, 1 ngày 3 lần.

Khi ăn, cần chú ý “không nên ăn nhiều, tổn thương tỳ vị”, đặc biệt là những người tỳ vị suy nhược không nên ăn nhiều.

Bài 5. Trị tiêu chảy ở trẻ em.

Mặn nghiền thành bột, nấu lên như hồ, cho thêm ít đường trắng, ăn.

Bài 6. Nhuận phế, hóa đờm, hòa vị. Đặc biệt phù hợp với người bị ho lâu do phế táo, có thể bổ trị viêm khí quản mãn tính.

Nguyên liệu: mạn 250g, thịt lợn nạc tinh 500g.

Gia vị: muối ăn, gừng, đậu thị, mì chính một ít.

Cách làm và cách dùng:

(1) Rửa sạch thịt lợn, thái miếng nhỏ vuông 3,3mm.

(2) Sau khi thái mặn, cho vào trong nồi nước nấu đến khi nứt ra, nhân lúc vẫn còn nóng bỏ vỏ, lát dùng.

(3) Cho thịt lợn, mặn vào nồi, cho muối, gừng đậu thị vừa đủ vào, cho nước sạch cho ngập mặn và thịt lợn, đun nhỏ lửa đến khi nhừ là được.

Đặc điểm: sau khi nấu xong, mặn và thịt lợn có mùi thơm rất tự nhiên, ngoài hương vị thơm mát ra thì ăn còn rất ngon.

Bài 7:

Gà đồi 1 con khoảng 500g; mặn 200g.

Gia vị: hành khúc 3g, gừng lát 2g, đường trắng 50g, xì dầu 15g, muối tinh 5g, mì chính 3g, rượu Thiệu Hưng 30g, bột lọc ướt 15g, canh thanh 50g, dầu lạc 750g, dầu hoa tiêu 10g.

Cách làm:

(1) Rửa sạch lông ở gà, cắt chân, mổ, chặt thành miếng dài 3mm, rộng 2mm, cho vào bát, cho 10g xì dầu, 10g rượu Thiệu Hưng, 2g muối tinh vào ướp cho ngấm gia vị.

(2) Mặn dùng dao vẽ hoa văn hình chữ thập, sau đó cho vào nước sôi nấu đến khi hoa văn hình chữ thập tách ra, vớt ra bóc hạt cứng, vỏ cứng.

(3) Xào lên rồi cho dầu lạc, đun lửa bình thường đến khi nóng độ 5 rán qua mặn rồi vớt ra, cho dầu vào khi nào nóng đến độ 7 thì cho thịt gà vào rán, vớt ra. Trong chảo vẫn còn 50g dầu, cho đường trắng vào nấu khi nào có màu đỏ máu, thì cho gà

đã rán vào xào, cho 5g xì dầu, 20g rượu, 3g muối, cho canh thanh vào hầm 3 phút, sau đó lại cho mặn vào hầm nửa phút. Vớt gà, mặn ra cho vào trong bát, đun nước canh lên, cho hành, gừng hấp 30 phút lấy ra, cho ra đĩa.

(4) Canh đó cho vào nồi, dùng bột lọc ướm quấy sánh lên, cho ra đĩa dầu hoa tiêu, tỏi lên thịt gà dồi, mặn là được.

Tác dụng: Bổ thận ích khí, kiện tỳ hòa vị. Có thể bổ trí giải khát, tiểu tiện nhiều, ợ hơi, lỵ, lưng chân đau mỏi.

Đặc điểm: gà mềm mặn thơm, ngọt mặn rất hợp khẩu vị.

Bài 8: Ích khí hậu tràng vị, điều tỳ vị. Có thể bổ trí đi ngoài, viêm phế quản mẫn tính.

Rau cải thảo 3000g; mặn 400g.

Cách làm:

(1) Cải thảo bỏ gốc và lá già, rửa sạch sau đó vẩy cho khô, dùng dao nhỏ bỏ gân, vỏ, tiện dao cắt khúc dài 12mm. Mặn rửa sạch, cắt bỏ phần cuống, dùng nước sôi nấu một lúc, vớt ra bỏ vỏ, sau đó dùng dầu rán vàng, vớt ra bày lên đĩa, cho sữa và một ít muối tinh rồi cho vào hấp chín.

(2) Tâm của cải thảo cho vào trong nồi, cho sữa, muối tinh, bột hồ tiêu, mì chính cho vừa khẩu vị, bật lửa đun đến khi mềm thì cho ra đĩa. Nước trong nồi cho bột lọc vào quấy rồi tưới lên cải thảo. Mặn sau khi hấp chín như, để nguyên canh, đổ cải thảo đã chín vào.

Đặc điểm: mặn ngọt giòn, cải thảo tươi thơm.

Bài 9. Trị thận suy, mỗi hông lưng.

Mận phơi khô, mỗi ngày ăn 7 quả khi đói, sau đó ăn cháo cật lợn.

Bài 10. Trị chân yếu vô lực ở trẻ em, 3 - 4 tuổi vẫn chưa biết đi.

Ăn sống mận hàng ngày.

Bài 11. Trị viêm khí quản.

Thịt mận 250g. Nấu với thịt lợn nạc ăn.

Bài 12. Trị gân cốt sưng đau.

Đập nát mận bôi vào chỗ đau.

36. Quả dưa bở

Nguồn gốc của dưa bở thuộc họ bầu, tính vị của nó là ngọt hàn, nhập tâm, vị kinh, công năng thanh nhiệt giải khát, lợi tiểu tiện.

Dưa bở không chỉ có nhiều dinh dưỡng, mà toàn thân đều là thuốc. Ăn dưa bở sống có thể giải khát, khử hỏa trừ nhiệt. Nếu lấy lá dưa bở non giã nát đắp vào chỗ đau, mỗi ngày 2 đến 3 lần, có thể chữa được bệnh nấm da đầu, hơn nữa hiệu quả rất tốt.

Nếu lấy vỏ dưa bở bôi nhẹ nhàng lên da mặt, có thể bảo vệ da làm mất mụn trứng cá. Nếu lấy cành dưa bở phơi khô, và cùng đậu đỏ nghiền thành bột nhỏ, thêm 9 gam đậu ngọt sắc thành canh uống, có thể gây buồn nôn giải độc. Nếu lấy một ít bột cành dưa bở, dùng quăn bút thổi vào trong mũi, mỗi ngày hai đến ba lần, có thể trị bệnh viêm mũi mãn tính. Nếu lấy 5g cuống dưa bở ngâm lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần, có thể phòng chống bệnh viêm gan truyền nhiễm. Nếu mỗi ngày ăn 1 quả dưa bở, có

thể nhuận tràng thông tiện, có hiệu quả phòng trị bệnh táo bón.

Khi ăn cần chú ý tỳ vị hư hàn, đối với những người bị trướng bụng, đại tiện lỏng kiêng không được uống.

Y học cổ đại đối với tác dụng chữa bệnh của dưa bở có những trình bày và phân tích dưới đây:

(1) Theo “*Tùy tức cư ẩm thực phổ*” giới thiệu: “Ngọt hàn trừ nhiệt, lợi tiện trừ phiền, giải khát chống đói, còn trị kiết lý”.

(2) Theo “*Tôn trăn nhân thực ký*” giới thiệu: “người mắc bệnh tê phù ăn dưa bở, vĩnh viễn không khỏi”.

Dùng dưa bở chữa cho những người mắc bệnh lâm sàng tương đối ít, nhưng “kỳ diệu lương phương” từng ghi: Trước đây có bệnh nhân nam mắc bệnh kiết lý nặng, đau không chịu nổi, lấy nước dưa bở ngâm uống thì khỏi.

Chuyên trị bệnh viêm gan thường lấy cuống dưa bở. Thích hợp dùng cho những người vào mùa hè bị nhiệt, khó thở, miệng khát.

Những phương thuốc dưới đây làm món ăn bài thuốc từ dưa bở

Bài 1:

Thịt cá mòi 500g, dưa bở 100g, măng bươu đào vào tiết đông 150g, trứng gà 2 quả.

Gia vị: rượu mùi, muối cất, mì chính, đường trắng, dầu vừng, dầu lạc, canh, bột lọc, nồn hành, 1 lượng gừng vừa đủ.

Cách làm: (1) Cá mòi lột da, thái thành miếng

dày, xếp thành hình thang lại thái thành sợi to, dưa bở thái thành sợi ngâm vào nước ấm, măng bương đào vào viét đông, gừng, nồn hành đều thái thành sợi, trứng cá bỏ lòng đỏ, lấy lòng trắng.

(2) Lấy cá, lòng trắng trứng, muối, nước bột lọc trộn đều cho quánh, lấy bát nhỏ cho rượu mùi muối, đường trắng, nước bột lọc, mì chính trộn đều thành chất nước đặc màu trắng.

(3) Lửa to, lấy dầu làm trơn nồi, cho dầu vào, khi dầu nóng cho cá vào, để nguyên nồi trên bếp, cho một chút dầu, cho dưa, gừng, măng đã thái sợi vào rồi xào qua một lúc, cho cá tiếp theo cho chất nước đặc và hành vào, đảo đều, dưới đều vừng vào rồi cho ra đĩa là được.

Công năng: dưỡng tỳ vị, lợi khí huyết, bổ hư tổn. Có thể giúp đỡ cho việc trị suy nhược do lao động, ăn không ngon, thiếu máu, kiết lỵ.

Đặc điểm: cá tươi, dưa bở có mùi thơm.

Bài 2. Trị bệnh kiết lỵ.

Lấy nước ngâm dưa bở, uống nhiều thì khỏi.

Bài 3: Trị bệnh vàng da hoặc không vàng da, viêm gan truyền nhiễm, sơ gan.

Dưa bở cho vào lò sấy sấy khô nghiền nhỏ, lấy 0,1 gam chia thành 6 phần, trước tiên lấy 2 phần từ hai bên lỗ mũi hít sâu, khoảng 40 phút sau, sạch khoang mũi lại tiếp tục hít hai phần, cũng cách 40 phút, tiếp tục hít hai phần, tổng cộng 3 lần. Sau 7 ngày lại lấy 0,1 gam cách làm như trước, 1 liệu trình hít hết 0,4 gam, bình thường bệnh viêm gan mãn tính, làm 2 liệu trình thì được, bệnh sơ gan

phải làm 3 đến 5 lần, sau khi hít xong, khoang mũi chảy ra một lượng lớn nước vàng, mỗi lần 1000 ml. Khi hít thuốc đầu người bệnh phải cúi về phía trước, để nước vàng giở vào bát, nhổ dờm ra, để tránh dẫn đến đi tả, có lúc sẽ xuất hiện đau đầu, sợ lạnh phát nóng, giống như tình trạng của bệnh cảm, hoặc gan tỳ đau mạnh hơn, khoảng một ngày sau thì tự nhiên mất đi. Nhưng đối với những người bị bệnh sơ gan nặng cơ thể suy nhược, cũng có thể cho trị liệu tương ứng.

37. Quả la hán

Cây la hán thuộc họ bầu bí, vị của nó là cam mát, không độc, vào phổi, tỳ, tác dụng mát phổi, nhuận tràng, chữa ho. Các nhà y dược văn hiến cổ đại từng ghi chép dưới đây.

(1) Theo “*Lĩnh Nam thể dược lục*” giới thiệu: “Hâm với thịt lợn uống trị ho có dờm”.

(2) Theo “*Quảng Tây Trung dược chí*” giới thiệu: “Khỏi ho thanh nhiệt, mát máu nhuận tràng. Trị ho, máu nóng, nhiệt, dạ dày, táo bón”.

Một số bài thuốc hay dưới đây dùng quả La Hán bào chế:

Bài 1: Trị ho gà

La Hán 1 quả, 15g hong khô, lấy nước sắc lên.

Bài 2: Trị đau họng mất tiếng

Quả La Hán cắt ra từng miếng mỏng, sắc với nước, đợi sau khi nguội, uống nhiều lần. Đối với diễn viên, ca sĩ, giáo viên... thích hợp với dùng quả

La Hán ngâm uống, có thể phòng trị chứng bệnh viêm yết hầu mãn tính, khản cổ.

Bài 3: Trị nhiệt, ho.

Có thể lấy nước sôi ngâm quả La Hán, hoặc lấy thịt lợn nấu ăn.

Bài 4: Trị nhiệt dạ dày hoặc bị cảm nắng

Có thể hàng ngày uống nước quả La Hán đặc hoặc lấy quả La Hán, ô mai, 15g ngũ vị tử các sắc thành nước.

Bài 5:

La Hán 1 quả, 250g phổi lợn.

Đồ gia vị: rượu mùi, muối cất, bột hạt tiêu, gừng thái mỏng, canh thịt.

Cách làm và cách dùng:

(1) Lấy quả La Hán rửa sạch. Phổi lợn thái thành miếng, lấy nước sạch rửa nhiều lần.

(2) Cho phổi lợn, quả La Hán, rượu mùi, bột hạt tiêu, muối cất, gừng thái mỏng, canh thịt, đun lửa to, sau đó để lửa nhỏ hầm đến khi phổi chín nhừ, bắc ra là được.

Giải thích:

Tác dụng của quả La Hán thanh nhiệt mát máu, khỏi ho tan đờm, bổ trường... đối với các bệnh cảm gió, ho nhiều đờm, nhiệt dạ dày táo bón và phôiêm phế quản mãn tính... có phụ trợ cho hiệu quả chữa bệnh. Phổi lợn có thể trị phổi hư ho, ho ra máu. Quả La Hán hầm với phổi lợn thích hợp làm thức ăn cho những người mắc bệnh phổi hư ho. Quả La Hán cũng là thực phẩm bảo vệ sức khỏe cho ca sĩ, diễn viên.

38. Quả anh đào

Anh đào quả tròn và đỏ như viên ngọc, trong suốt, long lanh, vị ngọt. Cây anh đào thuộc họ tường vi, hoa nở vào tháng 3-4, sang tháng 5 quả chín. Sách cổ nói Oanh đào, vì chim hoàng oanh thích ăn nên đặt tên (*"Lã thị xuân thu"*). Lý Thời Trân trong *"Bản thảo cương mục"* nói: "quả của nó giống anh châu, gọi anh". Ngọc anh đồng âm, hình giống quả đào, nên gọi là anh đào. Hán Phan Nhạc trong *"Châu thực phú"* nói "hoán nhược tùy châu, kiểu như liệt tinh". Thời Đường, Bạch Cư Dị trong thơ ca ngợi anh đào ví "như ngọc không thể xuyên thủng, như lửa không thể thiếu người", đều là những màu sắc đẹp.

Quả anh đào vị ngọt, tính ấm được các nhà y học từ xưa coi trọng. Trong thành phần quả anh đào có nhiều chất sắt, cứ 500 gam quả có 300 gam sắt, cao gấp 20 lần so với quýt, táo tây, lê. Đây là thứ quả chứa nhiều sắt nhất. Anh đào còn chứa vitamin A, B, C, rất có lợi cho bệnh nhân thiếu máu do thiếu sắt. Theo *"Điền Nam bản thảo"*: "Anh đào chữa mọi chứng bệnh, có tác dụng bổ nguyên khí, nhuận da tóc, ngâm rượu uống chữa bệnh liệt nửa người, đau lưng, đau chân, tứ chi khó cử động do phong thấp".

Lá anh đào vị ngọt tính ấm, có tác dụng ôn vị, kiện tỳ, cầm máu, giải độc. Lá anh đào giã nát chữa được ghẻ lở.

Rễ anh đào tính bình, vị ngọt có tác dụng điều hoà khí huyết, chữa được bệnh đau bụng kinh, tắc kinh do khí huyết không điều hoà ở phụ nữ. Rễ còn

có tác dụng tẩy giun đũa, sát trùng.

Không chỉ có màu vị làm người ta thích, anh đào có tác dụng lớn đối với thẩm mỹ. “Danh y biệt lục”, “Bị cấp thiên kim phương”... đều nói: Điều trung ích khí, làm cho da dễ hồng hào.

Anh đào tính ấm, nóng nên người bệnh tính nhiệt kiêng dùng.

Hiện nay, trên lâm sàng có những phương thuốc và thuốc làm từ anh đào như:

Bài 1. Trị cước, lở vì rét.

Anh đào tươi cho vào bình, chôn xuống đất, đến mùa đông lấy ra là có thể dùng, tăng trị 7 bệnh, thích hợp dùng trị bệnh cước, lở vì rét.

Bài 2. Trị bại liệt tứ chi, phong thấp, đau lưng, chân.

Lấy anh đào 250 - 500g ngâm rượu vừa đủ, 1 tuần sau có thể uống, mỗi lần 5 - 10ml, ngày 3 lần.

Bài 3. Trị chẩn phát không ra, danh viết muộn chẩn.

Anh đào, 1 cốc nước hơi ấm rót vào

Bài 4. Trị bỏng.

Nước anh đào chấm lên bông, thoa lên chỗ đau, khi đó khỏi đau, còn có thể khỏi mưng mủ.

Bài 5. Trị bệnh trichomonas âm đạo.

Lá cây anh đào 500g, sắc nước, đồng thời lấy miên cầu tiêm nước lá cây anh đào vào âm đạo. Mỗi ngày đổi 1 lần, dùng liên tục 15 ngày.

Bài 6. Trị viêm họng.

Buổi sáng, tối ăn quả tươi 30g.

Bài 7. Trị bỏng.

Lấy nước anh đào bôi vào chỗ đau, 1 ngày 2 lần.

Bài 8. Trị đau lưng đau chân dẫn đến phong thấp, khớp ma mọt.

Lấy rượu gạo 1 kg ngâm 0,5kg quả tươi, 10 ngày sau uống, buổi sáng, buổi tối mỗi lần 30g.

Bài 9. Trị bấu giáp.

Lấy hạt anh đào nghiền nhỏ, hòa với dấm bôi lên da mặt.

Bài 10. Trị vết thương do rắn cắn.

Lá cây anh đào giã lấy nước, mỗi lần uống nửa cốc rượu, lấy bã đắp vào chỗ đau.

Cũng theo nghiên cứu hiện đại, lấy 75% rượu anh đào ngâm với rượu tinh và lấy nước anh đào trị cước, lở do rét, có hiệu quả tốt. Rượu anh đào sau khi bôi vào chỗ đau không còn cảm giác đau, mà có tác dụng tăng nóng, tiêu độc, diệt nấm...

Lúc đó cách làm nước anh đào thông thường là: lấy vài cân anh đào tươi, cho vào bình sứ đậy chặt chôn xuống đất, khoảng 7 - 10 ngày lấy ra, trong bình anh đào đã tự ra nước, bỏ quả hạt, lấy nước trong. Những người suy nhược cơ thể, da thô nháp, di trứng sau trứng gió, có thể uống rượu anh đào, có tác dụng điều trị, bảo vệ sức khỏe.

Ngoài ra, cần chú ý ăn nhiều anh đào có thể phát suy nhiệt, vì nó thuộc tính hỏa. Trương Tử Hòa trong "*Nho môn sự thân*" đã ghi: Nhà họ có 2 con, thích ăn anh đào, mỗi ngày ăn 1- 2 cân, giữa tháng 6, người lớn phổi bị suy sụp, người trẻ phổi bị ung, một thời gian sau thì chết. Đương nhiên, ăn bình thường không có nguy hiểm.

39. Quả tỳ bà

Tỳ bà là cây quả đặc sản của phương nam Trung Quốc, bắt đầu từ Hán Triều. Nguồn gốc ở Tứ Xuyên lan rộng ra lưu vực sông và lưu vực Thanh Giang Hồ Bắc, trải qua trăm nghìn năm lai tạo giống cây, tỳ bà đã đạt hơn 220 loại, khắp các tỉnh phía Nam Trường Giang và Thiểm Tây, Cam Túc, Hà Nam của phía Bắc Trường Giang. Trong đó nổi tiếng nhất là tỳ bà của Đặng Đình Sơn ở Giang Tô, Dư Kháng Đường Tê Triết Giang, Phủ điền Phúc Kiến và An Huy. Ở những nơi này rất nhiều tỳ bà tốt, chia làm “bach sa” và “hồng sa” hai phẩm hệ.

Tỳ bà bach sa nổi tiếng nhất ở động đình đông sơn của Giang Tô. Quả màu vàng nhạt, vỏ mỏng dễ bóc, ruột màu vàng trắng, nhiều nước, chua ngọt vừa độ, phẩm chất tốt. Bạch sa của đường tê Triết Giang cũng rất nổi tiếng, vỏ mỏng nhiều nước, ngọt chua hợp khẩu, phong vị tươi ngon. Tỳ bà, “hồng sa” tỳ bà nổi tiếng nhất - trồng ở phủ điền Phúc Kiến, hình như cái chuông cổ, to, như trứng gà, ruột màu vàng, nước nhiều vị ngọt, được người nước ngoài rất thích. Tỳ bà ở Tam Đàm An Huy, có tiếng nhất là “đại hồng bào”, dân gian có ca tụng “trên trời có đào dẹt của Vương Mẫu, dưới đất có tỳ bà của Tam Đàm”.

Tỳ bà do giá trị được dụng cao mà đặt tên. Vương Duyên Tân đời Minh “quân phương phổ” gọi “tỳ bà là bóng mát mùa thu”, hoa màu đông, giả mùa xuân, chín mùa hè, 4 mùa”, từ đó được các nhà y học cổ đại coi trọng.

“*Bản thảo cương mục*” nói: nó “giải khát hạ khí, lợi phế khí, khởi nôn. Trị tiêu nhiệt, nhuận ngũ tạng”. Hoa, lá, quả, vỏ tỳ bà đều có thể làm thuốc. Hoa nở vào mùa đông, màu trắng hoặc vàng nhạt, thơm, thơ của Cao Khải đời Minh: “Lạc điệp không lâm hốt hữu hương, sơ hoa xuy tuyết quá đông tường”. Hoa có thể hóa đờm giải khát, trị đau đầu, thương phong, mật ong mà cất từ hoa tỳ bà gọi là mật tỳ bà, vị thơm ngọt, có tác dụng nhuận phế trị ho, là mật thương phẩm. Lá là đông dược tài quan trọng, từ thời cổ là thuốc khử đờm trấn ho có hiệu quả, dân gian dùng lá tỳ bà là nhiều, cho nước của quả tươi, đường phèn, đun lửa riu riu làm thành thuốc “tỳ bà sao”, có tác dụng “thanh phế, định ho, nhuận hầu, giải khát, hòa vị”, chủ trị viêm khí quản mãn tính, phế nghịch ho... liệu hiệu rõ ràng. Dược dụng của lá tỳ bà, sản lượng nhiều nhất ở Giang Tô, thường gọi “lá tỳ bà Giang Tô”, chất lượng cao nhất ở Quảng Đông, còn gọi “lá tỳ bà Quảng Đông”. Quả tỳ bà có tác dụng giải khát, giảm lão hóa, là thuốc tốt nhuận phế, giải khát, kiện vị, thanh nhiệt. Vỏ tỳ bà có thể trị buồn nôn, ăn không ngon... Ngoài ra, lấy lá tỳ bà, trúc điệp tươi, lư căn tươi mỗi loại 12g, sắc nước để nguội uống thay trà, có thể giảm khát, lấy lá tỳ bà 15g sắc nước, uống liền 3 ngày, có thể phòng cảm.

Trong sách y học cổ, đối với tác dụng trị liệu của tỳ bà có ghi chép, như:

(1) Theo Thôi Vũ Tích trong “*thực kinh*” giới thiệu: “hạ khí, trị nôn mửa”.

(2) Theo “*Trân nam bản thảo*” giới thiệu: “trị lao phổi nôn ra máu, ho nôn đờm. Cũng trị trẻ con kinh phong phát hỏa”.

Hiện nay, trên lâm sàng thường dùng những bài thuốc làm từ tỳ bà như:

Bài 1. Trị phản vị.

Lấy lá tỳ bà bỏ lông, định hương mỗi loại 50g, nhân sâm 100g, nghiền nhỏ, mỗi lần uống 50g, lấy 1 cốc nước to, gừng sống 3 miếng, sắc uống.

Bài 2. Trị chảy máu mũi.

Lấy lá tỳ bà bỏ lông, sấy khô nghiền nhỏ mỗi lần 10g, uống cùng trà.

Bài 3. Trị khản tiếng.

Lấy lá tỳ bà tươi 50g, đạm trúc điệp 25g, sắc nước uống.

Khi dùng, cần chú ý “ăn nhiều có thể trợ thấp sinh đờm, những người tỳ suy hoạt tiết nên kiêng”.

Vì lá phương thuốc này hình giống như đàn tỳ bà, mà gọi tên. Trong mùa tỳ bà không sinh sản, khi dùng làm dược liệu lấy lá tỳ bà thay thế. Thường lấy lá tỳ bà, tỳ bà tượng, tỳ bà cao, mật... Như lá tỳ bà, dùng để cất lấy nước. Mật lý tỳ bà: là lấy lá tỳ bà, cho mật và nước sôi vừa đủ vào đun chín, đảo đều, cho vào nồi, để lửa nhỏ đun đến khi không dính tay, lấy ra, để nguội. Mỗi lá tỳ bà tơ 100 cân, lấy mật nấu chín 25 cân. Lá tỳ bà có tác dụng hạ khí hóa đờm, thanh phế và vị, còn trị phế nhiệt ho đờm, ho ra máu, chảy máu mũi, vị nhiệt. Nhưng những người vị hàn nôn mửa và phong hàn ho, không nên uống.

40. Quả sơn tra

Sơn tra là loại cây quả đặc sản của Trung Quốc, còn có tên gọi là “sơn lý hồng” và “hồng quả”... Sơn tra là loại cây rụng lá, thân cây nhỏ thuộc họ tường vi, phân bố ở các vùng Hà Nam, Hà Bắc, Sơn Tây, Vân Nam của Trung Quốc... Nhưng chủ yếu mọc ở vùng núi hoặc các vùng bán sơn hoang dã.

Sơn tra chín, thu hoạch, phơi khô, gọi là sơn tra sống; dùng lửa sao cháy bên ngoài gọi là sơn tra cháy; nếu sao thành than, gọi là sơn tra than, thường dùng là sơn tra nhục, quả chín thường dùng chữa bệnh tả do tiêu hóa kém. Sơn tra có khả năng tiêu nhục tích, Lý Thời Trân đã nói: “Nấu thịt gà già cho sơn tra vào rất nhanh nhừ”. Những người bị bệnh tim mạch, bệnh viêm dạ dày co thắt nên dùng.

Trong các tác phẩm cổ đại đã từng chỉ ra một cách rõ ràng tác dụng dược liệu của sơn tra:

(1) Theo “*Bản thảo cầu chân*” giới thiệu: “Sơn tra có khả năng kiện tỳ, do tỳ có tích trữ thức ăn, nên vị của sơn tra là chua mặn có khả năng tiêu thức ăn, kiện tỳ vị”.

(2) Theo “*Y học ai trung sâm tây lục*” giới thiệu “Sơn tra có thể làm ngọt vị thuốc, hóa ứ huyết mà không thương tân huyết. Khai uất khí mà không thương chính khí, tính vị của nó ưu và bình”.

Y học hiện đại đã từng quan sát trên lâm sàng và qua nghiên cứu thực nghiệm chứng minh: Sơn tra có tác dụng cường tâm, làm thoáng huyết quản, hạ huyết áp, hạ hàm lượng cholesterol. Ngoài ra

còn thông qua thực nghiệm cho thấy, sơn tra cháy và sơn tra sống đều có tác dụng áp chế khuẩn que bệnh lỵ, khuẩn que biến hình, khuẩn que đại tràng và khuẩn que mủ xanh... Sau khi uống sơn tra có thể tăng các loại men trong dạ dày (bao gồm men bột lọc, men phân giải mỡ...) thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn. Sơn tra nấu cồn có tác dụng làm co tử cung. Hiện nay, có các phương thuốc làm từ sơn tra thường dùng sau:

Bài 1. Sơn tra, mạch nha

Mạch nha sao, cốt nha sao, sơn tra cháy mỗi thứ 10g, đường trắng 30g.

Cho nước vào nấu 3 vị đầu, sau đó dùng miếng vải sạch lọc lấy nước, cho đường trắng, uống nóng, ngày 2-3 lần.

Bài thuốc tiêu thức ăn hóa trệ, phù hợp với người bị đau bụng do tiêu hóa kém.

Bài 2. Sơn tra, thần khúc

Sơn tra, thần khúc mỗi thứ 15g.

Đun lấy nước uống, ngày 1 thang, chia 2 lần.

Tác dụng: Trị bệnh tả do tiêu hóa kém.

Bài 3. Bánh sơn tra, liên nhục, oa tiêu

Oa tiêu (sao vàng) 150g, thần khúc (sao), sơn tra (hấp), liên nhục (bỏ tâm, hấp) mỗi thứ 12g, sa nhân (sao) 6g, kê nội kim (sao) 3g, gạo lức (sao chín) 1 ít, đường trắng 500g.

Ngoài đường trắng, các vị thuốc kia tán nhỏ, đường trắng cho nước, nấu thành nước đặc sệt, đảo cùng các vị thuốc trên, dùng dụng cụ ép, thái miếng vuông, tùy ý sử dụng.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng kiện tỳ tiêu thức ăn, phù hợp với người mắc bệnh tả do tỳ suy dẫn đến.

Bài 4. Sơn tra - thương truật - hương mễ

Sơn tra 30g, thương truật 10g, mễ hương 5g, gạo lức hoặc sơn dược vừa đủ.

Những nguyên liệu trên cho vào cùng tán thành bột mỗi lần dùng từ 6-10g, cho gạo lức hoặc sơn dược vào, chế nước rồi uống. Ngày uống 3 lần.

Tác dụng: Trị bệnh tả do không tiêu hóa thức ăn, khí trệ.

Bài 5. Đồ uống tra thất

Sơn tra sống 15g, bột tam thất 3g.

Cho nước sôi vào ngâm 0,5 tiếng, uống thay trà, mỗi ngày 1 thang, liên tục dùng trong nhiều ngày.

Tác dụng: Hóa ứ, hoạt lạc, ngừng đau, phù hợp với người bệnh tim, tâm giao đau, tâm lạc ứ.

Bài 6. Trà hạ mỡ

Can hà diệp 60g, sơn tra sống, ý mễ sống, mỗi thứ 10g, lá lạc 15g, quất bì 5g, lá chè 60g.

Những nguyên liệu trên nghiền hết thành bột, pha với nước sôi uống thay trà.

Tác dụng: Tĩnh tỳ hóa thấp, hạ mỡ giảm béo, phù hợp với người có lượng mỡ trong máu cao, chứng phong mẫn kiến hình thể, chóng mặt, tức ngực, buồn nôn, đầy bụng, thể lười to, ngấy, mạch nhanh.

Bài 7. Trà cải lão hoàn đông.

Trà ô long 3g, hòe giác 18g, hà thủ ô 30g, vỏ bí xanh 18g, sơn tra nhục 18g.

Cho hộc giắc, hà thủ ô, đông qua bì (vỏ bí xanh), sơn tra nhục vào nấu canh, pha với trà ô long, uống thay trà.

Tác dụng: Hạ mỡ trong máu, phù hợp với người mắc chứng bệnh mỡ trong máu cao, có thể tăng cường tính đàn của huyết quản và có tác dụng dự phòng.

Bài 8. Phương thuốc trị ứ huyết đau bụng

Sơn tra cao 300g, bột lọc, bột mì mỗi loại 50g, đường trắng 150g, mật ong 30g, dầu thực vật 500g (thực hào 50g).

Bột lọc, bột mì cho nước vào nấu thành hồ; sơn tra cao thái thành miếng dài như đốt ngón tay rồi cho vào trong nồi hồ, vớt ra, rồi cho từng miếng vào chảo dầu thực vật đã nóng (không được dính), rán đến lúc vàng, vớt ra, đặt nồi cho một ít nước khác, cho đường trắng, mật ong đun nhỏ lửa cho cạn dần nước, cho sơn tra vào đảo, đợi nguội rồi cho vào lọ, ngày dùng 2-3 lần.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng trị đau bụng, ứ huyết sau khi sinh.

Bài 9. Phương thuốc trị ít sữa

Thạch hộc tươi 50g, lạc 500g, muối ăn 6g, đại hồi hương 3g, sơn tra 3g.

Thạch hộc thái thành miếng dài 1cm, cho nước vào nồi, cho muối ăn, đại hồi hương, sơn tra, thạch hộc, sau khi muối tan cho lạc vào, sau khi sôi đun nhỏ lửa xấp xỉ 1,5 tiếng, đến khi lạc nhừ bỏ là được.

Tác dụng: Thông sữa.

Bài 10. Bột mạch, tra, khúc.

Mạch nha 30g, sơn tra, thân khúc mỗi thứ 10g.

Cho 3 vị trên vào nồi sao cháy, nghiền thành bột, chia ra những túi nhỏ, mỗi túi 3g, mỗi lần 1-2 túi, ngày mấy lần.

Tác dụng: Bài thuốc trị bệnh cam ở trẻ em do thực trệ.

Bài 11. Rượu sơn tra, sa nhân, phát thủ.

Sa nhân 30g, phát thủ 30g, sơn tra 30g (đều chọn quả to), rượu vang hoặc rượu gạo 500ml

Rửa sạch sa nhân, phát thủ, sơn tra rồi cho vào ngâm rượu từ 3-6 ngày, xem lượng rượu nhiều hay ít, mỗi lần dùng 15-30ml, sáng, tối mỗi bữa 1 lần; người không thích uống rượu có thể thay bằng dấm, khi ăn cho thêm ít đường phèn cho đỡ chua.

Tác dụng: Trị kinh nguyệt trệ do khí trệ.

Bài 12. Phương thuốc trị đau bụng kinh.

Sơn tra 30g, hạt hướng dương 15g, đường đỏ 30g.

Cho Sơn tra, hạt hướng dương vào nồi sao lên, khi nào thấy hạt hướng dương thơm là được; cho nước, sau khi nấu sền sệt cho đường đỏ vào khi nào tan là được; Mỗi lần trước khi có kinh 1-2 ngày uống 2-3 thang, lúc đau cũng có thể dùng.

Tác dụng: Trị thuốc kinh do huyết ứ.

Bài 13. Trà sơn tra, quế bì.

Quế bì 6g, sơn tra nhục 15g, đường đỏ 30g.

Thái quế bì thành miếng nhỏ, rửa sạch sơn tra, cho cả 2 vào nồi, cho nước vừa đủ, sau khi đun to lửa cho sôi, đun nhỏ lửa 30 phút, lọc bã lấy nước, cho một ít đường đỏ quấy đều, uống thay trà.

Tác dụng: Bệnh thích đồ lạnh của trẻ em do bị hàn thương vị.

Bài 14. Kẹo sơn tra.

Sinh sơn tra 500g rửa sạch, thái vụn, cho vào nồi, cho 1 lượng nước vừa đủ, nấu. Cứ 20 phút đổ ra thay nước 1 lần; tổng cộng 3 lần, trộn 3 lần với nhau, tiếp tục đun nhỏ lửa đến khi nước sạch lại, cho thêm 500g đường cát trắng, trộn lên đợi đến khi đường tan, tắt bếp; nhân lúc vẫn còn nóng, đổ ra một cái đĩa đã rải 1 lớp đường cát trắng, đợi nguội rồi lại rắc 1 lớp đường trắng nữa lên trên, cắt thành miếng nhỏ là được.

Tác dụng: Khai vị, tiêu hóa thịt, thức ăn, hoạt huyết hóa ứ, phù hợp với người ăn uống không tiêu; nhất là ăn thịt, đi ngoài và những người có chứng tim mạch.

Bài 15. Mật sơn tra.

Sinh sơn tra 500g, mật ong 250g.

Cách làm: Sơn tra rửa sạch, bỏ cuống, hạt, cho vào nồi, cho nước, nấu đến khi gần nhừ, nước gần cạn thì cho mật ong vào, đun nhỏ lửa cho chín kỹ, lấy nước là được. Đợi nguội để vào bình dùng dần.

Tác dụng: Bài thuốc có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, kiện vị tiêu thức ăn có hiệu quả đối với người bị đau vùng tim (do ứ huyết).

Ngoài những bài thuốc được làm từ sơn tra nói trên, còn có không ít những bài thuốc sau:

[Bài 1] Trị ăn thịt không tiêu

Sơn tra nhục 120g, đun nước cả quả, nước thì uống.

[Bài 2] Trị đau bụng ở phụ nữ có thai hoặc do con làm đau.

Sơn tra hơn trăm quả, đập dập nấu canh, cho một ít đường cát, uống nóng khi đói.

[Bài 3] Trị huyết áp cao

Dùng đại quả sơn tra khô của Trung Quốc, sau khi hấp, cho nước nóng vào chế thành nước ngọt, cứ mỗi ml nước ngọt chứa 0,65g sơn tra khô, cho thêm 1 ít chất khử trùng, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml, uống sau khi ăn.

Có tác dụng hạ áp, cải thiện chức năng tiêu hóa, cải thiện ăn uống, vị của nó chua chua ngọt ngọt nên bệnh nhân rất thích. Ngoài những người axit dạ dày cao phải thận trọng, những người khác dùng chưa thấy tác dụng phụ.

[Bài 4] Trị bệnh tả do tỳ suy ở trẻ em

Sơn tra tươi (bỏ vỏ hạt), hoà sơn dược số lượng 2 phần bằng nhau, cho một ít đường trắng, đảo đều rồi hấp chín, ép thành bánh sơn tra mà trẻ em rất thích ăn có tác dụng kiện tỳ tỉnh vị, tiêu chướng trừ tích.

Khi sử dụng trên lâm sàng tất cả những người bị bệnh như tỳ suy vị nhược, khí suy tiện loãng, tỳ suy bất thực đều phải thận trọng trước khi dùng. Sau khi ăn nhiều sơn tra sống khiến cho người thấy nôn nao dễ ói, tổn răng. Người thể suy nhưng muốn dùng thì nên dùng sơn tra với đẳng sâm, bạch truật...

41. Củ ấu

Là một loại quả thuộc thực vật họ ấu, tính vị của

nó ngọt, mát, nhập tràng vị kinh. Ăn sống: giải nhiệt, giải khát; Ăn chín: ích khí kiện tỳ, kháng ung thư.

Ấu có ba loại: ấu xanh, ấu đỏ, ấu tím. Khi non vỏ giòn thịt ngon, thường bỏ vỏ lấy thịt ăn sống, khi chín già, vỏ lại có màu đen và rất cứng được gọi là ấu đen, có thể ví nó đẹp như hạt dẻ, còn có cách gọi là “dẻ nước”. Vào mùa hè người nào bị tức trong ngực hoặc u nhọt nên dùng.

Theo y học hiện đại nghiên cứu, ấu có một lượng bột lọc, đường gluco, protein rất phong phú. Cây giống ngâm dung dịch cồn có tác dụng kháng ung thư. Trong thịt quả có thành phần AH - 13 có khả năng chống ung thư gan.

Trong một số tác phẩm y dược cổ đại, có không ít bài phân tích về tác dụng y học của củ ấu.

(1) Theo “*Biệt lục*” giới thiệu: “An trung cố tạng”.

(2) Theo “*Chấn Nam bản thảo đồ thuyết*” giới thiệu “tĩnh tỳ, giải rượu, hoãn trung”.

(3) Theo “*Chấn Nam bản thảo*” giới thiệu “trị lưng, đùi, gân cốt đau, toàn thân tứ chi đau mỏi, người bị chứng phong thấp”.

Hiện nay, trên lâm sàng chủ yếu dùng những bài thuốc làm từ củ ấu sau:

[Bài 1] Trị ung thư tử cung, ung thư dạ dày.

Thịt ấu sống, ngày khoảng 20 - 30 củ, cho một lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa thành canh có màu nâu xanh xám là được, chia 2, 3 lần uống. Theo kinh nghiệm của dân gian Nhật Bản thì sử dụng trong thời gian dài sẽ rất hiệu quả.

[Bài 2] Trị trĩ ra máu, đau.

Củ ấu tươi 90g, sau khi đập nát cho nước vào đun. Ngoài ra vỏ của nó sao than, nghiền bột, dùng dầu hạt cải đảo lên rồi bôi vào chỗ đau.

[Bài 3] Chữa tả, bệnh lỵ, ung thư đường ruột, ung thư dạ dày, ung thư tử cung...

Củ ấu tươi 50g, đậu phụ non 250g.

Gia vị: muối tinh, hành, dầu vừng.

Cách làm:

(1) Bóc vỏ ấu, rửa sạch, cho dầu vào nồi cho sôi. Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ.

(2) Cho ấu, đậu phụ, muối, hành vào nồi, nấu trong vòng 5 phút, dưới thêm dầu vừng là được.

Giải thích:

Mùi vị ấu thơm, chứa một hàm lượng bột lọc, đường gluco và protêin phong phú, giá trị dinh dưỡng cũng giống như hạt dẻ, thời xưa còn gọi là “dẻ nước”. “*Tùy ý cư ẩm thực phổ*” chỉ ra rằng “ấu tươi mát, có tác dụng thanh nhiệt”. Theo tài liệu y học hiện đại giới thiệu ấu có chứa vật chất kháng ung thư, dùng thường xuyên có thể dự phòng và chữa bệnh ung thư. Dùng phối hợp với đậu phụ càng làm tăng tác dụng của nó.

[Bài 4] Trị bệnh lỵ

Củ ấu đỏ phơi khô, nghiền bột (10g) uống khi đói. Hồng lỵ thì uống cùng rượu vàng. Bạch lỵ thì uống với canh mè.

[Bài 5] Trị kinh nguyệt quá nhiều

Củ ấu tươi 250g, sau khi đun với nước 1 tiếng lọc lấy nước, cho thêm ít đường đỏ, ngày chia 2 lần uống.

[Bài 6] Trị tỳ suy kiệt lị

Thịt ấu tươi 90g, táo mật 2 quả bỏ hạt, cho ít nước nấu sanh sánh, nấu chín ăn như cơm, 1 ngày 3 lần.

Khi sử dụng cần chú ý người vị suy tỳ nhược, bụng tức không nên ăn nhiều.

42. Hạt bí ngô

Hạt của quả bí ngô (bí ngô) thuộc họ bầu, vị của nó ngọt bình, vào tỳ vị. Tác dụng diệt trùng, khử ho, bổ huyết.

Trong một số sách y học cổ đại cũng có những ghi chép về tác dụng dược dụng của hạt bí ngô, như:

(1) Theo “*An khôi dược tài*” nói: “có thể diệt giun đũa”.

(2) Theo “*Trung Quốc dược thực đồ giám*” nói: “rang lên sau đó sắc nước uống trị sau khi sinh tay chân phù, tiểu đường”.

Hiện nay, trên lâm sàng dùng những phương thuốc làm từ hạt bí đỏ như:

Bài 1. Trị giun đũa.

Hạt bí đỏ sắc uống hoặc rang chín ăn, trẻ em thông thường mỗi lần dùng 30 - 60g, uống vào buổi sáng khi đói. Khoảng 5 đến 7 ngày. Cách khác là lấy hạt bí đỏ (bỏ vỏ lấy nhân) 30 - 60g, nghiền nhỏ, cho nước sôi, mật hoặc đường làm thành dạng hồ, uống.

Bài 2. Trị giun kim.

Nhân hạt dưa đỏ sống 60g nghiền nhỏ, cho nước lạnh hòa tan rồi cho nước nóng, uống khi đói, có thể

cho đường hoặc mật ong vào uống. Trẻ con lượng dùng giảm 1 nửa.

Cách khác: lấy hạt ép dầu uống 15 - 30 giọt.

Bài 3. Trị thiếu dinh dưỡng, sắc mặt vàng.

Thường lấy hạt bí đỏ và hoa sinh nhân, hồ đào nhân uống cùng, không hạn chế lượng dùng.

Bài 4. Trị bệnh trùng hút máu.

Hạt bí đỏ, rang vàng, nghiền thành bột. Mỗi ngày uống 60g, chia 2 lần, cho đường trắng nước sôi uống. 15 ngày là một liệu trình.

Bài 5. Trị ho gà.

Hạt bí đỏ, nghiền thành bột, cho đường cát đỏ, một chút canh uống, 1 ngày vài lần.

Bài 6. Trị trẻ em đau họng.

Hạt bí đỏ (không rửa nước, phơi khô) lấy đường phen nấu canh mỗi ngày uống 6 - 9g.

Phương thuốc này không thể dùng nhiều. “Bản thảo cương mục thập di” nói: “ăn nhiều có thể nghẽn khí ngưng đọng ở màng”.

43. Hạt dẻ

Hạt dẻ và sơn hạnh đào là đặc sản quả khô của Trung Quốc. Cây dẻ là loại cây cao, có thể đến 25m trở lên, 4 mùa xanh lá.

Hạt dẻ tính vị ngọt, bình, vào phổi, đại tràng, có tác dụng diệt trùng, diệt nấm, tiêu tích, nhuận táo, hóa đờm, trị ho. Dùng để điều trị trùng tích đau lưng, trẻ con cam tích, ho khô, táo bón, trĩ, trẻ con đi niệu...

Hiện nay, những phương thuốc làm bằng hạt dẻ chủ yếu như:

Bài 1. Trị sán.

Hạt dẻ ngày ăn 7 hạt, đủ 7 ngày.

Bài 2. Trị giun đũa, sán xơ mít, giun kim, giun móc...

Hạt dẻ sao thơm chín, mỗi ngày vào buổi sáng khi bụng đói ăn 30 - 60g.

Bài 3. Trị bệnh trĩ, bệnh sa đì, tiểu tiện nhiều lần, trẻ con cam tích, bệnh quáng gà.

Mỗi ngày ăn 7 hạt dẻ thơm, có tác dụng dưỡng thân trị bệnh.

Bài 4. Trị nôn ra máu.

Trước tiên ăn bánh hấp 2 - 3 cái, lấy hạt dẻ ăn sau cùng, bạch thang uống 9g, ngày 3 lần.

Khi ăn, “Bản thảo diên nghĩa” nói: “ăn quá nhiều hoạt trường”.

44. Hạt Sen

Sen là loại thực vật thuộc họ cây súng sống nhiều năm dưới nước. Phần giữa hạt sen có trôi mầm màu xanh, thường gọi là tâm sen. Tháng 8 - 9 sen chín hái lấy quả, bỏ vỏ phơi khô.

Vị của hạt sen ngọt chát, tính bình, tốt cho tâm tỳ, lợi trí an thần, rất thích hợp cho người làm việc trí não quá nhiều, hay quên, mất ngủ. Hạt sen còn có thể làm tỉnh trí lại, lợi thận, có thể dùng để trị các bệnh tỳ thận tiết nhanh gây suy nhược, di tinh, bệnh khí hư...

Các nhà y học cổ đại đã từng có rất nhiều đánh giá về giá trị của hạt sen:

“*Nhật hoa chú gia bản thảo*”: “ích khí”, giải khát, trợ tim, khỏi kiết lỵ. Trị đau eo, tiết tinh.

“*Bản thảo cương mục*”: “kết giao tim thận, dày trường vị, vững tinh khí, trắc xương cốt, bổ hư tổn, lợi tai mắt, trừ hàn thấp, khỏi tỳ tiết lỵ lâu dài, phụ nữ bị bệnh khí hư băng huyết”.

“*Ngọc Tù được giải*”: “Hạt sen ngọt bình, rất lợi tỳ vị, mà tính chất vững chắc, thích hợp cho những người hoạt tiết, di tinh tiện lỏng”.

Hiện nay, chủ yếu lấy hạt sen bào chế thuốc và dưới đây là một số phương thuốc chủ yếu:

Bài 1. Trị tả nhiều, tả lâu.

500g hạt sen, 1 lượng mật ong thích hợp sao lên nghiền nhỏ, luyện mật thành viên, mỗi lần uống 3g với nước, ngày uống 3 lần.

Bài 2. Trị di tinh, băng huyết, khí hư, kinh nguyệt quá nhiều.

Hạt sen nghiền nhỏ, mỗi lần uống 10g, ngày uống 2 đến 3 lần, hoặc lấy liên phòng tán nghiền nhỏ, mỗi lần uống 6 gam.

Bài 3. Trị kiết lỵ.

Sao hạt sen, mỗi lần uống 3 gam.

Bài 4. Trị tăng huyết

Hạt sen 120g, nước 3 bát, sắc làm 2 lần uống.

Bài 5: Trị lậu thai (phụ nữ mang thai âm đạo chảy máu) hoặc thường bị sảy thai, phụ nữ có thai đau eo.

Hạt sen 30g, thịt lợn quay hoặc dạ dày lợn; hoặc

lấy hạt sen bỏ tâm và gạo nếp nấu cháo ăn; cũng có thể lấy liên phòng thân nghiền nhỏ, mỗi lần uống 10 gam, uống bằng nước ấm.

Bài 6: Bổ khí lợi âm, thích hợp dùng cho khí âm hư gây ra viêm thận mãn tính.

Đường phèn 50g, hạt sen gạo 10g, rết 1 con.

Dùng 300 ml nước sắc hạt sen và đường phèn đến khi còn 150 ml, lấy một con rết bỏ đầu và chân sao khô tán nhỏ, cho trứng gà vào, quấy đều, lấy giấy ướt hoặc bùn bọc, đặt vào bếp hầm chín, uống đường phèn hạt sen gạo, ngày một lần, 7 ngày 1 liệu trình. Không khỏi bệnh thì cách 3 ngày sau lại tiến hành một liệu trình.

Bài 7:

Đậu đen 30g, tiểu mạch 30g, 7 hạt sen, 7 quả táo - đen.

Nấu đặc, lọc bã, cho một ít đường phèn vào hòa tan, uống thay trà.

Lợi trí an thần, thích hợp dùng cho những bệnh suy giảm trí nhớ, tinh thần mệt mỏi, thể lực kém...

Bài 8:

Hạt sen 25g, gạo lức 250g.

Hạt sen bỏ vỏ và tâm, nghiền thành bột, cùng với gạo lức nấu cháo.

Tác dụng: Thông minh sáng mắt, dùng thường xuyên phương thuốc này, không những phòng trị được bệnh về tai mắt, mà còn có lợi cho toàn cơ thể.

Bài 9:

Hạt sen 500g, dạ dày lợn 1 cái, lượng rượu vàng vừa đủ.

Hạt sen rửa sạch, ngâm trong nước lạnh 0,5 tiếng; dạ dày lợn lấy nước rửa trong ngoài xong, lấy muối tinh sát và rửa bên trong bên ngoài, lại lấy nước lạnh rửa sạch, dạ dày cắt một lỗ hổng, lấy hạt sen nhét vào trong dạ dày, rồi lấy chỉ khâu lỗ hổng đó lại, hai đầu dạ dày cũng lấy chỉ buộc chặt lại, lấy dạ dày lợn cho vào nồi đất, lấy nước lạnh ngâm ngập dạ dày, dùng lửa to đun, thêm hai thìa rượu vàng, rồi cho nhỏ lửa từ từ ninh 3 - 4 tiếng. Nếu nước không đủ, cho thêm nước, tiếp tục ninh đến khi dạ dày nhừ.

Cách ăn: lấy dạ dày thái ra, tháo chỉ, lấy hạt sen ra; sấy khô, sát thành bột nhỏ, ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa, uống bằng nước sôi, hạt sen cũng có thể cho thêm đường trắng làm bữa điểm tâm, dạ dày chấm tương ăn với cơm, cũng có thể thái mỏng cho vào canh, cho 0,5 thìa muối, lại đun thêm một lúc thành canh ăn.

Bổ thận, bổ tỳ, có hiệu quả đối với những người bị khí suy ra cổ tử cung.

Bài 10:

Hạt sen 50g, hạt súng 50g, thịt lợn nạc 250g, rượu mùi, muối tinh, hành, mì chính, canh thịt, mỡ lợn.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy hạt sen ngâm vào nước ấm, rửa sạch, hạt súng rửa sạch.

(2) Thịt lợn rửa sạch, cho vào nồi nước sôi luộc một lúc, vớt ra thái mỏng.

(3) Đun nồi nóng cho mỡ lợn vào, sao qua hành cho thơm, cho thịt vào, cho rượu mùi vào đun, xào

cho đến khi nước cạn. Đổ canh thật vào, cho hạt sen, hạt sùng, muối, mì chính, nấu đến khi thật chín nhừ, múc canh ra là được.

Giải thích: “*Ngọc Từ được giải*” chỉ ra “hạt sen ngọt bình, rất có lợi cho tỳ vị, mà tính chất vững, thích hợp cho người mắc bệnh hoạt tiết, di tinh tiện lỏng, có hiệu quả cao”. Dùng phương thuốc này vừa bổ tỳ vị lại có thể dưỡng tâm lợi thận, tinh vững. Kết hợp với hạt sùng lợi thận tinh vững, thật lợn bổ hư cường tráng, trở thành món canh bổ, thường dùng với bệnh tỳ vị tiết ra không đều, di tinh, hoặc bệnh tim đập không đều, tâm thận không giao, mất ngủ, hư phiền, giải khát, đái tháo nhạt, băng huyết, khí hư, di niệu...

Bài 11:

Măng tây hộp 250g, ngô hộp 50g, hạt sen tươi 100g, giấm bông nhỏ 5g, muối tinh, mì chính, mỡ gà, canh gà.

Cách làm và cách dùng: (1) Măng tây thái thành đoạn dài 4cm, cho canh gà vào nồi, mì chính, muối, hầm khoảng 30 phút thì bắc ra, lau khô nước, xếp ba hàng vào tô.

(2) Hạt sen tươi rửa sạch lớp áo vàng, lấy tâm sen ra, đồng thời cho ngô vào nồi, đổ canh gà vào, muối, mì chính đợi sau khi lửa to lấy nước bột, cho mỡ gà vào, rưới lên trên mặt của măng tây, rắc bột giấm bông vào là được.

Giải thích: Măng tây còn có tên là “rong biển trắng”. Bên trong ngoài thành phần thông thường còn có thiên môn đông axit, thiên môn đông axit

aminô, có ức chế huyết áp cao, có tác dụng điều trị bệnh xơ mạch máu, làm rau sạch cao cấp, nước ngoài gọi nó là “thực phẩm bảo vệ sức khỏe”, còn chứa chất khoáng ung thư. Trong ngô chứa prôtêin, ngoài hydratcacbon, còn bao hàm axit không no và axit béo, có tác dụng điều trung khai vị, giảm béo, dùng cùng với măng tây, có tác dụng đặc biệt đối với những bệnh mỡ trong máu cao, bệnh đau tim, cao huyết áp, xơ động mạch...

Bài 12:

Đậu cô ve trắng 50g, hạt sen trắng 50g, phục linh trắng 50g, hoa cúc trắng 50g, sơn dược trắng 50g, bột mì 100g đường trắng 100g.

(1) Lấy đậu cô ve, hạt sen, phục linh, bạch sơn dược, hoa cúc sát thành bột nhỏ, trộn đều với bột mì.

(2) Cho nước và bột, hoặc cho men hữu cơ làm cho nó lên men, sau khi được nhào với đường trắng.

(3) Cho lên lồng để lửa to cho nước sôi đun 30 phút, đến khi chín, sau khi lấy ra thái miếng làm bữa ăn chính.

Tác dụng: Lợi tỳ trừ thấp, thêm phần trắng da. Thích hợp cho phụ nữ mặt có đốm nâu vàng.

Bài 13:

Hạt sen 250g, gạo nếp 500g, đường trắng một lượng vừa đủ.

(1) Lấy hạt sen bỏ tâm cho vào nồi, cho một lượng nước vừa đủ, nấu đến khi chín nhừ vớt ra, lấy vải sạch bọc lại, nhào đến khi nát.

(2) Lấy gạo nếp vo sạch cho vào nồi, bỏ hạt sen vào đảo đều, thêm nước vừa đủ, cho lên lồng hấp chín, đợi sau khi nguội lấy vải sạch ép bằng, thái miếng, sau khi cho lên đĩa rắc một lớp đường trắng thì được.

Tác dụng: Bổ tỳ lợi vị. Có thể bổ trợ cho chữa bệnh thể hư, kém ăn, đại tiện lỏng hoặc tiết nhanh...

Bài 14:

Hạt sen khô 300g, đường phèn 200g, đường trắng 200g, bánh kinh 25g.

Lấy hạt sen sau khi ngâm, bỏ tâm sen và 2 đầu, cho vào nồi đổ nước sôi vào, ngập hạt sen, cho lên lồng hấp khoảng 50 phút. Sau đó lấy nước, rửa 2 lần. Đường phèn, đường trắng và 750 ml nước đổ vào nồi, lại nấu 1 lần nữa sau đó lấy nước đường lọc. Lấy bánh kinh thái thành hạt lựu nhỏ, và 1 lượng nhỏ quế hoa rắc lên hạt sen, lấy nước đường đổ vào, có thể làm món điểm tâm.

Tác dụng: Mát tâm hạ hỏa, dưỡng tâm an thần. Phòng chữa bệnh tâm thần mất ngủ, hay mơ, miệng lưỡi mọc mụn.

Bài 15: Hầm hạt sen.

20g hạt sen, 15g bách hợp, 10 gam đậu cô ve, 15g nhân hạc đào, 15g dấm tươi, 10g táo mật, 10g quả anh đào, 15g dưa, 3g hoa hồng, 50g bột trai béo, 80g bột mì, 100g đường trắng, 125 gam mỡ lợn.

(1) Lấy nấm tươi bỏ tạp, cắt thành miếng bằng ngón tay hạt sen bỏ vỏ, tâm, đậu cô ve bỏ vỏ, cho bách hợp, cho vào lồng hấp chín, lấy ra, sau khi

ngâm nhân hạch đào, bỏ vỏ, rửa sạch, chặt vụn; quả anh đào cắt đôi tảo mật thái thành hạt lựu, lấy toàn bộ hỗn hợp trên, thành vật liệu hỗn hợp.

(2) Cho 50g mỡ lợn vào nồi xào, xào đến khi chín, rắc bột mì rồi lại cho bột trai béo, cho lượng nước nóng vừa đủ, tiếp tục lấy nước, bột, dầu xào đến khi hợp thành một thể, cho đường trắng vào đảo đều, lại cho nguyên liệu hỗn hợp vào đảo đều, trước khi bắc nồi ra, cho hoa hồng và mỡ lợn vào đảo là xong.

Tác dụng: Dưỡng tâm an thần, khoẻ tỳ khai vị, trợ giúp cho việc chữa suy nhược tỳ vị, tinh thần không ổn định. Làm thực phẩm bảo vệ sức khoẻ cho bệnh nhân là người già và trẻ em.

Đặc điểm: mùi vị thơm mát tâm, thơm ngọt hợp khẩu vị.

Khi sử dụng chú ý, những người đầy bụng và táo bón kiêng uống. “*Tuỳ tức cư ẩm thực phổ*” nói: “thường trước sau khi ngoại cảm, bệnh sốt rét, bệnh vàng da, bệnh cam, bệnh trĩ, nghẽn hơi đầy bụng, đi tiểu đỏ, táo bón, ăn không có chuyển biến gì, và phụ nữ mới sinh đều kiêng”.

Phụ dược: thạch liên tử, tâm sen, râu sen, lá sen, cành sen, liên phòng.

(1) Thạch liên tử: vì hạt sen chín già rơi xuống bùn, lâu ngày đen như thạch, gọi là thạch liên ngọt (ngoài ra còn có 1 loại hạt để giáp vân gọi là thạch liên đắng). Vị đắng, tính hàn, công năng hấp nhiệt, ăn vào mát tâm khai vị. Chuyên trị nhiệt độc, kiết lỵ, thường dùng cùng với thạch xương bồ, hoàng

liên... giống như thuốc bột khai tâm. Lượng dùng 2 đến 10gam.

(2) Tâm hạt sen: là mầm xanh non trong hạt sen. Vị đắng tính hàn, công năng mát tâm trừ nhiệt, trị các bệnh nhiệt phiền nhiệt tinh thần hôn mê, thường dùng với nguyên sâm, mạch môn, trúc điệp tâm, liên triều, sừng tê giác, giống như canh thanh cung. Lượng dùng 1 đến 5 gam.

(3) Râu sen: nhị hoa trong hoa sen. Vị ngọt chất, tính bình, có tác dụng mát tâm vững thận, cầm máu. Có thể trị mộng di hoạt tinh, đái dầm, đái dâm, thổ huyết băng huyết, thường dùng với hạt sa uyển, hạt sủng, xương ức của chim, mẫu lệ..., như kim tảo cố tinh hoàn. Lượng dùng 1,5 đến 5 gam.

(4) Lá sen: lá của sen, đắng chất, tính bình. Tác dụng làm mát máu lợi thấp, tăng dương cầm máu. Có thể dùng với chứng bệnh nóng nhiệt vào mùa hè và tỳ hư tiết nhanh và nhiều bệnh xuất huyết. Bệnh nóng thường dùng với hoa ngâu, vỏ xanh dừa hấu, hoa đậu cô ve..., giống như uống thanh lọc; chứng xuất huyết thường dùng với sinh địa, lá cây trắc..., như hoàn lá sen, uống tứ sinh. Lượng dùng 3 đến 10 gam.

(5) Cành sen: cuống lá và cuống hoa của sen, vị đắng tính bình, có thể mở rộng khí ngực, và vị an thai, khỏi băng huyết khỏi khí hư. Thường dùng với mùa hè chịu nóng ẩm, khó thở không thông suốt, dùng nhiều với hoắc hương, hậu phác, đậu cô ve... Phụ nữ có thai nôn mửa động thai, có thể dùng, kết hợp với cành cây hoặc cành cây tía tô...;

trị thổ huyết, thường dùng cùng với lá sen, như song hà tán. Lượng dùng 0,3 đến 0,6 mét.

(6) Liên phòng: vỏ hương sen. Vị đắng, chát, tính ôn, hoạt huyết hóa ứ. Dùng với một số bệnh hạ huyết, đi tiểu ra máu, băng huyết, xuất huyết; thường dùng với nhân sâm, sinh địa, đương quy, và địa du hoàng cân, bồ hoàng... tác dụng mát máu cầm băng huyết, cũng có thể chữa bệnh lòi dom. Sao lên, lượng dùng 5 đến 10 gam.

Đối với các bài thuốc trong sách, chỉ đưa ra một số tác dụng của nó như dưới đây:

1. Lá sen tươi hấp táo đen.

5 cái lá sen tươi, táo tàu 500g, mỡ lợn, rượu vàng vừa đủ.

Lấy lá sen rửa sạch, mỗi lá sen cắt thành 10 đến 12 miếng nhỏ; lại lấy táo tàu ngâm vào nước ấm 0,5 tiếng, rửa sạch, hấp cách thủy, mỗi miếng lá sen bọc 1 quả táo. Khi bọc, trên mặt táo đen đổ một lớp mỡ lợn chín, lá sen cần bọc chặt, không làm tản ra, sau khi bọc xong, cho vào nồi, cuối cùng dùng lửa to hấp cách thủy 2 đến 3 tiếng, nồi phải đầy, không để nước và khí vào. Sau đó, mỗi lần có thể lấy một số quả, trong bữa ăn hấp nóng lên ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 4 đến 6 quả.

Tác dụng: Dưỡng tỳ vị, phát sinh nguyên khí, tăng thanh khí, giảm trọc khí, đối với người tỳ suy khí hãm, sa cổ tử cung, thường ăn có hiệu quả.

2. Cháo lá sen.

Lá sen 50g, gạo tẻ 250g, đường trắng 30g

(1) Lấy lá sen tươi rửa sạch, cắt cành và rìa.

(2) lấy gạo tẻ vo sạch, cho nước vừa đủ, lấy lá sen phủ lên gạo tẻ.

(3) trước tiên dùng lửa to đun, sau đó dùng lửa nhỏ hầm chín, đợi gạo tẻ chín, bỏ lá sen ra, cho đường trắng, đảo đều.

Tác dụng: Có tác dụng giảm nóng lợi thấp, mát dương. Trị nóng thấp tiết nhanh, hoa mắt chóng mặt, phù, đi tiểu ra máu, thổ huyết, chảy máu mũi, băng huyết, đại tiện ra máu, sau khi sinh chóng mặt.

3. Đồ trọng hãm sườn lợn

Sườn lợn 1 cái, đồ trọng 10 g, lá sen tươi 1 cái, hoa tiêu 3 gam, 1 chút muối.

(1) Sườn lợn rửa sạch thái ra, bỏ gân trắng, cho hạt tiêu, muối nước ngâm 0,5 tiếng, vớt ra.

(2) Đồ trọng nghiền nát, cho vào sườn lợn, dùng lá sen tươi bọc chặt.

(3) Cho nước vừa đủ vào nồi, hầm sườn lợn, lửa nhỏ hầm đến khi chín.

Tác dụng: Hòa khí thận, thông lợi bàng quang, gân cốt cường tráng. Thích hợp dùng với những bệnh thận suy đau lưng, mặt phù, di tinh mồ hôi trộm, người già đái dầm, đái nhiều hoặc nhỏ giọt không ra, phụ nữ sau khi sinh...

4. Trà giảm béo

Lá sen khô 60g, ý dĩ nhân sống 15g, sơn tra sống 15g, vỏ quýt 5g.

Cách làm: Lấy lá sen, sơn tra, dĩ nhân, vỏ quýt, thái nhỏ, nghiền nát thành bột nhỏ, đảo đều, đặt vào bình. Sáng dậy lấy bột cho vào cốc, ngâm với

nước, ngâm 20 phút có thể uống thay trà.

Giải thích: Lá sen trong phương thuốc này thanh nhiệt lợi thấp, là vị chủ yếu, sau đến sơn tra hoạt huyết hóa ứ, dĩ nhân sống kiện tỳ hóa thấp, trừ phù thũng, vỏ quất lý khí hanh thấp. Toàn bộ phương thuốc lý khí hóa thấp, tác dụng tiêu thực hoạt huyết. Theo nghiên cứu dược lý hiện nay, lá sen trong sơn tra phương thuốc còn có tác dụng giảm mỡ trong máu rõ rệt. Uống lâu phương thuốc này có tác dụng giảm béo.

Lý khí hóa thấp, tiêu thực hoạt huyết.

45. Củ lạc

Lạc nguồn gốc từ Nam Mỹ, còn gọi là lạc hoa sinh, trường sinh quả, vừa là một loại thực vật quan trọng, vừa là một loại quả khô được mọi người yêu thích, lạc còn có giá trị dược dụng nhất định, Đông y cho rằng lạc vị ngọt không độc có duyệt tỳ và vị, nhuận phế hóa đờm, bổ dưỡng điều khí, thanh hống trị ho - vỏ đỏ của lạc có thể kháng trị huyết dung giải, thúc đẩy tủy xương tạo ra huyết tiểu bản, rút ngắn thời gian xuất huyết, từ đó có tác dụng giảm ban xuất huyết chảy máu, lại sinh chương ngại xuất huyết thiếu máu, trước tiên là tính di truyền mao mạch mở rộng xuất huyết, đường tiêu hóa xuất huyết, phổi kết hạch chảy máu, đường tiết niệu xuất huyết, lợi xuất huyết, ngoài tác dụng cầm máu tương đối tốt, còn có tác dụng trị liệu nguyên phát bệnh nhất định.

Theo nghiên cứu hiện đại, lạc chứa 40% - 50%

chất béo, chứa 20% ~ 30% chất đạm (protein, axit-amônô, mỡ phốt pho, purine và chất kiềm trong lạc, chất kiềm trong củ cải đường, chất kiềm trong mật...) bột lọc 8% ~ 21%, xenlulo 2% - 5%, thủy phân 5% - 8%, muối vô cơ 2% ~ 4%, ngoài ra còn chứa vitamin B, axit pantotenic, sinh vật tố, α - và β - sinh dục thuần. Ngoài ra chứa tam tecpen tạo glucosit, có tác dụng cầm máu, chứa mỗi loại thực vật huyết cầu ngưng tụ tố, thuộc kháng ngưng tụ tố.

Ăn nhiều lạc có tác dụng khử đờm, Triệu Học Mẫn ghi 1 người phụ nữ ho nhiều đờm, mỗi ngày ăn 50 ~ 150g lạc, ăn đến 10 cân, ho và đờm suyễn đều trừ.

Trong một số sách y học cổ đại, đối với tác dụng trị liệu của lạc đã ghi:

(1) Theo “*Dược tính khảo*” nói: “sinh nghiễn giảm đờm, rang chín dùng khai vị tỉnh tỳ, hoạt tràng, những người ho khan thích hợp ăn, bổ tảo nhuận hỏa”.

(2) Theo “*Bản thảo cương mục thập di*” nói: “ăn nhiều trị phản vị”.

(3) Theo “*Hiện đại thực vật đông dược*” nói: “trị cước khí và phụ nữ thiếu nước”.

Hiện nay, trên lâm sàng dùng các bài thuốc làm từ lạc như:

1. Lạc nấu chân giò lợn.

Lạc nhân 150g, móng giò lợn 1 cái.

Gia vị: rượu mùi, muối tinh, bột hồ tiêu, gừng, canh thịt.

Cách làm:

(1) Lấy lạc nhân bỏ tạp chất rửa sạch. Móng giò lợn rửa sạch, sau khi bỏ lông, ngâm vào nước một lúc vớt ra.

(2) Cho móng giò lợn vào nồi, lạc, rượu mùi, muối bột hồ tiêu, gừng, hành, canh thịt, để lửa to đun sôi, sau đó để lửa nhỏ hầm đến khi thịt chín nhừ, bỏ hành, gừng ra là được.

Giải thích:

Món canh này làm từ lạc nhân chứa protein, chất béo, axit amino, mỡ phốt pho và nhiều loại vitamin, có tác dụng dưỡng huyết bổ tỳ, nhuận phế hóa đờm, cầm máu, nhuận tràng thông tiện, kết hợp với móng giò lợn bổ huyết, thường dùng với phụ nữ sau khi sinh ít sữa, hoặc thể suy thiếu máu. Ngoài ra, lớp áo ngoài của lạc có tác dụng cầm máu, có thể dùng với những bệnh xuất huyết, còn có thể dùng với bệnh huyết tiểu bản giảm, xuất huyết ban.

2. Đường tiễn táo đỏ.

Đại táo 50g, lạc nhân 100g, đường cát đỏ 50g.

Lấy đại táo rửa sạch ngâm trong nước ấm. Lấy lạc nhân cho nước vào nấu, sau khi đợi nguội bóc vỏ đổ ra. Lấy vỏ đại táo và vỏ lạc cho vào nước lạc nấu. Lại cho 500ml nước để lửa nhỏ đun 30 phút vớt vỏ đổ lạc nhân ra, cho đường cát đỏ vào khuấy đều hòa tan, lấy nước đặc. Làm đồ ăn vặt.

Đặc điểm: ngọt mà không ngấy.

Tác dụng: Bổ khí kiện tỳ, sinh máu cầm máu. Có thể phụ trợ thiếu sắt, thiếu máu, bệnh huyết tiểu bản giảm, bệnh ung thư đã được phòng liệu, sau

hóa liệu máu dị thường, những người có chứng khí huyết kém suy.

Ngoài thuốc trong sách, còn có không ít những bài thuốc làm từ lạc như:

Bài 1. Trị ho lâu, táo, trẻ con ho gà.

Lạc, để lửa nhỏ nấu canh uống.

Bài 2. Trị cước khí

Lạc sống 90g, đậu đỏ 90g, hồng bì táo 90g, nấu canh, 1 ngày uống vài lần.

Bài 3. Trị ít sữa.

Lạc nhân 90g, chân lợn 1 cái (dùng chân trước). Cùng ninh uống.

Bài 4. Trị huyết tiểu bản giảm, ban xuất huyết.

Lấy lạc nhân sống 150g, hoặc lạc nhân rang 180g, mỗi ngày chia 3 lần uống hết, uống liên tục trong 1 tuần. Làm cho huyết tiểu bản giảm, có thể tiếp tục uống.

Bài 5. Trị viêm thận mãn tính.

Lạc nhân 125g, đỗ rãng ngựa sống 250g, đường đỏ vừa đủ.

Đỗ rãng ngựa, lạc nhân cùng cho vào bình sứ, cho 3 bát nước to vào ngâm, sau đó đặt bình vào xoong cho lên bếp đun lửa nhỏ (nước cho 1 lần đủ, lửa không được to), đợi vỏ đỗ rãng ngựa trong bình tan ra, khi màu nước vẫn đục, có thể uống. Sau khi uống lượng tiểu tăng nhiều, cũng có thể dùng vỏ lạc nhân, táo đỏ, sắc uống thay trà, uống liên tục 7

ngày, trị viêm thận phù thũng.

Khi ăn, những người thể suy thấp đới và trường hoạt tiện tả không nên uống.

Vỏ lạc tính vị ngọt chát, bình. Có tác dụng cầm máu tốt. Dùng với các loại bệnh xuất huyết bên trong bên ngoài, bao gồm bệnh máu chậm đông, huyết tiểu bản giảm ban xuất huyết, xuất huyết tử cung, xuất huyết gan và xuất huyết ngoại thương... Sau khi dùng thuốc cầm máu nhanh, còn làm cho huyết phù tiêu nhanh.

Theo nghiên cứu dược lý, phương thuốc này có thể kháng dụng giải tơ huyết, có tác dụng thúc đẩy tủy xương tạo huyết tiểu bản, rút ngắn thời gian xuất huyết. Còn có thể tăng lượng huyết tiểu bản, cải thiện chất trong huyết tiểu bản, gia tăng sự co hẹp cơ năng của mao mạch, cải thiện sự hạn chế của huyết nguyên tử... nhiều loại nguyên tố có liên quan.

Phương thuốc này đối với huyết tiểu bản giảm ban xuất huyết, lại sinh trở ngại xuất huyết thiếu máu, bệnh máu chậm đông, di truyền mao mạch mở rộng xuất huyết, huyết tiểu bản vô lực xuất huyết... không những có tác dụng cầm máu, mà còn có tác dụng trị liệu nhất định đối với nguyên nhân gây bệnh.

Lấy 7 - 10g vỏ lạc, có hiệu quả cầm máu và tương ứng lạc nhân 400 - 500g. Tác dụng cầm máu của vỏ lạc hơn lạc nhân khoảng 50 lần. Tác dụng cầm máu của phương thuốc này có thành phần dung giải với nước, sắc uống có hiệu quả.

ĐẶC TÍNH VÀ CÔNG DỤNG TRỊ BỆNH CỦA HOA

1. Hoa đỗ quyên

Hoa và thú chơi hoa, cây cảnh của mỗi người mỗi khác. Thế nhưng ít ai biết rằng, không chỉ để trang trí, làm đẹp, hoa còn là những bài thuốc hữu hiệu, những món ăn dân dã, rất Việt Nam.

Theo y học cổ truyền hoa đỗ quyên có tác dụng điều kinh, trừ đờm, khử phong thấp, làm hết ngứa; vì vậy được dùng chữa các chứng rối loạn kinh nguyệt, bế kinh, băng lậu, tổn thương do ngã, phong thấp, thổ huyết... Lá đỗ quyên có tác dụng cầm máu, trừ phong thấp, giảm đau nên được dùng chữa trị các chứng xuất huyết, kinh nguyệt không đều, băng lậu, trĩ xuất huyết, kiết lỵ, viêm khớp, tổn thương do ngã... Có thể dùng đỗ quyên kết hợp với một loại thuốc khác để chữa bệnh: kết hợp với lá nhót, rau diếp cá chữa viêm phế quản; lá và rễ đỗ quyên kết hợp với rượu vang chữa rong kinh, sau đẻ chảy máu; kết hợp với trắc bá diệp tươi, mật ong chữa mụn nhọt, lở loét.

2. Hoa thiên lý

Thiên lý được trồng thành giàn, trồng làm cảnh cho bóng mát, lá và hoa thiên lý dùng nấu canh. Thành phần gồm: 2,9g protein, 2,8g glucid, 3g chất xơ, 52mg calcium, 53mg phospho, 1,2mg sắt, 1,17mg tiền sinh tố A, 0,19g sinh tố B1, 0,13mg B2, 1,1mg PP, 48mg sinh tố C và các khoáng chất cần

cho cơ thể như canxi, phospho, sắt, kẽm. Hoa thiên lý mùi thơm, vị ngọt và thường được thu hái vào buổi sáng. Hoa thiên lý là thức ăn ngon, thay rau: thiên lý xào lòng gà, thịt bò, thiên lý nấu canh tôm, cua, ngoài ra còn dùng để giải nhiệt, an thần, trị đau lưng, rất cần thiết cho bộ máy sinh dục nam. Ngoài ra thiên lý còn dùng làm thuốc trị giun kim, lòi dom, chữa đái buốt...

3. Hoa tầm xuân

Đông y dùng hoa và quả tầm xuân làm thuốc. Hoa tầm xuân có chứa nhiều vitamin B1, B2, K. Quả tầm xuân có chứa rất nhiều vitamin C, theo nghiên cứu thì lượng vitamin C có trong quả tầm xuân nhiều hơn trong chanh, nho tím. Nước ép và siro làm từ quả tầm xuân có thể phòng ngừa cơ thể thiếu hụt vitamin, phòng bệnh tê phù. Khi thu hái, sơ chế và bảo quản, nên sấy quả tầm xuân ở nhiệt độ dưới 100°C, phơi tránh ánh sáng mặt trời trực tiếp.

4. Hoa chàm pa

Hoa chàm pa tên khác là hoa đại, là loại cây được trồng làm cảnh ở hầu hết các vùng ở nước ta, trong vườn, trước cửa các đình, chùa, đền, hang động thờ cúng và ở các vườn hoa. Cây chàm pa mọc hoang, lá to, gân lá nổi rõ, màu lá xanh đậm. Cụm hoa mọc ở đầu cành. Hoa có cánh màu trắng, tâm hoa màu vàng, mùi thơm, cánh hoa dày, thường là năm cánh. Quả hình đậu. Hoa chàm pa được dùng làm thuốc chữa bệnh.

Theo Đông y, hoa chàm pa có vị ngọt tính bình, thơm, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu hòa vị, nhuận tràng, bổ phổi, hạ huyết áp, chữa say sảng, viêm ruột, lỵ, khó tiêu, kém hấp thụ và suy dinh dưỡng ở trẻ em, viêm gan do nhiễm khuẩn, viêm phế quản, ho, chữa chứng đi ngoài chảy máu. Không dùng cho người suy nhược toàn thân, phụ nữ có thai không dùng. Liều dùng 10-15g cho thuốc sắc.

Một số bài thuốc ứng dụng:

Chữa lỵ:

Cách 1: Chàm pa khô 10g, rau sam 10g, lá mơ khô 15g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, mỗi lần uống 50ml, cần uống 3 ngày.

Cách 2: Hoa chàm pa 10g, vỏ quả lựu 10g, lá với khô 8g. Sắc uống như bài trên.

Chữa ho: Hoa chàm pa 5g, cam thảo đất 10g, vỏ rễ dâu 10g. Vỏ rễ dâu cạo bỏ lớp vỏ ngoài, thái nhỏ, tẩm mật sao thơm. Sắc chia 3 lần uống trong ngày, mỗi lần uống 60ml, cần uống liên 3 ngày.

Chữa đầy bụng: Hoa chàm pa 10g, gừng 5g, trần bì 10g, sơn trà 5g. Sắc uống ngày 3 lần.

Chữa viêm phế quản: Hoa chàm pa 10g, kim tiền thảo 15g. Sắc uống trong ngày chia 3 lần, mỗi lần 50ml, cần uống liên 3 ngày.

Chữa tăng huyết áp:

Cách 1: Hoa chàm pa 20g, hãm hoặc sắc lấy nước uống thay trà, có thể phối hợp thêm hoa hòe 12g, hoa cúc 12g và thảo quyết minh 12g. Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, dịch chiết hoa chàm

pa có tác dụng hạ huyết áp khá rõ rệt.

Cách 2: Hoa chàm pa khô 100g, hoa cúc vàng khô 50g, hoa hòe khô 50g, hạt thảo quyết minh sao 50g. Tất cả tán thành bột, chia thành gói 10g, mỗi ngày dùng 1-2 gói hãm uống thay nước chè. Thuốc còn có tác dụng an thần, gây ngủ nhẹ, hạ huyết áp.

5. Hoa đào

Không biết từ bao giờ đối với người Việt, hoa đào đã trở thành loại hoa báo hiệu mùa xuân về. Còn đối với các gia đình miền Bắc, hoa đào là biểu tượng của ngày Tết, của sự sum vầy. Ngoài là cây cảnh, theo Đông y, tất cả các bộ phận của cây đào đều có tác dụng chữa bệnh.

- *Hoa đào*: Có tác dụng nhuận tràng, giảm đau, chống co thắt. Hoa đào nấu với gạo tẻ, mật ong, đường thành cháo có tác dụng hoạt huyết, chữa đại tiện bí kết.

- *Nụ đào*: Lấy 250gr nụ đào gần nở, phơi khô trong bóng râm, ngâm với 1 lít rượu trắng và 30gr bạch chỉ trong vòng 1 tháng, mỗi tối uống khoảng 30ml và xoa một ít rượu trong lòng bàn tay và chà sát khắp mặt. Khoảng 1 tháng sau, những nốt sạm đen trên mặt sẽ biến mất, da mặt sẽ mịn màng và trắng hồng.

- *Trái đào*: Trái đào gọt vỏ, hấp cách thủy với đường phèn có tác dụng chữa mệt mỏi, ho hen.

- *Nhân hạt đào*: Có tác dụng ức chế đông máu, chống dị ứng, ho hen, chống viêm, bế kinh, ứ huyết sau khi sinh, bí đại tiểu tiện, điều trị cho phụ nữ bị

rối loạn nội tiết tố trong thời kì mãn kinh.

Lấy 100gr nấu cháo cùng 30gr nhân hạt đào già nhỏ, có tác dụng chữa chứng khó thở, hen suyễn.

- *Lá đào*: Nấu nước lá đào tắm sẽ chữa được ghẻ lở, ngứa.

- *Rễ*: Sắc rễ đào uống có tác dụng chống chảy máu cam, bế kinh, trĩ.

6. Hoa hồng

Hoa hồng có vị ngọt, mùi thơm mát, tính bình, nên hái hoa vào sáng sớm. Hoa hồng có nhiều loại: trắng, vàng, đỏ, hồng... và tinh dầu là thành phần chữa bệnh chủ yếu của hoa hồng. Nó kích thích và điều hòa hệ kháng thể với hệ thần kinh của con người, đồng thời gia tăng hoạt động của các tuyến nội tiết, xóa bỏ những rối loạn phức tạp trong các cơ quan của cơ thể và tái tạo tế bào.

Ngoài ra, cánh hoa hồng có chứa canxi - tác động đến quá trình trao đổi chất và tiêu hóa thức ăn; kali - thành phần vô cùng quan trọng đối với hoạt động của tim; đồng - cải thiện tình hình hoạt động của các tuyến nội tiết, chữa trị mụn nhọt, dị ứng... Hoa hồng còn là *bài thuốc chữa ho* rất tốt cho trẻ em và lại dễ kiếm: cánh hoa hồng trắng chưng với đường phèn và quất chín, nghiền nát gạn lấy nước cho trẻ uống từng ít một, uống đều trong ngày. Hồng đỏ có tác dụng cầm máu, phối hợp với mật ong chữa rộp lưỡi, loét lở miệng...

Chữa miệng hôi: Hoa hồng 5 g, hãm nước sôi để nguội ngâm, súc, rồi nhỏ. Hoặc rửa sạch hoa hồng (5g) nhai ngâm rồi nhỏ.

Chữa viêm sưng tuyến vú: Hoa hồng 7 bông, đinh hương 7 nụ, cho cả 2 vào một lượng rượu vừa đủ. Nấu lên rồi uống nước, bỏ cái. Uống lúc no.

Hoặc: Hoa hồng 30 bông (bỏ nhụy, cuống) phơi trong bóng râm, cho vào 1 lượng rượu vừa đủ, nấu sôi chắt lấy nước uống hơi nóng, lúc no bụng. Dùng sớm sẽ có công hiệu rõ hơn.

Chữa chán ăn và phàm ăn: Lấy một nắm to cánh hoa hồng đỏ, một nắm hoa cúc khô ngâm vào 2 lít nước sôi trong 25 phút rồi đem lọc lấy nước pha đường vừa đủ làm nước uống hoặc chế

Chữa ho trẻ em: Lấy cánh hoa hồng trắng tươi trộn hoặc không trộn với quất và 1/2 thìa nhỏ mật ong hấp cơm, hoặc chưng cách thủy cho trẻ uống (tránh dùng nhâm hồng hoa). thành si-rô đựng trong chai để chỗ râm mát, uống dần. Chú ý dùng hoa hồng đỏ tốt hơn hồng trắng.

Kinh nguyệt không đều: Hoa hồng 5 g, hoa quế 3 g, rượu 50 ml. Chưng cách thủy hay hấp cơm, để nguội uống.

Hoặc: Hoa hồng tươi 30 bông (bỏ nhụy cuống), đường phèn 500 g. Cho vào 1 lít nước sắc 3 lần (như sắc thuốc thang) rồi dồn 3 nước lại còn 500 ml cho đường phèn khuấy cho tan đều, cô thành cao, để nguội cho vào bình đậy kín, bảo quản cẩn thận dùng dần. Mỗi lần 2-3 thìa canh cao hoa hồng. Ngày 3 lần với nước ấm.

Rong kinh, băng huyết: Ngâm 20 cánh hoa hồng trong 1 lít nước sôi trong 30 phút. Khi nước ngả màu đỏ thì cho thêm 50 g đường, làm nước uống. Mỗi lần 200 ml.

Kỳ kinh không đều (sớm hoặc muộn): Cánh hoa hồng 6-7 g. Hãm nước sôi uống thay trà.

7. Hồng hoa

Hồng hoa trong đông y thực ra lại thuộc họ cúc.

Loét do liệt nằm lâu: Hồng hoa 30 g, rượu trắng 300 ml, ngâm 1 tuần, lấy bông sạch thấm rượu hồng hoa chấm nơi bị loét.

Hoặc: Hồng hoa 50 g, nước 700 ml. Nấu cho tới khi hồng hoa mất màu trở thành trắng thì lọc lấy nước cô thành cao. Dùng vải bông sạch mỏng thấm cao đắp lên chỗ loét.

Bế kinh đau bụng: Hồng hoa 15 g, rượu nếp 50 ml. Thêm nước với lượng thích hợp, nấu sôi kỹ, chắt nước thuốc để bớt nóng rồi uống hết cả chén. Uống liên 3-5 ngày.

Hoặc: Hồng hoa 20 g, gạo tẻ 50 g. Cho hồng hoa vào một túi vải nhỏ gộp chung với gạo tẻ vo kỹ. Nấu cháo, cháo chín bỏ túi hồng hoa ra. Ăn cháo nóng hết 1 lần. Mỗi ngày 1 lần.

Chữa bầm tím do chấn thương: Hồng hoa và hoa hồng (bỏ nhụy và cuống) mỗi vị 15 g, cho vào 500 ml rượu trắng 60 độ đầy kín, thỉnh thoảng lắc đều, sau nửa tháng thì dùng được. Mỗi lần dùng 20 g rượu thuốc này đem chưng cách thủy, uống nóng. Cùng lúc, dùng gạc sạch tẩm rượu đắp lên chỗ bầm đau.

8. Hoa hòe

Không chỉ chữa chảy máu cam, ho ra máu, hoa hòe còn có tác dụng đề phòng xuất huyết não cho những bệnh nhân tăng huyết áp, mao mạch dễ vỡ. Theo Đông y, hoa hòe vị đắng, tính hàn, có công dụng thanh nhiệt, lương huyết, thường dùng để chữa các bệnh tiểu, đại tiện ra máu, băng huyết. Ngoài ra, hoa hòe còn có tác dụng nâng cao sức bền thành mạch, kháng khuẩn và chống viêm, có tác dụng làm hạ huyết áp, lợi tiểu, chống viêm loét... Hoa hòe có thể kết hợp với hạ khô thảo, xuyên khung, địa long, hoa cúc, câu đằng chữa tăng huyết áp; kết hợp với trắc bá diệp, chỉ xác chữa đại tiện ra máu; kết hợp với bách thảo sương, mẫu lệ nung chữa băng huyết, khí hư; kết hợp với kim ngân hoa chữa viêm loét, mụn nhọt...

Hiện nay, hoa hòe không những được dùng trong Đông y mà còn là một nguồn dược liệu quan trọng của ngành dược hiện đại. Từ nó, người ta đã chiết xuất được chất rutin có tác dụng làm tăng sức chịu đựng và giảm sự thấm thấu của các mao mạch, để sản xuất nhiều vị thuốc phòng và chữa các chứng xuất huyết, tai biến mạch máu não ở người tăng huyết áp.

Bộ phận được dùng làm dược liệu, chiết xuất rutin chủ yếu là nụ hoa hòe chưa nở, lúc này hoa có hàm lượng rutin cao nhất. Nếu hoa đã nở, hàm lượng rutin giảm rõ rệt nên chất lượng dược liệu

cũng giảm. Vì vậy bao giờ người ta cũng thu hoạch hoa hòe vào lúc có nhiều nụ to, chưa nở hoa, trọng lượng và chất lượng dược liệu sẽ cao hơn.

Trong nhân dân, hoa hòe được dùng chủ yếu làm thuốc cầm máu trong các bệnh ho ra máu, chảy máu cam, tiểu tiện ra máu, ruột chảy máu... Liều dùng mỗi ngày 8-16g dưới dạng thuốc sắc. Chất rutin chiết xuất từ hoa hòe thường được dùng cho những bệnh nhân tăng huyết áp, mao mạch dễ vỡ để đề phòng xuất huyết não và các chứng xuất huyết khác.

Hoa hòe còn được dùng để nhuộm màu thực phẩm (tạo màu vàng), vừa đẹp vừa lành. Pha nước hoa hòe vào rượu, rượu sẽ có màu vàng cam. Ngâm gạo nếp với nước hoa hòe để nấu xôi hay cho vào bột làm bánh, các món ăn trên sẽ có màu vàng nghệ tươi nom rất hấp dẫn.

9. Hoa đinh hương

Trong Đông y, hoa đinh hương thường được dùng chữa các chứng bệnh như nấc, nôn, tiêu chảy, kiết lỵ, đau bụng do lạnh, đau răng... Nụ đinh hương tốt có mùi thơm, màu hơi vàng nâu và rần; loại màu đen và có mốc là kém hoặc đã để quá lâu. Theo dược học cổ truyền, đinh hương vị cay, tính ấm, vào bốn đường kinh phế, tỳ, vị và thận, có công dụng ôn trung (làm ấm bụng), noãn thận (làm ấm thận), kích thích tiêu hóa.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy đinh hương có tác dụng dược lý khá phong phú. Nó ức

chế sự phát triển của nhiều vi khuẩn (như trực khuẩn lỵ, thương hàn, phó thương hàn, bạch hầu, than, e.coli, tụ cầu vàng), chống viêm loét đường tiêu hóa, kích thích tiết dịch mật và dạ dày nên thúc đẩy quá trình tiêu hóa, giảm đau, chống viêm...

Một số bài thuốc

Xuất tinh sớm: Đinh hương 20 g, tế tân 20 g đem ngâm với 100 ml rượu 75%, sau nửa tháng thì dùng được. Khi dùng, lấy dịch thuốc xoa lên đầu dương vật, sau chừng vài phút có thể hành sự.

Bệnh khớp: Đinh hương 20 g, long não 12 g, cồn 90 độ 250 ml. Ngâm 7 ngày đêm, lọc bỏ bã. Khi dùng, lấy bông thấm thuốc nắn bóp nơi đau nhức, mỗi ngày 2 lần.

Hôi nách: Đinh hương 18 g, hồng thăng đơn 27 g, thạch cao 45 g. Tất cả tán thành bột thật mịn, trộn đều, đựng trong lọ kín dùng dần. Mỗi ngày lấy một chút bột thuốc thoa đều vào nách, làm liên tục trong 5 ngày.

Sưng đau chân răng: Đinh hương, xuyên tiêu lượng bằng nhau, tán thành bột mịn, thêm ít băng phiến, trộn với mật ong, bôi hàng ngày.

Viêm loét miệng: Đinh hương 5 g tán thành bột mịn, ngâm với nước sạch, sau 4 giờ thì dùng được, lấy tăm bông thấm dịch thuốc bôi vào vết loét.

Viêm xoang, hơi thở hôi, hắt hơi, sổ mũi: Dùng đinh hương bọc vào bông, thỉnh thoảng nút vào mũi.

Nứt đầu vú: Đinh hương 5g tán bột, đường đỏ 5g, hai thứ trộn đều, chế thêm 1 chén rượu trắng; đem đun cho thật khô rồi lại tán mịn, hòa với dầu vừng, bôi lên tổn thương.

Viêm nhiễm đường hô hấp, đặc biệt là vùng mũi, xoang mặt: Tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, menthol, trần bì, hạt mùi, natri bicarbonat, acid citric trộn đều, làm thành viên to. Mỗi lần xông họng 2-3g. Có thể hòa vào nước, ngậm súc để cho tinh dầu bay lên.

Nấc và nôn do hư hàn: Đinh hương, thị đế, nhân sâm, sinh khương mỗi vị 9g, sắc uống. Hoặc: Đường trắng 250g gia một chút nước rồi đun nhỏ lửa cho chảy hết, cho gừng tươi giã nát 30g, đinh hương 5g vào đun cho đến khi tạo thành dạng keo, sờ tay không dính là được. Đổ ra khay có thoa dầu lạc, đợi nguội rồi cắt thành 50 miếng nhỏ, mỗi ngày ăn một vài miếng sau bữa cơm.

Thở tả: Đinh hương 2 nụ, rượu vàng 50 ml, cho vào chén hấp cách thủy trong 10 phút, sau đó bỏ bã uống rượu.

Liệt ruột cơ năng: Đinh hương 30-60g tán bột, trộn với rượu mạnh hoặc nước rồi đắp vào vùng rốn (đường kính chừng 6-8 cm), dùng băng cố định. Hoặc: Đinh hương, mộc hương, nhục quế, xạ hương tất cả tán bột, đắp vào rốn.

Đi lỏng: Đinh hương 30g, xa tiền tử sao 20g, tất bật 10g, hồ tiêu 5g, nhục quế 5g. Tất cả tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín, mỗi lần lấy 100 mg bột thuốc hòa nước đắp vào rốn, dùng băng cố định lại,

1-2 ngày thay thuốc một lần.

Hoặc: Đinh hương 5-10g, nhục quế 4-6g, mộc hương 5-10g, tất cả tán thành bột mịn, đắp vào rốn.
Hoặc: Đinh hương 3g, sa nhân 6g, bạch truật 12g, tán bột, uống mỗi lần 2-4g, ngày 2-3 lần.

10. Hoa bướm bướm

Theo Đông y, cây bướm bướm có tác dụng lợi tiểu, lọc máu, làm tan máu tụ, chống xuất huyết, chữa thấp khớp, lở ngứa, eczema, trứng cá, vảy nến, nấm tóc, nấm loét, viêm tĩnh mạch, trĩ, mày đay, giảm niệu, tê mỏi đau nhức, xơ cứng động mạch, co giật thần kinh. Liều dùng trung bình 30-60g.

Chữa chốc lở đầu: Hoa bướm bướm 30 g, bồ kết 25 g, mật lợn 100 ml. Tất cả đun lấy 10 ml nước thuốc đặc, sau cùng cho mật lợn vào khuấy đều. Hằng ngày gội sạch đầu, dùng hỗn hợp này bôi vào nơi chốc lở.

Chữa Eczema: Hoa bướm bướm 50 g, lá đào 60 g, vôi củ 10 g. Cả 3 thứ giã nhỏ, hằng ngày dùng hỗn hợp này bôi vào nơi bị bệnh.

Để chữa mụn trứng cá, bạn lấy hoa bướm bướm 60 g, phèn phi 10 g cùng tán nhỏ, trộn với dầu vừng (mè) 30 ml. Lấy hỗn hợp này bôi ngày 2-3 lần vào mụn trứng cá.

11. Hoa mười giờ

Đông y cho rằng hoa mười giờ có tác dụng hoạt huyết, giảm đau, tiêu viêm, tiêu sưng, chữa mụn

nhọt, viêm da, ghẻ, ngứa, bỏng, eczema, chữa đau họng...

Chữa viêm họng: Hoa mười giờ 100 g, lá cây dẻ quạt 10 g. Cả hai rửa sạch, giã nhỏ cho vào 100 ml nước nóng, chắt lấy nước ngâm. Ngày ngâm 2-3 lần. Cần ngâm 3-5 ngày.

Chữa eczema: Thân, lá cây hoa mười giờ 100 g, lá đào tươi 100 g, vôi tôi 10 g. Các lá rửa sạch giã nhỏ, trộn lẫn cùng vôi tôi. Hằng ngày lấy thuốc này bôi vào chỗ bệnh, ngày 2-3 lần. Bôi nhiều ngày.

Chữa ghẻ: Thân, lá hoa mười giờ 100 g, lá xoan tươi 100 g, lá rau sam 100 g. Các lá rửa sạch, giã vắt lấy nước bôi vào nơi bị ghẻ. Ngày bôi 2-3 lần. Bôi trong nhiều ngày.

Chữa mụn nhọt chưa vỡ mủ: Hoa mười giờ 50 g, lá táo 30 g, muối ăn 2 g. Các thứ rửa sạch, giã nhỏ cùng muối ăn đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc một lần.

12. Hoa hiên

Theo Đông y, rễ cây hoa hiên có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, làm mát huyết, chữa viêm bàng quang, thiếu niệu, tiểu ra máu, chảy máu cam, ho ra máu, viêm gan vàng da, viêm vú, viêm tuyến mang tai, viêm tai ngứa, đau răng. Liều dùng thông thường 5-15 g cho dạng thuốc sắc.

Lá và hoa hiên có tác dụng làm yên ngũ tạng, khoan khoái trong lòng, trừ thấp nhiệt, an thai, lợi tiểu, khỏi bốc nóng, ăn ngon ngủ yên, sáng mắt, nhẹ mình; chữa chảy máu cam, sưng vú, động thai.

Chữa sưng vú: Lá hoa hiên 10 g, giã nát 10 ml. Rửa sạch lá hoa hiên, giã nhỏ, trộn với giấm, đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc 1 lần. Đắp liên 3-5 ngày.

Chữa viêm tuyến mang tai: Rễ hoa hiên 30 g, đường đỏ 20 g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần. Dùng trong 2-3 ngày.

Chữa vàng da do uống quá nhiều rượu: Rễ hoa hiên 20 g rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy 50 ml nước, chia 3 lần uống trong ngày, uống liên 3 ngày.

13. Hoa hướng dương

Hoa hướng dương là loại cây thuộc họ cúc, tính của nó vị cam bình, tác dụng hạ áp, trị kiết lỵ, khử trùng. Hoa hướng dương có giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Nó chứa nhiều chất béo, prôtêin, còn có nhiều loại axit, có cơ toan và đường, và cà rốt, canxi, sắt, photpho... Trong nghiên cứu được lý chứng thực, tổng photpho của quỹ qua tử có thể thúc đẩy sự sinh ra của tế bào, giảm lượng đường trong máu, có tác dụng phòng đối với bệnh 'cao huyết cấp tính của động vật và chứng bệnh cholesterol trong máu cao mãn tính, còn có thể tăng cường phản ứng miễn dịch của động vật với sự kết vón của khuẩn que, có tác dụng phòng trị bệnh cao huyết áp, bệnh tim, hoa mắt chóng mặt, bệnh giun kim, kiết lỵ có hiệu quả cao. Theo nguyên lý duy sinh tố tam trị chứng uất ức, suy nhược thần kinh, mất ngủ... những chứng bệnh về tinh thần thu được hiệu quả nhất định. Mỗi ngày ăn 1 nắm

quỳ qua tử (bỏ vỏ), có lợi với việc chấn tĩnh tình cảm, tăng cường trí nhớ, phòng trị lão hóa và phòng bệnh cho người lớn, đặc biệt là đối với những người trung niên, công việc bận rộn càng có ích.

Khi dùng hoa hướng dương để trị bệnh giun kim, phải ăn sống, vì sau khi rang chín hiệu quả kém.

Trong “*Thẻ dược thư*” nói: “*Thông khí tiêu nùng*”; “*Phúc Kiến dân gian thảo dược*” cũng nói: “trị kiết lỵ”.

Hiện nay, một số bệnh lâm sàng dùng phương thuốc làm từ hoa hướng dương:

Chữa cao huyết áp: Hoa hướng dương sống, mỗi ngày bóc 1 nắm ăn, cũng có thể uống cùng với nước rau cần, mỗi ngày uống 1 cốc.

Trị bệnh giun kim: Hoa hướng dương 250g, ăn sống.

Trị kiết lỵ: Hoa hướng dương 30g, cho vào nước nóng đun 1 tiếng, cho đường phèn uống.

Trị đau nhức đầu: Hoa hướng dương bỏ vỏ, và mẫu kê thuần thang uống.

Hoa làm thuốc chữa ho

14. Hoa đu đủ

Hoa đu đủ đực là một vị thuốc dân gian chữa ho trẻ em khá hiệu nghiệm. Hoa đã nở, hái ngay tại cây (khoảng 20-30 g), trộn với đường trắng hoặc mật ong, hấp cơm, nghiền nát, uống 2-3 lần trong ngày.

Để chữa ho do viêm phế quản, mất tiếng, lấy hoa

đu đủ dục 15 g; lá hẹ 15 g, hạt chanh 10 g, nước 20 ml. Các dược liệu được nghiền nát với nước, thêm ít mật ong, uống làm 3 lần trong ngày. Dùng vài ngày.

15. Hoa nhài

Khi nấu canh cùng mộc nhĩ sẽ trở thành món ăn bổ tỳ, ích phế, chữa ho: Cánh hoa nhài 24 g, rửa sạch, để khô, mộc nhĩ trắng 15 g, ngâm với nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, thái nhỏ. Nước (một bát) đun sôi, cho rượu vang 9 g, ít muối và gia vị đủ đậm rồi cho mộc nhĩ vào nấu chín. Đổ ra bát rắc cánh hoa nhài lên mặt canh trộn đều, ăn trong ngày.

PHẦN II.

PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ BẰNG HOA QUẢ

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP

I. ĐIỀU TRỊ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Thời kỳ đầu của bệnh cao huyết áp, chóng mặt, đau đầu, ngủ kém, buồn bực, hay quên, ù tai, có phần giống như bệnh thần kinh chức phận. Theo tình hình phát triển bệnh, huyết áp rõ ràng tăng lâu dài, nhức đầu và đau tim, thành bệnh cao huyết áp bệnh tim; ảnh hưởng đến thận, người nhẹ đi tiểu có thể có một lượng ít chất lỏng trắng trứng, hồng bạch huyết cầu, những người bị nặng tác dụng của thận giảm, thậm chí phát sinh chứng tiểu độc. Ngoài ra, động mạch não có thể vì cao huyết áp liên tục mà dẫn đến huyết quản não co rút, co rút kéo dài thiếu máu dẫn đến xơ cứng động mạch não, lâu sẽ xuất hiện chứng nghẽn mạch máu và xuất huyết não, vấn đề nên cảnh giác là người mắc bệnh cao huyết áp có 1/3 có thể không có triệu chứng bệnh, chỉ khi kiểm tra thân thể, hoặc bất ngờ phát sinh huyết quản mới phát hiện.

Dưới đây là một số cách điều trị bệnh cao huyết áp bằng hoa quả:

Bài 1

Chuối 3 quả, đường phèn 100g, gạo nếp 1000g, nước mát 1000ml.

Cách làm: gạo nếp vo sạch, cho vào nồi cho nước lạnh vào cho lên bếp, cho chuối bỏ vỏ thái thành miếng nhỏ, cho đường phèn vào nấu thành cháo.

Tác dụng: nhuận phế giải khát, thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, hạ huyết áp.

Chủ trị: bệnh tiểu đường tiêu khát, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tim, bệnh trĩ ra máu.

Bài 2

Mã thầy 100g, gạo nếp 100g, đường trắng 100g, quế hoa 10g, nước mát 1000g.

Cách làm: (1) lấy mã thầy rửa sạch gọt vỏ, thái nhỏ.

(2) Gạo nếp vo sạch, cho vào trong nồi, cho nước, mã thầy nấu thành cháo, cho đường trắng, quế hoa là được.

Tác dụng: thanh nhiệt, tan đờm, lợi tiểu, khai vị, tiêu thức ăn, giảm huyết áp.

Chủ trị: bệnh nhiệt, âm suy phổi khô, ho nóng có đờm, thấp nhiệt hoàng đản, tiểu tiện không lợi, đại tiện táo, chướng bụng, cao huyết áp, hạch bạch huyết, cổ họng sưng đau...

Bài 3

Quả sơn tra tươi 1000g, hoặc sơn tra miếng 500g, đào nhân 100g, mật ong 250g.

Cách làm: (1) Sơn tra, đào nhân rửa sạch. Sơn tra trước tiên lấy dao cắt ra hoặc đập nhỏ, sau đó cho cùng với đào nhân vào nồi, cho nước lạnh vào

ngâm một tiếng, lấy nước không có độ ngâm.

(2) Dùng lửa vừa đun, sau đó cho lửa nhỏ ninh từ từ 0,5 tiếng đến 1 tiếng, khi thành nước đặc cho vào bát to, lọc bã lấy nước đầu lại cho 2 bát to nước lạnh sắc 2 nước, đến khi nước thuốc còn lại 1 bát to, lọc ra, bỏ bã.

(3) Lấy nước đầu, nước 2, cùng cho vào nồi, cho mật ong. Đậy nắp lại, sau khi hấp cách thủy một tiếng, lấy ra, để nguội, cho vào bình, đậy chặt.

(4) Khi sắc cùng sơn tra và đào nhân, phải lấy sơn tra chia thành hai nửa, phân biệt cho vào sắc lần đầu và sắc lần hai. Lần đầu cho vào 3 bát nước to, lần 2 cho 2 bát nước to, sau khi sắc lọc lấy nước thuốc, lại cho mật ong vào hấp cùng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa. Uống với nước nóng sau khi ăn cơm, 3 tháng là 1 liệu trình.

Tác dụng: Phương thuốc này có tác dụng hoạt huyết hoá ngưng đọng, kiện vị tiêu thức ăn, hạ huyết áp, hạ huyết đỏ, hạ cholesterol, mở rộng huyết quản. Do sơn tra chứa nhiều vitamin C, đào nhân có chứa khổ hạnh nhân, vì thế phương thuốc này phòng chống ung thư, cũng có tác dụng nhất định.

Bài 4

Liên tu 12g, quả dâu 12g, nữ trinh tử 12g, hạn liên thảo 12g, sơn dược 15g, ngư tất 15g, 30g, mẫu lệ sống 30g.

Sắc nước chia làm 2 lần uống, mỗi ngày 1 chén.

Tác dụng: Bổ âm tiềm dương, thích hợp với bệnh cao huyết áp dẫn đến âm suy, kháng dương.

Bài 5

Chanh 1 quả, mã thầy 10 củ, sắc nước có thể ăn có thể uống, thường uống có hiệu quả.

Hạ huyết áp, thích hợp cho điều trị bệnh cao huyết áp.

Bài 6

Tâm sen 2 – 3g, pha với nước sôi uống thay trà.

Tác dụng: hạ thấp huyết áp, có ích đối với bệnh cao huyết áp.

Bài 7

Hồng khô 3 quả, 1 chút đường phèn, lấy hồng khô rửa sạch, cho 1 ít nước mát và đường phèn, rau câu, cho vào nồi hấp cách thuỷ đến khi hồng khô mềm ra thì ăn.

Tác dụng: Hạ huyết áp, ăn thường xuyên có hiệu quả hạ thấp huyết áp.

Bài 8

Sơn tra tươi, táo tây 30g, rau cần tươi 3 cây, đường phèn 10g, lấy táo tây, sơn tra, rau cần thái nhỏ cho nước vào, hấp cách thuỷ 30 phút, cho đường phèn, bã làm canh ăn, mỗi ngày uống 1 thìa.

Tác dụng: Hạ huyết áp, thích hợp với việc điều trị bệnh cao huyết áp và cao huyết chỉ.

Bài 9

Hoa hướng dương 1 bông, táo đỏ 20 quả, lấy nước mát 3 bát, sắc đến khi còn 1 bát. Uống canh, ăn táo đỏ.

Tác dụng: Hạ thấp huyết áp, có hiệu quả đối với việc điều trị bệnh cao huyết áp.

Bài 10

Hắc tri ma, hồ đào nhục các 20g, đông tang diệp 10g, sắc nước, tang diệp, chia 2~3 lần ăn cùng canh, mỗi ngày uống 1 thìa.

Tác dụng: Hạ thấp huyết áp, có hiệu quả đối với thận suy cao huyết áp.

Bài 11

Củ ấu, rau cần khô 30g, sắc uống, mỗi ngày uống 3 lần, trước khi ăn.

Tác dụng: Hạ huyết áp, thích hợp với việc điều trị cao huyết áp.

Bài 12

Dây dưa bở, dây dưa chuột, dây dưa hấu mỗi loại 15g, nước 500ml, cho nước vào sắc đến khi còn 100ml, ngày uống 1~ 2 lần, 1 tháng là 1 liệu trình.

Tác dụng: Hạ huyết áp, có hiệu quả điều trị bệnh cao huyết áp.

Bài 13

Lạc cả vỏ 120g, sắc 2 lần nước, sau đó chia làm 3 phần, mỗi phần khoảng 1 cốc chà thủy tinh, mỗi lần uống 1 cốc, ngày uống 3 lần.

Tác dụng: có hiệu quả hạ huyết áp, thích hợp với điều trị bệnh tim mạch.

Bài 14

Mỗi ngày ăn 5 quả chuối trở lên, sau khi có hiệu quả lại tiếp tục ăn.

Tác dụng: Hạ huyết áp, thông ruột, có hiệu quả tốt đối với những người bị bệnh táo bón, cao huyết áp.

Bài 15

Lấy hoa sinh toàn thảo (hàng khô) 30-45g, rửa

sạch cắt đoạn, sắc nước làm chè uống, mỗi ngày 1 chén, 2 tuần là 1 liệu trình, sau khi huyết áp bình thường, có thể uống không theo định kỳ.

Tác dụng: Hạ huyết áp, hạ chỉ, thích hợp cho những người mắc bệnh cao huyết áp và cao huyết chỉ.

Bài 16

Hắc mộc nhĩ 6g, hồng khô 50g, 1 chút đường phen.

Cho nước vào nấu đến khi nhừ, phương thuốc này là lượng cho một ngày ăn, ăn lâu có hiệu quả.

II - ĐIỀU TRỊ HUYẾT ÁP THẤP

Bài 1: Bột sơn dược, nhục quế.

Sơn dược 30g, nhục quế 15g.

Tất cả tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 2g.

Bài 2: Nước cam thảo, phục linh, ngũ vị tử.

Phục linh 15g, ngũ vị tử 8g, cam thảo 15g.

Sắc nước uống thay chè, ngày 2 lần.

Bài 3: Nước nhục quế, quế chi, cam thảo.

Nhục quế 30g, quế chi 30g, cam thảo 15g.

Pha uống thay chè nhiều lần.

Bài 4: Nước hạt sen, táo đỏ.

Hạt sen 30g, táo đỏ 10g, gừng tươi 6 lát.

Sắc nước uống, ngày 2 lần.

Bài 5: Bột cam thảo, ngân nhĩ.

Ngân nhĩ 30g, gừng khô 20g, cam thảo 15g.

Tất cả tán bột, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 2-3g.

Bài 6: Nước cam thảo, nhân hạc đào, trần bì.

Nhân hạc đào 30g, trần bì 15g, cam thảo 6g.

Dun nước uống, ngày 2-3 lần.

Bài 7: Nước đại thích, ích tứ nhân.

Ích túc nhân 15g, đại thích 15g, đường đỏ 20g.

Sắc nước uống, ngày uống 2-3 lần.

Bài 8: Nước cam thảo, ngũ vị tử, quế chi.

Ngũ vị tử 25g, nhục quế 15g, quế chi 15g, cam thảo 15g.

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần, từ 3-7 ngày. Khi huyết áp lên mức bình thường sẽ uống tiếp một đợt từ 3-6 ngày nữa.

Bài 9: Thịt lợn nạc hầm táo đỏ, ngân nhĩ.

Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) 15g, thịt lợn nạc 50g, táo đỏ 10 quả.

Tất cả mang hầm lên lấy nước uống.

Bài 12: Cháo gạo nếp, a giao.

Gạo nếp 100g, a giao 5g.

Gạo mang nấu thành cháo, a giao nghiền nát rồi rắc vào cháo, đảo đều thành sền sệt là được, ăn vào buổi sáng và tối.

Bài 13: Thịt lợn xào cầu khởi tử và măng tre.

Thịt lợn lọc kỹ 500g, cầu khởi tử 100g, măng tre đã luộc 100g.

Thái thịt và măng thành dạng sợi, xào chín, sau cho rượu, gia vị và cầu khởi vào đảo lên lần nữa cùng dầu vừng. Dùng làm thức ăn.

Bài 14: Nước hồ đào, cuống sen.

Thịt quả hồ đào 3 quả, cuống sen tươi 10 cái.

Mang tất cả giã nát sắc nước uống.

Bài 15: Cháo táo đỏ, hà thủ ô.

Gạo 15g, táo đỏ 2 quả.

Thông thường dùng nấu cháo, khi gần được thêm 25g bột hà thủ ô, nấu chín cho chút đường đỏ, ăn nóng. Ăn trong 7-15 ngày là một đợt, nghỉ 2-3 ngày rồi lại ăn tiếp, rất có hiệu quả.

Bài 16: Cháo lá và hạt cầu khôi.

Lá cầu khôi 30g, hạt cầu khôi 20g, gạo 50g.

Nấu cháo với lá trước, gần được mới cho hạt vào, khi chín cho chút đường, ăn vào buổi sáng và tối.

Các vị thuốc cho vào túi, thịt chó ướp rượu, gừng và gia vị rồi cho vào nồi hầm, đun nhỏ lửa cho chín tới. Chia ra ăn 3-5 ngày.

III - ĐIỀU TRỊ BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim mạch là xơ cứng động mạch cơ tim gọi tắt là bệnh tim, là bệnh thường gặp ở những người trung niên 40 tuổi trở lên. Do tốc độ xơ cứng động mạch vành không giống nhau, phạm vi huyết quản xâm nhập không giống nhau, trình độ hẹp không đồng, khả năng bù của mỗi người không giống nhau, nên thể hiện của người bệnh tim mạch cũng thiên biến vạn hóa. Một số người trung niên mặc dù cũng tồn tại sự xơ cứng động mạch vành, nhưng trình độ hẹp của động mạch tương đối nhẹ, hoặc có sự bù tuần hoàn tương đối tốt, nên bình thường họ không có cảm giác gì không thoải mái, cho dù kiểm tra điện tâm đồ, cũng chỉ có một bộ phận có thể phát hiện có khác thường, mà một bộ phận khác phải trải qua phương pháp thử nghiệm nhất định mới phát hiện ra. Đây là bệnh nhân được gọi là

“bệnh tim mạch cấp tính”; theo sự tăng thêm hẹp của động mạch vành, khiến cho dịch huyết cơ tim phải kích hóa mâu thuẫn, phát sinh thiếu khí thiếu máu cơ tim, khi đó người bệnh cảm thấy phần ngực trước đau, hoặc có cảm giác thắt chặt, áp lực nặng. Trong y học gọi là “đau thắt cơ tim”; khi động mạch vành hẹp hơn 1 bước, ống khí hoàn toàn bị tắc lại, như vậy, do cơ tim của động mạch vành cung ứng, do dịch huyết cung ứng mà phát sinh cơ tim bị hủy hoại, đây gọi là “nhồi máu cơ tim”, khi cung cấp máu không đủ đau tim kéo dài, có thể làm cho cơ tim suy sụp thoái hóa, dẫn đến nhịp tim thất thường, đau tim và suy kiệt lực tim, một số ít bệnh nhân có thể vì “tâm điện” không ổn định làm thiếu máu cơ tim, gây ra nhịp tim thất thường nghiêm trọng mà đột ngột tử vong, trong y học gọi là “đột tử”.

Một số cách điều trị bệnh tim mạch bằng hoa quả chủ yếu dưới đây:

Bài 1

Cá chép 1 con, sơn tra miếng 25g, trứng gà 1 quả, rượu, mùi, hành đoạn, gừng miếng, muối tinh, đường trắng vừa đủ, bột mì 150g.

Lấy cá chép bỏ vẩy, mang và nội tạng, rửa sạch thái miếng cho rượu mùi, muối ướp 15 phút, lấy bột mì cho vào nước và đường trắng vừa đủ, đánh trứng gà đều và thành hồ. Lấy cá ngâm vào trong hồ, sau khi lấy ra rắc bột mì khô lên trên, cho vào nồi dầu đã sào qua gừng, lật đi lật lại 3 phút, sơn tra cho một chút nước, cho lên bếp lửa hòa tan, cho phối

liệu và một chút bột mì hồ sống, làm thành nước đặc, cho cá vào nấu 15 phút, rắc hành mùi lên trên là được.

Tác dụng: Khai vị lợi thủy. Có thể phụ trợ trị bệnh ăn không ngon miệng, bệnh phù và bệnh tim mạch cao huyết chỉ.

Bài 2:

Hà thủ ô 30-60g, gạo lức 100g, táo đỏ 3-5 quả, đường đỏ vừa đủ.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy hà thủ ô sắc lấy nước đặc, bỏ bã.

(2) Cho gạo lức, táo đỏ vào nồi nấu cháo.

(3) Khi cháo được, cho một chút đường đỏ hoặc đường phèn vào để lấy vị, lại nấu sôi một lúc là được.

Tác dụng: Bổ khí huyết, ích gan thận. Có thể phụ trợ chữa trị bệnh vì gan thận sút kém mà dẫn đến tu tảo bạch. Huyết suy chóng mặt ù tai, eo lưng mỏi, đại tiện táo, và chứng cao huyết chỉ, xơ cứng động mạch vành, đau tim, suy nhược thần kinh, cao huyết áp...

Bài 3:

Ngũ vị tử 250g, ngân hạnh điệp 500g, táo đỏ 250g, mật ong 1000g, đường phèn hoặc đường trắng 50g.

Cách làm và cách dùng: (1) Ngũ vị tử, ngân hạnh điệp, táo đỏ phân biệt rửa sạch lấy ngân hạnh điệp thái nhỏ, táo đỏ vỏ nhục gọt riêng, sau đó cho vào trong nước ngâm 2 tiếng. Ngân hạnh điệp vớt ra, có thể thêm vật áp vào.

(2) Lấy ngũ vị tử, ngân hạnh điệp, táo đỏ cho vào trong bình to (nếu bình nhỏ, có thể chia làm 2 lần sắc), trước tiên đun lửa bình thường, sau đó để lửa nhỏ sắc khoảng 1 tiếng, sắc đến khi còn lại 1 bát to nước đặc, lọc lấy nước đầu. Lại cho 3 bát to nước lạnh, sắc khoảng 1 tiếng đến khi còn lại 1 bát to, lọc lấy nước thứ 2, bỏ bã.

(3) Lấy nước đầu, nước thứ 2 cho vào nồi, dùng lửa nhỏ sắc nửa tiếng, làm cho nước thuốc đặc hơn. Sau đó cho mật ong, đường phèn, không cần đậy nắp, đun khoảng nửa tiếng, bắc ra, để nguội sau đó cho vào bình, đậy chặt lại.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 thìa. Sau khi ăn, uống bằng nước nóng, 3 tháng là 1 liệu trình. Đại tiện lỏng nên ngừng uống.

Tác dụng: Phương thuốc này dùng 5 vị phối hợp: ngân hạnh điệp, mật ong, táo đỏ là vị hỗ trợ, ngũ vị tử, cho 1 chút đường phèn, có tác dụng dưỡng ngũ tạng, trợ tâm huyết, phục hồi gan, thông huyết mạch, nhuận táo, răn mở huyết quản, điều chỉnh huyết áp, hạ thấp cholesterol... là phương thuốc hiệu quả với những người mắc bệnh xơ cứng động mạch, cũng thích hợp với người mắc bệnh tim mạch.

Bài 4

Hạt dẻ sống 50g, rau cải 200g, dầu vừng 25g, dầu thực vật 15g, đường trắng 5g, muối tinh 2g.

Trước tiên lấy hạt dẻ cho vào nồi luộc đến khi gần chín, bóc bỏ vỏ ngoài, cắt thành 2 nửa; lấy rau cải rửa sạch cắt thành đoạn nhỏ. Cho dầu vào đun nóng, tiếp đó cho rau cải vào xào đến khi vàng, cho

hạt dẻ vào, cho nước, dầu vừng, muối, đảo đều, đập nổi lại, để lửa liu riu, lại cho đường, hầm nhuyễn là được.

Tác dụng: Có tác dụng trong điều trị bệnh tim mạch.

Bài 5

Đơn sâm 10g, hồng quả phiến (Sơn tra) 10g, mạch môn 5g.

Lấy những nguyên liệu trên rửa sạch, cho vào cốc 500ml dung tích, dùng nước ngâm, ngâm nửa tiếng sau, uống, không hạn chế số lần, có thể uống thay trà, đến khi màu trong vị nhạt, lại ngâm lần khác. Thông thường mỗi ngày thay 1 lần, có thể uống thường xuyên, không có tác dụng phụ.

Tác dụng: Có thể làm mềm huyết quản, từ đó có thể phòng trị bệnh tim mạch, bệnh cao huyết áp.

Bài 6

Dưa hấu 2500g, cà chua 200g, đường trắng vừa đủ.

Dưa hấu gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, dùng vải sạch lọc nước, cà chua lấy nước sôi trần qua, gọt vỏ, bỏ hạt, cũng dùng vải sạch lọc nước. Sau đó trộn lẫn 2 loại nước này lại, cho đường trắng vừa đủ, uống thay nước.

Tác dụng: Có thể làm cho ăn ngon miệng, lợi tiểu, cải thiện tình trạng bệnh tim mạch, người mắc bệnh cao huyết áp sau khi uống có thể làm hạ thấp huyết áp.

Bài 7

Dương sâm 5g, thông tâm bạch liên tử 10 cái, đường phèn 25g.

Lấy dương sâm bẻ gãy, liên tử rửa sạch, cùng cho vào bát cho nước vào ngâm (nước đến hơn nửa bát), tiếp tục cho đường phèn, hấp cách thủy khoảng 1 tiếng, lấy ra để nguội, uống, ăn liên tử. Dương sâm có thể để lại lần sau dùng lại, lượng liên tử cho giống lần trước..., đường phèn và nước, như cách ngâm, uống. Dương sâm có thể dùng lại liên 3 lần, lần cuối cùng thì ăn.

Tác dụng: Thích hợp với những người tỳ suy, suy nhược cơ thể, những người mắc bệnh tim mạch, bệnh cao huyết áp.

Bài 8

Quả sơn tra tươi 500g, đường trắng 400g.

Lấy quả sơn tra rửa sạch, ép xuống cho bẹp, bỏ hạt, cho vào nồi, cho nước vừa đủ, sắc. Cách nửa tiếng lấy 1 lần nước, lại cho nước vào sắc, tổng cộng lấy 3 lần, cho cả 3 lần nước vào sắc, để lửa nhỏ sắc, đến khi đặc, cho đường trắng trộn đều, đợi đường hòa tan, tắt lửa, để nguội cho vào bình. Mỗi lần lấy 2 thìa canh, dùng với nước sôi uống. Mỗi ngày 3 lần, 15 ngày là 1 liệu trình, có thể uống thường xuyên, không có tác dụng phụ.

Tác dụng: Ngoài có thể điều trị triệu chứng vùng tim trước không hợp dẫn đến bệnh tim mạch, còn có thể hoạt huyết hóa ứ, tăng việc ăn ngon miệng, trợ giúp tiêu hóa.

Bài 9

Hồng chín 1000g, mật ong 2000g.

Lấy hồng rửa sạch, bỏ cuống cành, thái nhỏ, lấy vải tiêu độc vắt lấy nước. Sau đó cho nước hồng vào

nồi, đầu tiên dùng lửa to sau đó để lửa nhỏ sục đến khi đặc, cho mật ong, lại tiếp tục sục đến khi đặc quánh lại, tắt lửa, để nguội, cho vào bình. Mỗi lần lấy 1 thìa canh, uống bằng nước sôi, ngày uống 3 lần, 15 ngày là một liệu trình, có thể uống liên tục.

Tác dụng: Có hiệu quả với bệnh tim mạch, xơ cứng động mạch, bệnh cao huyết áp.

Bài 10

Lạc cả vỏ 1000g, vỏ quýt 50g, dấm gạo 150g, muối, 1 chút hồi hương.

Cách làm: (1) Lạc cả vỏ, rửa sạch, hong khô.

(2) Lấy vỏ quýt, lạc cho vào trong nồi, cho nước vừa đủ. Dùng lửa vừa đun sôi 15 phút, cho dấm gạo, 1 thìa muối, hồi hương 4 quả, lại để lửa nhỏ từ từ ninh 1 tiếng, đến khi nước cạn, lạc đã nhừ, tắt lửa. Nếu nước khô cạn mà lạc chưa nhừ, có thể cho thêm nước đun lại, đến khi nhừ. Bỏ bã vỏ quýt.

(3) Lạc để cả vỏ phải trải qua mấy lần hơ, phơi nắng đến khi khô như vậy mới có thể để lâu.

Cách dùng: Làm thức ăn vặt, mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 20 đến 30 quả.

Tác dụng: Phương thuốc này có tác dụng thông mạch, duyệt tỳ và vị, thông đờm, lợi tiểu, hạ huyết áp, giảm cholesterol kháng tính dễ đứt của mao mạch. Đối với xơ cứng động mạch mao mạch xuất huyết, giảm thiểu huyết tiểu bản hoặc không bệnh mà xuất huyết, bệnh cao huyết áp, viêm than mãn tính, suyễn, dinh dưỡng không tốt, phù..., đều có tác dụng phụ trợ điều trị. Lạc cả vỏ, lấy vỏ quýt, dấm gạo hồi hương hỗ trợ nấu cùng, có thể làm cho

thành phần trong vỏ lạc có hiệu quả giảm huyết thanh cholesterol, tác dụng cao của lạc trong phòng trị bệnh huyết quản.

Bài 11

Kỷ tử, đào nhân mỗi loại 12g, mật 30g.

Lấy 2 dược liệu nghiền nhỏ, cho mật vào thành dạng hồ, lấy thuốc dạng hồ đắp lên vùng trước tim, đắp lên 3 ngày tuần thứ 1 đổi thuốc 1 lần, sau đó mỗi tuần đổi thuốc 1 lần, 6 lần là 1 liệu trình.

Bài 12

Hồng chín 1000g, mật ong 2000ml.

Lấy hồng rửa sạch, bỏ cuống, cành, thái nhỏ, dùng vải tiêu độc vắt nước, lại lấy nước cho vào nồi, trước tiên để lửa to sau đó để lửa nhỏ sắc đến khi đặc, cho mật ong, lại sắc đến khi đặc quánh, tắt lửa để nguội cho vào bình, uống bằng nước sôi, mỗi lần 1 thìa canh, ngày uống 3 lần.

Bài 13

Lá ngân hạnh 5g, rửa sạch, thái nhỏ ngâm vào nước nóng 0,5 tiếng, mỗi ngày 1 lần, uống thay trà.

Bài 14

Hạch đào 1 quả, táo 1 quả, bỏ hạt, bọc giấy, hâm chín, cho gừng vào, nhai nhỏ.

Bài 15

Chanh 1 quả, vỏ ngựa 10 cái sắc nước, có thể ăn và uống, thường uống có hiệu quả.

IV- ĐIỀU TRỊ SUY NHƯỢC THẦN KINH

Suy nhược thần kinh là giảm khả năng hoạt động tinh thần của con người, thuộc một loại bệnh

chức phận thần kinh. Nó là do thần kinh đại não hoạt động quá căng thẳng kéo dài liên tục, dẫn đến mất cân bằng về hưng phấn và ức chế của đại não mà sinh ra, trên lâm sàng lấy dễ hưng phấn và dễ mệt mỏi hoặc suy kiệt làm đặc điểm, thông thường lấy tình cảm không tốt, chướng ngại về ngủ, trạng thái cơ thể cảm thấy không hợp làm chủ yếu, bệnh này khả năng phát triển tương đối cao. Thường gặp nhất trí thức trung niên.

Nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh này là sự kích thích thần kinh mãnh liệt hoặc kéo dài, thông thường là tình trạng tình cảm căng thẳng, lo âu dài lâu. Những tình cảm không giống nhau hoặc kích thích có thể dẫn đến đột phá nội tâm kéo dài, tạo nên tinh thần gánh vác quá nặng, làm cho hệ thống thần kinh trong trạng thái căng thẳng kéo dài, nhưng vượt qua nó nên hạn chế sức chịu đựng vì có thể biến chứng nặng hơn.

Một số cách điều trị bệnh suy nhược thần kinh bằng hoa quả chủ yếu dưới đây:

Bài 1:

Lấy vỏ táo đỏ khô hoặc vỏ lê thái nhỏ, cho nước vào ngâm, cho một chút đường trắng, sắc hoặc ngâm, uống nhiều vào mỗi ngày thay trà, có hiệu quả tốt.

Bài 2

Long nhãn khô 10g, gạo lức 50g.

Long nhãn khô lấy nước ấm ngâm rửa sạch. Gạo lức nấu cháo, khi gạo chín cho long nhãn vào, để nhỏ lửa tiếp tục ninh đến khi cháo được.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Tác dụng: Bổ tâm kiện tỳ, ích trí an thần.

Cháo long nhãn và gạo lức, bổ tỳ vị, bổ dưỡng huyết, đối với những người mắc bệnh tim mất ngủ dẫn đến tâm tỳ đều suy, suy nhược thần kinh, giảm trí nhớ, tinh thần không tập trung, là một loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe tương đối lý tưởng.

Bài 3

Nhân sâm 10g, đường phèn 30g, hạt sen 10 cái.

Hạt sen bỏ tâm, nhân sâm ngâm mềm thái mỏng, cho vào bát nhỏ, cho nước và đường phèn, hấp cách thủy 1~2 tiếng.

Mỗi ngày 1 lần, uống nước, ăn hạt sen, lần sau lại cho hạt sen hấp như đã làm để ăn. Nhân sâm có thể dùng lại 3 lần, lần cuối cùng thì ăn.

Phương thuốc nhân sâm đại bổ nguyên khí, khai tâm ích khí, hạt sen ích tỳ và vị, an thần, kết hợp 2 cái đó mà phương thuốc này thành ích trí an thần, thích hợp dùng với những bệnh suy nhược khí huyết, những bệnh thường thấy: khí đoản thiếu lực, tinh thần mệt mỏi, ngủ kém, hoa mắt chóng mặt hay quên, thân thể hao gầy... những người làm việc trí não mà thể suy cũng có thể dùng.

Bài 4:

Gạo tiểu mạch 150g, gạo nếp 100g, quế viên nhục 100g, táo đỏ 6 quả, đường trắng 100g, nước 1000g.

Cách làm: (1) Táo đỏ bỏ hạt, và cùng với quế viên thái thành hình hạt gạo nhỏ.

(2) Gạo tiểu mạch và gạo nếp ngâm cho nở, vo

sạch cho vào nồi, sau khi cho nước và đặt lên bếp lửa to rồi để lửa nhỏ từ từ ninh, đợi hạt gạo nở như hoa, cho quế viên, táo đỏ, đường trắng tiếp tục ninh nhừ là được.

Tác dụng: Dưỡng tâm ích thận, thanh nhiệt giải khát, bổ trung ích khí.

Chủ trị: Nhiệt, giải khát, táo, tiết lợi..., có hiệu quả đối với suy nhược thần kinh.

Bài 5:

Hạt sen 30g, bách hợp 30g, thịt lợn nạc 250g, rượu mùi, muối tinh, mì chính, hành, gừng, canh thịt, mỡ lợn.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy hạt sen ngâm nước nóng, đến khi nở bỏ vỏ ngoài, bỏ tâm, bách hợp bỏ tạp rửa sạch.

(2) Lấy thịt lợn rửa sạch, ngâm trong nồi nước để mất đi nước huyết, lấy ra rửa sạch thái miếng mỏng.

(3) Nồi nóng cho mỡ lợn vào, phi hành thơm, gừng, cho thịt vào xào, tiếp đó cho rượu mùi vào, đun đến khi cạn nước. Cho canh thịt, cho muối, mì chính, hạt sen bách hợp, để lửa to, vớt bọt nổi, sau đó để lửa liu riu hầm đến khi thịt chín nhừ, cho hành gừng vào là được.

Giải thích: Trong món canh này, hạt sen và bách hợp bổ tỳ vị, nhuận phế dưỡng tâm, bổ thận. Trong đó hạt sen có thể thông tâm thận, bách hợp có thể thanh tâm hạ tiết. Phối hợp với thịt lợn bổ suy, nó tạo thành món canh bổ, thường dùng với những bệnh phổi khô, ho khan, ho thổ ra máu, suy phiền

lo âu, thần khí ngán ngơ, mơ nhiều, mất ngủ và suy nhược dạ dày hoặc tâm thần không giao...

Bài 6:

Nguyên liệu: Bách tử nhân 10-15g, mật ong vừa đủ, gạo lức 50~100g gạo táo 10 quả.

Cách làm và cách dùng: trước tiên lấy bách tử nhân bỏ vỏ tạp chất, giã nát cùng đại táo, gạo lức nấu cháo, đợi cháo được, cho mật ong vừa đủ, nấu sôi 1, 2 lần là được.

Tác dụng: Phương thuốc này dưỡng tâm, an thần, nhuận tràng thông tiện, thích hợp với những người bị táo bón và suy nhược thần kinh.

Bài 7

Mỗi lần lấy hạnh đào 5-8 hột, bỏ vỏ lấy nhân ngũ vị tử 2~3 g rửa sạch, mật ong vừa đủ, nghiền thành dạng bột ăn uống.

Tác dụng: Phương thuốc này bổ thận vững tinh, thích hợp với những bệnh suy nhược thần kinh, thận suy, ù tai...

Bài 8

Quả dâu tươi (không hạn chế nhiều ít, màu đỏ tím là chín) sau khi bỏ tạp chất, giã nhỏ, lấy vải lọc lấy nước, cho vào nồi nấu, đến lúc đặc, cho mật ong vừa đủ, không ngừng khuấy đều, nấu đến khi thành dạng cao, sau khi để nguội cho vào bình; mỗi ngày vào buổi sáng, buổi tối uống 1~2 thìa canh, uống với nước nóng.

Tác dụng: Phương thuốc này bổ gan thận, bổ khí huyết, thích hợp với những thanh niên tóc trở nên trắng, suy nhược thần kinh.

Bài 9

Hạch đào 1000g, hắc tri ma 500g, nữ trinh tử 250g, sinh địa 250g, bách tử nhân 100g, qui bản 100g, đường phèn 500g, mật ong 500g, rượu hoàng 4 thìa.

(1) Hạch đào đập dập, bỏ vỏ. Ngâm hạch đào với nước sôi, bỏ lớp áo ngoài.

(2) Hắc tri ma vo sạch đất cát, rửa sạch, hong khô. Sau khi đun bằng lửa vừa đến khi phát ra tiếng, tắt lửa, cho vào bát, để nguội, nghiền nhỏ.

(3) Nữ trinh tử, sinh địa, bách tử nhân, cho vào bình to, cho nước lạnh ngâm 1 tiếng. Đun sôi, rồi để lửa nhỏ ninh 30~40 phút, đến khi còn lại 1 bát nước to, lọc lấy nước đầu. Lại cho 2 bát nước to, sắc nước thứ 2, đến khi còn lại 1 nửa bát to nước thuốc, lọc ra, bỏ bã.

(4) Lấy nước đầu và nước thứ hai, đường phèn, mật ong cho vào nồi. Đun sôi, cho một chút rượu hoàng, để lửa nhỏ sắc 15 phút, sau đó cho hắc tri ma, hạch nhân, không ngừng khuấy đều. Tiếp tục sắc 15~30 phút, tắt lửa, để nguội cho vào bình.

Cách dùng: Lấy canh nóng hoặc nước sôi uống. Hạch đào, tri ma phải nhai kỹ. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1~2 thìa, 2 tháng là một liệu trình. Thích hợp nhất là ăn vào mùa đông.

Tác dụng: Phương thuốc này bổ âm bổ thận, tĩnh tâm hỏa, dưỡng tâm huyết, nhuận ngũ tạng.... Những người thận thiếu nước, thận dương suy, huyết suy, mỗi lưng, đánh trống ngực, mất ngủ, uống lâu có thể khiến cho cơ thể khỏe mạnh, còn có

thể hoãn giải bệnh, sức khỏe khôi phục dần dần.

Bài 10

Hắc tri ma 60g, lá dâu 60g, hồ đào 60g, mật ong vừa đủ.

Lấy tri ma, hồ đào, lá dâu nghiền nhỏ thành bột, luyện mật thành viên, mỗi viên nặng 4,5g, mỗi lần uống 1 viên, chia buổi sáng, buổi tối uống.

Tác dụng: Phương thuốc này có tác dụng dưỡng tâm, an thần, thích hợp với bệnh hay quên, mất ngủ dẫn đến suy nhược thần kinh.

Bài 11

Hoa sinh diệp tươi, cho 400ml nước sắc lấy 200ml, uống vào buổi sáng, buổi tối.

Tác dụng: Phương thuốc này trấn tĩnh an thần, thích hợp với những bệnh suy nhược thần kinh, di chứng sau chấn động não.

V- ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH VỀ DẠ DÀY VÀ RUỘT

1-Viêm dạ dày mạn tính

Bài 1: Bột cầu khởi tử.

Cầu khởi tử 500g, mang sấy khô tán bột, mỗi lần uống 10g, ngày 2-3 lần trong 2 tháng.

Bài 2: Nước phan tả diệp, gừng khô.

Gừng khô, phan tả diệp mỗi thứ 3g.

Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 3: Dạ dày lợn hầm tỏi.

Dạ dày lợn 1 cái, tỏi vừa đủ.

Dạ dày làm sạch, nhét đầy các nhánh tỏi vào rồi khâu lại, cho vào nồi luộc chín. Ăn nóng và uống nước.

Bài 4: Sơn tra, hoàng liên.

Hoàng liên, đường trắng mỗi thứ 50g, sơn tra 100g, dấm ăn, 50ml.

Mang tất cả ngâm nước sôi (400ml) trong 7 ngày là được (không dùng đồ nhựa để ngâm). Uống ngày 3 lần, mỗi lần 50 ml sau khi ăn. Dấm và sơn tra ngâm càng lâu càng tốt. Chú ý uống thuốc không uống rượu, hút thuốc.

Bài 5: Gừng tươi, dầu cải, đường đỏ.

Đường đỏ, dầu cải mỗi thứ 500g, gừng tươi 250g.

Cho đường và dầu vào nồi đun sôi, thả gừng giã nát vào trộn đều, lấy ra cho vào lọ dùng dần. Ngày uống 2 lần lúc đói (sáng tối) mỗi lần 1 thìa cà phê.

Bài 6: Bột nhộng tằm.

Nhộng tằm phơi khô tán bột, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 5-10g.

Bài 7: Tiểu hồi hương, rễ thạch xương bồ, chỉ xác ngâm rượu.

Tiểu hồi hương (đã sao), rễ thạch xương bồ, chỉ xác mỗi thứ 100g, rượu 1000g.

Cho tất cả vào rượu ngâm, 10 ngày sau thì được. Uống ngày 2 lần sau khi ăn với lượng vừa phải.

Bài 8: Nước vỏ quất, gừng tươi.

Gừng tươi, vỏ quất mỗi thứ 20g.

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần.

Bài 9: Nước đan sâm, đàn hương, cứu cam thảo.

Đan sâm 25g, đàn hương 15g, cứu cam thảo 10g, mật ong 50g.

Ba vị thuốc mang đun lên lấy nước bỏ bã, rồi

trộn với mật ong, ngày uống 1 lần.

Bài 10: Nước gừng tươi, bột gạo.

Gạo 100g. Sau khi ngâm nước, dùng giấy bản gói 5-6 lần rồi mang đốt thành than, nghiền bột dùng nước gừng tươi uống cùng, ngày 2 lần sáng và tối trước khi ăn cơm. Kiên thức ăn sống, lạnh và nhiều mỡ.

Bài 11: Tim lợn hấp hồ tiêu.

Tim lợn một quả, hồ tiêu trắng 10g.

Tim thái mỏng, hồ tiêu tán thành bột rắc lên rồi đem hấp chín. Ăn lúc đói, buổi sáng, ngày 1 quả, trong 7 ngày liên.

Bài 12: Nước củ cải tươi, gừng tươi.

Gừng tươi, củ cải tươi lượng vừa đủ.

Mang giã nát rồi vắt lấy nước, thêm ít muối. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 150ml. (chữa khoang dạ dày đau co thắt đột ngột)

Bài 36: Nước chè, hoa xích hình, sa nhân.

Lá chè 10g, hoa xích hình 6g, sa nhân 6g.

Pha nước uống.

Bài 14: Rượu nho hoà nước mía.

Nước mía, rượu nho, mỗi thứ 1 cốc, trộn với nhau uống vào buổi sáng và tối.

Bài 15: Gừng tươi ngâm dấm.

Gừng tươi 200g, dấm 250ml.

Ngâm gừng vào dấm, nút kín.

Uống lúc đói, mỗi lần 10 ml.

Bài 16: Mộc qua nấu gừng tươi.

Mộc qua 500g, gừng tươi 30g, dấm 500ml.

Mang tất cả nấu lên, chia hai lần ăn hết.

Bài 17: Nước hoa nhài, thạch xương bồ, chè xanh.

Hoa nhài, thạch xương bồ mỗi thứ 6g, chè xanh 10g.

Tất cả tán bột pha với nước sôi, uống tùy ý.

Bài 18: Trứng gà rán với gừng tươi.

Gừng tươi 100g, dầu hạt bông 50g, trứng gà 2 quả.

Đổ dầu vào nồi đun lên cho bốc khói, đổ gừng thái sợi vào dầu chao cho vàng rồi đập trứng vào rán chín. Ăn vào buổi sáng lúc đói, ngày 1 lần.

Bài 19: Nước cam thảo tươi, bạch chỉ.

Bạch chỉ 5g, cam thảo tươi 15g.

Cho vào nồi cùng gần 1lít nước sắc còn 500ml, cho 100g đường đỏ vào khuấy đều. Ngày uống 1 thang (chú ý, uống thuốc này cấm ăn rau họ).

Bài 20: Nước rễ cỏ huyền tươi.

Rễ cỏ huyền tươi 30-60g, sắc nước uống.

Bài 21: Chè táo đỏ, lạc nhân, long nhãn.

Long nhãn khô 7 quả, táo đỏ to 6 quả, lạc nhân 30g.

Cho vào nồi áp suất với 300ml nước, hầm cho nhừ, cho thêm chút đường đỏ vừa ăn. Ngày ăn 1-2 lần.

Bài 22: Vỏ hạt dẻ.

Vỏ hạt dẻ đốt tồn tính, nghiền bột, ngày uống một lần 2g với nước cơm.

Bài 23: Nước thạch cao sống với đường.

Thạch cao sống một cốc, đường trắng 2 cốc.

Trộn hai thứ lại đổ nước sôi vào, hoà tan, đun

nóng, lọc lấy nước bỏ bã, dùng phần nước trong uống với nước đun sôi để nguội.

Bài 24: Cỏ tay hổ ngâm rượu.

Cỏ tay hổ 1000g, rượu trắng 5000g.

Ngâm cỏ vào rượu 1 tuần, mỗi lần uống 5ml, ngày 3 lần.

Bài 25: Dạ dày lợn hấp với hạt rau hẹ.

Dạ dày lợn một chiếc, hạt rau hẹ 10g.

Cho hạt rau hẹ vào dạ dày buộc chặt lại, cho vào nồi hấp chín, ngày ăn 1 lần mỗi lần 20g.

Bài 26: Dạ dày nấu canh với bột sa nhân.

Dạ dày lợn 1000g, bột sa nhân 10g.

Nhúng dạ dày vào nước sôi, mang ra cạo bỏ lớp màng, sau đó cho vào nồi canh xương cùng hành, gừng, ớt, đun nhỏ lửa cho sôi, đun tiếp cho dạ dày chín thì vớt ra, thái mỏng. Đổ lại vào nồi nấu canh cùng bột sa nhân, bột hồ tiêu, mỡ lợn, mì chính. Làm thức ăn.

2. Viêm dạ dày cấp tính.

Bài 1: Nước gừng, mạch nha, sơn tra.

Mạch nha, sơn tra sống mỗi thứ 10g, gừng tươi 3 lát.

Đun nước uống ngày 3 lần.

Bài 2: Bột rễ hoa hướng dương.

Rễ hoa hướng dương (lượng vừa phải).

Lấy rễ phơi khô, thái rồi tán bột. Uống với nước sôi ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 0,07g, uống 3 ngày là một đợt.

Bài 3: Rễ cây nam mộc hương ngâm rượu.

Rễ cây nam mộc hương 30-60g, rượu trắng 250g.

Cắt rẽ thành lát mang ngâm rượu, ngày uống 2-3 lần mỗi lần 5ml.

Bài 4: Nước xuyên mộc qua, đậu cô ve.

Đậu cô ve 50g, xuyên mộc qua 20g.

Sắc nước uống ngày 2-3 lần.

Bài 5: Bột lương khương, hương phụ.

Lương khương 90g, hương phụ 120g.

Mang tất cả tán bột. Người lớn mỗi lần uống 3g, ngày 2 lần sáng tối với nước ấm.

Trẻ em lượng giảm.

Bài 6: Nước cháo trần bì, gừng tươi.

Gạo 40g, gừng tươi 12g, trần bì 10g.

Sắc nước uống ngày 2-4 lần.

Bài 7: Nước khoai tây, sơn dược.

Khoai tây khô 60g, sơn dược 30g, gừng tươi 3 lát.

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần.

Bài 8: Nước trần bì, gạch nung.

Gạch mới nung 60g, trần bì 2g, gừng tươi 3 lát.

Sắc nước uống, ngày 2 lần.

Bài 9: Bột mật lợn, đậu vàng.

Mật lợn tươi một chiếc, đậu vàng một ít.

Nhét đậu đầy vào mật rồi mang phơi khô, sau đó cho vào nồi sao vàng, tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g.

Bài 10: Lá ngải, hành trắng, gừng tươi.

Gừng tươi 30g, hành trắng 20g, lá ngải 100g.

Mang tất cả giã nát, nặn thành bánh tròn đắp vào rốn, dùng túi chườm nóng chườm lên, khoảng một giờ mỗi lần.

3. Viêm loét đường tiêu hoá.

Bài 1: Dạ dày lợn hầm bạch cập, hương phụ.

Bạch cập 30g, hương phụ 30g, dạ dày lợn 1 cái.

Cho tất cả vào nồi cùng với nước ninh nhừ, ăn cả nước và cái hết trong một ngày.

Bài 2: Bột dành dành núi, gừng khô.

Gừng khô, dành dành núi lượng đều nhau.

Tất cả mang tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 2g với nước sôi để nguội.

Bài 3: Bột hùng hoàng, hoàng liên.

Hùng hoàng 5g, hoàng liên 10g, tán bột.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3g với nước sôi để nguội.

Bài 4 : Thịt lợn nạc hầm quỳn bách.

Quỳn bách 30g, thịt lợn nạc 50g.

Ninh lấy nước uống, ngày 1 thang.

Bài 5: Chân giò lợn hầm thiết bao kim.

Thiết bao kim 30g, chân giò lợn 1 chiếc.

Hầm nhừ chân giò với thiết bao kim, ăn ngày một lần.

Bài 7: Bột rễ cây nấm, sơn tử.

Rễ cây nấm, sơn tử (lượng vừa phải).

Tất cả phơi khô tán bột, ngày uống 1-3 lần, mỗi lần 3g.

Bài 8: Nước uống tiên hạc thảo.

Tiên hạc thảo 30g (dùng cả cây).

Sắc nước uống, ngày 2 lần sáng và tối.

Bài 9: Bột cam thảo, cây thất diệp.

Rễ, thân cây thất diệp khô 6 phần, cam thảo khô 1 phần.

Mang tất cả tán bột. Trộn đều, ngày uống 3 lần,

mỗi lần 3g trước khi ăn.

Bài 10: Thịt bò xào củ bần tay tiên.

Củ bần tay tiên 50g, thịt bò 100g.

Củ bở gai, rửa sạch cắt nhỏ, thịt thái miếng. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, đổ cả hai thứ vào đảo to lửa, nêm gia vị vừa ăn.

Bài 11: Gan gà hấp ngô lãng tử.

Đoạn ngô lãng tử 10g, gan gà 1 bộ.

Mang đoạn ngô lãng tử tán bột, gan thái mỏng, trộn hai thứ với hành, gừng, muối và rượu, hấp cho gan chín, ăn lúc đói, ngày 1 lần.

Bài 12: Nước rau hẹ, gừng tươi, sữa bò.

Rau hẹ 250g, gừng tươi 25g, sữa bò 250g (hoặc sữa bột).

Rau và gừng giã nát vắt lấy nước, pha vào sữa rồi đun sôi lên, uống ngày 2 lần sáng và tối.

Bài 13: Gà hầm nước gừng.

Gừng già 250g, gà một con.

Gừng già nát, lấy vải bọc lại vắt lấy nước (khoảng hai bát con), bỏ bã. Đổ nước gừng vào bụng gà đã làm sạch. Cho gà vào nồi, đổ nước vào hầm khoảng 2 giờ rưỡi là được. Ăn thịt gà và uống hết nước.

Bài 14: Mộc qua hầm gừng tươi, dấm gạo.

Gừng tươi 30g, mộc qua 500g, dấm gạo 500ml.

Cho cả ba thứ vào nồi hầm chín, chia làm 3 lần, ngày ăn 1 lần. Dùng 3-4 thang.

Bài 15: Gừng già trộn đường phèn.

Gừng già củ to 500g, đường phèn 100g.

Gừng vùi trong tro nóng một đêm, hôm sau lấy

ra cạo bỏ vỏ đen, không rửa, cắt lát mỏng, củ nào chưa chín thì loại bỏ. Đường già nhỏ trộn với gừng để vào lọ đậy kín. Một tuần sau đường tan chảy gừng hút hết, lấy gừng ăn hàng ngày.

Bài 16: Nước rau cải trắng.

Rau cải trắng 250g, cắt nhỏ cho ít muối ngâm 10 phút, dùng vải sạch vắt lấy nước, thêm đường. Uống ngày 3 lần lúc đói.

Triệu chứng đau dạ dày, chướng dạ dày, tức vùng sườn, lưỡi đỏ nhạt, mỗi lần bị kích động lại đau.

Bài 17: Nước hồng trà, đường đỏ, mật ong.

Hồng trà 5g, ngâm nước sôi trong 10 phút rồi cho đường đỏ và mật ong vào, uống nóng làm nhiều lần. Ngày 3 lần trước khi ăn.

Bài 18: Bạch thực, xích nhục, cam thảo, đoạn ngỗng lạng tử.

Bạch thực, xích nhục mỗi thứ 30g, cam thảo 50g, đoạn ngỗng lạng tử 200g.

Tất cả mang tán bột, uống với nước cơm gạo lức, ngày 3 lần trước khi ăn, mỗi lần 10g.

Bài 19: Vỏ trứng gà, đại mạch nha.

Vỏ trứng gà một cái, đại mạch nha 30g.

Vỏ trứng sao vàng tán bột, mạch nha đun nước 40 phút rồi lấy nước ấy uống với bột vỏ trứng, ngày 2 lần.

Bài 20: Thanh mộc hương, vỏ rễ cây dương mai.

Vỏ rễ cây dương mai 1000g, thanh mộc hương 1000g.

Mang hai thứ thái nhỏ sấy khô, tán bột nặn thành viên (4,5g/viên). Mỗi lần uống viên với nước sôi ấm. Ngày 1-2 lần.

Bài 21: Nước ngó sen tươi, củ cải trắng.

Ngó sen tươi 500g, củ cải trắng 500g.

Mang hai thứ giã nát lọc lấy nước để riêng từng lọ. Mỗi lần lấy mỗi thứ 10ml ra trộn đều (20ml) rồi uống. Ngày 2 lần trong 3 ngày.

Bài 22: Trứng gà, bột tam thất, ngó sen.

Bột tam thất 3g, nước ngó sen 30ml, trứng gà 1 quả. Đập trứng vào bát đánh tan đổ hai thứ kia cùng một ít đường trắng vào đánh đều, mang hấp cách thủy. Ngày ăn 1-2 lần trong 3 ngày.

Bài 23: Bột lá sen

Lá sen 2 lá, phơi khô rồi mang đốt tồn tính, tán bột, ngày uống một lần, mỗi lần 1,5g trong 5 ngày liền.

Bài 24: Kê nội kim, cam tùng.

Kê nội kim 90g, cam tùng 10g.

Mang cả hai nghiền bột rồi trộn đều đựng vào túi nilon. Uống ngày 2 lần sáng và tối với nước sôi để nguội trong vài ngày liền.

Bài 25: Lưỡng diện chân và vỏ cây trúc núi.

Vỏ cây trúc núi 500g, lưỡng diện chân 500g.

Mang tất cả sấy khô tán bột, nặn thành viên (10g/viên). Mỗi lần uống 1-2 viên, ngày 3 lần, uống 20-25 ngày là một đợt.

Bài 26: Dạ dày hãm sơn dược.

Sơn dược 20g, dạ dày lợn 1 cái.

Sơn dược giã nhỏ cho vào dạ dày rồi buộc chặt

lại. Cho vào nồi hầm với 2500ml nước, thêm chút muối. Đun nhỏ lửa, khi còn lại 1500ml nước thì vớt dạ dày ra, đổ bỏ sơn được, dạ dày thái mỏng, rồi cho lại vào nồi đun sôi lại chia vài bữa, ăn hết cả nước lẫn cái trong ngày. Cách 4 ngày ăn 1 lần.

Bài 27: Nước mộc qua, chè xanh.

Chè xanh 1g, mộc qua 60g.

Cho mộc qua vào cùng 500ml nước đun sôi trong 5 phút rồi cho chè vào. Uống ba lần sau bữa ăn cho hết.

Bài 28: Nước hầm lạc, sữa bột, mật ong.

Lạc 50g, sữa bò 200ml, mật ong 30g.

Lạc sau khi ngâm nước đem giã nát. Sữa bò đun sôi rồi cho lạc vào đun sôi lại, cuối cùng đổ mật ong vào, uống trước khi đi ngủ.

Bài 29: Lá chè, đường trắng, mật ong.

Lá chè, đường trắng, mật ong mỗi thứ 250g.

Đổ 4 bát nước vào sắc lên còn 2 bát, lọc bỏ bã, cho vào lọ để 12 ngày sau mới uống. Lúc uống mang hâm nóng, uống 2 lần sáng tối, mỗi lần 20ml.

Bài 30: Nội tạng hải sâm.

Nội tạng hải sâm, rượu mẫu vừa đủ.

Nội tạng hải sâm phơi khô tán bột, uống với rượu.

Bài 31: Cá chép đen ngâm rượu.

Cá chép đen, rượu mẫu.

Cá làm sạch (bỏ ruột, mang, để vẩy) ngâm vào rượu vài giờ rồi lấy ra ép lấy nước, lấy 500ml nước này. Uống ngày 2-3 lần.

Bài 32: Nước rau họ, gừng tươi, sữa bò.

Rau họ 250g, gừng tươi 25g, sữa bò 250g.

Hai vị dầu mang giã nát vắt lấy nước cho vào nồi cùng sữa bò đun sôi 1-2 phút. Uống nóng, ngày 1 lần.

Bài 33: Bột trần bì, lòng trắng trứng gà.

Trần bì 30g, lòng trắng trứng gà 90g.

Mang hai thứ sấy khô, tán bột trộn đều. Uống với nước sôi ngày 3 lần, mỗi lần 3g.

Bài 34: Nước hoa hồng.

Cánh hoa hồng khô 10g (tươi 20g).

Cho vào cốc hãm uống thay chè, ngày 1 liều trong vài ngày.

Bài 35: Vỏ trứng gà và diên hồ sách.

Vỏ trứng gà, diên hồ sách mỗi thứ 100g.

Mang cả hai tán bột, ngày uống 2 lần với nước sôi ấm, mỗi lần 5g.

Bài 36: Bột vỏ hàn, cam thảo tươi.

Vỏ con hàu, cam thảo tươi, mỗi thứ 100g.

Mang cả hai tán bột thật mịn. Ngày uống 2 lần với nước ấm, mỗi lần 10g, liên tục trong 5 ngày.

Bài 37: Bột xương thủ lợn uống với rượu.

Xương thủ lợn, rượu vừa đủ.

Xương sấy khô, tán bột uống với rượu, ngày lần, sáng tối, mỗi lần 12g.

Bài 38: Nước bồ công anh - rượu.

Bồ công anh 25g, rượu gạo vừa đủ.

Bồ công anh đem sắc nước uống. Ngày 3 lần, uống cùng với một thìa rượu..

Bài 39: Hạt đại táo, gừng tươi, đường đỏ, mỡ lợn.

Hạt đại táo, gừng tươi, đường đỏ, mỡ lợn, mỗi thứ 500g.

Tất cả mang chao mỡ cho giòn rồi lấy ra nghiền bột. Ngày uống 2 lần với nước sôi để nguội, mỗi lần 30g.

Bài 40: Bột gừng khô, hồ tiêu.

Gừng khô 9g, hồ tiêu 10 hạt.

Nghiền cả hai thành bột, trộn đều chia làm 2 lần uống trong ngày với nước sôi.

Bài 41: Cháo gạo lức và vỏ bưởi tươi.

Vỏ bưởi tươi 1 quả, gạo lức 60g, hành vừa đủ.

Vỏ bưởi mang hơi lên trên than củi rồi cạo sạch lớp vỏ ngoài cùng, cho vào nước ngâm một lát rồi mang ra thái miếng, đun với nước, cho gạo vào nấu thành cháo, nêm muối, hành vừa ăn.

Bài 42: Ngó sen tẩm mật ong.

Ngó sen tươi 2 đoạn, mật ong vừa đủ.

Ngó sen cắt khúc, tẩm mật ong, mang hấp lên ăn.

Bài 43: Hạt sen hấp rượu.

Hạt sen 250g, rượu gạo, mỡ lợn mỗi thứ 6g.

Mang tất cả trộn đều hấp chín, ngày dùng 3 lần.

Bài 44: Bột ngó sen, cam thảo.

Ngó sen 150g, cam thảo 150g.

Ngó sen sau khi nung mang tán bột, cam thảo sấy khô tán bột rồi trộn đều hai thứ. Ngày uống 3 lần mỗi lần 6g dùng 1 liều là 7 ngày.

Bài 45: Dạ dày lợn hầm vụn niên tùng.

Vụn niên tùng 60g, dạ dày lợn một chiếc.

Vụn niên tùng cắt nhỏ đem hầm với dạ dày đã làm sạch. Khi chín nêm gia vị vừa ăn. Chia 3 lần, ăn hết trong ngày. Dùng 3 liều.

Bài 46: Bột kê nội kim và cỏ bàn tay tiên.

Cỏ bàn tay tiên 500g, kê nội kim 60g.

Cỏ cắt ngắn, phơi hoặc sấy khô, tán bột. Kê nội kim sấy khô, tán bột mịn. Trộn đều hai thứ, uống ngày hai lần, mỗi lần 1g, uống ba tuần một đợt.

Bài 47: Trứng gà hầm rễ đại hồng bào.

Rễ đại hồng bào 30g, trứng gà một quả.

Cho cả hai thứ vào nồi (trứng gà để cả vỏ), nấu trong ba giờ. Ăn trứng uống nước, ngày một lần.

Bài 48: Bột ô tặc cốt, cam thảo.

Ô tặc cốt 200g, cam thảo 100g.

Mang hai thứ tán bột, uống trước bữa ăn. Trước tiên uống 10g ô tặc cốt với nước sôi để nguội 10 phút, sau uống 5g cam thảo. Ngày uống 3 lần, liên trong 7 ngày.

4. Đau khoang dạ dày

Bài 1: Nước hạt hoa cây bông.

Hạt hoa cây bông 20g.

Sắc với 3 cốc nước lấy 1 cốc, cho 1/2 thìa rượu màu vào uống cùng, ngày 2-3 lần.

Bài 2: Nước cây dưa chuột.

Cây dưa chuột 100g. Mang đun với ít nước, cô lại còn một bát to. Uống khi đau.

Bài 4: Bột ngũ linh chi.

Ngũ linh chi đốt thành than, tán bột.

Ngày uống 3-4 lần, mỗi lần 6-9g với nước sôi ấm.

Bài 5: Bột đào nhân, ngũ linh chi.

Đào nhân 15g, ngũ linh chi 15g.

Tất cả sao lên, tán bột. Cho dấm gạo vào trộn lên nặn thành viên to bằng hạt đỗ. Ngày uống 40 viên

với nước sôi ấm, chia 2 lần sáng, tối. Chú ý, phụ nữ có thai cấm dùng.

Bài 6: Bột ngũ linh chi, phèn khô.

Ngũ linh chi 10g, phèn khô 5g.

Mang cả hai nghiền thành bột, chia 2 uống với nước sôi ấm.

Bài 7: Bột rễ cây xương bồ.

Rễ cây xương bồ 3g, tán bột, uống với nước sôi ấm.

Bài 8: Nước hoa hồng.

Hoa hồng 6g. Sắc nước uống ngày 2-4 lần.

Bài 9: Đại hồi hương hãm rượu.

Đại hồi hương 10g, đun với rượu, ngày uống 2-4 lần.

Bài 10: Bột hoa mướp đắng.

Hoa mướp đắng 30g.

Mang tán bột chia 2 phần, uống với nước ấm.

Bài 11: Nước sắc rễ cây đào.

Rễ cây đào 60g, sắc nước uống ngày 2-3 lần.

Bài 12: Nước sắc phân tầm.

Phân tầm 30g.

Sắc nước uống, mỗi lần 3-5g, trong năm ngày.

Bài 13: Bại tương thảo, rễ cây hoa hướng dương.

Bại tương thảo 10g, rễ cây hoa hướng dương 15g.

Cùng sắc nước uống, ngày 2-3 lần.

Bài 14: Nước sắc thanh diêm, củ cải khô.

Củ cải phơi khô 60g, thanh diêm 12g.

Sắc nước uống, ngày 2-4 lần.

Bài 15: Củ cải trắng, lưu huỳnh.

Củ cải trắng 1 củ, lưu huỳnh 1 cục nhỏ.

Lưu huỳnh tán bột nhét vào trong củ cải, dùng rơm đốt củ cải cho thật nóng rồi lấy lưu huỳnh ra, vắt củ cải lấy nước, trước khi ăn cơm uống 3g.

Bài 16: Nước sắc tử đàn sâm, đàn hương.

Tử đàn sâm 30g, đàn hương 3g.

Sắc uống. Ngày hai lần sáng tối.

Bài 17: Bột gỗ long não, trần ngải.

Gỗ long não 6g (sao khô), trần ngải 10g (sao dấm).

Mang cả hai tán bột, chia làm 2, 3 phần uống với nước ấm.

Bài 18: Nước sắc vỏ trắng cây long não.

Vỏ trắng cây long não 90g.

Sắc nước, chia uống hai lần, mỗi lần cách nhau 3 giờ. Trẻ em lượng ít hơn.

Bài 19: Bột hương phụ tử, khương hoàng.

Hương phụ tử 30g, khương hoàng 15g.

Mang tất cả tán bột, mỗi lần uống 6-9g với nước sôi ấm.

Bài 20: Bột hương phụ, hạt vải.

Hương phụ 30g (sao với rượu), hạt vải 10g đốt tồn tính. Tán bột cả hai thứ uống ngày 2 lần, mỗi lần 6g với nước muối nhạt.

Bài 21: Bột nga truật, mộc hương.

Nga truật 60g, mộc hương 30g.

Tán bột tất cả, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2g với nước ấm.

Bài 22: Bột táo đỏ, minh phàn.

Táo đỏ 3g, minh phàn 0,6g.

Táo bỏ hạt, nhét mình phân vào trong táo, đặt lên viên ngói cho vào lò sấy khô, nghiền bột nặn thành viên, ngày uống 2-4 viên.

Bài 23: Bột táo, hồ tiêu, ô mai.

Ô mai một quả, táo to hai quả, hồ tiêu 10 hạt.

Mang tất cả tán bột, uống với rượu hoặc dấm.

Bài 24: Bột rễ bồ công anh, vỏ quýt, sa nhân.

Rễ bồ công anh 30g, vỏ quýt 20g, sa nhân 6g.

Mang cả ba vị tán bột, uống 3g, sau bữa ăn với nước ấm.

Bài 25: Nước sắc hoa hồng, gừng tươi, cơm cháy.

Cơm cháy vàng 60g, hoa hồng 3 bông, gừng tươi 2 lát. Sắc nước uống, ngày 2-4 lần.

Bài 26: Bột hạt rau hẹ trộn đường.

Hạt rau hẹ 250g, đường đỏ 300g.

Hạt rau sao vàng, tán bột trộn đường, uống ngày ba lần, mỗi lần 1 thìa với nước ấm.

Bài 27: Bùn sông, sao chườm.

Bùn sông phơi khô, sao nóng cho vào túi vải chườm lên vùng đau. Ngồi lại sao nóng chườm tiếp.

Bài 28: Bột đương quy.

Đương quy tán bột, uống với rượu.

Bài 29: Bột gừng khô uống với nước cơm.

Gừng khô tán bột, uống với nước cơm, mỗi lần 2g.

Bài 30 : Nước sắc hạt dành dành núi.

Hạt dành dành núi 15 hạt, bỏ vỏ, sao vàng, sắc lấy nước đặc, uống với nước gừng.

Bài 38: Chè vụn sao.

Chè vụn sao lên pha với dấm uống.

Bài 39: Tỏi nhỏ đun dấm.

Tỏi nhỏ đun với dấm rồi uống.

Bài 40: Viên hùng hoàng.

Hùng hoàng 60g.

Nghiên nhỏ, đổ ít dấm ngon vào đun lên, cô thành cao, viên lại thành viên to như hạt ngô, ngày uống 7 viên với nước gừng.

Bài 41: Bột cao lương khương.

Cao lương khương tán bột uống với nước cơm.

Bài 42: Nước rế kiệu.

Rế kiệu 2500g, giã nát vắt nước uống.

Bài 43: Bột hạt vải uống với rượu.

Hạt vải đốt tồn tính, nghiền bột, uống với rượu mới, mỗi ngày một hạt.

Bài 44: Nước sắc vỏ cây long não.

Vỏ cây long não, cạo bỏ lớp vỏ đen ngoài, giã nát sắc nước uống.

Bài 45: Bột đậu xanh, hồ tiêu.

Hồ tiêu 14 hạt, đậu xanh 21 hạt.

Xay nhỏ cả hai vị, uống với canh.

Bài 46: Than mộc nhĩ cây dâu.

Mộc nhĩ cây dâu đốt tồn tính, uống với rượu nóng, ngày 6g.

Bài 47: Bột nam mộc hương.

Nam mộc hương loại to một củ.

Sao lên tán bột, uống với rượu nóng.

Bài 48: Than gạo cũ với mật.

Gạo cũ đốt thành than, uống với mật.

Bài 49: Nước phân tằm.

Phân tằm buổi tối 30g.

Hoà vào nước nóng, lọc lấy nước trong uống.

Bài 50: Than đầu bút lông.

Đầu bút lông hồng ba cái.

Đốt thành than, uống với nước mưa..

Bài 51: Bột đại xuyên khung.

Đại xuyên khung mang tán bột, uống với rượu nóng.

5- Đau dạ dày

Bài 1: Nước sắc rễ cây đào.

Rễ cây đào 30g, sắc nước uống.

Bài 2: Canh lá ớt, trứng gà.

Trứng gà 2 quả, tráng với dầu lạc cho chín vàng. Lấy 10g lá ớt đun sôi lên, nêm gia vị vừa ăn, thả trứng vào. Ăn ngày 2 lần.

Bài 3: Bột rễ cây ô kim thảo và tử kim sa.

Rễ cây ô kim thảo và tử kim sa lượng bằng nhau.

Phơi khô tán bột, ngày uống ba lần, mỗi lần 3-6g với nước sôi hoặc rượu.

Bài 4: gừng tươi, bột mì.

Gừng tươi 20g, bột mì 80g.

Giã nát gừng, trộn với bột đắp lên chỗ đau.

Bài 5: Trứng gà, hồ tiêu.

Trứng gà 1 quả, hồ tiêu 1 hạt.

Hồ tiêu giã nát trộn với trứng cho vào nước nấu chín lên ăn.

Bài 6: Canh uy linh tiên, trứng gà.

Uy linh tiên 12g, trứng gà một quả.

Mang uy linh tiên đun nước cô đặc. Lấy nước rồi

cho trứng vào nấu như canh để ăn, ngày ăn một lần.

Bài 7: Nước quất tươi, gừng tươi, khoai tây.

Khoai tây tươi 100g, gừng tươi 10g, nước quất tươi 30ml.

Hai vị đầu ép lấy nước, đổ vào nước quất trộn đều, ngày dùng 30ml, chia làm ba lần uống nóng.

Bài 8: Hạt sen vàng ngâm rượu.

Rượu gạo 500g, hạt sen vàng (còn gọi là thổ ngũ vị tử) 100g, đường đỏ một ít.

Tất cả ngâm thành rượu thuốc uống hàng ngày.

Bài 9: Táo hắc gừng tươi.

Gừng tươi 60-120g, đường đỏ 120g, đại táo 7 quả.

Đổ cả ba vị vào nồi ninh lên rồi ăn táo, uống nước, ngày 1 liều, trong 2 ngày.

Bài 10: Nước sắc gừng tươi, vỏ quýt.

Gừng tươi, vỏ quýt mỗi thứ 12g. Tất cả sắc lấy nước, chia ra uống 2-3 lần trong ngày, đến hết đau, hết nôn thì thôi.

Bài 11: Cao hạt dành dành, gừng tươi.

Gừng tươi một phần, hạt dành dành 4 phần, rượu trắng một ít.

Hai vị đầu phơi khô, tán bột, trộn rượu thành dạng cao. Dùng đắp trên rốn 4 tác hoặc chỗ đau.

Bài 12: Nước gừng, củ cải.

Gừng tươi một phần, củ cải tươi 10 phần, muối.

Gừng và củ cải ép lấy nước, cho ít muối, uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 150ml.

Bài 13: Bánh thuốc hồ tiêu, gừng tươi, hạt cải trắng.

Gừng tươi 10g, hồ tiêu 2g, hạt cải trắng 4g.

Hai vị sau nghiền nhỏ rồi sàng lấy bột, trộn với nước gừng ép thành bánh thuốc.

Dùng vải lọc lại, đắp vào rốn, lấy băng dính cố định lại.

Bài 14: Nước gừng với sữa bò tươi.

Nước gừng tươi một thìa, sữa bò tươi 150-200ml, một ít đường trắng.

Cho tất cả vào đun sôi uống.

Bài 15: Trứng gà nấu gừng tươi.

Gừng tươi 30g, trứng gà một quả, dầu 30ml.

Gừng đập nát, cho vào trứng đánh đều, cho dầu vào nấu chín, ngày ăn 3 lần liên tục trong 3-5 ngày.

Bài 16: Dạ dày lợn hầm gừng tươi, nhục quế.

Gừng tươi 50g, dạ dày lợn 200g, nhục quế 5g.

Dạ dày lợn thái chỉ, cho vào bát cùng gừng, quế, trộn đều, cho chút nước hầm nhừ, chia 2 lần ăn hết.

Bài 17: Bột gừng khô với hạt tiêu.

Gừng khô 10g, hồ tiêu 10 hạt.

Tất cả tán bột, uống với nước ấm, ngày 2 lần.

Bài 18: Chườm gừng tươi, hành củ.

Gừng tươi 15g hành củ cả rễ 30g.

Tất cả mang giã nát, bọc vào túi vải, sao cho nóng, đắp lên vùng dạ dày, lạnh lại thay miếng khác, mỗi lần 30 phút, ngày 2 lần.

Bài 19: Chườm gừng tươi, rau cải, hành.

Gừng già tươi, rau cải tươi, mỗi thứ 120g, hành 30g.

Mang cả ba thứ giã nát, sao nóng, chia hai phần, đắp lên chỗ đau.

Bài 20: Cháo ngô thù du, gạo lức.

Gừng tươi 2 lát, hành trắng 3 đoạn, ngô thù du 2g, gạo lức 30-60g.

Mang ngô thù du tán bột. Gạo nấu thành cháo. Cháo chín thì cho ba thứ còn lại vào. Ngày ăn 1-2 lần.

Bài 21: Quả hạnh đào, rượu nóng.

Thịt 7 quả hạnh đào quả giã nát, cho chút đường kính trộn đều, ăn cùng một bát rượu nóng.

Bài 22: Nước quả phạt thủ.

Phạt thủ tươi 12-15g (khô 6g), pha nước sôi uống.

Bài 23: Bột tam thất.

Bột tam thất ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1,5g.

Bài 24: Nước sắc hạt củ cải.

Hạt củ cải 50g. Sắc nước uống.

Bài 27: Nước sắc hoa hồng.

Hoa hồng 6g, sắc nước uống.

Bài 30: Bột hoa mướp đắng.

Hoa mướp đắng 30g, nghiền bột chia làm 2 phần uống với nước ấm.

Bài 31: Bột cà tất đẳng.

Quả cà tất đẳng tán bột, cho nước viên lại thành viên, mỗi ngày uống 3g với nước sôi, chia 3 lần.

Bài 32: Cao lương khương uống với rượu gạo.

Cao lương khương 0,9g, uống với rượu gạo.

Bài 33: Củ khoai môn non.

Củ khoai môn non, thái lát mỏng trộn với đường, ăn sáng và tối có thể giảm đau.

Bài 34: Nước sắc quả phật thủ.

Phật thủ một quả, sắc nước uống thay chè.

Hoặc dùng 15g sao nóng lên uống với rượu.

Bài 35: Nước sắc rễ cây tầm cốt phong.

Rễ cây tầm cốt phong 9g.

Sắc nước uống, hoặc nhai nát rồi nuốt, ngày một lần.

Bài 36: Rượu cao lương, đường phèn.

Rượu cao lương 90g, đường phèn 45g.

Cho đường vào bát rồi đổ rượu vào châm lửa đốt chờ lửa tắt lấy đường ra hoà nước uống.

Bài 37: Cháo chế phụ tử, gạo lức, gừng.

Gừng khô 1-3g, hành trắng 15g, chế phụ tử 3-5g, gạo lức 50g, đường đỏ một ít.

Gừng và chế phụ tử tán bột và gạo nấu thành cháo. Khi cháo chín cho đường đỏ, hành trắng vào cùng đun.

Hoặc có thể mang gừng và chế phụ tử ép lấy nước, bỏ bã, rồi cho cả vào nồi nấu cháo.

Bài 38: Nước mộc qua, gừng tươi, dấm gạo.

Gừng tươi 30g, mộc qua 500g, dấm gạo 500g.

Cho tất cả vào nồi đun nhỏ lửa cho chín, lọc bỏ bã, lấy nước chia làm 4 lần uống, ngày 1 lần, uống khoảng 3 - 4 tháng.

Bài 39: Cá mè nấu vỏ quýt, gừng tươi.

Gừng tươi 30g, vỏ quýt 10g, hồ tiêu 3g, cá mè 1 con.

Mang ba vị đầu gói vào túi vải rồi cho vào bụng cá mè đã làm sạch. Cho nước vào nồi, thả cá vào đun nhỏ lửa cho chín, nêm chút muối vừa ăn. Ăn cá, uống nước lúc đói.

Bài 40: Hồn hợp lòng trắng trứng gà, gừng tươi, bột mì.

Gừng tươi 120g, bột mì 30g, lòng trắng trứng gà hai quả.

Gừng giã nát mang trộn đều với hai thứ còn lại, mang đắp vào vùng dạ dày.

Bài 41: Nước sắc gừng, quế chi, bạch thược, cam thảo, đại táo.

Gừng tươi 20g, quế chi 20g, bạch thược 40g, cam thảo 12g, đại táo 12 quả, đường mạch nha 300g.

Mang cả năm vị thuốc sắc lên lấy nước, bỏ bã, hoà đường vào cho tan, chia ra uống nóng.

Bài 42: Gừng tỏi ngâm dấm.

Gừng tươi, tỏi, mỗi thứ 100g, dấm 500ml.

Thái gừng thành lát cho vào cùng tỏi ngâm dấm, khoảng hơn một tháng. Sau uống dấm, ăn gừng, tỏi; lượng vừa phải.

Bài 43: Nước rau hẹ, gừng tươi với sữa bò.

Gừng tươi 25g, rau hẹ 250g, sữa bò 250g.

Gừng và rau đem giã nát, dùng vải xô vắt lấy nước, đổ vào nồi cùng sữa (nếu là sữa bột thì cho hai thìa và nước) đun sôi uống nóng.

Bài 44: Dạ dày lợn hầm gừng tươi, đẳng sâm.

Gừng tươi 200g, dạ dày lợn một cái, đẳng sâm một ít.

Cho tất cả vào nồi đun nhỏ lửa cho chín, nêm một ít muối. Ăn dạ dày, uống nước.

Bài 45: Thịt chó hầm cà rốt, gừng tươi.

Gừng tươi 15g, thịt chó 250g, cà rốt 50g.

Cho vào nồi hầm chín, thêm nước vừa ăn. Ăn thịt uống nước, mỗi tối một lần.

Bài 46: Gạo lứt nấu cháo nhục đậu khấu.

Gừng tươi lát, nhục đậu khấu 5-10g, gạo lứt 50g.

Nhục đậu khấu xay thành bột; gạo nấu cháo, khi cháo sôi lên thì đổ hai thứ còn lại vào nấu, tới khi cháo chín.

Bài 47: Hạt dành dành, đậu khấu.

Nước gừng tươi, hạt dành dành, đậu khấu lượng vừa phải.

Mang hai vị sau tán thành bột, trộn lẫn nước gừng tươi làm thành viên to. Ngày uống 2 lần với nước cơm, mỗi lần 3-6g (30-60 viên).

6- Viêm dạ dày, viêm ruột cấp tính.

Bài 1: Xoa bóp với gừng, rượu.

Gừng tươi 120g, rượu 30g.

Gừng thái lát trộn rượu mang ra xát vào tứ chi cho nóng là được.

Bài 2: Hương phụ, hậu phác, gừng, củ cải, hành củ sao.

Gừng tươi 60g, hương phụ 30g, hậu phác 30g, hạt củ cải 100g, hành củ cả rễ 500g.

Hành củ, gừng đập dập rồi cho tất cả vào túi vải sao cho nóng rồi xoa lên bụng từ trên xuống dưới, phải trước trái sau.

Bài 3: Đinh hương hấp với rượu.

Rượu 500ml, đinh hương 2 hạt.

Cho rượu và đinh hương vào cốc, đặt cốc trong nồi hấp 10 phút, lấy ra uống nóng.

Bài 4: Nước lá đậu cô ve, lá hoắc hương, lá sen.

Lá đậu cô ve tươi, lá cây hoắc hương tươi, lá sen tươi, mỗi thứ 20g.

Giã nát lấy nước uống với nước đun sôi ấm.

Bài 5: Nước sao quả cau, trần bì, củ cải.

Quả cau đập dập 10g, củ cải sao lên 10g, trần bì 10g.

Sắc nước 30 phút, lấy nước bỏ bã, cho ít đường trắng hoà tan rồi uống.

Bài 6: Nước sắc bán hạ, bột sơn dược.

Sơn dược tươi (tán bột) 30g, bán hạ 15g, đường trắng vừa đủ.

Sắc bán hạ lên lấy hai cốc nước, đổ bột sơn dược và đường vào khuấy đều, đun 3-5 phút là được. Dùng để uống.

Bài 7: Nước sắc hoắc hương, trần bì.

Hoắc hương một nắm, giã nát vắt lấy nước, uống với nước sôi để nguội.

Còn có thể dùng hoắc hương 6g, trần bì 10g sắc lấy nước uống.

Bài 8: Nước tùng mao tươi.

Tùng mao tươi 120g.

Giã nát lấy nước chia làm 2, cách 1 giờ uống 1 lần.

Bài 9: Nước rau diếp cá.

Rau diếp cá tươi 120g.

Giã nát uống với nước sôi ấm (thêm chút đường). Cách 6 giờ uống 1 lần, liên tục 6 lần, rất hiệu quả.

Bài 10: Nước sắc lá cây phong.

Lá cây phong cho nước vào bằng mặt lá, sắc cạn

còn một nửa, khi thấy có màu xanh đen là được.

Lượng dùng mỗi lần: 1-5 tuổi 6g, 5-10 tuổi 6-10g, 10-15 tuổi 10-30g, trên 15 tuổi 30-60g, ngày uống 3 lần. Để bột đặc có thể cho đường hoặc ít cam thảo vào uống.

Bài 11: Bột đậu cô ve trắng.

Đậu cô ve trắng tán thành bột, uống với dấm cũ.

Bài 12: Nước sắc lá dâu.

Lá dâu một nắm, sắc nước uống.

Bài 13: Tỏi đắp tay.

Tỏi giã nát đắp vào lòng bàn tay.

Bài 14: Muối ăn sao chườm.

Muối ăn sao lên chia làm 2 gói, chườm lên bụng và lưng sẽ thông khí.

Bài 15: Bột rễ cây đậu núi trộn với nước vỏ quất.

Rễ cây đậu núi tán bột, trộn 2g với nước vỏ quất.

Bài 16: Bột đình hương, bạch đậu khấu.

Đình hương, bạch đậu khấu mỗi thứ 6g.

Cả hai vị mang nghiền bột, uống với nước sôi ấm, mỗi lần 2g.

Bài 17: Nước sắc rau dền răng ngựa tươi.

Rau dền răng ngựa 120g, sắc nước uống với đường đỏ.

Bài 18: Nước muối rang.

Muối ăn 1 cốc nhỏ, mang rang lên rồi thả vào nước sôi để nguội, chắt nước ra để uống 2-3 lần.

Bài 19: Nước sắc dây lang, phen trắng.

Dây khoai lang già khô 30g, phen trắng 2g.

Giã nát dây khoai, cho phen vào sắc lấy nước uống.

Bài 20: Nước sắc cỏ đuôi phượng, quả cau.

Cỏ đuôi phượng 30g, cau 6g, đường 10g.

Sắc nước chia làm 2 - 3 phần để uống.

Bài 21: Nước sắc cỏ hạc tiên.

Cỏ hạc tiên tươi (tên khác là cỏ long nha) 90g, sắc nước uống.

Bài 22: Nước lá cây thầu dầu hoặc cây gai.

Lá cây thầu dầu tươi 120g.

Giã nát, cho nước vào trộn đều rồi vắt nước, thêm chút muối và nước sôi để uống.

Bài 23: Nước chè tươi.

Lá chè tươi 15g, một ít muối, đun nước uống.

Bài 24: Nước lá chè, vỏ bưởi.

Vỏ bưởi cũ 6g, lá chè 4g, gừng tươi 2 lát. Đun nước uống.

Bài 25: Nước phân tằm.

Phân tằm ban đêm 40g, đun nước uống.

Bài 26: Nước rau hẹ.

Rau hẹ cả rễ một nắm. Rửa sạch vắt lấy nước 60g, uống với nước sôi ấm.

Bài 27: Nước sắc vỏ cây long não và gạo.

Vỏ cây long não (bỏ lớp ngoài) 30g, gạo cũ một cốc.

Tất cả sao vàng sắc nước uống.

* Gỗ long não 120g, đất ông đầu rau 40g, sắc nước uống.

Bài 28: Bột vỏ cây dương mai.

Vỏ cây dương mai, lượng vừa đủ, tán bột, mỗi lần uống 2g với nước sôi.

Bài 29: Nước sắc gỗ cây vân sam.

Gỗ cây vân sam 60g, cắt lát sắc nước uống.

Bài 30: Bột hạt trám muối.

Hạt trám muối 8g.

Đốt thành than, tán bột uống với nước sôi.

Bài 31: Nước sắc cây đậu cô ve, đất lò và muối rang.

Cây đậu cô ve 30g, đất trong lò và muối rang mỗi thứ 4g.

Tất cả mang sắc nước uống.

Bài 32: Hành trắng sao đắp rốn.

Hành trắng sao nóng đắp vào rốn.

Bài 33: Bột hạt nhân.

Hạt nhân nghiền bột 10g, uống với nước sôi.

Bài 34: Nước tỏi sống với phèn.

Tỏi to sống 2 củ, phèn 4g.

Tỏi giã nát, phèn nghiền nhỏ, thả vào nước sôi cho tan, lọc lấy nước trong, uống lúc bị nôn, hết nôn thì thôi.

Bài 35: Nước hạt cọ.

Hạt cây cọ 4g. Nấu nước uống.

7- Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính.

Bài 1: Bột cùi bắp ngô.

Cùi bắp ngô (không có hạt) lượng vừa đủ, sao vàng tán bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 3-6g.

Bài 2: Bột lá chè, lá bưởi.

Lá chè 10g, lá bưởi 20g.

Tán bột, uống ngày 3 lần, mỗi lần 2-3g.

Bài 3: Nước sắc rễ ổi và dấm.

Rễ ổi 10g, dấm cũ 30ml, sắc lên uống, ngày 1-2 lần.

Bài 4: Bột vỏ cây tầm xuân, gừng khô, cam thảo.

Vỏ cây tầm xuân 40g, gừng khô 12g, cam thảo 6g.
Mang tất cả tán bột, uống ngày 2-3 lần mỗi lần 2-3g.

Bài 5: Bột xích thạch chi, ô mai, gừng khô.

Xích thạch chi 60g, gừng khô 30g, ô mai 30g.
Tất cả mang tán bột, ngày uống 2-4 lần, mỗi lần 3-5g.

Bài 6: Trứng gà hấp tai quả hồng, rượu trắng.

Trứng gà 1 quả, cuống (tai) quả hồng 12g, rượu trắng 50ml.

Cho 100 ml nước vào trộn đều với trứng và tai hồng. Mang hấp chín rồi bỏ tai hồng đi.

Ngày dùng 2 lần, sáng và tối.

Bài 7: Bột cơm cháy, hạt sen.

Cơm cháy 120g, hạt sen 100g, đường trắng 60g.

Tất cả tán bột. Ngày ăn 2-4 lần, mỗi lần 5-10g

Bài 8: Nước sắc bạch truật, lá ngải, ích trí nhân.

Bạch truật 15g, lá ngải 10g, ích trí nhân 15g.

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần.

Bài 9: Bồ cốt chi, nhục đậu khấu, đại táo, gừng tươi.

Bồ cốt chi 120g sao lên, nhục đậu khấu 60g dùng sống, đại táo 50 quả, gừng tươi 120g thái lát.

Hai vị đầu mang tán bột, rồi cho vào nấu với táo, gừng cho nhừ rồi vớt bỏ gừng cô đặc lại thành từng hạt như hạt ngô đồng. Ngày uống 30 viên với nước muối nhạt.

Bài 10: Bột phèn khô, tô điệp, lá chè, gừng khô.

Phèn khô 30g, tô điệp 5g, lá chè 10g, gừng khô 12g. Tất cả mang tán bột, uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 2-3g.

Bài 11: Nước sắc vỏ cây táo, bột vỏ táo.

Vỏ cây táo già 30g. Sắc nước uống lúc đói.

Hoặc dùng vỏ táo 30g, nghiền bột uống với nước muối nhạt, uống 4-10g một lần.

Bài 12: Cháo gạo lức nấu với nước sắc cau.

Cau 10-15g, gạo lức 50-100g.

Cau thái lát, sắc bằng nồi đất lấy nước, mang nước cho vào gạo nấu cháo, ngày ăn 1 - 2 lần không để lâu.

Bài 13: Cháo gạo lức, thần khúc.

Thần khúc 10-15g, gạo lức 50-100g, mạch nha, sơn tra vừa đủ.

Thần khúc đập nhỏ, mang sắc nước cùng mạch nha, sơn tra. Lấy nước mang nấu cháo gạo lức ăn.

Bài 14: Cháo gạo lức, ngô thù du.

Ngô thù du 2g, gạo lức 50g, gừng tươi 2 lát, hành hai củ.

Ngô thù du tán bột, gạo mang nấu cháo, cháo chín đổ các thứ vào nấu sôi lên là ăn được.

Bài 15: Nước chè ủ với tỏi.

Lá chè 10g, tỏi 6g, muối 3g.

Tỏi giã lấy nước trộn đều với chè và muối, cho vào nồi gang sao 6 phút, lấy ra cho vào nồi đậy kín với 200g nước sôi, chờ nguội khoảng 40°C thì chất

lấy nước uống. Bã lại đổ 150g nước sôi ủ tiếp dùng lần hai.

Bài 16: Cà hấp.

Quả cà (lượng vừa phải) mang rửa sạch, một đầu dùng dao bổ làm bốn, đầu kia để nguyên, đem hấp chín. Mang ra để nguội thái chỉ, trộn với chút tỏi, bột gừng, xì dầu, dầu ăn, dấm cho đều rồi ăn.

Bài 17: Nước rễ cây khiếm thảo.

Rễ cây khiếm thảo 9-15g, đun nước dùng ngâm chân.

Bài 18: Nước cây cỏ bướm.

Cỏ bướm, (hồ điệp thảo), dùng cả cây, mang rửa sạch cho vào nồi cùng 500ml nước đun sôi 5-10 phút, để ấm rồi ngâm chân. Người lớn dùng 10-15 cây, trẻ em 5-10 cây, ngày 1 lần, trong 2 - 3 ngày, nước nguội có thể pha thêm cho nóng ngâm tiếp.

Bài 19: Nước sắc tiểu phi dương.

Tiểu phi dương tươi, sắc nước uống.

Hoặc phơi khô tán bột chế thành viên, mỗi lần uống 9-15 viên.

Bài 20: Nước lá củ cải khô.

Lá củ cải phơi trên mái ngói suốt ngày đêm trong một tháng. Khi dùng rửa sạch, pha nước uống như chè, mỗi lần dùng 30g.

Bài 21: Nước sắc cỏ hạc tiên.

Cỏ hạc tiên 15g, sắc nước uống.

Bài 22: Nước uống rượu vàng, gừng tươi.

Rượu vàng 250ml, đường cát 50g, dấm một ít, gừng tươi ba lát, đun nước uống.

Bài 23: Thịt gà rừng nấu với hoài sơn.

Thịt gà rừng, hành, gừng, ớt bột, muối, bánh mì (lượng vừa đủ), hoài sơn 50g.

Thịt gà xay nhỏ, cho hành, bột gừng, ớt và muối vào trộn đều rồi cán mỏng, mang bọc thịt gà (viên nhỏ). Hoài sơn nấu 5-10 phút, rồi thả các viên thịt vào nấu chín để ăn.

Bài 24: Đắp lá ngải, hành, gừng.

Hành 20g, gừng tươi 30g, lá ngải 10g.

Mang tất cả giã nát, nặn thành miếng đắp vào rốn, rồi dùng túi chườm nóng áp lên, mỗi lần một giờ.

8 - Cách điều trị bệnh viêm loét.

Bệnh viêm loét, chủ yếu chỉ dạ dày và 12 thành ruột chịu ăn mòn của axít ở dạ dày mà gây ra bệnh lở loét. Bệnh này bị nhiều nhất ở những người trung niên, thực ra nguyên nhân là vì những người trung niên gánh vác công việc, học tập, cuộc sống tương đối nặng, dễ căng thẳng thần kinh,... Cộng thêm nguyên nhân về điều kiện ăn uống, rất dễ bị bệnh viêm loét.

Triệu chứng điển hình nhất của bệnh viêm loét là đau bụng, làm cho dạ dày lở loét xảy ra nhiều ở bụng trái hoặc phần bụng trên rốn; nếu như loét ruột, đau nhiều ở phần trên phần bụng phải. Nó đau có tính quy luật nhất định, loét dạ dày thường ở trong bữa ăn sau nửa tiếng đến 1 tiếng thì bắt đầu đau; loét ruột xảy ra trong bữa ăn sau 3 đến 4 tiếng. Ngoài đau, bệnh loét còn có ợ chua, nóng lòng, ợ khí, nôn mửa.

Một số cách điều trị bệnh loét bằng hoa quả thường gặp chủ yếu dưới đây:

Bài 1

Mỗi lần có thể dùng thạch tiên đào 60~90g (hàng khô 30g), dạ dày lợn 1 cái.

Lấy dạ dày lợn rửa sạch sau đó cho thạch tiên đào, cho nước vừa đủ, hấp cách thủy đến khi chín, cho gia vị vào ăn thịt uống canh (có thể chia làm 2-3 lần, 1 ngày ăn hết) cách 2-3 ngày 1 lần, 3-5 lần thì có hiệu quả.

Tác dụng: Phương thuốc này dưỡng âm kiện vị, thanh cam tích, dân gian thường dùng chữa viêm dạ dày mãn tính, loét dạ dày và ruột.

Bài 2

Trong tháng 6 âm lịch, lấy vỏ xanh hạch đào vừa mới sinh ra 300g, giã nhỏ cho vào bình rộng miệng, cho rượu 5000ml phơi dưới nắng mặt trời 20-30 ngày, đợi rượu và hạch đào từ màu vàng biến thành màu rêu, lấy vải lọc qua, lọc nước cho đường tương 1350ml, mỗi ngày 1-2 lần, hoặc khi đau uống, mỗi lần 10-20ml.

Tác dụng: Phương thuốc này trấn tĩnh khỏi đau, thích hợp với những người đau dạ dày, loét ruột.

Bài 3

Gạo nếp 20g và táo đỏ 5 quả, cùng nấu thành cháo, ăn thường xuyên, có tác dụng với các bệnh viêm loét.

Bài 4

Rễ quất 30g, dạ dày lợn 150g, muối và gia vị.

Lấy rễ quất rửa sạch, dạ dày lợn thái thành miếng dài, cho nước vào để lửa liu riu nấu đến khi canh còn 1 bát nước đặc, cho gia vị và muối ăn vào,

uống canh ăn dạ dày lợn.

Tác dụng: Phương thuốc này kiện tỳ khai vị, hành khí khỏi đau, thích hợp dùng với bệnh loét dạ dày và ruột.

Bài 5

Lấy lá sen khô, nghiền thành bột, mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 1,5g, uống liên tục trong nhiều ngày.

Tác dụng: Phương thuốc này dưỡng âm thanh nhiệt, tan ứ cầm máu, thích hợp dùng với bệnh loét dạ dày và ruột.

Bài 6

Mỗi lần dùng liên thảo tươi 50g, táo đỏ 8-10 quả, 2 bát nước sắc đến khi còn 1 bát, bỏ bã uống nước.

Tác dụng: Bổ gan vị, bổ âm bổ huyết, cầm máu, có hiệu quả đối với bệnh xuất huyết, loét dạ dày và ruột.

Bài 7

Quế hoa, muối, đường 2g, hạt sen 60g, đường trắng 1 thìa.

Cách làm: (1) Hạt sen ngâm nước nóng, ngâm khoảng 1 tiếng, bỏ vỏ ngoài và tâm.

(2) Lấy hạt sen cho vào nồi nhỏ, cho 2 bát to nước, để lửa nhỏ hầm từ từ khoảng 2 tiếng, đến khi hạt sen nhừ, cho đường trắng, quế hoa, lại đun 5 phút tắt lửa.

Cách dùng: Làm điểm tâm bữa sáng, hoặc bữa trưa.

Tác dụng: Những người bị bệnh loét thông thường do ruột dạ dày suy hàn, phương thuốc này ôn trung tán hàn, bổ tâm ích tỳ, khỏi đau dạ dày. Phương thuốc dùng phối hợp quế hoa và hạt sen,

có thể bổ tỳ vị, tiêu trướng thông khí, lại có nhiều dinh dưỡng. Mùa hè, mùa thu, thường ăn phương thuốc này, có thể thúc đẩy tình hình bệnh chuyển biến tốt.

Bài 9

Thịt cừu 500g, cà rốt 250g.

Gia vị: gừng sống 3 miếng, rượu hoàng 2 thìa, vỏ quýt 1 miếng, dầu thực vật vừa đủ, muối, dầu vừng một chút.

Lấy cà rốt rửa sạch thái miếng mỏng, thịt cừu phải rửa sạch thái mỏng, cho cùng với gừng vào nồi dầu nóng đảo 5 phút, cho rượu hoàng, dầu vừng, muối và 1 chút nước lạnh, đun 15 phút, cho vào nồi, lại cho vỏ quýt và 3 bát to nước lạnh để lửa to cho sôi rồi chuyển lửa nhỏ từ từ hầm 2 tiếng, đến khi thịt nhừ tắt lửa.

Tác dụng: Bổ suy, khứ phong trừ hàn, bổ trung ích khí, tráng dương bổ huyết. Thích hợp với những người loét ruột, dạ dày do suy hàn, có hiệu quả tốt với những người mắc bệnh phong thấp viêm quan tiết.

Chú ý: Những người bị loét kiêng ăn.

Bài 10

Bánh quất 100g, gạo nếp 100g, đường trắng 100g, nước 1000g.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy bánh quất thái nhỏ.

(2) Gạo nếp vo sạch, cho vào nồi, cho nước, bánh quất gạo, nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

Tác dụng: Kiện vị tiêu thức ăn, hạ khí khuân trung, nhuận phế, trị ho đờm, khỏi kiết lỵ.

Chủ trị: Bệnh tim, thiếu vitamin C (bệnh hoại huyết), bệnh quáng gà, da sừng hoá, ăn không ngon, ngực bụng trướng, ho nhiều đờm...

VI- ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường là một loại bệnh mà sự thay đổi rối loạn đường glucô trong cơ thể, thường gặp ở những người trung niên, hơn nửa số người mắc bệnh tiểu đường là 40 – 50 tuổi.

Nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường: hiện nay đại đa số là do tác động cộng đồng của di truyền và của các nguyên tố môi trường, khiến cho insulin tuyệt đối hoặc tương đối không đủ, dẫn đến đường, mỡ và prôtêin... thay đổi rối loạn. Trong y học cho rằng, phát sinh bệnh này ngoài nhân tố thể chất, còn do ăn nhiều vị béo, ngọt; hoặc do tinh trí hậm hực hoá hoả dẫn đến làm tổn thương dịch phế thận.

Một số biện pháp chủ yếu chữa bệnh tiểu đường bằng hoa quả dưới đây:

Bài 1

Thù nhục 30g, ngũ vị tử, ô mai, thương thuật mỗi loại 20g, cho 2000ml nước, sắc đến khi còn 1000ml, ngày 1 chén, chia làm 3 lần uống trước khi ăn.

Bài 2

Lấy lê giã nát lấy nước, cho mật ong, sắc thành dạng đường nhão uống, có hiệu quả tốt.

Bài 3

Sung phơi khô, lấy 2 – 3 quả, dùng 500ml nước

sôi sặc, uống thay trà, có thể dần dần giảm bớt hàm lượng đường trong tiểu.

Bài 4

Đường sâm 15g, đơn sâm 30g, nguyên sâm, hà sâm mỗi loại 10g, ngọc trúc sâm 12g, ô mai 30g, sắc nước uống, cách ngày uống 1 chén, khát cho bột thiên hoa, đại tiện lỏng cho sơn tra

Bài 5

Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao mỗi loại 15g, bột thiên hoa 12g.

Sắc nước uống, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần nửa cốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt, khử thấp, lợi thủy, có thể trị bệnh tiểu đường miệng khát, tiểu đục.

Bài 6

Cá trạch 10 con, lá sen khô 3 lá.

Lấy cá trạch để khô, bỏ đầu đuôi, sao, làm bột nhỏ, và lá sen khô (nghiên nhỏ), lại uống 10g, khi miệng khát lại uống, khi uống thì uống với nước mát, ngày uống 3 lần.

Bài 7

Nhựa đào 15 – 20g, ngô 30 – 60g, cho nước vào 2 vị đó sắc nước uống.

Tác dụng: Bình gan nhiệt, lợi tiểu khử thấp và ích khí huyết, có thể trị bệnh tiểu đường.

Bài 8

Ô mai 8 quả, đường sâm 50g, đại táo 15 quả, đường phèn vừa đủ.

Cho 3 bát nước vào sắc, sắc 20 phút, cho đường phèn vào lại sắc 10 phút đến khi nước có độ đặc, mỗi lần uống 3 thìa canh, thuốc có thể ăn.

Bài 9

Quả mận chín tươi vừa đủ, bỏ hạt, lấy quả mận thái nhỏ, lấy vải vắt lấy nước; mỗi lần 1 thìa canh, ngày uống 3 lần.

Tác dụng: Thanh gan, bồi dưỡng sức khỏe, lợi thủy, có thể giải khát.

Bài 10

Lấy bột phiên thạch lưu, diệp khô làm thành miếng, mỗi miếng 0,4g, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 6 – 12 miếng uống trước khi ăn 1 – 2 tiếng, hoặc lấy quả phiên thạch lưu sống 250g, sau khi đập thành dạng hồ bỏ hạt, cho nước quả pha loãng thành 24%, đồng thời cho 8,5g quả la hán sắc nước, trộn đều chia thành 60g cho vào trong lọ, mỗi ngày 1 – 2 lọ, chia 3 lần, uống trước khi ăn 1 tiếng.

Bài 11: Nước sắc lá khoai lang, bí đao.

Lá khoai lang tươi 150g, bí đao 100g.

Sắc nước uống.

Bài 12: Rễ cây gai, ô mai.

Rễ cây gai lượng vừa đủ, ô mai 2 hạt.

Ô mai giã nát rồi cho cả hai vào nấu, chia hai lần uống, ngày một liều, mỗi đợt 20 ngày, nghỉ 10 ngày rồi uống tiếp đợt hai, dùng 3,4 đợt.

Bài 13: Sơn dược, cầu khởi tử, bột thiên hoa.

Sơn dược tươi 150g, cầu khởi tử, bột thiên hoa mỗi thứ 30g.

Cho tất cả vào nồi đun sơn dược cho nhừ, uống nước, ăn sơn dược, mỗi ngày một liều.

Bài 14: Nước rễ cây chuối tây.

Rễ cây chuối tây ép nước uống.

Bài 15: Nước quả bí đao.

Thịt quả bí đao giã nát vắt lấy nước uống.

Bài 16: Nước lê trộn mật.

Quả lê mang vắt nước, trộn mật đun lên cho đặc quánh lại rồi uống (bất kỳ lúc nào).

Bài 17: Nước sắc râu ngô, bí đỏ.

Râu ngô 30g, bí đỏ 60g.

Cho hai thứ trên vào nồi, đổ hai bát rượu nước sắc lên còn 1 bát, chia uống làm 2 lần, uống liên tục 10 ngày.

Bài 18: Nước táo, ô mai, đẳng sâm.

Ô mai quả, đẳng sâm 50g, táo 15 quả.

Cho cả ba vị vào nồi đun 20 phút, rồi cho đường phèn vào đun sôi 10 phút nữa, cô đặc lại, mỗi lần uống ba thìa.

Bài 19: Bồ câu hầm sơn dược, ngọc trúc.

Bồ câu một con, sơn dược 60g, ngọc trúc 40g.

Cho tất cả vào nồi hầm chín. Ăn thịt uống nước.

Bài 20: Nước sắc sơn dược, râu ngô, nhựa cây đào.

Sơn dược 30g, nhựa cây đào 20g, râu ngô 40g.

Sắc nước uống.

Bài 21: Nước sắc bí đao, sơn dược, lá sen.

Bí đao 120g, sơn dược 40g, lá sen 50g.

Tất cả sắc nước uống.

Bài 22: Bột hoàng liên, dốt miệng cá nheo, ô mai.

Bột hoàng liên, nước dốt miệng cá nheo (lượng vừa đủ) ô mai 10g.

Trộn hoàng liên với dốt miệng cá nheo, rồi nặn

thành viên phơi khô. Ô mai đun lên lấy nước uống với thuốc viên, ngày 3 lần mỗi lần 7 viên.

Bài 23: Cháo gạo lức, địa hoàng, nhân táo chua.

Địa hoàng tươi 50g, nhân táo chua 30g, gạo lức 100g. Mang hai vị đầu đun lên lọc lấy nước, dùng nước này nấu cháo ăn.

Bài 24: Cháo gạo lức, nước hạt dưa hấu.

Hạt dưa hấu 50g, gạo lức 30g.

Hạt dưa giã nát, cho nước vào rồi lọc lấy nước, bỏ bã. Gạo nấu cháo bằng nước hạt dưa, ăn tùy thích.

Bài 25: Nước quả mận chín.

Mận chín tươi bỏ hạt, dùng vải vắt lấy nước, mỗi lần uống một thìa, ngày 3 lần.

Bài 26: Táo, hạt sen, mộc hương, cam thảo, xương lợn.

Xương sống lợn 1 bộ, táo 150g, hạt sen 100g, mộc hương 3g, cam thảo 10g.

Táo, hạt sen bỏ vỏ và tâm, mộc hương và cam thảo dùng vải lọc lại. Xương lợn đập nhỏ, cho tất cả vào nồi với lượng nước vừa đủ, ninh nhỏ lửa trong 5 giờ. Chia ra ăn vài bữa, chủ yếu uống nước.

Bài 27: Lá cây hồng tươi.

Lá cây hồng tươi.

Lá hồng rửa sạch, ngâm nước muối rồi lấy ra ăn, ngày 5-6 lá.

Bài 28: Nước sắc vỏ bí đao, mạch đông hoàng liên.

Vỏ bí đao, mạch đông mỗi thứ 50g, hoàng liên 10g.

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần.

VII - ĐIỀU TRỊ BỆNH TRÚNG GIÓ

Trúng gió là bệnh thường gặp ở người trung niên, tỷ lệ nhiễm bệnh cao, tỷ lệ tử vong cao, tỷ lệ dẫn đến tàn tật cũng cao. Bệnh này uy hiếp đến sức khoẻ tương đối lớn đối với những người trung niên (đặc biệt là cuối thời kỳ trung niên). Trúng gió còn gọi là chứng ngạt não, bệnh huyết quản não cấp tính hoặc huyết quản não bất ngờ, nếu bệnh huyết quản não chủ yếu thể hiện lâm sàng như trở ngại về nhận thức và bại liệt tứ chi đột ngột xảy ra.

Trúng gió thông thường chia làm 2 loại: thiếu máu và xuất huyết: thiếu máu gây ra thiếu máu não, tắc mạch máu não hoàn toàn và không hoàn toàn nhưng lại xuất huyết, lại bao gồm xuất huyết não và xuất huyết màng nhện dưới xoang.

Một số cách điều trị bệnh trúng gió chủ yếu bằng hoa quả sau:

Bài 1

Khi ngón tay run, có triệu chứng trúng gió, lấy dưa hấu ở phần rễ cành thái ra, lấy ruột dưa dầm nát, cho rượu vào đun, lại lấy rễ cành, xếp vào đồ sứ, hấp cách thuỷ, lọc lấy nước uống, uống 3 lần thì chữa khỏi.

Bài 2

Lấy cành cây dâu thái nhỏ sấy vàng, sắc nước, uống thay trà, có thể phòng và trị khỏi bệnh trúng gió và viêm khớp.

Bài 3

Khi xuất huyết não, nửa thân bất toại, lấy nước

hồng chất 50g, cho nước củ cải, một ngày uống 2 lần, khi thấy hiệu quả lập tức ngừng uống.

Bài 4

Nửa thân bất toại, nửa thân tê liệt hoặc đau thần kinh, lấy đào nhân bỏ vỏ ngâm với rượu 1 tháng, vớt ra, phơi khô nghiền nhỏ, trộn mật làm thành viên như đậu, một lần 50 viên, 1 ngày 3 lần, uống cùng rượu sau khi ăn 2 tiếng, có hiệu quả tốt.

Bài 5

Xích thước 15g, hồng hoa 9 – 15g, đào nhân 9g, rễ sắn dây 15g, kê huyết đằng 30g, sắc nước uống, thích hợp với bệnh thiếu máu.

Bài 6

Hổ cốt 660g, gân hươu 1220g, đỗ trọng 452g, tẩu mã thai 452g, ngũ gia bì 452g, hoàng tinh 1670g, mộc qua 660g, ngư tấu 452g, đại táo 1320g,

Lấy những dược liệu trên làm rượu, mỗi lần uống 30 – 60 ml.

Tác dụng: Khử phong thấp, dẫn gân hoạt lạc, thích hợp với bệnh nửa thân bất toại.

Bài 7

Anh đào tươi 200g, rượu trắng 500g.

Lấy anh đào bỏ tạp chất rửa sạch, cho vào bình, ngâm rượu đầy kín, 2 – 3 ngày đảo đều 1 lần, ngâm 15 – 20 ngày là được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 15 – 20g.

Tác dụng: Ích khí, khử phong trừ thấp, thích hợp với bệnh tứ chi tê liệt, phong thấp, đau chân, lưng, cước...

Bài 8

Hạnh đào nhân, long nhãn mỗi loại 200g, hy thiên thảo, bạch truật, bạch thược, phục linh, đơn bì mỗi loại 25g, cây câu kỷ, thủ ô, thực địa mỗi loại 50g, sa nhân, ô dược mỗi loại 15g, rượu mạnh 2500g, rượu trắng 7500g.

Lấy những dược liệu trên dùng túi vải buộc lại, buộc chặt miệng túi, sau đó cho vào bình sứ có rượu mạnh, sắc cách thủy 2 tiếng, đợi nguội lại cho rượu trắng vào, đậy kín ngâm 7 ngày là được, khi uống, uống theo liều lượng của bản thân, buổi sáng, buổi tối uống một lần, mỗi lần không quá 30ml.

Tác dụng: Dưỡng gan thận, bổ khí huyết, chắc gân cốt, thích hợp với sau khi trúng gió nửa thân bất toại, suy nhược cơ thể, phong thấp đau gân cốt, cơ thể bị tê...

Bài 9

Thịt rùa 250g, hạnh đào 100g, đỗ trọng 20g, rượu mùi, mì chính, muối, gừng, hành, mỡ lợn, canh gà.

Cách làm: (1) Lấy rùa mổ thịt, bỏ nội tạng, đầu, đuôi, mai, lấy thịt rùa thái miếng, cho vào nồi nước ngâm, vớt ra rửa sạch.

(2) Lấy đỗ trọng rửa sạch, cắt bỏ cuống vỏ. Lấy hạc đào ngâm vào nước ấm bỏ vỏ, thái ra cho vào nồi dầu đun đến khi vàng vớt ra.

(3) Lấy hành, gừng cho vào nồi dầu phi thơm, cho thịt rùa vào xào đến khi khô nước, cho muối, rượu mùi, hạc đào, đỗ trọng, cho canh gà vào. Hớt bọt nổi, để lửa liu riu ninh đến khi thịt chín, cho

hành, gừng, đỗ trọng, cho mì chính vào là được.

Giải thích: Thịt rùa có tác dụng bổ âm suy, bổ thận, trừ thấp liệt. Đỗ trọng vị ngọt ôn, “*Bản thảo kinh*” nói “trị đau sống lưng, bổ trung ích tinh khí, trắc gân cốt”. “*Ngọc tù được giải*” nói: “ích gan thận, dưỡng gân cốt, trị khớp quá thấp, trị đau lưng, gối, chân tay co quắp lại. Hạnh đào vị ngọt ôn, có hiệu quả bổ thận vững tinh, nhuận tràng. “Y học trung trung tham tây lục” gọi “bổ gan thận chắc khoẻ gân cốt, trị đau lưng, đau chân và đau gân cốt”. Phối hợp với vài thứ khác có tác dụng bổ gan thận, ích tinh huyết, khoẻ gân cốt và khử thấp, khỏi đau, là phương thuốc tốt trị đau lưng, gối. Thích hợp trị bệnh thận suy, đau lưng, thấp liệt, phong liệt, đau gân cốt, tay chân tê...

Bài 10

Lấy cùi dừa thái miếng mỏng, gạo nếp, thịt gà, cho vào nồi có nắp hấp cách thủy đến khi chín ăn.

Tác dụng: Khử phong, bổ não, ôn trung, ích khí, thích hợp với suy nhược trung khí, tứ chi vô lực.

VIII - ĐIỀU TRỊ BỆNH PHÌ ĐẠI TIỀN LIỆT TUYẾN

Phì đại tiền liệt tuyến còn gọi là tiền liệt tuyến tăng sinh; sau khi hệ chỉ tiền liệt tuyến tăng sinh, sau khi dè nén niệu đạo, dẫn đến bệnh phì niệu trở ngại cơ năng.

Tiền liệt tuyến nằm ở trước miệng bàng quang và xung quanh sau niệu đạo, nó là tuyến thể lớn nhất trong hệ thống sinh sản ở nam giới. Tác dụng

chủ yếu của tiền liệt tuyến là bài tiết, thành phần chủ yếu tạo nên tinh dịch. Triệu chứng của tiền liệt tuyến tăng to thông thường ở những người sau 50 tuổi trở lên mới bắt đầu xuất hiện, ít thấy ở những người trước 50 tuổi. Triệu trứng sớm nhất thường là đái dắt, đặc biệt là số lần đi tiểu đêm đầu tiên tăng nhiều. Thời kỳ đầu, những người mắc bệnh mỗi đêm phải dậy 2-3 lần, sau đó tăng nhiều đến 3-5 lần, thậm chí đến hơn 10 lần. Mà ban ngày số lần đi tiểu cũng tăng. Mỗi lần đi tiểu phải chia làm mấy đoạn tiết ra, và sau khi bài một phần rồi dừng lại, lại bài tiếp. Khi nghiêm trọng, nước tiểu không thể thành tuyến, thường như nhỏ giọt, có lúc còn bí đái, hoặc nước tiểu tự tràn ra, không cầm được. Bệnh này do đi tiểu khó khăn thường ảnh hưởng đến lao động, học tập và sinh hoạt, đặc biệt là mất ngủ. Mỗi người mắc bệnh có tinh thần khác thường, như chán ngán, chậm chạp, buồn ngủ... cũng có lúc có thể phát cao huyết niệu, tiểu độc, thiếu máu, suy nhược tâm lực huyết quản não bất ngờ.

Những cách thường dùng điều trị bệnh tiền liệt tuyến tăng to bằng hoa quả như:

Bài 1

Hoàng kỳ 20g, nhân sâm, đương quy mỗi loại 10g, trần bì 6g, thăng ma, tử hồ mỗi loại 3g, bạch truật 12g, cam thảo nướng 5g.

Mỗi ngày 1 thang, sắc nước uống, chia 2 lần uống.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, thăng dương cử hạn, thích hợp dùng với bệnh tiền liệt tuyến tăng to dẫn đến khí suy.

Bài 2

Đường sâm 24g, hoàng kỳ 30g, phục linh tỳ giải, yêu bất lưu hành mỗi loại 12g, hạt sen 18g, xa tiền tử 15g, nhục quế 6g, bạch quả, cam thảo mỗi loại 9g, ngô thù du 5g.

Mỗi ngày uống 1 thang, sắc nước, uống lúc đói.

Tác dụng: Ích khí kiện tỳ, bổ thận dương, thích hợp với bệnh tiên liệt tuyến trưởng to.

Bài 3

Đại hoàng 120g, sunfat natri ngâm nước 50g, đào nhân sao 60 quả đương qui vĩ, sinh địa hoàng, sơn giáp châu mỗi loại 30g, nhục quế 15g.

Luyện thành viên, mỗi thang uống 9g, ngày uống 2 lần.

Tác dụng: Hoạt huyết, thích hợp dùng với bệnh tiên liệt tuyến trưởng to.

Bài 4

Mạch môn 30g, phục linh 20g, tâm hạt sen 6g, sa tiền tử 9g.

Mỗi ngày 1 thang, sắc nước, uống sau khi ăn.

Tác dụng: Thanh tâm tiết nhiệt, lợi thủy thông lâm, thích hợp dùng với bệnh tiên liệt tuyến trưởng to.

Bài 5

Hạch đào nhân 500g, đường trắng 500g

Cho đường trắng vào nồi, cho một chút nước, để lửa nhỏ đun đến khi loãng ra mà không dính tay, tắt lửa, nhân lúc nóng cho dầu vừng, hạch đào nhân đảo đều, đổ ra đĩa, đợi nguội, ép bằng cối miến là được.

Tác dụng: Hành ú tan kết, thông lợi thủy đạo, thích hợp dùng với bệnh tiền liệt tuyến trưởng to.

Bài 6

Đường trắng 500g, hạt hướng dương rang 500g, bột cát hồng 50g, hành trắng 20g đảo đều.

Cho đường trắng vào nồi, cho một chút nước, để lửa nhỏ đun, cho hạt hướng dương, bột cát hồng, hành vào đảo đều, lại tiếp tục đun đến khi dùng thì san ra, đường thành dạng sợi mà không dính tay, tắt lửa, nhân lúc nóng đổ ra đĩa sứ, đợi nguội ép bằng cát miếng là được, cũng có thể nấu cùng với bột gạo nếp làm bánh ăn.

Tác dụng: Sơ gan lý khí, thông lợi tiểu tiện, thích hợp dùng với bệnh tiền liệt tuyến trưởng to.

Bài 7

Đảng tâm 6g, hồng khô 2 quả.

Những vị trên cho nước vừa đủ nấu canh, cho đường trắng vào uống, hồng khô có thể ăn.

Tác dụng: thanh phế nhiệt, lợi thủy đạo, thích hợp dùng với bệnh tiền liệt tuyến trưởng to.

Bài 8

Rễ cỏ gianh tươi 250g, nước dừa tươi 500g, đường trắng 500g.

Rễ cỏ gianh tươi cho nước vừa đủ, sắc 30 phút, bỏ bã, tiếp tục sắc để lửa nhỏ, cô đặc đến khi khô nổi, cho nước dừa tươi vào, lại đun đến khi đặc dính, tắt lửa, đợi ấm, cho đường trắng khô vào sắc nước, trộn đều phơi khô, ép nhỏ chon vào bình, mỗi lần 10g, ngâm nước uống, mỗi ngày 3 lần.

Tác dụng: Thanh nhiệt, lợi thấp, mát máu, thích hợp với bệnh tiền liệt tuyến tăng to.

IX - ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH

Bệnh viêm khí quản mãn tính là do ho kéo dài gây ra, ho có đờm, bệnh chủ yếu thấy ở hệ thống thở của biểu hiện lâm sàng, phát bệnh nhiều, đại đa số phát bệnh ở những người trung niên trở lên. Do bệnh phổi khí phù, nguyên phế đau tim, phế tâm não... gây ra bệnh viêm khí quản, viêm phế quản cấp tính. Ở thời kỳ giữa và cuối trung niên, những người bị viêm phế quản mãn tính vì thể mà sớm mất đi sức lao động, hoặc vì ho kéo dài khiến cho mọi hoạt động trở nên khó khăn.

Một số cách điều trị bệnh viêm khí quản mãn tính bằng thuốc thường dùng dưới đây:

Bài 1

Bột quýt hồng 10g, bột gạo 500g, đường trắng 200g.

Cách làm và cách dùng: (1) Lấy bột quýt hồng và đường trắng cho vào trong hộp đảo đều.

(2) Bột hỏa dùng thủy ôn nhuận, trải một lớp vải sạch lên lồng hấp, cho bột gạo lên, để lửa to hấp 0,5 tiếng, để nguội.

(3) Dùng xẻng hoặc dao ép bột gạo chín, rắc bột quýt hồng đường lên, trên mặt lại cho một lớp bánh bột gạo, ép xuống, lấy dao cắt thành miếng nhỏ là có thể ăn.

Tác dụng: Kiện vị tiêu thức ăn, trị ho đờm. Có

thể phụ trợ trị ăn không ngon miệng, tiêu hóa không tốt, ho nhiều đờm.

Bài 2

Gà mái non 1 con, quýt hồng (khô) 25g, nõn rau cải dầu 100g, muối, mì chính, hành, gừng mỗi loại vừa đủ.

Quýt hồng ngâm nước ấm, rửa sạch đất cát, rau cải dầu rất nõn non rửa sạch, sau khi luộc để nguội. Hành thái đoạn, gừng thái miếng mỏng. Gà mái bỏ ngũ tạng, vặt lông, rửa sạch; cho gà vào nồi ngập nước, đun sôi bỏ bọt, lại cho quýt hồng, hành, gừng, để lửa liu riu ninh đến 3-4 tiếng, khi thấy gà nhừ cho gia vị và rau đã luộc qua vào, bỏ hành gừng ra, đợi sôi thêm 2 lần thì có thể đặt lên bàn ăn.

Tác dụng: Trị ho hóa đờm, thanh phổi ức hỏa. Thích hợp trị những bệnh ở người già khí đoản, phổi nhiệt ho...

Bài 3

Quất vàng 500g, đường cát trắng 500g.

Quất vàng rửa sạch, bỏ hạt, ép bẹ, lấy đường trắng ướp 1 ngày. Sau đó cho vào nồi, nấu đến khi khô nước, cho ra đĩa để nguội, lại cho đường trắng vào phơi khô. Ăn mấy quả trước và sau khi ăn.

Tác dụng: Khai vị tiêu thức ăn, nhuận phổi hóa đờm.

Vỏ quất vàng khai vị nhuận khí, tiêu thức ăn hóa đờm, trong chứa dầu, có tác dụng kích thích đường tiêu hóa, có lợi cho vị trường và bài ra khí, có thể thúc đẩy dịch vị bài tiết, trợ tiêu hóa; có thể kích thích đường hô hấp, khiến bài tiết dịch tăng,

làm loãng dịch đờm. Ruột quả khai vị lý khí, trị ho nhuận phế.

Bài 4

Quả trám tươi 50g, quả mơ 10g, đường trắng vừa đủ.

Quả trám, quả mơ bổ ra, cho nước vào đun 20 phút, bỏ bã lấy nước, lấy đường trắng làm gia vị. Không có trám tươi có thể dùng trám khô (10g). Uống thay trà.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, bồi dưỡng sức khỏe, nhuận táo, lợi yết hầu.

Giải thích: quả mơ, là quả từ cây mơ. Vị chua chát, tính bình, tác dụng hóa đờm trị ho, bồi dưỡng sức khỏe nhuận táo, có thể tiêu đờm, họng trong. “Bản thảo cương mục” nói có thể “trị liệt họng”.

Quả mơ kết hợp với quả trám có tác dụng thanh nhiệt giải độc, bồi dưỡng sức khỏe, nhuận táo. Thường xuyên uống, có thể lợi yết nhuận họng, những người họng đau sưng, ho đờm, giọng không trong, uống rất tốt.

Bài 5

Đói bì khổ hạnh nhân, đường phèn vừa đủ.

Lấy 2 vị trên nghiền nhỏ, trộn đều, làm thành đường hạnh nhân, uống vào buổi sáng, buổi tối mỗi lần 9g, 10 ngày là một liệu trình.

Tác dụng: Khử đờm trị ho, thích hợp dùng trị bệnh viêm khí quản mãn tính.

Bài 6

Quả La Hán 20g, nước 500ml.

Cho quả La hán vào cốc, cho nước đầy lại, ngâm 30 phút, uống ấm.

Tác dụng: Trị ho hóa đờm, thanh nhiệt nhuận phế, thích hợp với viêm khí quản mãn tính.

Bài 7

Phổi lợn 250g, bắc hạnh 10g, nước gừng 1- 2 thìa canh.

Phổi lợn thái miếng, rửa sạch, cho bắc hạnh và nước vào nấu canh, khi canh được cho nước gừng vào, một chút muối ăn, gia vị, uống canh ăn phổi lợn.

Tác dụng: Hóa đờm trị ho, bổ phế nhuận táo, dùng cho bệnh viêm khí quản mãn tính.

Bài 8

Ngân hạnh 20 hạt, thạch vĩ 30g, đường phèn 15g.

Ngân hạnh bỏ vỏ, áo, nghiền nhỏ, và cho thạch vĩ vào nồi, cho 2 bát nước, nấu đến khi còn 1 bát, bỏ bã thuốc cho đường phèn vào, đợi đường tan thì uống.

Tác dụng: Hóa đờm định suyễn, dùng cho bệnh viêm khí quản mãn tính dẫn đến suyễn.

Bài 9

La Hán 1/2 quả, hồng khô 2-3 quả, một chút đường phèn.

Lấy quả La Hán rửa sạch và hồng khô cho nước 2 bát rưỡi sắc đến khi còn 1 bát rưỡi, cho 1 ít đường phèn, gia vị, bỏ bã, 1 ngày chia 3 lần uống.

Tác dụng: Thanh nhiệt, khử đờm hỏa, trị ho suyễn, dùng cho bệnh viêm khí quản mãn tính.

Bài 10

Ý dĩ nhân 30g, hạnh nhân 10g, đường phèn 1 ít.

Lấy ý dĩ nhân nấu cháo, đợi khi gần chín, cho hạnh nhân vào, để lửa riu riu nếu đến khi chín, cho đường phèn, ăn vào buổi sáng, buổi tối.

Tác dụng: Hóa đờm bình suyễn, dùng cho bệnh viêm khí quản mãn tính.

X - ĐIỀU TRỊ BỆNH MÁU NHIỄM MỖ

Nhân tố chủ yếu gây ra bệnh máu nhiễm mỡ trước tiên là nhân tố ăn uống, vì nguồn gốc chủ yếu của ăn uống là huyết chỉ. Thực tế chứng minh, thường là ăn động vật có chất béo quá nhiều, hàm lượng chất lòng trắng trứng trong máu tăng cao, sau khi ăn 3 tiếng đạt cao nhất. Cholesterol cũng tăng cao, nhưng không bằng chất lòng trắng trứng. Tiếp đến là nhân tố tinh thần, vì lao động trí não căng thẳng làm cho cholesterol trong máu tăng cao, những người trung niên, đặc biệt là những phần tử trí thức trung niên gánh vác trách nhiệm nặng nề, đa số những cái đó có liên quan đến việc gây ra bệnh máu nhiễm mỡ. Tiếp đến là nhân tố bài tiết trong, vì hoocmôn trong cơ thể, hoocmôn trong thận thượng tuyến bì chất, tuyến giáp trạng, hoocmôn... có thể ảnh hưởng đến sự thay đổi chất béo. Như tuyến giáp trạng tác dụng giảm thoái hoặc hoocmôn bài tiết giảm. Khi bài tiết trong tác dụng mất cân bằng đều có thể dẫn đến huyết chỉ tăng cao; còn có nhân tố thể lực lao động, vì thể lực lao động tăng. Và rèn luyện thể dục thể lực tương

ứng, có thể tăng tiêu hao nhiệt lượng, tiêu hao thành phần huyết chỉ trong cơ thể tăng quá cao.

Một số cách điều trị bệnh bằng hoa quả như:

Bài 1

Lá sen khô 60g, sơn tra sống, sinh ý mẽ mỗi loại 10g, hoa sinh diệp 15g, vỏ quýt 5g, lá chà 60g.

Lấy những dược liệu trên làm thành bột, đun sôi nước uống thay trà.

Tác dụng: Tĩnh tỳ hóa thấp, hạ chỉ giảm béo, dùng với bệnh máu nhiễm mỡ nhức đầu chóng mặt ngực khó thở, mạch căng...

Bài 2

Trà ô long 3g, hòe giác 18g, hà thủ ô 30g, vỏ bí đao 18g, sơn tra nhục 15g.

Lấy hòe giác, hà thủ ô, vỏ bí đao, sơn tra nhục... 4 vị, cho nước vào nấu canh, ngâm trà ô long, uống thay trà.

Tác dụng: Hạ huyết chỉ, dùng với bệnh máu nhiễm mỡ, còn có thể tăng cường co giãn huyết quản.

Bài 3

Lá sen tươi 30g, rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào cốc sứ, ngâm nước, sau khi ngâm 15 phút có thể uống; nếu không tươi, có thể lấy khô thay thế (10g), cách làm như trên, uống thay trà.

Tác dụng: Hạ cholesterol, dùng với bệnh máu nhiễm mỡ.

Bài 4

Hắc tri ma 60g, đậu, gạo phân biệt rửa sạch, cho tất cả vào trong bình nghiền nát, cho nước vào nấu

đun sôi cho đường trắng vào, lại đun cho nước sôi, từ từ cho 3 vị đã nghiền nát vào, nấu thành dạng hồ, ăn thơm ngọt, trừ bệnh ích thân.

Tác dụng: Bổ âm thanh nhiệt, hạ thấp huyết chi.

Bài 5

Bạch mộc nhĩ 20g, bánh sơn tra hoặc sơn tra miếng 40g, đường trắng 1 thìa.

Cách làm: (1) Lấy bạch mộc nhĩ rửa sạch, bỏ tạp chất, cho khoảng 3 bát to nước lạnh, ngâm 1 ngày. Ngâm đến khi mộc nhĩ đã trương ra, nở ra như hàng tươi. Nếu vẫn còn tạp chất, có thể lại bỏ đi. Bánh sơn tra thái thành miếng vuông nhỏ.

(2) Lấy bạch mộc nhĩ ngâm nước cho vào nồi nhỏ, dùng lửa nhỏ từ từ đun 1 tiếng. Lại cho bánh sơn tra và đường trắng, đun 0,5 tiếng, đến khi mộc nhĩ nhừ, nước đặc như hồ, tắt lửa. Nếu mộc nhĩ chưa nhừ, có thể kéo dài thời gian.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 hoặc 2 lần, mỗi lần 1 bát nhỏ, làm món điểm tâm, hoặc ăn trước khi đi ngủ. 2 ngày ăn hết. Nếu làm hàng ngày ăn, phải giảm 1 nửa lượng.

Tác dụng: Có tác dụng bổ âm dưỡng vị, cường tâm bổ huyết, nhuận phế bồi bổ sức khỏe, dưỡng huyết mạch, hạ huyết áp, hạ huyết chi... Có thể làm thực phẩm phụ trợ cho những người mắc bệnh tâm huyết quản và cao huyết áp.

XI - ĐIỀU TRỊ BỆNH UNG THƯ

Ung thư là các tế bào trong cơ thể tách ra, tùy tiện tăng thêm, phát sinh ác tính, từ đó tổn hại đến

sức khỏe, là loại bệnh nguy hiểm đến tính mạng. Ngày nay bệnh truyền nhiễm căn bản đã khống chế được, ung thư, bệnh tâm huyết quản và bệnh huyết quản não tăng lên là nguyên nhân gây tử vong chủ yếu hiện nay. Nhiều nhà y học hiện đại nghiên cứu, phát hiện 80% ~90% hình thành bệnh ung thư là do nhân tố môi trường, như có liên quan đến điều kiện địa lý, phương thức sinh hoạt, thói quen ăn uống... Nếu những nhân tố này thu được hình thức thích đáng, có thể sớm phát hiện và sớm điều trị, thì có thể đạt được mục đích phòng trừ bệnh ung thư.

Ăn uống là một bộ phận của nhân tố môi trường, và bệnh ung thư có quan hệ phức tạp, vừa tồn tại nhân tố gây ra bệnh ung thư (chất béo cao, ô nhiễm môi trường, nạt rượu...), cũng tồn tại những bộ phận phòng ung thư (protein đầy đủ, caroten, vitamin A, C...). Khi chúng ta phân chia thực vật, chú ý dương dải ty ngấn. Tất cả phát huy tác dụng của thành phần chống ung thư, nhân tố gây ung thư giảm, tạo nên ăn uống hợp lý hoàn toàn, trợ giúp phòng chống bệnh ung thư.

Một số cách điều trị bệnh ung thư bằng hoa quả thường dùng như:

Bài 1

Sơn tra 500g, mật ong 250g.

Sơn tra sống rửa sạch, bỏ hạt, cho nước vào đun đến khi gần chín nhừ, nước sắp cạn cho mật ong vào, để lửa nhỏ nấu chín nhừ, lấy nước, đợi nguội, cho vào bình. Ăn thường xuyên.

Tác dụng: Hoạt huyết hóa ứ, tiêu tích.

Giải thích: Hiện nay nghiên cứu chứng minh, sơn tra sắc nước có thể kéo dài tuổi thọ của động vật, có tác dụng ức chế tế bào ung thư. Sơn tra sống có tác dụng an vi khuẩn. Nên sơn tra bất luận ăn sống hay ăn chín, đều có tác dụng chống ung thư nhất định.

Theo hạn định, trong mật ong có chứa lượng đường lớn, và chất protêin, vitamin, một lượng nhỏ nguyên tố... thường xuyên uống không những cơ thể cường tráng còn có thể thúc đẩy phục hồi sức khỏe.

Phương thuốc này dùng cùng với những phụ liệu trên chú trọng tiêu bổ, sơn tra tiêu táo, hoạt huyết; phối hợp với mật ong vị ngọt, bổ trung ích khí. Trong "*Y học trung trùng tham tây lục*" ghi: "Sơn tra, khiến thuốc ngọt, hóa ứ huyết mà không tổn thương máu mới, khai uất khí, có tính ưu và bình. Mật ong nhuận hoạt, đơn uống, uống lâu bổ vị, sơn tra bổ mà không ngấy.

Mút sơn tra ăn trước khi ăn cơm có thể thúc đẩy thêm ăn, ăn sau khi ăn có thể điều trị chứng ăn thịt không tiêu. Những người mắc bệnh phù lưu đường vị trường, nếu ăn không ngon miệng, tiêu hóa không tốt có thể ăn.

Bài 2

Di hấu đào 250g.

Di hấu đào rửa sạch bỏ vỏ, dùng vải sạch lọc lấy nước, hoặc ăn sống mỗi lần 1 cốc, mỗi ngày 1 - 2 lần.

Di hấu đào vị ngọt chua tính hàn, giảm nhiệt giải khát, trợ tiêu hoá thức ăn, người xưa thường dùng

trị bệnh phiền nhiệt, miệng khát, ăn không ngon.

Di hâu đào có dinh dưỡng phong phú, chứa nhiều loại đường, vitamin, axit và nhiều loại khoáng chất, hàm lượng vitamin C nhiều, 100g có thể chứa 400mg vitamin, hàm lượng cao hơn 14 lần so với hạnh tử. Có không ít thông báo cho rằng, vitamin C có thể kháng ung thư, có tác dụng phòng chống ung thư dạ dày. Có thực nghiệm chứng minh vitamin C có thể ức chế được tế bào bệnh bạch huyết phù lưu trong cơ thể.

Nhiều đường trong di hâu đào chủ yếu biểu hiện ở tác dụng tăng cường sự miễn dịch của cơ thể, đặc biệt là phương diện tác dụng của tế bào miễn dịch, bổ trợ chính khí con người.

Thường xuyên uống phương thuốc này, phòng trị được các bệnh: ung thư vòm họng, ung thư phổi, ung thư dạ dày, ung thư tuyến vú, bệnh máu trắng...

Bài 3

Thịt lợn nạc 50g, sơn tra 50g, thạch thượng bách 50g.

Cho 1500ml nước, nấu chín ăn thịt uống canh, mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục 7 ngày. Nghỉ 3 ngày sau lại uống tiếp. Có thể uống 10 liệu trình.

Tác dụng: Chống ung thư, đặc biệt là ung thư mũi họng.

Bài 4

Sơn đầu căn 120g, sơn từ cô 120g, hạnh nhân 150g, cấp tính tử 50g.

Nghiền nhỏ làm thành viên, mỗi viên nặng 3g.

Tác dụng: Hoạt huyết giải độc ung thư biến thể.

Bài 5

Nhân sâm, bạch thuật, táo nhân, long nhãn nhục, phục thần mỗi loại 10g, hoàng kỳ 8g, đương quy 5g, viễn trí, mộc hương, cam thảo, gừng sống mỗi loại 3g, toan táo nhân 6g.

Ngày 1 thang, sắc uống.

Tác dụng: Kiện tỳ ích khí.

Thích hợp bệnh: Ung thư tuyến vú, bệnh nhân phẫu thuật lần II.

Bài 6

Toàn yết 6g, ngô công 2 dây, hạch đào 4 quả.

Hạch đào bỏ đôi, một nửa quả bỏ nhân, lấy 2 dược liệu trên cho vào, lại lấy nửa kia đập chặt lại, cho lên lửa nướng, nghiền nhỏ, chia 2 lần uống, uống với rượu hoàng, mỗi ngày 2 lần.

Tác dụng: Tiêu ứ tan kết.

Thích hợp trị bệnh ung thư tuyến vú.

Bài 7

Bạch cập, ô mai, quân mộc hương, bằng sa mỗi loại 9g, bạch đậu (bỏ vỏ) 15g, hoàng đơn 7,5g, hùng hoàng 3g.

Nghiền nhỏ, luyện thành viên, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 3~6g, uống bằng nước trắng sôi trước khi ăn, hoặc ngâm trong miệng từ từ tan ra.

Tác dụng: Giải độc hóa mủ.

Thích hợp: Ung thư thực quản

Bài 8

Rễ tử đằng 30g, kha tử 6g, củ ấu 20 củ, ý dĩ nhân 30g.

Mỗi ngày 1 thang, sắc nước uống.

Tác dụng: Khử thấp hóa học, kiện tỳ và vị.

Thích hợp: Bệnh ung thư dạ dày.

Bài 9

Lá quất 10g, chỉ xác 10g, trần bì 10g, bát nguyệt trát 10g, đình hương 9g, thanh yên 10g, hoa hồng 10g, quả cau 10g, xích thược 10g, mẫu lệ (sắc trước) 30g, thiên cung 2 cái, hương phụ 6g, sinh dĩ nhân 15g, xuyên luyện tử 10g, phục linh 12g.

Mỗi ngày 1 thang, sắc nước uống.

Tác dụng: Lý khí hoạt huyết, tan kết.

Thích hợp: Bệnh ung thư dạ dày khí đới huyết ứ.

Bài 10

Đảng sâm, hoàng kỳ sống, thực địa, hạt sùng, hạt sen mỗi loại 15g, bạch thuật, phục linh, hoàng tinh mỗi loại 12g, bạch mao đẳng, bạch hoa xà thiệt thảo mỗi loại 30g, sa sâm, dương đồ táo mỗi loại 10g, cam thảo 3g, diên tam thất 1,5g (nghiên nhỏ), cầu kỳ tử 9g, đại táo 6 quả.

Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, sắc 3 lần, chia 3 lần uống.

Tác dụng: Giải độc hoá ứ, ích khí dưỡng huyết.

Thích hợp: Bệnh ung thư dạ dày. Có thể kết hợp hoá liệu pháp.

Bài 11

Bột hồng 300g, bột khinh 150g, hạnh nhân 150g, đào nhân 150g, hạnh đào nhục 150g, vùng đen 150g, chà tùng la 150g, sinh bán hạ 150g, nhân sâm 150g, trần châu mẫu 150g, bột cóc 150g, hùng hoàng 150g, hoè mễ 150g, sinh nam tinh 150g,

gừng sống 150g, mộc ngao tử nhân sao 240g, nhĩ chà 90g, bã đậu sao 90g, ngân hoa 90g, hoàng liên 90g, xuyên quân 180g, hoắc hương 30g, chu sa 30g, trầm hương 30g, chân trâu 90g, trần bì 60g, hồ phách 60g.

Lấy những vị trên nghiền thành bột, mật táo nhục làm viên như hoàng đậu to nhỏ, mỗi lần uống 1 viên, ngày 1 lần, có thể từ từ tăng đến ngày 3 – 5 viên.

Tác dụng: Hoá đờm thanh nhiệt, phục chính tan kết.

Thích hợp điều trị bệnh ung thư tuyến tụy.

Bài 12

Tiêu sơn tra 18g, sơn dược 18g, hạt sen 30g, thạch lưu bì 21g, sơn đậu căn 9g, buồng ong 9g, xích thạch chỉ 15g, kha tử nhục 12g, vỏ rắc lột 9g, toàn yết 9g, địa du 15g, cốt nha sao 30g.

Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Tác dụng: Giải độc, kiện tỳ trị kiết thích hợp trong điều trị ung thư, tiêu hoá không tốt.

XII - ĐIỀU TRỊ BỆNH TIÊU HOÁ

1- Chữa tiêu hoá kém

Bài 1:

Trần bì 30g, lòng trắng trứng gà 90g.

Mang hai thứ sấy khô, tán bột trộn đều. Uống với nước sôi ngày 3 lần, mỗi lần 3g.

Bài 2:

Cánh hoa hồng khô 10g (tươi 20g).

Cho vào cốc hãm uống thay chè, mỗi ngày 1 liều dùng trong vài ngày.

2- Bí đại tiện (táo bón)

Bài 1: Tỏi nướng.

Củ tỏi nướng chín bỏ vỏ, quán bông nhét vào hậu môn.

Bài 2: Bồ kết đốt tồn tính.

Bồ kết đốt tồn tính, uống 9g với nước cơm hoặc rượu lúc đói.

Bài 3: Rau chân vịt, vùng, rau quỳ

Rau chân vịt tính lạnh, có lợi cho dạ dày và ruột. Vùng rang lên ăn, lợi cho đại tiện. Rau quỳ làm ruột thông, lợi cho tiểu tiện.

Bài thuốc thích hợp với người già, phủ tạng suy yếu khí hư, mấy ngày liền không đại tiện được. Bụng cứ tích dân như thế, ăn uống giảm đi, phân kết rắn, người mệt mỏi.

Bài 4: Hạt củ cải, bột bồ kết.

Hạt củ cải 1,8g, nghiền nhỏ, trộn với bột bồ kết 6-9g, uống với nước sôi để nguội.

Bài 5: Hành, mật.

Hành một củ to, bôi mật vào hành rồi nhét vào hậu môn.

Bài 6: Chao đậu gừng tươi.

Chao đậu hạt 30 hạt, muối ăn, gừng tươi, mỗi thứ 6g. Gĩa nát đắp vào rốn.

Bài 7: Táo quả, bột.

Táo một quả, bột 3g.

Cho bột vào quả táo đã bỏ hạt rồi bọc ngoài bột mỳ, dùng lửa đốt cho chín, tán thành bột uống với canh.

Bài 8: Bột quả bồ kết trộn mật.

Quả bồ kết xay thành bột, lấy mật đun lên cô lại

thành giọt rồi cho bột bồ kết vào, nặn thành hình hạt trám, nhét vào hậu môn.

3- Tiêu chảy (đi lỏng)

Bài 1: Nước củ ấu, táo mật.

Củ ấu tươi (bỏ vỏ) 100g, táo mật hai quả.

Cho nước vào nấu chín, ngày ăn ba lần.

Bài 2: Bột cơm cháy - hạt sen

Cơm cháy 120g, hạt sen 120g, đường trắng 120g.

Mang cơm cháy, hạt sen nghiền thành bột rồi trộn đều với đường, cho vào lọ.

Uống 4 thìa pha với nước sôi sau khi ăn một tiếng, ngày 3 lần.

Bài 3: Nước sắc nhân trần, trần bì.

Nhân trần, trần bì mỗi thứ 10g.

Sắc lấy nước, thêm chút đường uống.

Bài 4: Nước sắc lá củ cải trắng - trần bì

Lá củ cải trắng 120g, trần bì 30g.

Sắc lấy 2 bát nước, chia 2 lần uống trong ngày.

Uống một liều trong 2 ngày.

Bài 5: Bột than cây táo già

Cây táo già 60g đốt tồn tính, tán bột.

Uống với nước sôi hoặc nước đường, ngày 2 lần, sáng và tối. Mỗi lần 10g.

Bài 6: Nước sắc hoa cây tòng

Hoa cây tòng 20g. Hái hoa vào tháng 4, mang sắc nước 30 phút, uống hết 1 lần, ngày 3 lần.

Bài 7: Nước mộc nhĩ trắng - đường trắng

Mộc nhĩ trắng 15g, đường trắng 30g.

Mộc nhĩ ngâm rồi rửa sạch, mang ninh nhỏ lửa

cho chín nhừ, cho đường vào khuấy tan uống một lần hết, ngày uống 1 - 2 lần.

Bài 8: Bột thạch lựu xanh - rượu.

Thạch lựu xanh vài quả, phơi khô tán bột, uống mỗi lần 10g với rượu, ngày 2 lần.

Bài 9: Cháo gừng, gạo trắng.

Gạo trắng 50g, gừng tươi 50g. Gạo nấu cháo, khi gần được cho gừng vào, ăn nóng, ngày một lần.

Bài 10: Bột cơm cháy - hoa tùng - xương sấy khô.

Cơm cháy khô 100g, hoa tùng 100g, xương của loại thịt ướp sấy khô 25g.

Tất cả sao lên rồi tán bột, trộn đường cát. Uống lúc nào cũng được.

Bài 11: Nước sắc cây hoa mào gà.

Cây hoa mào gà (lượng vừa đủ) sắc nước uống.

Bài 12: Cháo hạt sen, gạo trắng

Hạt sen 30g, gạo trắng 50g, đường cát 30g.

Hạt sen bỏ tâm, cho cùng gạo, đường, nấu thành cháo ăn nóng, ngày một lần.

Bài 13: Bột sơn tra.

Sơn tra sao vàng tán bột. Uống ngày ba lần với nước đường trắng, mỗi lần 20g.

Bài 14: Táo dầm đường đỏ.

Táo 1-2 quả, nấu chín bỏ vỏ, dầm đường đỏ ăn, mỗi lần 1-2 quả, ngày ăn 2 lần.

Bài 15: Nước sắc vỏ quýt, cau, hạt củ cải.

Cau 10g đập dập, hạt củ cải 10g sao vàng, vỏ quýt một miếng.

Tất cả mang sắc lấy nước, bỏ bã, cho thêm đường trắng vào uống.

Bài 16: Bột gừng khô - hạt xa tiền.

Gừng khô 3g, hạt xa tiền 10g.

Tất cả sao lên tán bột, cho một thìa đường đỏ trộn đều rồi cho vào cốc nước uống.

Bài 17: Nước sắc rễ sơn tra, quả tường vi, hậu phác.

Rễ sơn tra đại 30g, quả cây tường vi 30g, hậu phác 9g.

Sắc nước uống, ngày một lần chia hai.

Bài 18: Bột cam thảo, hoạt hạch và xa tiền thảo.

Xa tiền thảo, bột hoạt hạch, bột cam thảo: lượng vừa đủ.

Xa tiền thảo giã nát trộn với hai vị còn lại, mang đắp vào rốn, ngày một lần, trong mười ngày.

Bài 19: Tỏi nướng.

Tỏi to một củ, nướng chín ăn ngày ba lần.

Bài 20: Bánh táo, bạch truật, gừng, kê nội kim.

Bạch truật 120g, gừng khô 60g, kê nội kim 60g, thịt quả táo chín 250g.

Ba vị đầu sao lên, tán bột, trộn với táo làm thành bánh, nướng khô lên rồi ăn.

Bài 21: Nước sắc mạch nha, sơn tra.

Mạch nha 10g, sơn tra 3g.

Tất cả sao lên, sắc nước uống với đường đỏ.

Bài 22: Bột hạt xa tiền thảo.

Hạt xa tiền thảo 4g tán bột, uống với nước cơm.

Bài 23: Cháo gạo, vải khô, sơn dược, hạt sen.

Thịt quả vải khô 50g, sơn dược 10g, hạt sen 10g.

Mang cả ba thứ ninh nhừ rồi cho gạo vào nấu thành cháo ăn.

Bài 24: Cháo gạo, bột khiếm thực, phục linh.

Bột khiếm thực 60g, bột phục linh 20g, gạo lúc 100g.

Mang gạo nấu thành cháo, rồi đổ hai thứ bột vào, nấu sôi lên là ăn được.

Bài 25: Nước sơn tra, thần khúc.

Sơn tra, thần khúc mỗi thứ 15g.

Dun nước uống, ngày 2-4 lần.

Bài 26: Nước sắc nhân trần, trần bì.

Nhân trần, trần bì mỗi thứ 10g.

Sắc lấy nước, thêm chút đường uống.

Bài 27: Cháo gạo với bột gừng khô.

Bột gừng khô 3g, cho vào ăn với cháo.

Bài 28: Nước sắc gừng tươi, lá ngải.

Gừng tươi 1 nhánh đem nướng lên, lá ngải 1 nắm.

Sắc lấy nước uống.

Bài 29: Nước sao ngô thù du.

Ngô thù du, ngâm nước sôi rồi đem ra sấy khô.

Mỗi lần dùng 9g, sắc lấy nước, cho chút muối vào uống.

XIII - ĐIỀU TRỊ BỆNH ĐAU BỤNG

Bài 1: Cháo gạo lúc, gừng tươi, nhục đậu khấu.

Gừng tươi 9g, nhục đậu khấu 3g, gạo lúc vừa đủ.

Gừng đập nhỏ, đậu khấu tán bột. Gạo nấu cháo,

khi chín thì cho cả hai thứ vào đun thêm 3-5 phút nữa rồi bắc ra ăn.

Bài 2: Viên bột gừng khô, đại hoàng, ba đậu.

Gừng khô, đại hoàng, ba đậu, mỗi thứ 30g.

Mang tán bột, luyện với mật ong thành viên nhỏ, mỗi lần uống 1 viên với nước cơm.

Bài 3: Muối rang, nước gừng tươi.

Nước gừng tươi, muối ăn vừa đủ.

Muối rang lên khi thấy chuyển màu hồng thì đổ từ từ nước gừng vào, khi nước gừng cạn hết thì mang muối ra tán bột. Uống với nước sôi, mỗi lần từ 1,5-3g.

Bài 4: Nước sắc dương quy, gừng tươi.

Gừng tươi 15g, dương quy 9g, đường đỏ vừa đủ.

Cho hai thứ vào sắc lấy nước, bỏ bã, uống nóng với đường.

Bài 5: Nước sắc gừng, mạch nha, ốt.

Gừng, mạch nha mỗi thứ 9g, ốt 1g.

Sắc lấy nước, bỏ bã rồi uống.

Bài 6: Gừng già, hành củ, củ cải trắng, sao đắp.

Gừng già, hành củ cả rễ, củ cải trắng vừa đủ.

Mang giã nát rồi chia làm hai phần, cho vào chảo sao nóng lên, lấy vải bọc lại đắp vào rốn người bệnh, thấy lạnh thay miếng khác, liên tục 3-5 lần, khi thấy đầu và chân ra mồ hôi là được.

Bài 7: Cứu ngải và bôi nước gừng, hành.

Nước gừng tươi, hành cả rễ giã nát.

Trộn nước gừng và hành đã giã nát, bôi vào rốn,

cứu ảng ngải 20 phút sau khi cứu đắp gác lên cố định lại.

Bài 8: Nước gừng, chế phụ tử, bột quế.

Gừng khô 10g, chế phụ tử 9g, bột nhục quế 1,5g.

Gừng, phụ tử đun lấy nước, bỏ bã, mang trộn với bột quế, chia ra để uống.

Bài 9: Nước sắc gừng tươi, ngô thù du.

Gừng tươi 1,5g, ngô thù du 9g.

Sắc lấy nước, bỏ bã để uống.

Bài 10: Bột đắp hạt tiêu, hạt cải trộn gừng.

Gừng tươi 30g, hạt tiêu trắng 2g, hạt cải trắng 3-5g.

Mang hạt cải và hạt tiêu trắng tán bột, trộn với gừng giã đắp vào rốn, băng ngoài cố định từ 1-2 giờ.

Bài 11: Rượu sao gừng tươi, hành, lá ngải chườm.

Gừng tươi 18g, hành 10g, lá ngải 24g.

Mang tất cả giã nát cho vào nồi cùng với một chút rượu, sao cho nóng lên, cho vào túi vải chườm vùng rốn, nguội thì lại sao cho nóng rồi chườm tiếp.

Bài 12: Gừng, hành, khương hoạt sao chườm.

Gừng tươi 18g, khương hoạt 31g, hành 150g.

Mang tất cả giã nát, sao nóng cho vào túi vải, chườm lên vùng bụng, nguội lại thay.

Bài 13: Nước hành, gừng tươi, uống với rượu.

Gừng tươi 30g, hành 100g.

Tất cả mang giã nát vắt lấy nước uống với rượu cho ra mồ hôi.

Bài 14: Nước sắc gừng tươi, ớt, ô mai.

Gừng tươi 30g, ớt 6g, ô mai 12g. Sắc nước uống.

Bài 15: Gừng tươi sao nóng chườm.

Gừng tươi mang giã nát, cho vào chảo sao cho nóng lên, dùng vải bọc xoa lên chỗ đau, nguội lại làm từ đầu.

Bài 16: Nước gừng, rượu nóng.

Nước gừng, rượu vừa đủ, uống nóng.

Bài 17: Cháo gạo lức, ngô thù du, hành, gừng.

Gừng tươi 6g, hành 30g, ngô thù du 2g, gạo lức vừa đủ.

Hành, gừng đập dập, ngô thù du tán bột, gạo nấu cháo.

Khi cháo chín, bỏ các thứ vào nồi đun thêm vài phút, bắc ra ăn nóng.

Bài 18: Cháo gạo lức, thịt chó, hành, gừng.

Gừng tươi 30g, thịt chó 100-150g, hành một ít, gạo lức 100g.

Thịt chó thái miếng, trộn với các thứ rồi cho vào nồi đất với 800-1000 ml nước om lên cho thịt nhừ, cháo chín, ăn ngày hai lần sáng và tối, lúc đói (ăn nóng).

Bài 19: Nước táo đỏ, gừng khô, đường mạch nha.

Gừng khô 5-10g, táo đỏ 10 quả, đường mạch nha 30g.

Mang gừng, táo đun sôi, vắt lấy nước, bỏ bã, cho đường vào đun thêm một chút là được. Chia 2 ngày uống 2 lần.

Bài 20: Cháo gạo lức, gừng khô, chế phụ tử.

Gừng khô 2-3g, chế phụ tử 5-10g, hành 2 cây, gạo lức 100g.

Cho hai vị đầu vào nồi đất đun khoảng 1,5 giờ rồi cho hành và gạo lức vào nấu thành cháo, ăn lúc đói (sáng và tối).

Bài 21: Cháo cá, gừng, sa nhân, trần bì.

Gừng tươi 10g, cá mè to 1000g, tỏi hai củ, sa nhân, trần bì, tiêu, ớt, tất bát mỗi thứ 10g.

Cá làm sạch đem tất cả các thứ cho vào bụng cá hầm chín, ăn lúc đói.

Bài 22: Gừng ngâm rượu.

Gừng tươi 5 lát, đường đỏ 60g, rượu trắng.

Ngâm gừng vào rượu cùng với đường, uống nước.

Bài 23: Nước chè gừng.

Gừng tươi, chè mỗi thứ 9g, giã nát vắt lấy nước, uống nóng.

Bài 24: Nước lá ngải, táo, gừng, đường.

Gừng tươi, đường đỏ, đường trắng mỗi thứ 15g, lá ngải 10g, táo 6 quả.

Mang đun lên lấy nước uống.

Bài 25: Tỏi ngâm dấm hoặc rượu.

Tỏi to 10 củ. Ngâm dấm hai năm rồi lấy ra ăn, mỗi lần ăn 1-2 củ (không ngâm được thì có thể ăn sống ngay).

Một bài khác: Dùng vài cân tỏi ngâm rượu, đặt cạnh bếp lò cho nóng chín dần, mỗi ngày lấy ra ăn một ít.

Bài 26: Tỏi ăn sống.

Tỏi củ to, ngày ăn sống 4-5 củ, liên một tuần.

Bài 27: Hành chân dầu.

Hành một nắm, dầu vừng 6g, cho hành chân lên rồi ăn với dầu thơm.

Bài 28: Chườm bột tiểu hồi hương, củ cải trắng.

Củ cải trắng 1000g, tiểu hồi hương 60g.

Củ cải thái sợi nấu chín, hồi tán bột, mang trộn hai thứ với nhau, dùng vải bọc lại chườm nóng lên bụng liên tục 3-4 lần.

Bài 30: Bột muối, gừng.

Muối 6g, gừng 10g.

Tất cả nghiền bột, mỗi lần uống 2g với nước sôi.

Bài 31: Nước sắc đậu mi khô, gừng tươi.

Đậu mi khô 30g, gừng tươi 3 lát. Sắc nước uống.

Bài 32: Nước sắc hoa chuối tây, ngô thù du.

Hoa chuối tây, ngô thù du mỗi thứ 12g sắc nước uống.

Bài 33: Nước trám tươi, phèn khô, muối.

Trám tươi 500g (phơi khô bỏ hạt), phèn khô, muối ăn mỗi thứ 60g tán bột trộn đều. Uống với nước sôi, mỗi lần 2g.

Bài 35: Bột vỏ cây vải, ngũ linh chi.

Vỏ cây vải, ngũ linh chi, lượng bằng nhau.

Tất cả mang tán bột, mỗi lần uống 4g với rượu.

XIV - CHỮA BỆNH LÝ

Bài 1: Ngó sen uống với rượu.

Ngó sen tươi, rượu gạo cũ. Ngó sen giã nát, uống với rượu.

Bài 2: Nước uống mướp đắng ngâm đường.

Murop đắng tươi một quả giã nát, ngâm với 60g đường trong hai giờ rồi vắt lấy nước uống lạnh.

Bài 3: Nước sắc hoa nhài.

Hoa nhài 30 bông, sắc nước uống.

Bài 4: gừng trộn đường đỏ.

Gừng tươi 45g, đường đỏ 35g.

Gừng giã nát trộn đường, chia 3 lần uống trong ngày. Uống 7 ngày liền.

Bài 5: Nước sắc hạt hướng dương.

Hạt hướng dương 50g, đường phèn một ít.

Hạt hướng dương mang đun với nước trong một giờ, lấy nước ra pha với đường, ngày uống hai lần.

Bài 6: Bánh bột kiều mạch.

Bột kiều mạch 250g, đường cát 150g.

Cho nước vào nhào rồi nặn thành bánh, mang nướng ăn liên tục.

Bài 7: Cháo gạo, măng tre.

Măng tre tươi một cái, gạo 100g.

Măng bỏ vỏ thái nhỏ, cho vào nấu với gạo thành cháo Ăn hai lần sáng, tối.

Bài 8: Nước táo đỏ, mật ong, chè xanh.

Táo đỏ 10 quả, mật ong 30g, chè xanh 10g.

Mang táo đun sôi 15 phút rồi cho chè vào đun thêm một lát, chắt lấy nước, pha mật ong uống. Ngày một liều chia hai lần (sáng tối), uống nóng.

Bài 9: Nước diếp cá, tro sơn tra.

Rau diếp cá 18g, tro sơn tra 6g.

Đun nước pha đường uống.

Bài 10: Thanh mai ngâm rượu.

Thanh mai ngâm rượu để càng lâu càng tốt.

Ngày ăn 1-2 lần, mỗi lần 1-2 quả.

Bài 11: Bột vỏ củ ấu gai đỏ.

Vỏ củ ấu gai đỏ, lượng không hạn chế.

Phơi khô sao vàng tán bột. Nếu bị lỵ ra máu thì uống với rượu, nếu bị lỵ ra dịch nhầy trắng thì uống với nước cơm lúc đói, mỗi lần 10g.

Bài 12: Nước sắc hoa mào gà trắng, đỏ.

Hoa mào gà trắng, đỏ, mỗi loại 60g.

Sắc nước uống, ngày ba lần. Có thể sắc với rượu.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được uống.

Có thể sao hoa mào gà lên, tán bột uống, 2-8g, ngày hai lần, uống với đường hoặc rượu. Hoặc đốt hoa thành than uống với đường.

Bài 13: Nước sao sơn tra

Sơn tra sao vàng 30g, đường vàng 30g.

Sắc nước uống.

Bài 14: Nước sắc quả hoa nguyệt quý.

Quả hoa nguyệt quý trắng hoặc đỏ.

Sắc nước pha đường phèn uống lúc đói.

Bài 15: Nước sắc hoặc bột hoa hoè.

Hoa hoè một nắm, đường đỏ 60g. Sắc nước uống.

Hoặc hoa hoè 30g tán bột, uống với nước cơm, mỗi lần 4g, ngày 3 lần.

Bài 16: Bột cây mướp đắng.

Cây mướp đắng phơi khô tán bột.

Uống với nước ấm, ngày hai lần, mỗi lần 3g.

XV - ĐIỀU TRỊ BỆNH VIÊM GAN CẤP TÍNH

Bài 1: Nước nhân trần khao tử.

Nhân trần khao tử một nắm, bạch tiên bì lượng vừa đủ.

Cho một cốc nước vào đun lên, uống nước.

Bài 2: Thịt nạc hầm rễ cỏ tranh.

Rễ cỏ tranh tươi 150g (khô thì 100g) thịt lợn nạc 250g.

Mang rễ cỏ tranh rửa sạch (rễ khô cần ngâm 30 phút).

Thịt lợn thái chỉ, cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa đủ hầm lên cho chín, chia ra ăn vài lần trong ngày.

Chủ trị: Viêm gan thể ứ mật thuộc dạng khí huyết gan tỳ không đủ. Biểu hiện ra ngoài là mắt, da đều vàng xạm, tứ chi mệt mỏi, nhịp tim gấp mà ngắn, mạch nhỏ, lưỡi nhạt, đi lỏng.

Bài 3:

Rễ ý dĩ.

Rễ ý dĩ sắc nước uống liên tục.

Bài 4: Táo đen và chi hoàng

Chi hoàng bỏ vỏ 120g, lục phân 10g, táo đen bỏ hạt 250g.

Mang ba vị sao lên tán nhỏ, đổ vào 120g dấm gạo, viên thành viên. Dùng trước bữa ăn, mỗi lần 6g.

Bài 5: Nước rễ đẳng lê, táo đỏ

Rễ cây đẳng lê 120g, táo đỏ 12g.

Đun nước uống thay chè

Bài 6: Nhân trần khao tử và gừng tươi.

Nhân trần khao tử 1 nắm, gừng tươi 1 củ.

Mang cả hai giã nát, hàng ngày mang xát vào trước ngực, tứ chi.

Bài 7: Nhân trần, đậu đỏ, hoa đào

Nhân trần 30g, đậu đỏ 20g, hoa đào 3g.

Mang nhân trần và hoa đào ngâm vào nước 30 phút, đậu đỏ ngâm một giờ, sau đó cùng cho vào nồi ninh 30 phút, đậu chín là được, thêm đường cho dễ ăn. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần, uống liên tục một tuần.

Bài 8: Cháo đậu xanh, đậu đỏ

Đậu xanh 50g, đậu đỏ 50g.

Cho hai loại đậu vào ngâm một giờ. Sau đó vớt ra cho vào nồi cùng 500 ml nước, đun to lửa cho sôi rồi rút lửa nhỏ nấu cho chín thành dạng hồ, thêm ít đường cho vừa ăn. Mỗi ngày một thang, ăn nóng.

Chủ trị: Viêm gan nặng cấp tính hoặc á cấp tính. Triệu chứng: người nóng, vàng da, bụng chướng, cứng, tiểu tiện khó, nóng nẩy, lưỡi nhợt nhạt, rêu lưỡi vàng hoặc có các chấm đen, mạch nhanh.

Bài 9: Táo đỏ, ngó sen.

Ngó sen 50g, táo đỏ 100g, đường phèn 30g.

Mang ngó sen thái nhỏ, táo bỏ hạt, rồi đổ vào nồi với lượng nước vừa phải, nấu tới nát thì thôi. Sau đó đổ đường vào khuấy đều, mỗi ngày một thang, chia vào lần ăn hết.

Chủ trị: Bệnh gan mật thuộc thể nhiệt độc, có khuynh hướng xuất huyết.

Triệu chứng da ngày càng vàng, trên da xuất hiện các vùng tím, niêm mạc lợi xuất huyết, chảy máu mũi, rêu lưỡi vàng, mạch nhanh...

Bài 10: Cháo gạo, cà tím

Cà tím 1000g, gạo 150g.

Cà tím cắt nhỏ nấu với gạo thành cháo, ăn liên tục vài ngày.

Bài 11: Canh dương sắc với táo

Canh cây dương (một khúc dài 30 tấc), táo 12 quả (Lượng tương ứng với trẻ dưới 10 tuổi là 12 tấc 12 quả).

Mang hai vị cùng 300ml nước sắc lên còn 100ml.

Ngày uống 1-3 lần, uống liên tục cho đến khi chức năng gan được phục hồi bình thường thì thôi.

XVI - ĐIỀU TRỊ VIÊM GAN MẠN TÍNH

Bài 1: Nước đại táo, mộc hương

Đại táo 10 quả, mộc hương 6g.

Cho táo vào nồi cùng 400ml nước, đun to lửa cho sôi rồi hạ nhỏ lửa 30 phút, lọc lấy nước. Trộn nước này với bột mộc hương, cho vào hộp kín ủ 15 phút, mỗi ngày 1 liều, uống hết trong ngày.

Bài 2: Nước hạt củ cải.

Hạt củ cải 6g, sao qua rồi tán bột, uống với nước, ngày 2 lần, mỗi lần 3g.

Bài 3: Gan bò, cà rốt

Gan bò tươi 150g, cà rốt 150g.

Gan thái mỏng, cà rốt cắt khúc, cho vào nồi cùng một ít nước nấu trong 20 phút, sau đó nêm gia vị vừa ăn.

Bài 4: Táo đỏ, lạc nhân

Táo đỏ to, lạc nhân, đường phèn mỗi thứ 50g.

Cho lạc vào nấu trước, sau đó cho táo và đường

vào đun chín. Trước khi ngủ dùng 1 liều, liên tục 1 tháng.

Bài 5: Lê ngâm dấm

Dấm (để lâu ngày), quả lê.

Lê gọt sạch vỏ, ngâm dấm 2 - 3 ngày là có thể ăn được, ăn thường xuyên rất có công hiệu.

Bài 6: Chanh hầm với mật

Chanh 2 quả, mật 20g.

Chanh ngâm nước cho bớt chua rồi cắt miếng, cho một ít nước vào đun 15 phút, sau đó cho mật vào trộn đều, mỗi ngày dùng một liều, uống lúc nào cũng được.

Bài 7: Đại hồ đào, trần hương duyên

Trần hương duyên (cả vỏ và ruột) đại hồ đào 2 quả, sa nhân 6g. Ba vị đều mang phơi khô, tán bột rồi trộn đều, đựng vào túi nilon dùng dần. Dùng uống ngày 2 lần, mỗi lần 30g với nước ấm.

Bài 8: Nước củ cải

Nước củ cải, mỗi sáng uống một bát. Bã mang đun nước tắm.

Bài khác là dùng củ cải khô hoặc tươi với lượng thích hợp, đun nước pha chút đường uống.

XVII - CHỮA MẤT NGỦ BẰNG HOA

Để phòng chống tình trạng mất ngủ, còn gọi là chứng thất miên, bất đắc miên, bất mị... Y học cổ truyền có rất nhiều biện pháp như uống thuốc, châm cứu, xoa bóp, tập luyện khí công dưỡng sinh, sử dụng các món ăn - bài thuốc...

Bài 1:

Hoa hồng tươi 50g (nếu khô dùng 15g), tim lợn hoặc dê 500g, muối tinh 50g, gia vị vừa đủ. Cho hoa hồng và muối tinh vào nồi, đổ nước sắc trong 10 phút, để nguội; tim lợn hoặc dê rửa sạch, thái miếng, để ráo nước rồi nhúng vào nước thuốc nhiều lần, vừa nhúng vừa nướng trên bếp than hoặc lò nướng cho đến khi chín là được, ăn nóng.

Công dụng: Sơ can giải uất, dưỡng tâm an thần, rất tốt cho trường hợp mất ngủ do tâm huyết hư.

Bài 2:

Hoa mai trắng 5g, hợp hoan hoa 10g, rượu vang 50ml. Ba thứ cho vào nồi sắc cách thủy, uống ấm sau bữa ăn tối 60 phút.

Công dụng: Sơ can khai uất, lý khí an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, chóng mặt, trí nhớ giảm sút.

Bài 3:

Hợp hoan hoa 50g, mật ong 100g, rượu trắng 300ml. 3 thứ cho vào bình kín, ngâm trong 7 ngày là dùng được, mỗi tối uống trước khi đi ngủ chừng 10 - 20ml.

Công dụng: Giải uất lý khí, an thần hoạt lạc.

Bài 4:

Hoa bách hợp 20g, rượu vang 50ml. Hai thứ đem sắc cách thủy, uống ấm làm 1 lần vào buổi tối.

Công dụng: Nhuận phế, thanh hỏa, an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo cảm giác nóng lòng bàn tay chân, ngực, bụng bồn chồn rạo rức không yên, táo bón, đổ mồ hôi trộm...

Bài 5:

Hoa hồng 12g, hợp hoan 10g. Hai thứ đem ngâm 10 phút rồi sắc lấy nước, uống ấm trước khi đi ngủ.

Công dụng: thư uất, lý khí, an thần.

Bài 6:

Hoa hiên 30g, đường phèn 15g. Hoa hiên rửa sạch thái vụn, cho vào nồi, đổ nước sắc trong 15 phút, khi được hòa đường phèn, uống vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Công dụng: Thanh nhiệt trừ phiền, giải uất an thần.

Bài 7:

Hợp hoan hoa 15g, bách hợp 20g, gạo tẻ 60g. Hợp hoan hoa rửa sạch, sắc kỹ lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ vào ninh thành cháo, khi gần được thì cho bách hợp vào, ăn vào buổi tối.

Công dụng: Thanh tâm nhuận phế, thư uất an thần, dùng cho những trường hợp mất ngủ do tâm tỳ hư nhược.

Bài 8:

Hoa bách hợp 60g, hợp hoan hoa 60g. Hai thứ sấy khô, tán bột, mỗi tối trước khi đi ngủ uống 6g với rượu vang.

Công dụng: Thanh nhiệt nhuận phế, thư uất an thần.

Bài 9:

Cúc tươi 30g, thịt gà 300g, lòng trắng trứng gà, đậu hà lan 20g, dầu thực vật, nước dùng, rượu vang, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Cúc hoa sắc kỹ lấy nước bỏ bã; thịt gà rửa sạch, loại bỏ gân, thái chỉ rồi

trộn đều với lòng trắng trứng gà và một chút bột mì; cho dầu thực vật vào chảo đun nóng già rồi cho thịt gà vào đảo cho săn miếng thịt; phi hành tỏi cho thơm rồi đổ nước sắc cúc hoa, thịt gà, gừng tươi thái chỉ và một chút rượu vang vào, đun sôi vài phút là được, ăn nóng.

Công dụng: Thanh can minh mục, khu phong trấn tĩnh, dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, nhức mỏi mắt, thị lực suy giảm, huyết áp cao hoặc có xu hướng tăng cao.

Bài 10:

Hoa bách hợp tươi 30g, đậu phụ 250g, tiết lợn 100g, gừng 15g, tỏi già nát 15g, hạt tiêu 2g, nước dùng và gia vị vừa đủ.

Hoa bách hợp rửa sạch, tỉa lấy các cánh hoa, chần qua nước sôi rồi vớt ra ngâm trong nước lạnh độ 1giờ; đậu phụ và huyết lợn luộc qua, cắt miếng; nước dùng đun sôi rồi cho hoa bách hợp, đậu phụ, huyết lợn, gừng và tỏi già nát vào, chế đủ gia vị, đun nhỏ lửa cho sôi một lát là được, dùng làm canh ăn hàng ngày.

Công dụng: Bổ tâm dưỡng huyết, thanh phế an thần.

Bài 11:

Cam cúc hoa 60g, hợp hoan hoa 15g, linh chi 30g, bá tử nhân 30g, toan táo nhân 30g. Các vị rửa sạch, sắc trong 90 phút, chia uống vài ba lần trong ngày.

Công dụng: Dưỡng huyết nhu can, thanh tâm an thần, dùng cho trường hợp mất ngủ thể âm hư hỏa vượng, biểu hiện bằng các triệu chứng có những

cơn bốc hỏa, lòng bàn tay chân nóng, ngực bụng bức bối không yên, đầu choáng mắt hoa, hay mê mộng, đổ mồ hôi trộm, táo bón, đại ra máu.

Bài 12:

Hoa bách hợp tươi 25g, cá diếc 2 con (500g), dầu thực vật, gừng tươi, rượu vang và gia vị vừa đủ. Hoa bách hợp rửa lấy cánh rửa sạch; cá diếc làm sạch, bỏ nội tạng; cho dầu thực vật vào chảo đun nóng già rồi cho các diếc vào rán qua, sau đó chế nước vừa đủ, bỏ hoa bách hợp và gia vị rồi đun nhỏ lửa cho chín, ăn nóng.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh tâm an thần.

Bài 13:

Hoa nhài 16g, thạch xương bồ 6g, trà xanh 10g. Tất cả đem hãm vào nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh tâm an thần.

Bài 14:

Hoa chuối 30g, tim lợn 1 quả. Hoa chuối rửa sạch, thái nhỏ. Tim lợn rửa sạch, bổ tư, hai thứ cho vào nồi đun trong 30 phút, sau đó bỏ bã thuốc, ăn tim lợn và uống nước.

Công dụng: Bình can giáng nghịch, ích khí an thần, trấn tĩnh.

Bài 15:

Hoa thiên lý vừa đủ, rửa sạch, đem xào với tim và bổ dục lợn hoặc nấu canh với thịt nạc ăn hàng ngày.

XVIII - CHỮA NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Bài 1:

Trám tươi 100g

Bỏ hạt, giã nát, hoà ít nước, vắt lấy nước.

Chữa ngộ độc do ăn nấm độc (Cũng có thể giải độc cá nóc)

Uống ngày 2-3 lần.

Bài 2:

Múi mít với số lượng thích hợp.

Ninh nhừ, ăn cả cái lẫn nước.

Chữa ngộ độc rượu cồn.

Bài 3:

Vỏ chuối tiêu 60g

Sắc kỹ, đem uống nước sắc.

Công hiệu: giã rượu.

Bài 4:

Múi bưởi 60 – 90g, bóc bỏ vỏ và hạt, ăn từ từ.

Giã rượu hoặc chữa hôi miệng sau khi uống rượu.

XIX - ĐIỀU TRỊ BỆNH Ở TRẺ NHỎ

1- Viêm rốn

-Hạnh nhân 5 gam, lá chè 1 gam. Dem 2 thứ trên giã nát đắp bên ngoài rốn.

-Công hiệu: Chữa viêm rốn ở trẻ sơ sinh.

2- Vàng da

-Lá tỳ bà 1 gam, câu kỳ tử 2 gam. Dem sắc kỹ, uống mỗi ngày 2 lần.

- Công hiệu: Có tác dụng làm hết vàng da ở trẻ sơ sinh .

3- Viêm niêm mạc miệng lưỡi

-Bồ hoàng 2 gam, câu kỳ tử 6 gam, đường phèn 10 gam. Dem sắc kỹ, cho uống mỗi ngày từ 1 đến 2 lần.

- Công hiệu: Điều trị viêm niêm mạc miệng lưỡi ở trẻ nhỏ.

4- Bệnh cam

- Cùi thịt quả hạnh đào 100 - 150 gam, nhộng tằm 50 gam. Dem nhộng tằm rang qua, cho hấp cách thủy cùng với hạnh đào. Vừa uống nước vừa ăn nhộng, cách 1 ngày dùng 1 lần, liên trong 5-7 ngày.

- Công hiệu: Chữa cam ở trẻ.

5- Nôn ở trẻ

Sơn tra sao, thân khúc sao, mạch nha sao, mỗi loại 6 gam. Dem sắc kỹ, uống mỗi ngày 2 lần.

- Công hiệu: Điều trị chứng nôn mửa do tiêu hoá kém ở trẻ.

6- Tiêu chảy

Bài 1:

Sung 3-5 quả.

Rửa sạch, thái lát, đem sắc. Uống mỗi ngày 3 lần.

Bài 2:

Sơn tra tươi, củ mài tỷ lệ bằng nhau, đường trắng vừa đủ.

Sơn tra bóc vỏ bỏ hạt, trộn lẫn bột củ mài, đường trắng đem hấp thành bánh sơn tra. Cho trẻ ăn tùy ý.

Công hiệu: Điều trị tiêu chảy dài ngày do tỳ hư ở trẻ nhỏ.

7- Còi xương

Bài 1:

Nhân hạnh đào 15g, ngũ gia bì 3g, táo tàu 5 quả.
Đem sắc kỹ 3 thứ trên. Uống và ăn cả đào nhân, táo tàu, mỗi ngày 1 lần.

Bài 2:

Sơn tra 12g, hạt sen 6g, vỏ trứng gà 10 cái.
Đem sắc kỹ 3 thứ trên, uống mỗi ngày 2 lần.
Công hiệu: Chữa còi xương.

8- Sốt phát ban

Bài 1:

Vỏ mía 30g, vỏ lê 10g. Đem sắc kỹ, chia 2-3 lần uống trong ngày.

Công hiệu: Điều trị sốt phát ban cấp tính ở trẻ nhỏ.

Bài 2:

Vỏ lê 15g, đậu xanh 6g. Đem sắc kỹ, uống mỗi ngày 2-3 lần.

Công hiệu: Chữa phát ban dạng phong chẩn ở trẻ nhỏ.

9- Bại liệt

Bài 1:

Hồng táo 5 quả, hồng bì, cam thảo chế mỗi loại 3g, phục thần 9g, đương quy, đẳng sâm, mỗi loại 6g, bạch truật 4,5g. Đem sắc uống, mỗi ngày 2 lần.

Bài 2:

Đu đủ 10g, cát căn 10g, cam thảo chế 3g. Đem sắc thuốc, uống mỗi ngày 1-2 lần.

10- Đái dầm

Bài 1:

Kim anh tử 1,5kg, đường trắng vừa đủ dùng.

Kim anh tử rửa sạch, nấu thành cao, tra đường trắng, trộn đều. Mỗi lần uống 1 thìa canh, ngày 2 lần.

Bài 2:

Cùi thịt quả ngân hạnh 10 quả, đại hồng táo 10 quả, đường trắng vừa đủ dùng.

Sắc kỹ đến khi nước đặc, hoà đường vừa đủ ngọt. Uống trước khi đi ngủ.

Bài 3:

Nhân hạnh đào 15g, vừng đen 6g, táo tàu 5 quả.

Táo bỏ hạt, giã nát cùng 2 thứ trên, ăn hết trong một lần. Mỗi ngày 1-2 lần.

11- Rôm sảy

Vỏ thạch lựu, ngũ bội tử, mỗi thứ 30g.

Dem tán thành bột, bôi vào chỗ mọc rôm, mỗi ngày 1-2 lần.

XX - ĐIỀU TRỊ BỆNH PHỤ KHOA

1- Kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh

Bài 1:

Sơn tra 30g, đậu đen 30g, gừng 6g.

Dem sắc thuốc, uống mỗi ngày 2 lần.

Bài 2:

Câu kỷ tử 15g, táo tàu 10 quả, gan lợn 30g.

Dem sắc kỹ, uống nước thuốc và ăn gan lợn, mỗi ngày 1-2 lần.

Bài 3:

Táo tàu 30 quả, cam thảo 10 quả.

Dem sắc thuốc, uống ngày 2 lần.

2- Chữa kinh nguyệt ra ít, đau bụng trong kỳ kinh

Sơn tra bỏ hạt 30-50g, hạt hướng dương bỏ vỏ 15-25g, đường đỏ một ít.

Sấy khô sơn tra và hạt hướng dương, tán thành bột. Mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần, trước khi hành kinh 1 ngày uống liền 2 thang. Trước khi uống trộn đường đỏ, uống bằng nước ấm.

3- Buồn nôn khi có thai

Bài 1:

Trám xanh, lượng tùy ý.

Dem giã nát, sắc kỹ. Uống mỗi ngày 2-3 lần.

Bài 2:

Vỏ bưởi 1 quả đem sắc kỹ, uống mỗi ngày 2-3 lần.

Công hiệu: Chữa nôn mửa nhiều ở người có thai.

Bài 3:

Sơn tra 30g, thân khúc 30g.

Sao vàng, tán thành bột. Uống mỗi lần 2-3g, mỗi ngày 2-3 lần.

Bài 4:

Táo tây 1 quả, mật ong vừa đủ dùng.

Táo rửa sạch, thái miếng. Táo chấm mật ong ăn trước bữa cơm, mỗi ngày 3 lần.

Bài thuốc chủ trị chứng chán ăn, buồn nôn ở phụ nữ có thai.

4- Sẩy thai nhiều lần và một số bệnh liên quan

Bài 1:

Anh đào 60g rửa sạch, ăn tươi ngày 1 lần, liền trong 10-15 ngày.

Chữa sảy thai nhiều lần.

Bài 2:

Táo tàu 10 quả, thỏ ty tử 50g, bạch truật 30g.

Bạch truật sao vàng, táo tàu bỏ hạt, tán thành bột cùng thỏ ty tử. Mỗi lần uống 2-3g, ngày 2 lần, liên trong 20-30 ngày.

Bài 3:

Hoa hướng dương 1 bông, đem đốt tồn tính. Mỗi lần uống 9g với nước lã đun sôi, ngày 2-3 lần.

Bài 4:

Rễ câu kỷ 15g, nguyên hồ 10g, đương quy 10g.

Sắc uống, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Chữa chứng sốt nóng sau khi sinh.

Bài 5:

Sơn tra 30g, đan sâm 30g, đường 15g.

Đem sắc kỹ, uống ngày 2-3 lần.

Chữa khí hư ra nhiều sau khi đẻ.

Bài 6:

Chỉ xác 10g, a giao 30g, nhung hươu 30g. Đem tất cả tán nhỏ, mỗi lần uống 2-3g với nước lã đun sôi, ngày 2-3 lần.

Bài 7:

Đu đủ xanh 250g, cá hố tươi 180-200g.

Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, om như cùng với các hố. Cho thêm gia vị, ăn ngày 2-3 lần.

Tác dụng: Chữa thiếu sữa.

Bài 8:

Cùi nhãn 30g, tầm 30g, câu đằng 20g.

Nghiền nhỏ 3 thứ trên. Mỗi lần uống 2-3g, ngày 2-3 lần.

Tác dụng: Chữa chứng cơ giật sau đẻ.

Bài 9:

Cùi nhân, đảng sâm, dâu quả mỗi thứ 30 gam. Nghiền nát cả ba loại trên, uống mỗi lần 2-3 gam với nước lọc, ngày dùng 3 lần.

Tác dụng: Chữa chứng cơ giật sau đẻ.

Bài 10:

Hạt quả ngô đồng 1 vốc. Bỏ vỏ, sao vàng, chia 3 lần dùng trong 1 ngày.

Tác dụng: Chữa ra mồ hôi trộm sau đẻ.

Bài 11:

Sơn tra, hạnh nhân, thần khúc, mỗi loại 15 gam. Sơn tra đem sao qua, cùng nghiền nhỏ với thần khúc, hạnh nhân, hoà với nước 2-3 gam mỗi lần dùng, ngày uống 2-3 lần.

Tác dụng: Chữa bụng căng to (sổ bụng) sau khi đẻ.

Bài 12:

Lê 1 quả, cam thảo 10 gam, ngô sen 15 gam. Dem lê gọt vỏ, thái miếng sắc cùng với ngô sen, cam thảo.

Cách dùng: Ăn lê và ngô sen đồng thời uống nước thuốc, 2-3 lần mỗi ngày.

Tác dụng: Chữa đái ra máu sau khi đẻ.

5- Viêm tuyến sữa cấp tính

Bài 1:

Nhân hạnh đào 30 gam, hoàng bá 12 gam, cam thảo 3 gam. Tán cả hai thành bột trộn với một thìa cà phê dầu vừng. Ngày bôi 2-3 lần.

Bài 2:

Lạc 30 gam, táo tàu 3 quả, hạ khô thảo 20 gam.
Đem sắc kỹ, uống nước và ăn lạc, ngày dùng 2-3 lần.

6- Viêm âm đạo

Bài 1:

Sơn tra, kim ngân hoa, khổ sâm, mỗi loại 15 gam, đem sắc kỹ, ngày uống 2 lần.

Chữa viêm âm đạo thông thường.

Bài 2:

Bạch quả 6 gam, đu đủ khô 30 gam, thổ phục linh 30 gam. Đem sắc kỹ, ngày uống 2 lần.

Chữa đốm trắng ngoài âm đạo.

7- Khí hư

Bài 1:

Thân cây hướng dương 30 gam, hồng táo, hắc táo mỗi loại 10 quả.

Bỏ lớp vỏ ngoài thân cây hướng dương, đập dập táo, đem sắc kỹ. Chia 2 lần uống, mỗi lần uống cách nhau 4 giờ.

Chữa chứng bệnh khí hư ra mầu đỏ.

Bài 2:

Ngân hạnh 15 gam, hoàng bá 15 gam, lá liễu 12 gam. Đem sắc kỹ, uống ngày 1-3 lần.

Chữa khí hư ra quá nhiều.

8- Viêm cổ tử cung

Đu đủ xanh khô, thổ phục linh mỗi loại 30 gam, đem sắc kỹ, uống ngày 2 lần.

9- Băng huyết

Bài 1:

Vỏ quả vải 30 gam, sắc lấy nước, hoà với đường

vừa ngọt. Uống mỗi ngày 2-3 lần.

Bài 2:

Hạt cọ 90 gam, hạt bông 60 gam. Dem rang kỹ đến khi hạt xém đen, tán thành bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần hoà 9 gam với nước lọc.

Chữa bằng huyết thuộc tính hàn.

10- Lạnh âm hộ

Táo tàu 5 quả, đu đủ xanh khô 15g, hoa kinh giới 10g, gừng 6g.

Dem sắc kỹ, uống ngày 2 lần.

XXI - ĐIỀU TRỊ BỆNH DA LIỄU BẰNG HOA, QUẢ

1- Chữa ghẻ

Bài 1:

Chuối tiêu 1 quả, đem giã nát, đắp ngày 1 lần.

Bài 2:

Lá cây táo tây 1 nắm, dầu hạt chè một ít. Dem lá táo đốt tồn tính, hoà với dầu bôi.

2- Chữa lên đinh đầu ngón tay

Ô mai 100 gam đã bỏ hạt. Sắc đặc, lấy vải xô nhúng vào thuốc, bọc lên chỗ đầu ngón tay bị lên đinh.

3- Chữa vết lở lâu ngày không lành miệng

Ô mai 12 gam, sinh địa 10 gam. Dem sấy khô, tán thành bột, rắc thuốc vào vết lở 2-3 lần một ngày, dùng trong 3-5 ngày.

4- Chữa chi dưới bị lở loét, ngứa ngáy, có mùi hôi thối

Sung 200 gam, đem giã nát, đắp vào chỗ lở loét.

5- Chữa u dẹt ở da

Câu kỷ tử, thổ phục linh, mỗi loại 30g, lá hồng 10g. Đem sắc kỹ, uống ngày 1-2 lần.

6- Chữa u cục thông thường trên da

Quả sung tươi 100g, ép lấy nước, bôi mỗi ngày 2-3 lần liên trong vài ngày.

7- Chữa chứng ra nhiều mồ hôi

Bài 1:

Quả dâu, ngũ vị tử, mỗi loại 10g. Sắc kỹ đến khi còn nửa cốc nước, uống ngày 1 lần.

Bài 2:

Cùi nhãn 30g, tim lợn 30g, đem nấu nhừ. Uống nước, ăn nhãn, ăn tim lợn, ngày 1 lần.

8- Chữa mẩn da dạng thấp

Bài 1:

Hồng chín 1 quả, lá chè nghiền nhỏ 3g.

Giã và trộn đều 2 thứ trên thành dạng cao, bôi ngày 1-2 lần.

Bài 2:

Chữa mẩn da dạng thấp

Mận chua 250-500g. Đem rửa sạch mận, giã nát, nấu kỹ.

Rửa chỗ da bị mẩn nhiều lần trong ngày.

Bài 3:

Vỏ quả xoài 150g, đem nấu kỹ, rửa mỗi ngày 3 lần.

9- Viêm da do thần kinh

Bài 1:

Hạt nhãn, giấm vừa đủ dùng. Gọt bỏ phần ngoài hạt nhãn. Lấy nhãn đã gọt chấm giấm chà xát vào

chỗ viêm, liên tục trong 3-4 lần.

Bài 2:

Vỏ thạch lựu tươi 50g, một ít phèn chua nghiền thành bột.

Rửa sạch vỏ lựu, chấm phèn chua xát vào chỗ viêm, mỗi ngày 3 lần.

10- Viêm da do dị ứng

Hồng xanh 500g giã nát, đổ 1,5lít nước vào, khuấy đều, phơi 7 ngày, đựng trong lọ dùng dần, bôi vào chỗ dị ứng, ngày 3 lần.

11- Nẻ da do lạnh

Bài 1:

Sơn tra, hồng táo, đương quy, mỗi thứ 15g, đường đỏ vừa đủ dùng.

Đem sắc kỹ, ngày 1 thang, uống vào trước mùa đông giá rét 2 tuần hoặc khi thấy bắt đầu có hiện tượng nứt da.

Bài 2:

Vỏ quýt, vadolin, mỗi thứ một ít.

Vỏ quýt sao khô cháy, nghiền thành bột, trộn với vadolin thành dạng kem, bôi vào chỗ nứt.

12- Nứt nẻ chân tay

Bài 1:

Hạnh nhân 30g, giã nát hạnh nhân thành dạng cao, bôi ngày 1 lần.

Bài 2:

Ngân hạnh vài quả, bỏ vỏ, nhai nát, đắp vào chỗ nứt nẻ mỗi buổi tối.

13- Nấm, hắc bào

Bài 1:

Quả dâu tươi 60g, đem giã nát, bôi nước dâu liên 2-3 lần.

Bài thuốc có công hiệu làm hết nấm ở da đầu.

Bài 2:

Quả hồ đào tươi 500g. Gọt lấy vỏ đào, bọc trong vải xô sạch, chà sát mạnh vào vết hắc bào, ngày 2-3 lần, mỗi đợt 10-20 ngày.

Bài 3:

Hạt nhãn 30g đem đốt tồn tính, tán thành bột, đắp vào chỗ bị nấm ăn.

Bài 4:

Đu đủ xanh khô 30g, xà sàng tử 15g. Đem sắc kỹ, uống ngày 2 lần.

Bài thuốc có công hiệu trị nấm ở chân.

Mục lục

PHẦN I. TÁC DỤNG TRỊ LIỆU CỦA HOA QUẢ THƯỜNG GẶP

1. Quả bưởi	7	23. Quả đu đủ	98
2. Quả cam	9	24. Quả cau	99
3. Quả quýt	11	25. Quả nho	101
4. Quả chanh	21	26. Thích lê	104
5. Quả phật thủ	24	27. Quả hồng	105
6. Quả lê	26	28. Quả dâu	109
7. Quả vải	31	29. Dì hấu đào	112
8. Quả trám	36	30. Quả dừa	114
9. Quả táo	40	31. Quả dứa	117
10. Đại táo	45	32. Dưa hấu	119
11. Nhân táo chua	58	33. Quả nhãn	124
12. Quả đào	60	34. Quả thông	128
13. Bạch quả	64	35. Quả mận	130
14. Hạnh nhân	68	36. Quả dưa bở	134
15. Quả sung	75	37. Quả la hán	137
16. Mã thầy	78	38. Quả anh đào	139
17. Quả lựu	81	39. Quả tỳ bà	142
18. Khiếm thực	83	40. Quả sơn tra	145
19. Quả mơ	86	41. Củ ấu	151
20. Ô mai	89	42. Hạt bí ngô	154
21. Quả dâu tây	94	43. Hạt dẻ	155
22. Chuối tiêu	95	44. Hạt Sen	156
		45. Củ lạc	167

ĐẶC TÍNH VÀ CÔNG DỤNG TRỊ BỆNH CỦA HOA

1. Hoa đỗ quyên	172
2. Hoa thiên lý	172
3. Hoa tầm xuân	173
4. Hoa chàm pa	173
5. Hoa đào	175
6. Hoa hồng	176
7. Hồng hoa	178
8. Hoa hòe	179
9. Hoa đinh hương	180
10. Hoa bướm bướm	183
11. Hoa mười giờ	183
12. Hoa hiên	184
13. Hoa hướng dương	185
14. Hoa đu đủ	186
15. Hoa nhài	187

PHẦN II. CÁCH ĐIỀU TRỊ BẰNG HOA QUẢ

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP

	188
I. Điều trị bệnh cao huyết áp.	188
II. Điều trị huyết áp thấp	193
III- Cách điều trị bệnh tim mạch	195
IV- Cách điều trị suy nhược thần kinh	202
V- Điều trị các bệnh về dạ dày và ruột	208
VI- Cách điều trị bệnh tiểu đường	244
VII - Cách điều trị bệnh trúng gió	249
VIII - Điều trị bệnh phì đại tiền liệt tuyến	252

IX - Điều trị bệnh viêm khí quản mãn tính	256
X - Cách điều trị bệnh máu nhiễm mỡ	260
XI - Cách điều trị bệnh ung thư	262
XII - Điều trị bệnh tiêu hoá	268
XIII - Điều trị bệnh đau bụng	273
XIV - Chữa bệnh lỵ	278
XV - Điều trị bệnh viêm gan cấp tính	281
XVI - Điều trị viêm gan mạn tính	283
XVII - Chữa mất ngủ bằng hoa	284
XVIII - Chữa ngộ độc thức ăn	289
XIX - Điều trị bệnh ở trẻ nhỏ	289
XX - Điều trị bệnh phụ khoa	292
XXI - Điều trị bệnh da liễu	297

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN
43 Lò Đúc – Hà Nội
ĐT: 04. 9722 613 ; 04. 9719 512

NHỮNG PHƯƠNG THUỐC HAY TRỊ BỆNH TỪ HOA, QUẢ, CỎ

Chịu trách nhiệm xuất bản
BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm bản thảo
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập : THU HẰNG
Trình bày : THANH HƯỜNG
Sửa bản in : THU ANH

In 800 Cấn, khổ 13x19cm, tại Xưởng in Báo TTVN
GPXB số: 758 - 2007/CXB/16 - 124/VHTT; 1828/QĐ - VHTT
In xong và nộp lưu chiểu năm 2008

Những
Phương thuốc
hay
trị bệnh từ
Hoa
Quả
Củ



Giá: 35.000 VNĐ