

Những Bài Thuốc  
Chữa Bệnh Bằng  
Trái Cây

## MỤC LỤC

PHẦN 1 ĐẶC TÍNH VÀ CÁCH SỬ DỤNG TRÁI CÂY CHỮA BỆNH.....	8
Quả lê - chuyện xưa và nay .....	8
Các bài thuốc dùng quả lê.....	9
Bài thuốc hay chữa bệnh bằng chuối tiêu.....	9
Một số bài thuốc dùng chuối tiêu.....	10
Quýt: Từ quả đến lá đều là vị thuốc hay.....	11
Các bài thuốc chữa bệnh bằng quýt .....	12
Bí mật chữa bệnh của quả dưa .....	13
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng dưa.....	13
Dưa hấu - chúa tể của các loại dưa trong mùa hè .....	14
Những bài thuốc chữa bệnh bằng dưa hấu .....	15
Quả vải.....	15
Các bài thuốc chữa bệnh bằng quả vải:.....	16
Quả trám chua .....	16
Nhiều bài thuốc chữa bệnh bằng trám:.....	17
Tác dụng chữa bệnh của anh đào .....	17
Các phương thuốc chữa bệnh bằng anh đào: .....	18
Thảo mai: ích thọ kiện vị .....	18
Các bài thuốc chữa bệnh bằng thảo mai: .....	19
Quả dưa bổ tim, lợi tiểu .....	20
Các bài thuốc chữa bệnh bằng dưa:.....	20
Quả quýt: Làm dễ tiêu, tan đờm .....	21
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng quýt: .....	21
Mía: Thang thuốc phục mạch trong thiên nhiên .....	22
Các bài thuốc chữa bệnh bằng mía:.....	22

Quả đào trường thọ .....	23
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đào: .....	24
Quả ngân hạnh chữa ho hen, đái són.....	25
Một số bài thuốc dùng ngân hạnh: .....	26
Quả dâu dưỡng huyết an thần.....	26
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng dâu:.....	27
Củ ấu thanh nhiệt, kiện tỳ .....	28
Một số bài thuốc dùng củ ấu:.....	29
Long nhãn bổ huyết, ích trí .....	29
Một số bài thuốc dùng long nhãn .....	30
Đu đủ chữa đau dạ dày .....	31
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đu đủ:.....	32
Quả nho - viên ngọc trong suốt.....	33
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng nho .....	33
Giá trị chữa bệnh của bưởi.....	34
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng bưởi.....	34
Táo tàu bổ huyết, kiện tỳ .....	35
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đại táo.....	36
Quả hồng bổ hư, cầm máu .....	36
Các bài thuốc chữa bệnh bằng hồng.....	37
Chanh - trái cây làm đẹp .....	38
Một số bài thuốc dùng chanh.....	39
Quả cau giáng khí, trị giun.....	39
Các bài thuốc chữa bệnh bằng cau .....	40
Sung, vả: Lợi hầu họng, bổ dạ dày, chữa kiết lỵ.....	41
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng sung, vả: .....	41
Mã thầy giải nhiệt, lợi tiêu hóa .....	42
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng mã thầy .....	42
Hạnh nhân trị ho hen, nhuận tràng, thông đại tiện .....	43

Một số bài thuốc chữa bệnh bằng hạnh nhân.....	44
Quả phật thủ - vị thuốc nhiều tác dụng.....	44
Một số bài thuốc chữa bệnh bằng phật thủ.....	45
Quả mơ sinh tân dịch, giải khát.....	46
Các bài thuốc chữa bệnh bằng mơ.....	47
Quả mận sinh tân dịch, tiêu thức ăn.....	48
Các bài thuốc chữa bệnh bằng mận.....	49
<b>CHỮA BỆNH NỘI KHOA.....</b>	<b>50</b>
Chữa ho.....	50
Cao huyết áp.....	52
Bệnh viêm gan virus, viêm gan vàng da (hoàng đản), xơ gan.....	53
Đau bụng.....	56
Tiêu chảy.....	57
Nôn mửa.....	58
Nấc.....	59
Sốt rét.....	60
Kiết lỵ.....	62
Bệnh sỏi.....	63
Viêm não Nhật Bản B.....	65
Đau dây thần kinh, đau ngực.....	65
Bệnh tim mạch.....	66
Ho khạc ra máu.....	68
Viêm phổi.....	69
Lao phổi.....	70
Viêm phế quản.....	72
Hen.....	74
Chữa cảm mạo, cảm cúm.....	75
Chữa cảm nắng, cảm nóng.....	76
Đầy bụng, khó tiêu.....	76

---

Viêm dạ dày, ruột cấp tính .....	78
Viêm loét đường ruột, nôn ra máu.....	79
Táo bón .....	80
Váng đầu chóng mặt .....	81
Phong thấp, viêm khớp, dạng phong thấp .....	81
Nhức đầu, đau nửa đầu.....	82
Trúng phong .....	83
Trúng phong .....	84
Ra mồ hôi trộm, nhiều mồ hôi .....	85
Bệnh đường tiết niệu.....	86
Thiếu máu.....	88
Bệnh đái tháo đường .....	89
Tuyến giáp trạng sưng to.....	90
Ngộ độc thức ăn .....	90
Bệnh ký sinh trùng .....	91
<b>BỆNH NHI KHOA.....</b>	<b>93</b>
Viêm rôn .....	93
Vàng da.....	93
Viêm niêm mạc miệng lưỡi .....	93
Cam tích.....	93
Nôn.....	94
Còi xương .....	94
Sốt phát ban .....	95
Bại liệt .....	95
<b>BỆNH PHỤ KHOA.....</b>	<b>98</b>
Kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh .....	98
Buồn nôn khi có thai .....	99
Sẩy thai nhiều lần và một số bệnh liên quan. ....	100
Vô sinh .....	102

---

Viêm tuyến sữa cấp tính.....	103
Viêm âm đạo.....	103
Khí hư.....	104
Viêm cổ tử cung.....	104
Băng huyết.....	104
Sa dạ con.....	105
Lạnh âm hộ.....	105
<b>BỆNH DA LIỄU.....</b>	<b>106</b>
Ghẻ lở, lên đing, mụn nhọt.....	106
U cục dưới da.....	107
Ra nhiều mồ hôi.....	108
Mẩn da dạng tháp.....	108
Viêm da do thần kinh.....	109
Viêm da do dị ứng:.....	109
Nẻ da do lạnh.....	110
Chân tay nứt nẻ.....	110
Nấm, hắc bào.....	111
Nổi mề đay.....	112
Mụn nước thành mảng.....	112
Trứng cá.....	112
Tàn nhang.....	113
<b>BỆNH VỀ RĂNG MIỆNG.....</b>	<b>114</b>
Đau răng.....	114
Viêm loét xoang miệng.....	114
Lở mép.....	115
Hôi miệng.....	115
Chảy máu chân răng.....	115
Lỏng chân răng.....	115

<b>BỆNH MẮT</b> .....	117
Đau mắt hột viêm tấy .....	117
Viêm mí mắt .....	117
Màng mống mắt .....	117
Chảy nước mắt.....	118
Viêm kết mạc cấp tính .....	118
Quáng gà.....	118
Nhãn áp tăng.....	118
<b>BỆNH TAI MŨI HỌNG</b> .....	119
Viêm tai giữa cấp tính.....	119
Viêm mũi .....	119
Chảy máu cam.....	120
Viêm amidan .....	120
Viêm họng.....	121
Khản tiếng .....	123
<b>BỆNH UNG THƯ</b> .....	124
Bài thuốc chữa khối u thông dụng .....	124
Bài thuốc bổ trợ khi chữa trị khối u bằng hóa chất hoặc chiếu tia cô ban.....	124
Khối u dạ dày .....	125
Ung thư vú.....	125
Ung thư thực quản .....	126
Ung thư da.....	126
Ung thư gan.....	126
Ung thư phổi.....	127
Ung thư bàng quang .....	127
Ung thư vòm họng.....	127
Viêm túi mật, sỏi mật, sỏi đường tiết niệu.....	127

---

Hạch cổ lim-pha.....	128
Sa nang .....	128
Trĩ nội, trĩ ngoại .....	129
Bông .....	130
Chấn thương .....	130
Đau lưng và tứ chi.....	132
Dưỡng da.....	134
Làm đẹp tóc .....	135

## PHẦN 1

### ĐẶC TÍNH VÀ CÁCH SỬ DỤNG TRÁI CÂY CHỮA BỆNH

#### Quả lê - chuyện xưa và nay

Chuyện xưa kể lại rằng: Vua Đường Huyền Tông từng bị ho nhiều đờm, khó chịu trong lồng ngực, họng khô, miệng khát, giọng khản đặc, thầy thuốc trong cung chữa mãi không khỏi. Nhà vua giận lắm, ra lệnh cho ngự y trong bảy ngày phải chữa khỏi, nếu không sẽ nghiêm trị. Các thầy thuốc trong cung ăn ngủ không yên, thấp thỏm chờ ngày mất đầu. Một ngự y già lo sợ sinh ốm, nằm liệt giường. Học trò đem lê đến thăm thầy. Khi biết lý do thầy ngã bệnh, anh học trò phần uất định đầu độc Đường Huyền Tông, bèn bảo vợ thầy thái vụn lê, nấu kỹ thành cao, còn mình đi mua thuốc độc định đem về trộn vào để hại vua. Khi mua được thuốc độc trở về thì không thấy vợ thầy và món cao lê đâu. Thì ra bà vợ đợi lâu sốt ruột, sai con đem luôn vào cung. Nào ngờ nhà vua ăn món này xong, bệnh lại khỏi ngay. Vua vui mừng trọng thưởng cho hai thầy trò ngự y già.

Tác dụng trị ho, tiêu đờm của lê xưa nay đã được thừa nhận. Việc ăn lê giúp nhuận phổi, giáng hỏa, sinh tân dịch, dưỡng huyết, chữa khản tiếng, nhuận tràng, chữa nhọt, giã rượu với hiệu quả khá cao.

Theo phân tích khoa học, quả lê chứa protein, lipid, cellulose, canxi, photpho, sắt, caroten, vitamin B1, B2, C, đường gluco, axit acetic... Việc ăn lê thường xuyên có tác dụng tốt trong điều trị bệnh cao huyết áp, tim mạch (dẫn tới vầng dầu hoa mắt, tim đập loạn nhịp, ù tai), lao phổi, viêm phế quản cấp tính. Hàm lượng vitamin, đường khá phong phú trong quả lê có tác dụng bảo vệ gan, dưỡng gan và lợi tiêu hóa khá tốt.

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.

## Các bài thuốc dùng quả lê:

- Ho khan do phế nhiệt: Li vài quả bồ hòn, giã nhỏ, cho gừng thái mỏng vào trong, hãm cách thủy đều khi tan gừng thì uống; thuốc có tác dụng thanh nhiệt, giảm ho.

- Ho nhiều đờm lẫn máu: Lấy 1,5 kg lê bỏ hạt, ninh thành cao, cho mật ong với lượng vừa phải vào trộn đều. Mỗi lần lấy ra 2-3 thìa con hòa nước sôi uống. Thuốc có tác dụng nhuận phổi, sinh tân dịch, tan đờm.

- Ợ hơi: Lê 1 quả, đinh hương 15 hạt, đem bỏ hạt lê, cho đinh hương vào trong, bọc 4-5 lần giấy ướt, om như để ăn.

- Viêm khí quản: Lê 2 quả, bột xuyên bối 10 gam, đường phèn 30 gam. Bỏ hạt lê, cho bột xuyên bối và đường phèn vào trong quả lê, hấp ăn ngày 2 lần vào sáng sớm và tối.

- Đau mắt sưng đỏ: Ngâm hoàng liên vào nước lê ép, nhỏ vào mắt ngày vài lần.

- Tiêu đờm, thông đại tiện: Dùng nước lê, nước củ ấu, nước rễ cỏ tranh, nước hạt mạch, nước ngó sen khuấy đều, uống nguội hoặc đun nóng.

- Chữa hôi miệng: Trước khi ngủ ăn 2 quả lê.

- Trẻ em bị phong nhiệt, chán ăn: Lê 3 quả rửa sạch, thái miếng, đổ 3 lít nước, đun đến khi cạn còn 1 lít, bỏ bã, đổ gạo vào nấu cháo cho trẻ ăn.

## Bài thuốc hay chữa bệnh bằng chuối tiêu

Chuối tiêu từng được mệnh danh là "quả trí tuệ". Theo truyền thuyết, tên gọi này bắt nguồn từ việc Phật tổ Thích ca Mâu ni sau khi ăn chuối tiêu chợt bừng sáng trí tuệ. Theo một truyền thuyết khác, chuối tiêu có nguồn gốc từ Ấn Độ, các học giả Ấn Độ thường bàn luận các vấn đề triết học, y học... dưới gốc chuối tiêu, đồng thời lấy loại quả này làm thức ăn duy nhất. Vì vậy, người ta gọi chuối tiêu là: "Nguồn trí tuệ".

Các nhà y học trong lịch sử Trung Quốc cho rằng: Chuối tiêu tính hàn, vị ngọt, không độc, có tác dụng giảm phiền khát, nhuận phổi, nhuận tràng, thông huyết mạch, bổ tinh tủy, dùng để chữa các chứng bệnh táo bón, khô khát, say rượu, sốt, viêm gan vàng

da, sung tấy... Quả tươi, dầu chuối, hoa chuối, lá chuối, củ chuối... đều có thể dùng làm thuốc.

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã chứng minh rằng: Chuối tiêu giàu chất dinh dưỡng, chứa nhiều protein, lipid, đường, cellulose, kali, canxi, sắt, phot pho, các vitamin A, B, C, E... Chuối tiêu ít natri, không có cholesterol, nhiệt lượng thấp hơn các loại hoa quả nói chung, ăn thường xuyên cũng không gây béo phì.

Một nhà dinh dưỡng học người Đức còn phát hiện, chuối tiêu có tác dụng điều trị nhất định đối với các bệnh về tâm thần như dễ kích động, trầm uất..., gây tâm lý vui vẻ, yên tâm, thậm chí giảm nhẹ nỗi đau khổ, điều tiết trạng thái tinh thần.

Ở Mỹ, qua nghiên cứu thực nghiệm, các nhà khoa học nhận thấy, nếu mỗi ngày ăn 1-2 quả chuối tiêu đều đặn, có thể giảm bớt các triệu chứng tai biến mạch máu não (trúng phong), cao huyết áp... do chuối có hàm lượng kali cao. Người Anh còn phát hiện chuối tiêu xanh có tác dụng phòng và chữa bệnh loét dạ dày rỗ rết.

Vỏ chuối tiêu có tác dụng trị nấm, vi khuẩn; đem sắc vỏ chuối lấy nước rửa có thể trị hắc bào, viêm ngứa da.

Hoa chuối tiêu đem đốt lấy tro toàn tính, tán bột, hòa nước muối có thể trị được bệnh đau dạ dày. Lá chuối tiêu giã, trộn nước gừng đắp vào chỗ sưng do nhiễm trùng, có công hiệu tiêu viêm, giảm đau.

Dầu chuối có tác dụng chữa phong nhiệt, phiền khát, bôi chữa vết bỏng da. Việc chải đầu bằng dầu chuối giúp chữa chứng tóc khô vàng, làm đen tóc.

Việc ăn chuối quả thường xuyên có tác dụng hạ huyết áp, rất hợp với người bị mắc bệnh cao huyết áp, trĩ chảy máu, táo bón.

Củ chuối chứa chất phenol. Nước củ chuối có tác dụng nhanh chóng hạ sốt đối với người mắc bệnh "viêm não B" bị sốt cao, chữa mụn nhọt.

Chuối tiêu tính hàn cho nên người bị bệnh tỳ vị hư hàn, tiêu chảy không nên ăn nhiều.

### Một số bài thuốc dùng chuối tiêu:

- Cao huyết áp: Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1-2 quả, liên trong 2 tháng.

- Loét dạ dày: Chuối xanh sấy khô, tán thành bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 gam.
- Ngứa da: Sắc vỏ chuối lấy nước rửa.
- Bỏng da: Dùng dầu chuối bôi, ngày 1-3 lần.
- Táo bón: Quả chuối 250 gam, ăn trước khi ngủ.
- Mụn nhọt: Lá chuối tiêu tươi giã nát, vắt lấy nước bôi.
- Nứt nẻ da chân tay: Chuối tiêu 1 quả, chuối nhừ càng tốt, sấy nóng. Mỗi buổi tối rửa tay chân bằng nước ấm, xoa chuối vào chỗ đau, dùng liên tục sẽ khỏi.

### Quýt: Từ quả đến lá đều là vị thuốc hay

Quả quýt trông rất đẹp mắt, vừa là loại quả ngon vừa là vị thuốc quý. Múi quýt ăn ngọt thơm, giàu chất bổ. Cổ nhân từng gọi quýt là "ngọc màu vàng", từng có nhiều bài thơ, bài văn nói về quýt.

Theo tiếng Hán, quýt đồng âm với "cát" có nghĩa là may mắn và đoàn tụ. Ở nhiều địa phương Trung Quốc, trong đêm tân hôn, cô dâu chú rể tục ăn quýt với ý nghĩa mong sớm sinh ra quý tử.

Về y học, từ múi quýt đến vỏ quýt, hạt quýt, xơ, múi, lá quýt đều là những vị thuốc nổi tiếng.

Vỏ quýt trong đông y gọi là trần bì, tức 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 (khỏe dạ dày), long đờm, trị ho, trị phong, lợi tiểu, chữa ợ hơi, đau thượng vị. Qua nghiên cứu, y học hiện đại đã chứng minh trong vỏ quýt có tinh dầu thơm glucoxit orange, aldehyt lemon, axit béo..., có tác dụng hưng phấn tim, ức chế vận động của dạ dày, ruột và tử cung... Glucoxit orange có tác dụng giống vitamin P, làm giảm độ giòn của mao mạch máu, phòng xuất huyết. 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, chướng bụng, rối loạn tiêu hóa, kém ăn, buồn nôn, ho nhiều đờm, khó chịu trong lồng ngực...

Múi quýt có các thành phần dinh dưỡng không thể thiếu được đối với sức khỏe, 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 đối với người cao tuổi. Nó cũng có tác dụng điều hòa khí, tan đờm, thông lạc, thông kinh, thường dùng trị các chứng khí trệ kinh lạc, ho tức ngực, ho ra máu...

Hạt quýt vị đắng, tính bình, có công hiệu điều hòa 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...

Lá quýt vị đắng, tính bình, có tác dụng trợ gan, hành khí, tiêu thũng, tan u cục, dùng chữa các chứng đau mạng sườn, sa nang, đau vú, u cục ở vú.

Vỏ quýt xanh tính ấm, vị đắng, cay, có tác dụng trợ can, phá khí, tan u cục, tiêu tích trệ, dùng chữa các chứng đau chướng mạng sườn, sa nang, cương vú, u cục vú, đau dạ dày, ăn khó tiêu, sốt rét lâu ngày thành báng bụng.

Quýt chẳng những đẹp mắt, mùi thơm, có thể dùng làm cây cảnh mà ăn quả lại ngon, bổ. Mọi bộ phận của cây quýt đều có thể dùng làm thuốc chữa bệnh, bồi bổ sức khỏe; quả đóng hộp, làm mứt, vỏ sấy khô chưng cất thành tinh dầu... đều được.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng quýt:

- Chữa cảm mạo: Vỏ quýt tươi 30 gam, phòng phong 15 gam, đổ 3 cốc nước, sắc lấy 2 cốc, hòa đường trắng uống lúc nóng 1 cốc, sau nửa giờ hâm nóng uống tiếp 1 cốc còn lại.

- Chữa nôn mửa: Vỏ quýt 10 gam, lá tỳ bà 15 gam, bọc vải, sắc nước uống.

- Viêm tuyến sữa: Hạt quýt tươi 30 gam, cho ít rượu, rang khô, đổ nước sắc uống.

- Ho nhiều đờm: Cát hồng (một loại vỏ quýt chế) 10 gam, bột xuyên bối 3 gam, lá tỳ bà chế 15 gam, sắc uống.

- Sa nang, sưng tinh hoàn: Hạt quýt, tiểu hồi hương lượng bằng nhau, rang vàng, tán bột, mỗi ngày uống 3-6 gam với rượu ấm.

- Đau lạnh bụng: Trần bì 6 gam, ô dược 3 gam, gừng 3 gam, sắc uống.

- Kém ăn: Trần bì 6 gam, tiêu tam tiên 6 gam, kê nội kim (màng mề gà) 6 gam, sắc uống.

- Đau chướng mạng sườn: Xơ quýt (cát lạch) 10 gam, vỏ quýt xanh 10 gam, hương phụ 10 gam, sắc uống.

### Bí mật chữa bệnh của quả dứa

Quả dứa có nhiều nước, vị ngọt pha chua rất ngon, mùi thơm đặc biệt, là một trong các thứ hoa quả tươi được nhiều người ưa chuộng. Đông y phân loại dứa thuộc vị ngọt chất, tính bình, có tác dụng giải khát nóng, lợi tiêu hóa, ngừng tả. Men dứa giúp dạ dày phân giải protein, làm thức ăn dễ tiêu. Sau khi ăn nhiều thịt, mỡ, ăn dứa rất có lợi. Ngoài ra, chất đường, muối và men trong dứa còn có tác dụng lợi tiểu, chữa viêm thận, cao huyết áp, phù thũng. Đối với bệnh viêm phế quản, ho, nó cũng có tác dụng điều trị hỗ trợ.

Tuy nhiên, có một số người sau khi ăn dứa xuất hiện dị ứng "ngộ độc dứa": Thường sau 15 phút hoặc 1 giờ, bệnh nhân thấy đau bụng, buồn nôn, đi lỏng, đồng thời có các biểu hiện mẫn cảm như đau đầu, chóng mặt, mẩn đỏ da, ngứa toàn thân, tay chân và lưỡi cứng đờ, nghiêm trọng hơn có thể ngất đột ngột. Do đó, những người bị dị ứng dứa không được ăn. Trước khi ăn, có thể làm cho một phân axit hữu cơ bị phân giải trong nước muối, làm giảm nguy cơ ngộ độc dứa. Dứa sau khi xát muối ăn đậm đà, ngọt ngào hơn.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng dứa:

- Viêm ruột, tiêu chảy: Lá dứa 30 gam sắc uống.

- Cảm nóng phiền khát: 1 quả dứa giã nát lấy nước, hòa nước sôi để nguội uống.

- Viêm thận: Dứa quả 60 gam, rễ cỏ tranh tươi 30 gam, sắc uống thay nước chè.

- Rối loạn tiêu hóa: Dứa 1 quả, quýt 2 quả, ép lấy nước uống.

- Viêm phế quản: Dứa quả 120 gam, mật ong 30 gam, lá tỳ bà 30 gam, sắc uống.

## Dưa hấu - chúa tể của các loài dưa trong mùa hè

Dưa hấu vốn có quê hương ở châu Phi. Do giống dưa này được đưa sang Trung Quốc từ phía Tây Vực nên người Trung Quốc gọi là "dưa Tây".

Dưa hấu ngọt, nhiều nước, mát bổ, được coi là thứ quả giải khát quý giá. Từ thịt quả đến cùi vỏ đều có tác dụng phòng bệnh chữa bệnh. Dân gian đã có câu "Ngày hè ăn 3 miếng dưa hấu, thuốc thang các loại không cần tới". Một nhà y học nổi tiếng đời Thanh từng viết trong cuốn "Tùy túc cư ẩm thực phổ" (thực đơn ăn uống theo tinh dưỡng nghỉ ngơi): "Dưa hấu ngọt lạnh, giã rượu, chữa viêm hầu họng, lở miệng, trị độc nhiệt...". Có thể thấy tác dụng chữa bệnh nhất định của dưa hấu đối với các chứng phế nhiệt, vị nhiệt, cảm nóng, sốt cao, tâm phiền miệng khát, sưng hầu họng, viêm niêm mạc miệng, đi tiểu nước đỏ, viêm thận phù thũng, say rượu...

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã chứng minh rằng chất đường, muối, axit hữu cơ trong dưa hấu có tác dụng chữa trị viêm thận và làm hạ huyết áp; vì lượng đường thích hợp làm lợi tiểu, lượng muối kali làm tiêu viêm ở thận, chất men trong dưa hấu có khả năng chuyển hóa protein không hòa tan thành protein hòa tan, tăng cường dinh dưỡng cho bệnh nhân viêm thận; loại đường tổng hợp trong dưa hấu còn có tác dụng hạ huyết áp.

Vỏ dưa hấu vị ngọt tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giáng hỏa, trừ phiền, chữa thấp, lợi tiểu tiện. Vào mùa thu, khí hậu hanh khô, dễ viêm họng và lở miệng lưỡi, việc ăn dưa hấu cũng có công hiệu nhất định.

Việc pha chế dưa hấu thành dạng kem dùng ngoài da có thể chữa viêm sưng họng, lở mép rất tốt.

Ngoài ra, hạt dưa hấu có công hiệu làm mát phổi, tan đờm, nhuận tràng, lợi tiêu hóa. Rễ và lá dưa hấu vào mùa hè chữa được bệnh tiêu chảy, kiết lỵ.

Tuy dưa hấu là thứ giải khát tốt nhưng không nên ăn quá nhiều trong một lần, nhất là đối với những người tì vị hư hàn.

## Những bài thuốc chữa bệnh bằng dưa hấu:

- Viêm thận: Vỏ dưa hấu, rễ cỏ tranh mỗi thứ 60 gam, sắc uống.
- Phù thũng: Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, đậu đỏ, phục linh, mỗi loại 30 gam, sắc uống.
- Cao huyết áp: Vỏ dưa hấu 30 gam, vỏ bí đao 30 gam, ngưi tất 15 gam, sắc uống.
- Cảm nóng: Nước ép dưa hấu một cốc to, uống vài lần.
- Đau họng: Xịt kem dưa hấu vào chỗ họng đau.
- Giải rượu: Nước ép dưa hấu một cốc to, uống vài lần.
- Đái tháo đường: Vỏ dưa hấu 60 gam, cầu kỷ tử 15 gam, thiên hoa phiến 12 gam, ô mai 10 gam, sắc uống.
- Kiệt lý ra máu: Nước ép dưa hấu 1 cốc, hòa đường đỏ, ngày uống 3 lần.
- Lở loét miệng: Dùng kem dưa hấu bôi.
- Chữa bỏng: Vỏ dưa hấu sấy khô, tán thành bột, trộn dầu vừng bôi.

## Quả vải

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 đã tan, ngọt ngào thơm tho, làm sao mà Dương Quý Phi không thích. 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 vần thơ đả kích việc làm trên của Đường Minh Hoàng. Song sự kiện trên cũng chứng tỏ giá trị cao quý của quả vải.

Danh y đời Minh là Lý Thời Trân đã viết trong "Bản thảo cương mục": "Việc thường xuyên ăn vải sẽ giúp bổ não, khỏe người, chữa được bệnh tràng nhạc, ung ngọt, khai vị lợi tì. Cùi vải khô bổ nguyên khí, là loại thuốc bổ cho phụ nữ và người già yếu".

Danh y Vương Thế Hùng đời Thanh thì nói: "Vải tính ấm, vị ngọt, mùi thơm, thông thần ích trí, tăng tinh tủy, 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.

Y học hiện đại đã phân tích thấy vải có thành phần dinh dưỡng gồm protein, lipid, các vitamin B1, B2, C, axit hữu cơ, đường gluco, xarcaro, canxi, phốt pho, sắt... Cùi, hạt, vỏ quả vải đều là vị thuốc. Vải có tác dụng điều trị đối với các bệnh thiếu máu, tim đập loạn nhịp, mất ngủ, miệng khô khát, hen, tràng nhạc, trẻ con lên đậu... Hạt vải có thể chữa sa nang, can khí tích tụ, đau dạ dày... Vỏ quả vải chữa băng huyết ở phụ nữ.

Quả vải ăn tươi, ăn khô, dùng làm thuốc đều tốt. Tuy nhiên, không nên ăn nhiều trong một lần. Ăn nhiều vải một lúc có thể gây nóng, làm rối loạn chuyển hóa đường trong cơ thể, tạo thành "dị ứng ăn vải" (tức hạ huyết đường). Người bị nhẹ thì thấy buồn nôn, ra mồ hôi, miệng khô khát, mệt mỏi; bị nặng thì nhức đầu, mê man. Các cháu nhỏ càng không nên ăn nhiều vải một lúc.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng quả vải:

- Thiếu máu: Cùi vải khô, táo tàu mỗi loại 10 quả, sắc uống.
- Tràng nhạc: Cùi vải khô 10 quả, rau câu 30 gam, sắc với nước, pha rượu uống.
- Sa nang: Hạt vải, hạt quýt, tiểu hồi hương, diên hồ sách mỗi loại 9 gam, sắc uống.
- Trẻ em đái són: Mỗi ngày cho ăn 12 quả vải khô.
- Sởi không mọc: Cùi vải 10 quả sắc uống.
- Tiêu chảy: Vỏ quả vải, ô mai, ổi mỗi loại 10 gam, sắc uống.
- Di tinh: Vỏ quả vải, ngũ vị tử, kim anh tử mỗi loại 10 gam, sắc uống.

### Quả trám chua

Trám chua có cùi cứng, mới ăn vào có vị chua chát, nhai lâu mới thấy thơm miệng, ăn rồi còn dư vị.

Cùi và nhân hạt trám đều có thể dùng làm thuốc. Cùi có những chất dinh dưỡng như protein, lipid, đường, vitamin C, canxi, phot pho, sắt... Nhân hạt chứa nhiều lipid, có thể ép thành dầu. Trám vị chua, ngọt, tính ấm, có công hiệu thanh nhiệt, giải độc, lợi hầu, tan đờm, sinh tân dịch, chữa khô khát, khai vị, giáng khí, trừ phiền, tỉnh rượu. Trong cuốn "Bản thảo cương mục" có ghi: Trám là thứ quả "sinh tân dịch, giảm phiền khát, trị đau đầu, đau họng; nhai nuốt lấy nước có thể giảm ngộ độc, dị ứng do ăn cua cá.

### Nhiều bài thuốc chữa bệnh bằng trám:

- Viêm họng: Cùi trám xanh 60 gam, ninh kỹ thành nước sánh đặc, thêm 30 gam phèn chua, nấu thành dạng cao. Ngày dùng 9 gam, chia 3 lần.
- Bệnh hoại huyết: Trám tươi 30 quả sắc uống ngày 1 thang, dùng liền trong vài tuần.
- Nẻ da do lạnh: Hạt trám đốt thành tro, trộn mỡ lợn sôi.
- Kiệt lý ra máu: Trám và ô mai lượng bằng nhau đốt thành tro, mỗi ngày 9 gam, uống bằng nước cơm.
- Nứt môi, lở mép: Trám xanh sao, tán bột, trộn mỡ lợn để bôi.
- Hóc xương cá: Hạt trám non nghiền nát, ngâm nuốt dần.
- Ngộ độc do ăn cá: Trám xanh 30 gam sắc uống.
- Trẻ em bị sỏi: Cùi trám xanh 30 gam sắc uống.

### Tác dụng chữa bệnh của 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. Quả anh đào vị ngọt, tính ấm, được các nhà y học từ xưa coi trọng. Cuốn *Điền Nam baãn thảo việť* "Anh àaôo chũaa moải chũang bãnh hũ, coá taác duảng bõĩ nguyĩn khĩ, nhuẽn da toác, ngẽm rũũau uống chũa bãnh liệť nửa ngũoi, đau lưng, đau chân, tứ chi khó cử động do phong thấp"...

Hạt anh đào tính ấm, có công hiệu giải độc, mọc sỏi, ra mồ hôi, tiêu đờm, tan nhọt.

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 cây anh đào tính bình, vị ngọt, có tác dụng điều hòa khí huyết, chữa được bệnh đau bụng kinh, tắc kinh do khí huyết không điều hòa ở phụ nữ. Nó còn có tác dụng tẩy giun đũa, sát trùng.

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. Ngoài ra, anh đào còn chứa vitamin A, B, C, rất có lợi cho bệnh nhân thiếu máu do thiếu sắt. Anh đào tính ấm, nóng nên người bệnh tính nhiệt kiêng dùng.

### Các phương thuốc chữa bệnh bằng anh đào:

- Bỏng: Quả anh đào tươi ép lấy nước, bôi vào vết bỏng.
- Sa nang: Hạt anh đào 60 gam rang với giấm, tán bột, mỗi ngày uống 15 gam bằng nước đun sôi.
- Rắn và côn trùng cắn: Lá anh đào giã lấy nước, mỗi ngày uống nửa chén với rượu, đắp bã vào vết thương.
- Giun đũa: Rễ anh đào 10 - 20 gam, sắc uống.
- Phòng sỏi: Hạt anh đào 30 hạt, giã nát, hành cả rễ 10 củ, sắc uống. Khi uống có thể tra thêm ít đường vừa đủ. Mỗi ngày 2 lần.
- Mụn nhọt: Hạt anh đào nghiền với giấm, bôi.
- Đau lạnh bụng: Cành anh đào đốt thành than, tán bột, uống với rượu hâm nóng.

### Thảo mai: ích thọ kiện vị

Thảo mai hình dáng giống quả tim gà, màu đỏ, cùi mềm, nhiều nước, chua ngọt, không có vỏ cũng không có hạt, mang mùi vị thơm ngon đặc biệt. Đây là loại quả tươi giàu chất dinh dưỡng, được nhiều người ưa chuộng.

Theo phân tích khoa học, trong 100 gam thảo mai có 1 gam protein, 0,6 gam lipid, 5,7 gam hợp chất carbon, 1,1 mg sắt, 0,01 mg caroten, 1,4 gam cellulose, 0,6 gam chất vô, 32 mg canxi, 41

mg phốt pho, 0,3 mg axit hữu cơ, 35 gam vitamin C, các loại đường...

Hàm lượng vitamin C trong thảo mai cao hơn 10 lần so với táo tây, nho. Vitamin C dễ bị phân giải khi đun nóng; vì vậy, ăn tươi thảo mai sẽ tận dụng được nhiều vitamin C.

Chất khoáng trong thảo mai khá phong phú, có tác dụng điều chỉnh sự cân bằng axit và kiềm trong cơ thể, có ý nghĩa quan trọng đối với sự sinh trưởng, phát dục. Thảo mai vị ngọt, chua, có công dụng mát phổi, tan đờm, bổ hư bổ huyết, bổ dạ dày, giảm tính mỡ, nhuận tràng thông tiện...

Axit hữu cơ trong thảo mai có tác dụng phân giải lipid trong thực phẩm, kích thích tiêu hóa, ăn ngon miệng. Chất keo quả có khá nhiều trong thảo mai không được hấp thụ vào cơ thể. Nhưng nó có tác dụng giữ nước, kích thích ra nhiều dịch vị và tăng cường sự co bóp của ruột, trợ giúp cho đại tiện dễ dàng, loại trừ cholestriron và kim loại nặng dư thừa, có tác dụng nhất định đối với việc điều trị bệnh mạch vành, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, táo bón, suy nhược cơ thể, thiếu máu...

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng thảo mai:

- Ho do phé nhiệt: Nước thảo mai tươi, nước chanh, nước ép lê tươi mỗi loại 50 gam, mật ong 15 gam, trộn đều uống.

- Thiếu máu do khí hư: Thảo mai 100 gam, hồng táo 50 gam, vải khô 30 gam, gạo nếp 150 gam, nấu thành cháo ăn.

- Rối loạn tiêu hóa: Thảo mai 100 gam, sơn tra 30 gam, sắc uống.

- Mỡ máu: Thảo mai 100 gam, sơn tra 30 gam, lá sen 15 gam, vỏ và hạt bí đao mỗi thứ 15 gam, sắc uống.

- Bệnh nhiệt phiền khát: Thảo mai ép lấy nước, cho ít đường và muối để uống.

- Táo bón: Thảo mai 50 gam, dầu vừng vừa đủ, giã nát, trộn đều, uống vào lúc đói.

## Quả dứa bổ tim, lợi tiểu

Dứa có nhiều nước, vị ngọt, cùi ăn giòn thơm, giàu chất dinh dưỡng. Nước dứa, cùi dứa, dầu dứa, vỏ dứa, rễ dứa đều là vị thuốc tốt dùng chữa bệnh.

Chất dinh dưỡng trong nước dứa khá phong phú, bao gồm vitamin C, sắt, photpho, canxi, kali, magiê, natri, các chất khoáng khác, lipid, protein, đường... Nước dứa là loại nước giải khát có giá trị.

Cùi dứa trắng như ngọc, ăn giòn và thơm, hương vị như sữa. Quả càng già, lượng lipid, protein càng nhiều, các thứ quả khác khó sánh được.

Theo Đông y, nước dứa có vị ngọt, tính hơi nóng. Việc uống nước dứa thường xuyên có tác dụng khỏe tim, lợi tiểu, trừ giun, ngừng tiêu chảy. Cùi dứa vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng ích khí, trừ phong, nhuận da. Dầu dứa dùng ngoài da có thể chữa lở ngứa, dị ứng mẩn ngứa do lạnh, viêm da do thần kinh, hắc bào... Gáo dứa tính bình, vị ngọt, không độc, có thể chữa đau tức ngực, đau gân cốt. Rễ cây dứa thường dùng chữa chảy máu cam, nôn mửa, bệnh tả, xuất huyết...

Như vậy, cả cây dứa đều là những vị thuốc hay chữa bệnh. Dầu dứa, nước dứa còn dùng làm nước giải khát, bánh kẹo. Gáo dứa có thể dùng làm bát, làm gáo, làm muôi. Lá dứa có thể đan quạt, lợp nhà...

## Các bài thuốc chữa bệnh bằng dứa:

- Tâm tỳ hư: Cùi dứa 100 gam, cùi nhãn 50 gam, gạo nếp 150 gam, nấu cháo ăn.

- Viêm thận phù nề: Nước dứa, nước dứa, nước rễ cỏ tranh, nước rễ cỏ lau mỗi loại 30 gam, trộn đều uống.

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

- Tẩy giun đũa: Nước dứa, cùi dứa mỗi loại 50 gam, ô mai 15 gam, vỏ lựu, rễ lựu 10 gam, sắc uống.

- Đau gân cốt: Vỏ dứa, cùi vỏ quýt, hương phụ, rễ đào mỗi thứ 20 gam, sắc uống.

- Nẻ da do lạnh: Dầu dừa vừa đủ, vỏ quả hồng 50 gam, đốt toàn tính, nghiền thành bột, trộn đều để bôi.

- Viêm da lở ngứa: Dầu dừa vừa đủ, hạnh nhân vừa đủ giã nát, trộn đều để bôi.

- Hắc lào, nấm tổ đĩa chân: Lá đào tươi giã nát vắt lấy nước, dầu dừa vừa đủ, trộn đều để bôi.

### Quả quất: Làm dễ tiêu, tan đờm

Quất từ lâu đã được người Trung Quốc dùng ăn tươi, làm mứt, có tác dụng điều hòa khí, tan đờm, tiêu hóa thức ăn, lợi dạ dày. Cây quất lá xanh dày, quả vàng óng sai chi chít, còn là loại cây cảnh đẹp trong nhà.

Quả quất ăn có mùi thơm, vị chua ngọt, vỏ có chất dầu cay thơm. Qua phân tích, quất giàu chất vitamin C, các loại đường, dầu bay hơi. Theo Đông y, quất vị cay ngọt, hơi chua, tính ấm, làm tan đờm, giảm ho, điều hòa khí, kiện tỳ. Ăn quất với lượng đường phèn hợp lý có thể chữa ho hen do phong hàn ở người già; ăn quả tươi chữa rối loạn tiêu hóa, đau dạ dày. Dùng quất, thiên trúc hoàng, gừng tươi sắc uống liền 3 ngày chữa được bệnh ho gà trẻ em. Quất ướp đường ăn có tác dụng khai vị, điều hòa khí...

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng quất:

- Cảm mạo: Lá quất 30 gam, đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, hòa đường vừa đủ, uống lúc nóng.

- Nôn mửa: Vỏ quất, gừng tươi, đốt nung mỗi thứ 9 gam, sắc uống.

- Nghẹn: Vỏ quất 20 gam, sấy khô, tán thành bột, sắc uống nóng.

- Sa nang sưng đau: Rễ quất 15-16 gam, sắc uống.

- Ho nhiều đờm: Quất 5 quả, đường phèn vừa đủ, hấp cách thủy, ngày ăn 2 lần, liền trong 3 ngày.

- Đau chướng bụng: Quất tươi ăn liền 10 quả lúc đói.

- Ho gà trẻ em: Quất 10 gam, gừng tươi 6 gam, thiên trúc hoàng 6 gam, sắc uống, mỗi ngày 1 lần.

## Mía: Thang thuốc phục mạch trong thiên nhiên

Nhà thơ đời Đường là Vương Duy từng viết: "Bão thực bất tu sâu nội nhiệt, đại quan hàm hữu giá tương hàn" (Ăn no xin chớ lo nội nhiệt, quan lớn hãy còn nước mía hàn). Qua đó, có thể thấy tác dụng thanh nhiệt tiêu cơm, giải độc của mía, đã được người xưa biết đến từ lâu.

Truyền thuyết kể rằng: Ngụy Văn đế Tào Phi thời Tam Quốc thích ăn mía. Mỗi khi ông ta bàn việc quốc gia đại sự với các đại thần đều sai thuộc hạ để sẵn mía đã rửa sạch, vừa ăn vừa bàn công việc. Bàn việc nước xong, khi bãi triều ông ta lại cầm cây mía làm gậy chống để đi.

Trong dân gian Trung Quốc còn lưu truyền tập tục ngày tết đến, họ hàng bà con tặng mía với ý nghĩa từng đốt từng đốt cao lên, năm nay tốt hơn năm trước.

Danh y Vương Thế Hùng đời nhà Thanh đã viết trong cuốn "Tùy túc cư ẩm thực phổ" rằng: "Mía ngọt mát, thanh nhiệt, điều hòa chức năng dạ dày, nhuận tràng, giã rượu, hạn chế giun đũa, tan đờm, tăng chất dịch, dùng chữa sốt cao, kiết lỵ do nóng trong, trị ho do nhiệt, ợ hơi, lợi cho hầu họng, mạnh gân cốt, trừ phong, dưỡng huyết, đại bổ âm tỳ". Trên lâm sàng, đông y thường dùng mía để điều trị các chứng khô miệng lưỡi, tân dịch thiếu, táo bón, rối loạn tiêu hóa, nôn mửa ợ hơi, khó tiểu tiện, sốt cao. Vì vậy mía được mệnh danh là "phục mạch thang" tự nhiên.

Y học hiện đại qua nghiên cứu cho biết trong mía giàu protein, lipit, canxi, phot pho, sắt, vitamin, đặc biệt hàm lượng đường khoảng 18%. Thành phần đường trong mía gồm 3 loại: xacarô, glucô và glucôza dễ được cơ thể hấp thụ, có tác dụng phòng bệnh đái tháo đường, bệnh về răng và phòng ngừa lipit máu tăng. Loại gi mật còn có tác dụng hạn chế tế bào ung thư.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng mía:

Viêm dạ dày mạn tính: Nước mía 1 cốc, nước gừng một ít, trộn đều, ngày uống 2 lần.

Sốt phiền khát: Mía, củ năn vừa đủ dùng: rửa sạch, thái vụn, sắc uống thay nước chè.

Ho do hư nhiệt: Mía vừa đủ dùng cắt vụn, đổ gạo dính vào nấu chè ăn mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng - chiều, mỗi lần 1 bát.

Táo bón: Nước mía, mật ong mỗi thứ 1 cốc nhỏ, trộn đều uống lúc đói, ngày 2 lần vào buổi sáng, buổi chiều.

Buồn nôn do thai nghén: Nước mía 1 cốc, nước gừng tươi 1 thìa, ngày uống vài lần.

Trẻ em ra mồ hôi trộm: Ăn mía hoặc uống nước mía vài lần trong ngày.

Khó tiểu tiện: Mía rửa sạch, thái vụn, râu ngô, sa tiền thảo, sắc uống ngày 2 lần (sáng - chiều).

### Quả đào trường thọ

Nói đến đào, người ta dễ liên tưởng đến câu chuyện Tôn Ngộ Không đại náo thiên cung ăn trộm đào tiên trong "Tây du ký". Thứ đào tiên 3000 năm nở hoa, 3000 năm kết quả khiến cho Mỹ Hầu Vương ăn không biết chán. Đào thường nặng 250 gam, có quả to nặng hơn 500 gam. Quả đào có hình dáng và màu sắc đẹp, ăn ngọt thơm, nước quả rất nhiều.

Không phải ngẫu nhiên mà người ta ghép "đào" với "tiên" với "trường thọ" thành "đào tiên", "đào trường thọ". Hoa đào rực rỡ, quả đào dáng đẹp, ăn ngon, chứa nhiều thành phần dinh dưỡng, có giá trị chữa bệnh bảo vệ sức khỏe rất cao. Trong 100 gam cùi thịt của quả đào chứa 0,8 gam prôtêin, 0,1 gam lipit, 7 gam gluxit, 8 mg vitamin B1, 2 mg vitamin B2, 6 mg vitamin C, cùng một số loại axit hữu cơ, đường glucô, glucôza. Có thể thấy quả đào đúng là thứ quả thượng hạng, kéo dài tuổi thọ.

Nhân hạt đào, hoa đào, lá, cành, rễ đào, nhựa đào đều là những vị thuốc quý.

Nhân hạt đào (đào nhân) vị đắng ngọt, tính bình, có công hiệu phá huyết tan ứ, nhân táo trơn ruột, có tác dụng hoạt huyết hành huyết, làm tan huyết tự ứ, làm tan đờm, nhuận tràng, điều hòa chức năng cơ quan hô hấp, giảm ho. Trong điều trị lâm sàng, đào nhân còn thường dùng chữa trị bế kinh, đau bụng kinh, cao huyết áp, viêm ruột thừa, tụ huyết sưng đau do chấn thương. Đối với chứng liệt nửa người do tắc nghẽn mạch máu, đào nhân cũng có tác dụng điều trị nhất định.

Rễ đào dùng ngoài da có tác dụng chữa sưng đau, sắc uống có thể chữa bệnh viêm gan vàng da.

Nhựa đào có thể chữa kiết lỵ ra máu, đái tháo đường, viêm phế quản.

Cành đào: Lấy 6 - 8 cành non, mỗi cành có 6 - 8 lá nhỏ, sắc uống trước khi lên cơn sốt rét 2 giờ có khả năng không chế được sốt rét cơn.

Hoa đào: Dầu hoa đào trộn với kem bôi mặt làm da mặt mịn màng. Hoa đào trộn với củi bí đao chữa được tàn nhang trên mặt, nếu uống có tác dụng lợi tiểu, điều trị phúc thủy (báng nước) có hiệu quả khá tốt. Hoa đào nấu cháo là bài thuốc hay làm hạ khí, tiêu báng nước.

Lá đào chẳng những tôn vẻ đẹp của hoa đào mà còn là thứ thuốc diệt sâu bọ, lá đào đem ngâm vào chỗ nước tù đọng dùng diệt bọ gậy, thả xuống hồ xí giết được giòi. Lá đào đun lấy nước chữa lở ngứa, ghẻ, phụ nữ viêm âm đạo. Nếu bị ghẻ nặng, đem lá đào phơi khô trong bóng râm, nghiền tro trộn đều với mỡ lợn bôi.

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

Tuy nhiên, không nên ăn nhiều đào vì đào tính ấm, vị ngọt, chua, cay, ăn nhiều dễ sinh nhiệt bốc hỏa, đầy chướng bụng, sinh mụn nhọt.

Tất cả các bộ phận trên cây đào đều là những vị thuốc hay.

### **Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đào:**

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

Đau bụng: Rễ đào 30 gam sắc uống.

Đái đục: Nhựa cây đào 10 - 15 gam, cho đường vừa đủ, hấp cách thủy ăn.

Đái tháo đường: Nhựa cây đào 15 gam, râu ngô 60 gam, sắc uống.

Hư hàn, ra mồ hôi trộm: Bích đào khô 15 gam sắc uống.

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

Thở huyết: Tầm gửi đào, ngô sen đốt thành than, cỏ lác, mỗi thứ 9 gam, sắc uống.

Có nhọt trong mũi: Lá đào non giã nát nhét vào mũi, mỗi ngày thay 3 lần.

Nấm ăn chân, ghê: Lấy lá đào tươi giã nát, đắp.

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

Viêm bóng đái: Đào nhân 15 gam, hoạt thạch 30 gam, tán thành bột uống với nước lã đun sôi.

Đau bụng sau khi đẻ: Đào nhân 9 gam, đan bì 5 gam, hồng hoa 3 gam, sắc uống.

### Quả ngân hạnh chữa ho hen, đái són

Ngân hạnh còn gọi là bạch quả - do vỏ quả của nó màu trắng nõn. Cây ngân hạnh từ lúc trồng đến khi cho quả phải mất 20 - 40 năm nên được người ta gọi là "cây cụ già", "cây ông cháu" vì đời ông trồng cây, đời cháu ăn quả. Ngân hạnh giàu chất dinh dưỡng, có thể mang xào, làm mứt và các chế phẩm khác. Quả, hạt nhân, lá cây đều là những vị thuốc quý.

Cây ngân hạnh cao to, hùng vĩ oai phong, lá xanh rờn hình rẻ quạt. Cây có tuổi thọ rất cao, có thể sống tới trên 1000 năm, thường thấy ở các chùa miếu cổ nên được tôn vinh là "Cây thánh". Mùa hè lá cây xanh tốt un tùm, xòe bóng râm mát. Đến mùa thu, quả màu vàng kim sai chi chít, tạo nên cảnh sắc riêng của mùa thu. Bóc đi lớp vỏ ngoài còn lại hạt được gọi là "ngân hạnh".

Trong "Bản thảo cương mục", Lý Thời Trân triều đại nhà Minh từng viết: "Ngân hạnh, ăn chín âm phổi ích khí, trị ho hen, bớt đi đái nhiều, chữa bạch đới, ăn sống hạ đờm, tiêu độc sát trùng...". Trong điều trị lâm sàng của Đông y, ngân hạnh thường được dùng điều trị hen phế quản, viêm phế quản mạn tính, lao phổi, đái dầm, di tinh, bạch đới v.v.

Y học hiện đại qua phân tích đã chứng minh rằng: ngân hạnh chứa nhiều prôtêin, lipit, glucit, vi lượng sắt, kali, phốt pho, canxi, axit hữu cơ ngân hạnh, chất men ngân hạnh... Có tác dụng

co bành quang, ngân hạnh sao chữa đái dầm; chất axít hữu cơ ngân hạnh có tác dụng sát trùng mạnh, diệt trực khuẩn lao, nhiễm trùng ngoài da nên chữa được lao phổi, bệnh ngoài da.

Lá ngân hạnh vị đắng, ngọt chát, tính bình. Qua thực nghiệm và lâm sàng đã chứng minh 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. Lá ngân hạnh còn có tác dụng sát trùng, kẹp lá trong sách vừa dùng đánh dấu, vừa phòng môi mọt.

Trong ngân hạnh có một loại chất kiềm mang độc tố, trong đó phôi hạt màu xanh mang hàm lượng cao nhất. Vì vậy, trước khi ăn ngân hạnh, nhất định phải loại bỏ nhân phôi đó đi, đặc biệt trẻ nhỏ không nên dùng nhiều.

### Một số bài thuốc dùng ngân hạnh:

Đái són: Ngân hạnh sao, mỗi tuổi 1 hạt, nhiều nhất không quá 7 hạt, bỏ vỏ cứng, giã nát. Mỗi sáng sớm hàng ngày uống với nước sữa đậu nành pha đường. Uống liên tục sẽ có tác dụng.

Đại tiện ra máu: Ngân hạnh 15 gam đập vỡ, địa du 15 gam, cây dành dành 6 gam, sắc uống vào hai buổi sáng - chiều hàng ngày.

Bạch đới quá nhiều: Nhân ngân hạnh sao 10 hạt, hạt bí đao 30 gam, sắc uống ngày 2 lần (sáng, chiều).

Ho hen nhiều đờm: Ngân hạnh 9 gam đập vỡ, ma hoàng 6 gam, cam thảo 3 gam, đông hoa 9 gam, sắc uống.

Di tinh: Ngân hạnh 6 gam đập vỡ, phúc bồn tử 6 gam, khiếm thực 15 gam, bao trứng bọ ngựa 6 gam, khiếm thực 15 gam, sắc uống.

Váng đầu chóng mặt: Ngân hạnh 3 hạt, cùi nhãn 8 quả, thêm ma 3 gam, ăn vào lúc đói buổi sáng.

Đầu mặt lở ngứa: Ngân hạnh sống vừa đủ dùng, giã nát bôi.

### Quả dâu dưỡng huyết an thần

Quả dâu khi chín màu đỏ đậm hoặc tím đen. Quả dâu giàu chất dinh dưỡng, ăn mềm, chua ngọt, nhiều nước, có thể ăn tươi,

nấu rượu, làm nước giải khát, làm mứt, làm vị thuốc... đều tốt, được mọi người ưa chuộng.

Toàn bộ cây dâu cũng đều là những vị thuốc, từng được các thầy thuốc, nhà văn trong lịch sử đánh giá cao.

Quả dâu đã được sách vở từ đời Đường thừa nhận có công hiệu bổ can thận, dưỡng huyết, trừ phong, đỡ tiêu khát, lợi ngũ tạng, khớp xương, thông huyết khí, giải độc rượu, sống lâu ngày sẽ an thần, thính tai tinh mắt, kéo dài tuổi thọ. Quả dâu thường được dùng chữa can thận hư, vầng đầu mắt ngủ, ù tai, mờ mắt, tiêu khát, táo bón, bệnh tràng nhạc, viêm khớp dạng thấp...

Lá dâu vị đắng ngọt, tính hàn, có công hiệu mát gan sáng mắt, thư phong tán nhiệt, lợi ngũ tạng, thông khớp xương, làm mượt tóc, dưỡng tân dịch, dùng chữa cảm sốt, ho, đau đầu, chóng mặt, đau sưng họng, mắt đau sưng đỏ, xuất huyết do chấn thương, rết cắn, chân phù...

Cành dâu vị đắng tính bình, có tác dụng trừ phong, thông kinh lạc, lợi tiểu tiện, dùng chữa các bệnh ho hen do phê nhiệt, phù chân, khó tiêu tiện. Những năm gần đây còn dùng chữa cao huyết áp, đái tháo đường...

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã chứng minh trong quả dâu có chứa nhiều đường glucô, glucôza, axit axêtic, chất nhu toan và các loại vitamin A, B1, B2, C... Quả dâu được chế thành phù tang, bảo đơn, mứt dâu dùng điều trị suy nhược thần kinh, mất ngủ, can thận âm hư, huyết hư, tân dịch thiếu, táo bón... có công hiệu bổ huyết an thần, nhuận tràng. Viên thuốc tế tang mật hoàn được chế từ quả dâu, lá dâu, vừng đen có tác dụng điều trị nhất định đối với chứng bạc tóc sớm, dùng lâu ngày tóc trắng chuyển đen, tóc rụng mọc lại.

Vì thế, dâu được người ta đánh giá là vị thuốc trường thọ.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng dâu:

Mất ngủ: Quả dâu tươi 60 gam, hoặc quả dâu khô 30 gam, sắc uống ngày 2 lần vào hai buổi sáng, chiều.

Táo bón do huyết hư: Quả dâu nấu thành cao, ngày 2 lần, mỗi lần dùng 20 gam.

Bạc tón sớm: Quả dâu nấu thành cao, ngày 3 lần, mỗi lần 20 gam.

Viêm khớp: Dâu quả 250 gam, cành dâu 150 gam, tầm gửi cây dâu 100 gam, ngâm rượu uống.

Ho lâu ngày do phế hư: Quả dâu 150 gam, lá dâu 100 gam, vừng đen 100 gam, giã nát, đun thành loại nước đặc sền sệt, tra 500 gam đường, nấu thành cao. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần 15 gam.

Chữa say rượu: Quả dâu cho vào vải trắng sạch, bóp lấy nước uống vài lần.

### Củ ấu thanh nhiệt, kiện tỳ

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

Cuốn "Danh y biệt lục" viết: "Củ ấu tươi vị ngọt, mát, ăn sống có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ phiền, tiêu khát, giải rượu; ăn chín có công hiệu ích khí, kiện tỳ".

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

Y học hiện đại qua phân tích đã chứng minh rằng: Củ ấu chứa nhiều glucit, đường gluco, protein. Trong 100 gam thịt củ ấu có 24 gam đường, 9 gam canxi, 49 mg phot pho, 0,7 mg sắt. Ngoài ra, nó còn chứa vitamin A, B1, C, D, chứa loại hydro cacbua và loại men có tác dụng nhất định trong điều trị bệnh ung thư gan, ung thư dạ dày.

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

## Một số bài thuốc dùng củ ấu:

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

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

- Say rượu: Thịt củ ấu tươi 250 gam, nhai nuốt.

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

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

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

## Long nhãn bổ huyết, ích trí

Nhãn có cùi thịt (long nhãn) trong suốt, mọng ngọt, là một trong những thứ quý được ưa chuộng nhất trên thị trường. Trong dân gian từng lưu truyền một truyền thuyết ly kỳ, thú vị về quả nhãn: Ngày xưa có một con ác long chuyên gây tai họa, hoa màu vườn tược thường bị nó làm ngập nước. Một chàng trai trẻ trí dũng song toàn đã thề chém bằng được con ác long đó để trừ hại cho dân. Một buổi sáng sớm, con ác long lại dâng nước làm ngập ruộng vườn của dân, chàng trai tay cầm đại đao quyết chiến, cuối cùng đã chém được đầu con vật. Mất con quái vật rơi xuống đất nảy mầm thành một loại cây. Khi cây ra quả, quả được gọi là long nhãn.

Long nhãn từ xưa nay nổi tiếng là sản phẩm bổ dưỡng. Cùi nhãn, vỏ quả, rễ, hạt, hoa, lá đều có giá trị chữa bệnh khá cao. Tác phẩm y học cổ xưa nhất Trung Quốc còn lại tới nay là cuốn "Thần nông bản thảo kinh" có nói, long nhãn chủ trị "ngũ tạng tà khí, an thần, kích thích tiêu hóa, trừ độc do côn trùng đốt, diệt 3 loại sâu bọ. Cuốn "Bản thảo cương mục" của Lý Thời Trân viết: "Long nhãn vị ngọt, bổ tỳ vị, bổ hư, tăng cường trí tuệ". Danh y Trương Tích Thuần đã khái quát công dụng của long nhãn là: "Bổ tâm huyết,

tâm khí, tỳ huyết, khỏe tỳ vị, chữa lo lắng quá độ, thương tổn tâm lý, hồi hộp mất ngủ, tiêu chảy do tỳ hư".

Y học hiện đại qua nghiên cứu đã phát hiện trong long nhãn có đường gluco, đường xacaro, lipid, vitamin B1, B2, C, P và các nguyên tố vô cơ như canxi, phốt pho, sắt... Nghiên cứu về dược lý cho thấy long nhãn có tác dụng bổ huyết và trấn tĩnh, chữa hồi hộp do thần kinh; thuốc sắc long nhãn có tác dụng hạn chế trực khuẩn ly ngoài cơ thể và khuẩn nấm tiểu nha bào.

Theo kinh nghiệm lâm sàng của Đông y, long nhãn là vị thuốc bổ huyết, ích tâm, kiện tỳ, ích trí. Dem so sánh với táo tàu thì tác dụng chữa bệnh tỳ của long nhãn còn tốt hơn. Nó vừa bổ khí vừa bổ huyết, có hiệu quả điều trị chứng mất ngủ do suy nghĩ, lo lắng quá nhiều, tâm trạng bứt rứt, hồi hộp. Hạt nhãn tán thành bột gọi là lệ châu, dùng để cầm máu khi bị vết thương, làm giảm đau, chóng lành da, không để lại vết sẹo. Vỏ quả nhãn nghiền thành bột dùng chữa bỏng. Những người bị bệnh cảm mạo phong hàn, rối loạn tiêu hóa, rêu lưỡi dày trơn.... không ăn nhãn.

### Một số bài thuốc dùng long nhãn

- Tiêu chảy do tỳ hư: Long nhãn khô 40 quả, gừng sống 3 lát, sắc uống.

- Phù thũng sau khi đẻ: Long nhãn khô, gừng, táo tàu, mễ nhân, phục linh, mỗi thứ 10 gam, sắc uống.

- Hồi hộp mất ngủ, hay quên: Cùi nhãn 100 gam, gạo nếp 120 gam, nấu cháo ăn.

- Thiếu máu, suy nhược cơ thể: Long nhãn 10 gam, hạt sen 15 gam, hồng táo 10 gam, lạc 10 gam, gạo nếp 30 gam, nấu cháo. Mỗi buổi sáng, buổi tối ăn 1 lần.

- Suy nhược thần kinh: Long nhãn, nhân táo chua, khiếm thực mỗi thứ 15 gam, nấu uống trước khi đi ngủ.

- Bỏng: Vỏ quả nhãn tán nhỏ thành bột, trộn với dầu vừng, bôi.

- Nôn ợ: Long nhãn khô 7 quả, đốt tồn tính, tán thành bột, chia đều, uống mỗi ngày 3 lần.

- Chảy máu do chấn thương: Hạt nhãn tán nhỏ, đắp vào vết thương.

- Tỳ hư, khí huyết kém: Long nhãn 20 quả , trứng gà 2 quả, đường trắng vừa đủ dùng, ăn vào buổi sáng sớm lúc đói.

- Tâm thận hư nhược: Long nhãn 250 gam, rượu ngon 750 gam đem ngâm 1 tháng. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ uống 1 chén nhỏ.

## Du đủ chữa đau dạ dày

Du đủ ăn ngọt thơm, thấm vào đến tim phổi, tươi ngon vô cùng. Du đủ hương vị độc đáo, ăn bổ, được người Trung Quốc mệnh danh là "vua quả Lĩnh Nam". Quả du đủ chín vàng, có hình dáng đẹp, ăn tươi hoặc chế biến để dùng điều trị bệnh dạ dày đều tốt.

Tương truyền, có một viên quan huyện triều Minh sinh hạ được ba cô con gái; mãi đến năm 42 tuổi, ông này mới có một cậu con trai, đặt tên là Đức Lâm. Cậu ấm được cả phủ quý như viên ngọc sáng. Ai ngờ Đức Lâm từ nhỏ đã gầy yếu, lấm bệnh, người như que củi, quặt quẹo luôn. Đến năm 13-14 tuổi, cậu ấm còn đi chưa vững, hay buồn nôn, kém ăn, uống nhiều thứ thuốc mà sức khỏe vẫn không khá lên được. Mùa xuân năm ấy xảy ra chiến tranh, viên quan đánh không nổi thiên binh vạn mã của địch, chết nơi chiến trường. Cậu bé Đức Lâm theo mẹ lang bạt xuống vùng Lĩnh Nam, người mệt, bụng đói, bệnh tình ngày càng nặng hơn. Đêm đến, mẹ con tựa vào nhau ngủ thiếp đi. Về khuya, trăng lên cao, một cơn gió lạnh làm cho phu nhân tỉnh giấc. Bà thấy trên sườn đồi trước mặt có ánh vàng lấp lánh. Một ông tiên râu tóc bạc phơ cầm gậy, lúc chỉ sang phía đông, lúc chỉ sang phía tây. Mấy chục con hạc tiên tỏa ánh bạc bay lượn trên không trung, biến hóa đội hình theo cây gậy của tiên ông, nửa giờ sau thì biến mất. Phu nhân lấy làm lạ, phải chăng thần linh đang thương tình mách bảo mẹ con bà?

Sáng sớm hôm sau, phu nhân cố sức cõng con trai đi về phía quả đồi. Lên đến sườn đồi, bà ngạc nhiên sững sờ khi thấy ở thung lũng mấy chục cây lạ chỉ chít những quả to bằng quả bầu, màu vàng óng. Một dòng suối trong chảy từ trên cao xuống, xung quanh cỏ hoa tươi tốt um tùm, mùi thơm ngào ngạt, chẳng khác nào nơi bông lai tiên cảnh. Đang đói mệt, bà bèn đặt Đức Lâm xuống, hái lấy một quả chín vàng ăn. Hương vị ngọt thơm, lần đầu tiên trong đời được nếm làm cho phu nhân tỉnh táo hẳn. Bà đưa một miếng vào miệng con và hai mẹ con cứ thế ăn no nê. Ngày hôm sau, bà

dụng lều tại đó, hết ăn tươi lại nấu chín thứ quả đó. Sau hơn 10 ngày, bệnh tình con bà đã lui hẳn. Sau vài tháng ăn đu đủ, Đức Lâm đã leo được lên núi đốn củi, giúp mẹ làm lụng, cơ thể cậu rắn chắc khỏe mạnh, cao lớn hẳn lên. Phu nhân kể lại sự việc này cho dân chúng. Một đồn mười, mười đồn trăm... Truyền thuyết trên chứng tỏ đu đủ đúng là thứ quả có giá trị, ăn ngon và chữa được nhiều bệnh.

Theo "Trung dược đại từ điển", đu đủ chứa một loại kiềm có tác dụng phòng chống ung thư và sát trùng, diệt khuẩn. Men protein trong đu đủ giúp tiêu hóa protein, chữa rối loạn tiêu hóa và viêm dạ dày mạn tính, chân gỏi mỗi... Nhựa đu đủ xanh làm tiêu tan các tổ chức mô bị hoại thư. Ngoài ra, lá đu đủ giã nát đắp vào mụn nhọt, vết loét có tác dụng điều trị nhất định.

Người Quảng Đông đặc biệt thích ăn món đu đủ hầm với đường phèn. Cách làm đơn giản: chỉ cần 1 quả đu đủ chín, gọt vỏ, thái miếng, đựng trong bát to, tra đường phèn, hầm cách thủy. Món này ăn rất ngon, có hương vị đặc trưng, già trẻ ăn quanh năm đều được. Việc ăn nó thường xuyên trong mùa xuân, hè có tác dụng thanh tâm, nhuận phế, giải nhiệt, giải độc. Ăn vào mùa thu, đông có tác dụng nhuận táo, âm dạ dày, bổ tỳ vị, dưỡng gan, giảm ho, nhuận phổi, tan đờm.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đu đủ:

- Viêm dạ dày: Đu đủ 30 gam, táo tây 30 gam, mía 30 gam, sắc uống.
- Tỳ vị hư nhược: Đu đủ 30 gam, củ mài 15 gam, sơn tra 6 gam, gạo nếp 100 gam, nấu cháo ăn ngày 2 lần (sáng - chiều).
- Đau lưng mỗi gói: Đu đủ 30 gam, ngư tấu 15 gam, hoàng kỳ 10 gam, đỗ tương 15 gam, câu kỳ tử 10 gam, cam thảo 3 gam, sắc uống.
- Ho do phế hư: Đu đủ 100 gam, đường phèn 20-30 gam, hầm ăn.
- Mụn nhọt: Lá đu đủ giã nát, đắp.

## Quả nho - viên ngọc trong suốt

Quả nho vỏ mỏng, nhiều nước, vị chua ngọt, nhiều chất bổ. Nho có nhiều loại: đỏ, trắng, xanh, hoa hồng, sữa... Ngoài quả ra, rễ nho, lá nho cũng đều là những vị thuốc.

"Thần nông bản thảo kinh", cuốn sách y học cổ xưa nhất của Trung Quốc, từng giới thiệu về công hiệu làm thuốc của nho: "Nho ích khí, tăng lực, cường trí, làm cho người béo khỏe, chịu đựng được đói khát, phong hàn. An lâu ngày, người sẽ thấy nhẹ nhàng, thoải mái, trẻ mãi không già".

Các cuốn sách nổi tiếng như "Danh y biệt lục", "Dược tính luận", "Bản thảo cương mục", "Tùy túc cư âm thực phẩm"... đều giới thiệu tác dụng tâm bổ, kéo dài tuổi thọ của nho.

Y học hiện đại đã chứng minh, trong quả nho có đường glucose, glucoza, đường xacaro, đường mộc, các axit, protein, canxi, phốt pho, sắt, caroten, các vitamin B1, B2, C, P... Nước nho ép, rượu nho đều có tác dụng diệt virus, chữa thấp khớp, đái buốt.

Nho khô có tác dụng kiện tỳ, ích khí, là loại thuốc bổ, người bị suy nhược ăn thường xuyên rất tốt. Việc uống chút ít rượu nho có công hiệu điều trị nhất định đối với người bị viêm dạ dày mạn tính. Lá nho có tác dụng hạ lipid máu; cành nho có tác dụng tiêu viêm, mát máu; rễ nho có thể dùng để điều trị chứng nôn mửa ở phụ nữ mang thai, giúp an thai, cầm máu, tiêu thũng, lợi tiểu và hỗ trợ cho điều trị ung thư ở thực quản, ung thư vú, u tuyến bạch lympho.

Do lượng đường trong nho khá cao nên người bị táo bón không nên ăn nhiều.

## Một số bài thuốc chữa bệnh bằng nho

- Đái ra máu: Rễ nho, đường trắng mỗi loại 15 gam, sắc uống.
- Viêm dạ dày mạn tính: Rượu vang nho mỗi ngày uống 15 ml, chia 2-3 lần.
- Chán ăn: Nho khô mỗi lần dùng 9 gam, nhai ăn trước bữa cơm, ngày 3 lần.
- Chữa nôn: Nước nho 1 chén nhỏ, thêm ít gừng, khuấy đều uống.

- Trừ phiền, giảm khát: Nước nho, nước ngó sen lượng bằng nhau, hòa đều uống.
- Cao huyết áp: Nước nho, nước rau cần mỗi thứ một chén nhỏ, hòa nước sôi uống, mỗi ngày 2 lần.
- Phù thũng khi có thai: Rễ nho 30 gam, sắc uống.
- Mỡ máu cao: Lá nho, sơn tra, hà thủ ô mỗi loại 10 gam, sắc uống.

### Giá trị chữa bệnh của bưởi

Múi bưởi chứa caroten, các vitamin B1, B2, C, axit hữu cơ, canxi, photpho, sắt, đường... Vỏ bưởi có chứa chất dầu bay hơi, chất glucoxit đặc trưng. Hạt bưởi chứa dầu lipid, aceton, este.

Theo Đông y, múi bưởi có vị ngọt, chua, tính hàn, có tác dụng kiện tỳ, giảm ho, tan đờm, chữa rối loạn tiêu hóa, đau đầy bụng, khó tiêu, đau khớp hoặc dị ứng mẩn ngứa da, sa ruột... Dùng 100 gam bưởi, 30 gam rượu, 30 gam mật ong đem hầm cách thủy ăn có tác dụng chữa ho, long đờm. Bưởi giúp tiêu hóa tốt hơn và chữa say rượu.

Vỏ bưởi tính ấm, vị đắng, ngọt, có tác dụng tan đờm, giảm ho, điều hòa khí, giảm đau. Vỏ bưởi tươi, gừng tươi giã nát, đắp vào chỗ khớp xương đau trị được bệnh đau xương khớp. Vỏ bưởi ướp đường ăn chữa say xe, say nóng trẻ em đau đầy chướng bụng.

Hạt bưởi tính ấm, vị đắng, giã nát sắc uống dùng chữa sa ruột, sa nang. Toàn bộ quả bưởi (cả vỏ lẫn múi) thái nhỏ sắc uống có thể chữa mẩn ngứa da do dị ứng.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng bưởi

- Ho do phế nhiệt: Múi bưởi 100 gam, lê tươi 100 gam, nấu nhừ, tra mật ong hoặc đường phèn, trộn đều ăn.
- Dự phòng hen suyễn: Mỗi ngày ăn 100-200 gam bưởi, liên tục trong 1 tuần.
- Ăn khó tiêu: Vỏ bưởi 15 gam, màng mề gà, sơn tra mỗi loại 10 gam, sa nhân 5 gam, sắc uống.
- Sưng vú nổi u cục: Lá bưởi 10 chiếc, vỏ bưởi xanh, bồ công anh mỗi loại 30 gam, sắc uống.

- Đau do sa nang: Hạt bưởi, tiểu hồi hương, hạt vải mỗi loại 15 gam, sắc uống.

- Mẩn ngứa do lạnh: Vỏ bưởi 50 gam đun nước ngâm, mỗi ngày vài lần.

- Nhức đầu: Lá bưởi, hành củ lượng bằng nhau, giã nát, đắp vào thái dương.

## Táo tàu bổ huyết, kiện tỳ

Táo tàu (đại táo) là loại cây gỗ nhỏ, rụng lá, đầu mùa hè ra hoa nhỏ màu vàng nhạt, quả hạt hình bầu dục, màu vàng tươi, khi chín màu tím sẫm. Táo tươi ăn thơm mát, có giá trị dinh dưỡng rất cao với nhiều protein, lipid, axit amin, vitamin A, B2, C, P, các nguyên tố vô cơ như canxi, phốt pho, sắt, nhôm... Phần ăn được của táo chiếm 91% trọng lượng quả, cho nhiều nhiệt lượng; đặc biệt, hàm lượng vitamin trong táo rất cao. Cứ 100 gam táo tươi có 380-600 mg vitamin, cao gấp 70-80 lần táo tây. Từ cùi thịt quả đến hạt táo, vỏ cây, rễ cây đều là những vị thuốc nổi tiếng.

Cuốn sách y học cổ nhất Trung Quốc là "Thần nông bản thảo kinh" cho biết, táo tàu có công hiệu "trị tà khí trong ngực bụng, an thần, trợ 12 đường kinh lạc, bình vị khí, thông cửu khiếu, bổ khí và tân dịch, chữa suy nhược, phù tay chân, điều hòa các vị thuốc khác, dùng lâu ngày người thấy nhẹ nhõm thanh thần, sống lâu". Táo được sử dụng rộng rãi trong lâm sàng, thường dùng điều hòa các vị thuốc, chữa suy nhược, bổ máu ở người già, yếu, sản phụ.

Tương truyền, năm Kiến An thứ 24 đời Hán Hiến Đế, một danh y là Trương Trọng Cảnh đã thống kê 58 bài thuốc dùng đại táo. Trong "Bản thảo cương mục", Lý Thời Trân liệt kê 19 bài thuốc có đại táo. Một học giả Liên Xô (cũ) dùng máy tính điện tử nghiên cứu 588 bài thuốc Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, đã chọn ra 25 vị thuốc thường dùng nhất, trong đó đại táo xếp thứ 10. Ở nước Anh có thầy thuốc thực nghiệm chữa bệnh suy nhược cho 163 bệnh nhân, thấy tất cả những trường hợp ăn đại táo thường xuyên có tốc độ hồi phục sức khỏe nhanh hơn 3 lần so với những người chỉ dùng các loại vitamin.

Gần đây, qua đi sâu nghiên cứu, các nhà y học Trung Quốc phát hiện nhiều tác dụng của táo tàu: Bổ dưỡng sức khỏe, thúc đẩy quá trình tổng hợp protein, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

Táo tàu còn có tác dụng bổ gan, tăng cường cơ bắp, hạ huyết áp, an thần, dễ ngủ, tránh hưng phấn mãn cảm, hạn chế sự phát triển tế bào ung thư, làm tan đờm, giảm ho, cải thiện dinh dưỡng cơ tim...

Hồng táo tính bình, bổ tỳ vị. Táo tàu phối hợp với đẳng sâm, bạch truật là thuốc bổ trung, ích khí, chữa tỳ vị hư nhược. Bài thuốc "cam mạch đại táo thang" phối hợp đại táo với cam thảo, hạt mè, chữa chứng lo buồn vô cớ, thần kinh bất thường, ngồi đứng không yên, phiền muộn mất ngủ do tâm tỳ suy yếu dẫn tới âm tạng kém. Táo tàu phối hợp với cam toại có tác dụng bổ tỳ, điều hòa chức năng dạ dày. Nếu dùng với gừng tươi sẽ có tác dụng điều hòa dinh vệ và chức năng tỳ vị.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng đại táo

- Lo lắng, mất ngủ: Táo tàu 14 quả, hành 7 củ, sắc uống.
- Tỳ vị hư nhược: Táo tàu bỏ hạt, sấy khô bằng lửa nhỏ, tán bột, trộn đều với gừng sống. Mỗi lần dùng 6 gam, ngày 2 lần uống với nước lã đun sôi.
- Đau tim đột ngột: Ô mai 1 quả, táo tàu 2 quả, hạnh nhân 7 quả, tán nhỏ. Nam giới uống với rượu, nữ giới uống với giấm.
- Dị ứng da: Táo tàu 10 quả nhai ăn, ngày 3 lần, ăn liên tục.
- Tiểu cầu trong máu giảm: Hồng táo 120 gam, vỏ nhân lạc 6 gam, sắc đặc uống, ngày 3 lần.
- Viêm gan vàng da: Táo tàu 200 gam, nhân trần 60 gam, tiêu sơn chỉ 30 gam, sắc uống ngày 2 lần (sáng, chiều).
- Phù nề toàn thân: Hồng táo 1.000 gam, đại kích 500 gam, đổ nước ninh 1 ngày đêm. Mỗi lần dùng 15 gam, ngày 2 lần (sáng, chiều).
- Ra mồ hôi trộm: Táo tàu, ô mai, rễ ma hoàng mỗi loại 10 gam, sắc uống, ngày 2 lần (sáng, chiều).
- Mẩn ngứa ở trẻ em: Hồng táo vừa đủ dùng, bỏ hạt, cho phèn chua vào sấy khô rồi tán thành bột đắp.

### Quả hồng bổ hư, cầm máu

Quả hồng ăn ngọt, mềm, chất dinh dưỡng phong phú, ngoại hình đẹp như chiếc đèn lồng nhỏ xíu. Có rất nhiều chủng loại

hồng, theo thống kê của các nhà chuyên môn thì có tới trên 1.000 giống hồng khác nhau.

Hồng tính hàn, vị ngọt chát. Thịt quả chứa protein, lipid, đường gluco, glucoza, nhiều loại chất khoáng. Trong "Bản thảo cương mục", Lý Thời Trân đã viết: "Hồng là thứ quả đi vào tỳ, phế, huyết. Nó có vị ngọt, chát, có tác dụng kiện tỳ, sáp tràng, trị ho, cầm máu. Nhiều bộ phận của quả hồng cũng như cây hồng có thể dùng làm thuốc".

Phần ở quả hồng (thị sương) có công hiệu thanh nhiệt, nhuận táo, tan đờm giảm ho, là vị thuốc tốt dùng chữa viêm niêm mạc miệng lưỡi, viêm rát họng, ho do phế nhiệt.

Núm cuống quả hồng có tác dụng giáng khí, trị nôn, ợ hơi. Thuốc Đông y có bài "Thị đế thang", "Thị đế tán" nổi tiếng chữa nôn ợ, hơi thở nóng... khá hiệu nghiệm.

Lá hồng chứa chất hoàng đồng cam, có tác dụng hạ huyết áp, cầm máu, diệt khuẩn tiêu viêm, kéo dài tuổi thọ. Uống trà lá hồng lâu ngày sẽ làm cho mạch máu mềm đi, chữa xơ cứng động mạch và trị mất ngủ.

Như vậy, toàn thân cây hồng là những vị thuốc. Nhưng cũng không nên ăn quả hồng quá nhiều, không ăn vào lúc đói, không nên ăn cùng những món có chất chua. Bởi vì trong quả hồng có chất tanin, khi gặp protein trong dịch tiêu hóa đường ruột sẽ gây kết tủa thành "sỏi hồng", không tiêu hóa được. Nếu bị nhẹ thì cũng ảnh hưởng tới sức khỏe, bị nặng sẽ dẫn tới tắc nghẽn đường tiêu hóa. Vì vậy, phụ nữ lạnh bụng sau khi đẻ không được ăn.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng hồng

- Nôn ợ, có hơi nóng: Núm cuống hồng 3 gam, đinh hương 3 gam, sắc uống.

- Chữa bệnh trĩ: Hồng 3 quả, địa du 9 gam, sắc uống, ngày 3 lần.

- Cao huyết áp: Lá hồng 10 gam, sắc uống thay nước chè, có tác dụng hạ huyết áp, phòng ngừa xơ cứng động mạch.

- Thở huyết, ho khạc ra máu: Hồng sấy khô, tán bột, ngày dùng 3 lần, mỗi lần 3 gam.

- Viêm da lở loét do lạnh, nóng: Vỏ quả hồng 50 gam, đốt toàn tính, tán nhỏ, trộn với mỡ lợn bôi.

- Tránh thụ thai: Núm cuống quả hồng 50 gam sấy khô, tán nhỏ, chia đều thành 6 gói, trước và sau khi hành kinh uống 1 lần, mỗi lần 1 gói, liên trong 3 chu kỳ.

## Chanh - trái cây làm đẹp

Chanh thuộc họ cam quýt, có hàm lượng vitamin C rất cao, ngoài ra còn chứa đường, canxi, photpho, sắt, các loại vitamin B1, B2, A, P, các loại axit hữu cơ, dầu bay hơi, cồn, glucoxit...

Do chanh giàu vitamin nên có thể hạn chế và hạ huyết áp, làm dịu căng thẳng thần kinh, trợ giúp tiêu hóa, phân giải độc tố trong cơ thể. Uống nước chanh thường xuyên có tác dụng hỗ trợ điều trị cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, hoại huyết. Nước chanh chứa nhiều axit citric, có thể phòng và chữa sỏi thận, làm giảm bớt sỏi ở người sỏi thận mạn tính. Việc ngâm chanh giúp trắng răng. Chanh cũng có tác dụng điều trị khá tốt đối với bệnh viêm khớp dạng thấp, đái tháo đường, rối loạn tiêu hóa...

Chanh còn là mỹ phẩm làm đẹp da do có nhiều axit citric. Chất này làm trung hòa kiềm trên mặt da, từ đó ngăn ngừa và làm mất sắc tố xấu trên da. Ngoài ra, các loại vitamin A, C, P trong chanh có thể hấp thụ được qua da, làm da đẹp mịn màng. Vì thế, chanh thường được chế biến thành kem thơm dưỡng da.

Vỏ chanh chứa dầu bay hơi, có thể chiết xuất ra vitamin P. Vitamin P làm tăng cường chức năng mạch máu, điều tiết tính thấm thấu của mao mạch, có tác dụng nhất định trong việc đề phòng xuất huyết dưới da, xuất huyết não. Tuổi trẻ thường hay mọc trứng cá ở mặt, xoa một ít dầu chanh sẽ làm sạch bóng da, sử dụng kiên trì có thể làm mất các vết đen do trứng cá.

Chanh còn được dùng để chế biến thành trà chanh, nước giải khát, nước ga, kẹo, bánh. Chanh cũng là thứ gia vị cần thiết trong bữa cơm. Mùa hè uống nước chanh có tác dụng sinh tân dịch, giải khát, giảm nóng.

Hạt chanh vị đắng, tính bình, có công hiệu hành khí, giảm đau. Mùi chanh ngâm có tác dụng tan đờm, giảm ho, kiện tỳ, dễ tiêu hóa, sinh tân dịch, giã rượu. Người bị viêm loét dạ dày, nhiều dịch toan thì không nên ăn chanh.

## Một số bài thuốc dùng chanh

- Cao huyết áp: Chanh 2 quả, mã thầy 10 củ, rau câu 30 gam, sơn tra 30 gam, sắc uống.
- Cảm nóng, phiền khát: Nước chanh 30 ml hòa nước uống.
- Ho nhiều đờm: Chanh 2 quả thái vụn, tra đường phèn vừa phải, hấp cách thủy ăn.
- Lao lực quá độ: Hạt chanh 6 gam tán nhỏ, uống cùng rượu gạo 30 gam.
- Rối loạn tiêu hóa: Chanh muối nấu cháo ăn.
- Sỏi thận: Nước chanh hòa nước sôi uống thường xuyên.
- Chấm đen da mặt do trứng cá: Dầu chanh vừa đủ dùng, bôi ngày 2 lần.
- Đau do sa nang: Hạt chanh, hạt quả anh đào mỗi loại 50 gam, sao với giấm, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 10 gam.

## Quả cau giáng khí, trị giun

Người Trung Quốc gọi cau là tân lang. Cái tên ấy đi cùng với một truyền thuyết khá lý thú trong dân gian. Truyền thuyết kể rằng, thời Viêm Đế (tức Thần Nông) có cặp vợ chồng, vợ tên là Tân, chồng tên là Lang. Lang vừa đẹp trai vừa thông minh, dũng cảm, chuyên trừ hại cho dân, được nhân dân yêu mến. Một con quỷ gian ác, xảo quyệt đã tìm cách hãm hại Lang. Tân thương chồng ôm xác khóc lóc thảm thiết mãi không chịu rời. Cả hai hóa thành một cây mọc thẳng đứng, trên dưới to nhỏ bằng nhau, có đốt như tre mà không hề rỗng, không có cành ngang, chẳng hề nghiêng ngả, dáng hình yếu điệu, ra hoa thành chùm, quả sai chi chít. Người đời sau lấy tên hai vợ chồng Tân - Lang để đặt tên cho loài cây ấy.

Cau còn liên quan đến một câu chuyện thần kỳ khác nữa. Ngày xưa ở một bản người Thái thuộc tỉnh Vân Nam (Trung Quốc) có cô gái xinh đẹp tên là Lan Hương, yêu một chàng trai cùng bản có tính siêng năng, dũng cảm tên là Nham Phong. Khi cha mẹ hai người đang chuẩn bị làm lễ thành hôn cho họ thì bụng của Lan Hương bỗng mỗi ngày một to ra. Nham Phong ngờ Lan Hương

không còn chung thủy. Cha mẹ nàng cũng thấy xấu hổ với dân làng và cha mẹ Nham Phong nên đã giận dữ đuổi nàng ra khỏi nhà. Lan Hương nước mắt lưng tròng, mang nỗi oan khuất lủi thủi một mình đi vào rừng cau. Đang lúc vừa lạnh vừa đói, nàng hái ăn khá nhiều cau. Nào ngờ sau hai ngày, bụng nàng bỗng trở lại bình thường, nàng bèn quay trở về. Thì ra, Lan Hương sau khi ăn cau đã tẩy được rất nhiều sán. Mọi người bấy giờ mới biết nàng bị bệnh sán đến to bụng. Từ đó, tác dụng tẩy giun sán, chữa đầy chướng bụng của cau được truyền từ người này qua người khác. Trái cau đã rửa được nỗi đau cho nàng Lan Hương. Nham Phong đã cùng nàng kết duyên lành, cả bản kính cẩn tôn cây cau là cây thần.

Trong "Bản thảo cương mục", Lý Thời Trân đời Minh đã trình bày: "Cau có công hiệu chữa lỏng lỵ, tiêu viêm sưng, sinh cơ, giảm đau, trừ đờm, đờ ho hen, tiêu nước, trị giun sán, đầy bụng, vỏ cau trị ghẻ lở". Qua nghiên cứu, y học hiện đại đã chứng minh, cau chứa nhiều loại kiềm sinh vật, thành phần trị giun sán có hiệu quả là chất kiềm tân lang. Chất kiềm này làm cho giun sán bị tê liệt và đào thải ra ngoài, có tác dụng lớn nhất đối với sán lợn. Cau cũng trị cả sán nhỏ, sán đốt dài, sán lá, giun đũa, giun kim, virus cảm cúm và một số khuẩn ngoài da. Theo kinh nghiệm lâm sàng của Đông y, trị giun sán dùng cau sống, còn chữa đầy bụng cần sao chín.

Loại cau được xử lý bằng nước phèn, đường trắng, thái lát, nhỏ ít dầu quế được mệnh danh là "kẹo thơm miệng của Trung Quốc", ngậm nhai rất thú vị. Do cau có tính ấm, giáng khí nên những người bị khí hư và phân nát, tiêu chảy không được dùng.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng cau

- Đầy chướng bụng, khó chịu trong lồng ngực: Cau 12 gam, chỉ xác 9 gam, tô cách 9 gam, mộc hương 3 gam, sắc uống.

- Nôn ợ, hơi thở nóng: Cau 12 gam, đất sét đỏ 30 gam (đun trước), hoàn phúc hoa 15 gam (bọc trong vải), tô tử, đinh hương, bán hạ mỗi thứ 6 gam, sắc uống.

- Đầy chướng bụng, táo bón: Cau, hậu phác, chỉ thực mỗi loại 9 gam, sinh đại hoàng 6 gam, sắc uống.

- Phù chân: Cau 15 gam, tía tô, trần bì, mộc qua, phòng kỷ mỗi thứ 9 gam, sắc uống.

- Giun đũa, sán dây: Cau 30 gam, hạt bí ngô 30 gam, sắc uống.

- Tiêu đờm, giảm hen: Cau 15 gam, đình lịch tử 9 gam, bạch truật, tô tử, hạnh nhân, bán hạ, trần bì mỗi loại 6 gam, sắc uống.

### Sung, vả: Lợi hầu họng, bổ dạ dày, chữa kiết lỵ

Người Trung Quốc gọi sung, vả là "quả không hoa". Thực ra, chúng có hoa nhưng hoa rất nhỏ, nằm ẩn bên trong đế hoa. Đế hoa chính là "quả" vả, "quả" sung như người ta vẫn thường gọi.

Sung, vả chín ăn thơm mát. Từ quả đến lá, thân, cành 2 loại cây này đều có thể dùng làm thuốc. Quả có công hiệu bổ dạ dày, thanh tràng, giải độc, thường dùng để chữa các chứng bệnh viêm ruột, hầu họng sưng đau, trĩ, táo bón... Cành và lá chứa nhiều men tiêu hóa, được dùng làm thuốc bổ trợ chữa rối loạn tiêu hóa, khó tiêu. Người mắc bệnh táo bón, trĩ ngày ăn tươi vài quả chín sẽ thông tiện, tiêu viêm. Phụ nữ ít sữa có thể ninh chân giò lợn với quả sung, vả ăn cho nhiều sữa. Rễ sắc lấy nước chữa hầu họng sưng đau. Lá nấu lấy nước rửa ngoài chữa hậu môn nứt nẻ.

Theo phân tích, trong quả sung, vả có trên 10 thành phần dinh dưỡng như đường glucoza, xacaro, gluco, axit citric, các axit hữu cơ có trong táo tây, hồ phách, men lipid, men protein... Các nhà khoa học trên thế giới còn phát hiện nhựa sung có thể trị được bệnh ký sinh trùng đường ruột và chống ung thư.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng sung, vả:

- Viêm họng: Rễ sung 30 gam sắc uống.

- Phụ nữ ít sữa: Móng giò lợn 200 gam, sung hoặc vả 8 quả, ninh nhừ ăn.

- Nứt hậu môn chảy máu: Lá sung 30 gam, nấu nước rửa ngày 2 lần.

- Rối loạn tiêu hóa, khó tiêu: Lá sung 50 gam; màng mẽ gà, thân khúc, sơn tra mỗi loại 10 gam, sắc uống.

- Trĩ: Mỗi ngày ăn 10 quả sung, vả tươi.

## Mã thầy giải nhiệt, lợi tiêu hóa

Mã thầy sống trong ruộng nước, ao đầm, vỏ tím sẫm hoặc tím đen, thịt củ trắng, ăn giòn, mát, ngon miệng, lại có giá trị chữa bệnh khá cao.

Mã thầy được dùng làm thuốc từ lâu đời. Các nhà y học trong nhiều thời đại đã đúc kết: "Mã thầy ích khí, an trung, khai vị, tiêu thực, giải thực nhiệt trong ngực, trị 5 loại nghẹn ngạt ở hoành cách, tiêu khát, hoàng đản, phân hủy đồng". Cuốn "Bản thảo cầu chân" có nói, mã thầy "có tác dụng phá tích trệ, cầm máu, chữa ỉa, trị nhọt, giải độc, lên đậu, làm trong giọng, chữa say rượu".

Y học hiện đại qua phân tích đã chứng minh: mã thầy chứa nhiều tinh bột, protein, lipid thô, canxi, phot pho, sắt, các vitamin A, B1, B2, C... Mã thầy còn có một hoạt chất chống vi khuẩn, phòng chữa ung thư, hạ huyết áp, diệt cầu khuẩn nho màu vàng, trực khuẩn đại tràng, trực khuẩn sinh đầy hơi...

Mã thầy vị ngọt, tính hàn, hoạt. Trong điều trị lâm sàng, Đông y thường kết hợp nó với da sứa để làm "tuyệt canh thang", thanh nhiệt trừ đờm, hạ huyết áp, chữa táo bón khá tốt. Mã thầy còn giúp nhiệt phế vị, dẫn tới sinh tân dịch, đỡ khô khát: đem mã thầy tươi ép lấy nước, hòa lẫn nước rễ cỏ tranh tươi, nước ngó sen uống. Người ho nhiều đờm do nhiệt, táo bón cũng có thể uống thứ nước đó. Người bị mắt đau sưng đỏ, kéo màng mọng dùng mã thầy sẽ sáng mắt, bớt mọng. Mầm của mã thầy, Đông y gọi là thiên thảo, có tác dụng lợi thủy, tiêu thũng.

Do mã thầy có tính hàn nên người tỳ thận hư hàn, trẻ em đái dầm cần kiêng dùng. Việc ăn sống mã thầy dễ làm lây bệnh sán lá nên trước khi ăn phải rửa sạch, chần qua nước sôi để diệt trùng.

## Một số bài thuốc chữa bệnh bằng mã thầy

- Đái ra máu: Mã thầy 150 gam, rễ cỏ tranh 60 gam, sắc uống.

- Cao huyết áp: Mã thầy 100 gam, rau câu, râu ngô mỗi thứ 30 gam, sắc uống.

- Phế vị đàm nhiệt, táo bón: Mã thầy 60 gam, da sứa 60 gam, sắc uống.

- Phiên khát, táo bón: Nước ép mã thầy, nước ép rễ cỏ lau tươi, nước ép ngó sen, nước ép lê, quýt mỗi thứ 5-10 ml, mỗi ngày dùng 1-2 lần.

- Mụn nước: Mã thầy 6 củ rửa sạch, giã nát, lòng trắng trứng 1 quả, trộn đều bôi.

- Đầu vú nứt nẻ: Mã thầy 6 củ giã nát, ép lấy nước, cho một ít băng phiến để bôi.

- Ho gà: Mật ong 50 gam, màng mề gà 10 gam (sao vàng thành bột), tỏi 10 nhánh (ép lấy nước), mã thầy 500 gam (ép lấy nước). Cho tất cả vào nước (lượng vừa phải) đun sôi. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 thìa con.

- Trẻ em bị viêm niêm mạc miệng: Mã thầy 6 củ sao tồn tính, tán thành bột, trộn dầu vừng bôi.

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

- Trĩ chảy máu: Mã thầy 500 gam rửa sạch, giã nhỏ, địa du 30 gam, thêm 150 gam đường đỏ, sắc khoảng 1 giờ. Mỗi ngày uống 2 lần, liên trong 3 ngày.

## Hạnh nhân trị ho hen, nhuận tràng, thông đại tiện

Hạnh nhân có hai giống là hạnh trồng và hạnh núi. Quả hạnh ăn ngọt mềm, giàu chất dinh dưỡng, chứa protein, đường, canxi, phốt pho, sắt, các vitamin A, B1, B2, C.. Nó là một trong những vị thuốc chính điều trị ho hen, nhuận tràng trong Đông y.

Trong cuốn "Thần nông bản thảo kinh" của Trung Quốc, hạnh nhân được dùng dùng chủ trị hen khò khè, khó thở, rát họng, đau vú, vết thương... Hạnh nhân có hai loại đắng và ngọt; chúng chẳng những tính vị khác nhau mà 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 (điểm hạnh nhân) tính bình, vị ngọt, không độc, dùng cho người già, suy nhược cơ thể, ho hen do hư lao, táo bón khó đại tiện.

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, glucoxit 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.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng hạnh nhân

- 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 (sáng, chiều).

- Viêm phế quản mạn tính: Hạnh nhân ngọt rang chín, mỗi ngày nhai ăn 10 hạt vào 2 buổi sáng, chiều.

- Táo bón: Hạnh nhân, hỏa ma nhân, đào nhân, đương quy mỗi thứ 15 gam, giã nát, làm thành viên với mật ong, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 6 gam.

- Trẻ sơ sinh bị viêm rôn: Hạnh nhân bỏ vỏ, tán mịn để đắp.

- Ho do phong nhiệt: Hạnh nhân, lá dâu, hoa cúc, cát cánh, ngư bàng tử mỗi thứ 9 gam, sắc uống.

- Ho do táo nhiệt: Hạnh nhân 6 gam, đào nhân, mạch đông, bối mẫu, lá dâu, đương quy, đại cáp mỗi loại 9 gam, sắc uống.

- Chấn thương: Hạnh nhân, đào nhân, hồng hoa mỗi loại 6 gam, đại hoàng 2 gam, cam thảo 3 gam, sắc uống.

- Tàn nhang: Hoa hạnh, hoa đào mỗi loại 250 gam, ngâm trong nước sạch ba ngày, dùng rửa mặt, mỗi ngày vài lần.

### Quả phật thủ - vị thuốc nhiều tác dụng

Trái phật thủ khá to, có mùi thơm đậm đà thâm kín, để lâu vẫn giữ được mùi thơm. Người Trung Quốc xưa thường dùng phật thủ làm quà mừng thọ hoặc quà biếu, thậm chí cùng để lâu trong nhà với nắm linh chi cho mùi hương phảng phất mãi không tan. Quả và hoa phật thủ đều có thể dùng làm thuốc. Quả phật 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 vị cay, đắng, chua, tính ấm, có tác dụng điều hòa khí và trung tiêu, thư can, chống nôn, thường được dùng điều trị các chứng can vị không điều hòa, khí trệ, dạ dày đau, khó chịu trong ngực bụng, kém ăn, nôn mửa... Trong lâm sàng, Đông y thường dùng 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 ợ, làm dễ tiêu, điều hòa chức năng dạ dày...

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

Ngoài ra, hoa Phật thủ cũng là vị thuốc Đông y rất tốt, tính ấm, vị hơi đắng, có tác dụng lợi tỷ vị, trị nôn và các chứng bệnh như quả Phật thủ, lượng dùng cũng tương tự. Tuy nhiên, nếu ăn nhiều Phật thủ sẽ bị hao tổn khí, người hư nhược kiêng dùng.

### Một số bài thuốc chữa bệnh bằng Phật thủ

- Đau lạnh bụng: Phật thủ khô 15 gam, gạo rang thơm 30 gam, sắc uống ngày ba lần.

- Ho nhiều đờm: Phật thủ 30 gam, đường phèn 15 gam, hấp cách thủy nửa giờ, ngày ăn một lần.

- Ợ hơi: Vỏ Phật thủ tươi 30 gam thái lát, sắc uống.

- Đau bụng kinh: Phật thủ tươi 30 gam, đương quy 6 gam, gừng tươi 6 gam, rượu gạo 30 gam, cho nước vừa phải, sắc uống.

- Phụ nữ bạch đới ra nhiều: Phạt thủ 30 gam, lòng lợn non 3 thước (1 mét), ninh ăn.
- Đau bụng do can khí, vị khí kém: Phạt thủ 9 gam, thanh bì 9 gam, xuyên luyện tử 6 gam, sắc uống ngày 2 lần.
- Chữa say rượu: Phạt thủ tươi 30 gam sắc uống.

### Quả mơ sinh tân dịch, giải khát

Trong tiểu thuyết cổ điển "Tam quốc diễn nghĩa" của Trung Quốc có một đoạn kể về chuyện Tào Tháo dẫn đại quân hành quân đường xa. Dọc đường, trời nóng nực, xung quanh không có nước, tướng sĩ ai cũng khát khô họng. Tào Tháo bèn nghĩ ra một cách, bảo rằng: "Phía trước không xa có rừng mơ". Mọi người nghe nói, chợt nghĩ đến vị chua của mơ, ai cũng đều ứa bọt, thầy đỡ khát. Đó chính là điển tích "vọng mai chỉ khát" được nhiều người biết tới.

Đúng là vị chua có tác dụng kích thích làm tiết nước bọt. Lợi dụng phản xạ có điều kiện đã được hình thành từ vị chua của mơ là hợp với khoa học. Thực ra, mơ chẳng những là thứ quả quý giải khát, sinh tân dịch mà còn là vị thuốc Đông y nổi tiếng.

Mơ xanh được gọi là thanh mai, đem ngâm rượu gọi là rượu thanh mai, có thể chữa viêm dạ dày, nôn mửa, đau bụng, phong thấp, đau khớp xương, phòng cảm nắng, cảm nóng. Thanh mai được sấy khô có màu sẫm gọi là ô mai, là vị thuốc thường dùng trong điều trị lâm sàng của Đông y. Ô mai vị chua, tính bình, vào đường kinh can, tì phê, đại tràng, có công hiệu nhiều mặt, chữa được nhiều bệnh.

Bị 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.

Đại tiện phân nát, tiêu chảy do tì hư, viêm đại tràng, sa hậu môn: Dùng ô mai kết hợp với đảng sâm, bạch truật, kha tử. Đại tiện ra máu, kinh nguyệt quá nhiều cũng có thể dùng ô mai kết hợp địa du, hoa hòe, ngải thán, thực dục, đảng sâm để chữa. Ra mồ hôi trộm thì kết hợp ô mai với hoàng kỳ, đương quy, ma hoàng căn, cũng có hiệu quả điều trị khá tốt.

Ô mai còn có tác dụng sinh tân dịch, chữa khô khát: Miệng khát do phiền nhiệt, dùng ô mai kết hợp với thiên hoa phấn, ngọc trúc, thạch斛. Để chữa cảm nắng cảm nóng và giải khát, sinh

tân dịch, dùng ô mai với số lượng vừa phải, 3 thìa con đường, cho đổ nước đun sôi, để nguội uống. Người bị 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, ngũ vị tử và một ít nhục quế sẽ thấy hiệu quả rất tốt.

Ô mai cũng có các tác dụng sau:

- Trị giun đũa, chữa nôn, giảm đau: Do ô mai có vị chua nên làm cho giun đũa bị mềm nhũn. Người có giun đũa thường buồn nôn, đau bụng. Có thể lấy 30 gam ô mai, 3 củ dứa đường, sắc trong một cốc nước to, để nguội, đưa bệnh nhân uống sẽ nhanh chóng hết đau.

- 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 tở, 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.

- Bỏ dạ dày, khai vị: Ô mai kết hợp với thuốc bổ khí có tác dụng tốt làm sản sinh nhanh tân dịch, giúp dễ tiêu, dễ hấp thụ thức ăn.

Ngoài ra, người bị trúng phong, hàm răng nghiến chặt có thể dùng ô mai đánh gió. Ô mai dùng ngoài còn có tác dụng làm mềm, làm tan mụn cóc (hạt cơm) trên da.

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. Hạt mơ điều trị khá tốt tình trạng can khí uất kết, khó chịu trong ngực, dạ dày hoạt động kém. Lá mơ, rễ mơ, cành mơ đều có thể dùng làm thuốc điều trị bệnh phụ khoa, sỏi mật, viêm túi mật, bệnh tràng nhạc...

Do mơ vị chua, tính âm, ăn nhiều hại răng, sinh đờm, thêm nhiệt nên người bị cảm mạo, dạ dày nhiều chất axit, trẻ em bị lên đậu cấp tính... cần kiêng dùng.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng mơ

- Đau khớp dạng phong thấp: Vừa uống rượu thanh mai vừa dùng rượu này xoa bóp, ngày vài lần.

- Ra mồ hôi trộm: Ma hoàng căn, hoàng kỳ, đương quy, ô mai mỗi loại 10 gam, sắc uống.

- Đi lỏng dài ngày do tì hư: Đảng sâm, bạch truật, kha tử, ô mai mỗi loại 10 gam, sắc uống.

- Miệng khô khát do phiền nhiệt: Thiên hoa phấn, ngọc trúc, thạch bặc, ô mai mỗi loại 6 gam, sắc uống.

- *Àááí thaáo àúúâng, không tũa chuã àúúâc tíiúú tíiân: Thuác àõa, hoaâi sún, àan phiềñ, ò mai, nguã võ tũa mỗi loài 10 gam, nhuác quĩẽ 2 gam, sắc uống.*

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

- Sỏi mật, viêm đau túi mật: Kim tiền thảo, hải kim sa, diên hồ tổ, kê nội kim, ô mai, cam thảo chế mỗi loại 15 gam, sắc uống.

- Trúng phong, răng nghiến chặt: Đánh gió bằng ô mai.

- Mụn cóc (hạt cơm) trên da: Ô mai 30 gam, ngâm nước muối 24 giờ, bỏ hạt, tra ít giấm, nghiền thành dạng cao, đắp trên mụn cóc.

## Quả mạn sinh tân dịch, tiêu thức ăn

Quả mạn thường có màu đỏ sẫm hoặc xanh, ăn vừa chua vừa ngọt, giòn, nhiều nước, được nhiều người ưa thích.

Người Trung Quốc gọi mạn là lý. Lý với đào đi đôi với nhau thành "đào lý", thường được ví với những gì tốt đẹp, chẳng hạn như cảnh đẹp thì có "xuân phong đào lý"; người đẹp "tươi như đào lý". Người chân thành, trung thực có sức thu hút cũng được ví với đào lý, chẳng hạn như: "Đào lý không nói mà người dưới vẫn tự đến thành lồi mòn".

Mạn cũng như đào thường ra hoa vào mùa xuân. Hoa đào đỏ thắm, hoa mạn trắng ngần tô điểm cho sắc xuân thêm tươi đẹp. 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, được các nhà dinh dưỡng học đánh giá cao.

Theo Đông y, quả mạn tính hơi ấm, vị ngọt, chua, hơi đắng, cả hoa, cành, lá, rễ, vỏ đều có thể dùng làm thuốc. Mạn có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải khát, giúp dễ tiêu hóa thức

ăn, lợi thủy, tiêu thũng, dùng điều trị nóng trong, ăn khó tiêu, viêm gan phúc thủy (bụng có báng nước), khó tiểu tiện.

Tuy nhiên, nếu ăn nhiều mận sẽ sinh đờm, hại răng, người bị suy nhược cơ thể nên ăn ít loại quả này. Theo kinh nghiệm của người xưa, quả mận nào có vị đắng chát hoặc thả vào nước thấy nổi thì có độc tố, không được ăn.

### Các bài thuốc chữa bệnh bằng mận

- Thanh nhiệt giải nóng: Nước mận, nước dưa hồng, nước nho mỗi loại 10 gam, trộn đều uống.

- Kém ăn: Mận tươi vài quả, nho khô 6 gam, nhai ăn trước mỗi bữa cơm.

- Da phù thũng: Vỏ rễ mận 30 gam, rễ nho 30 gam, sắc uống.

- Báng nước do bệnh gan: Vỏ rễ mận 30 gam, rễ khế 30 gam, phạt thủ 6 gam, thanh bì 9 gam, xuyên luyện tử 6 gam, sắc uống.

## CHỮA BỆNH NỘI KHOA

### Chữa ho

#### *Bài 1*

- Thành phần: Quýt tươi 1-2 quả, khế chua tươi 1 quả.
- Cách chế: Rửa sạch, bỏ vỏ, thái mỏng.
- Công hiệu: Trị ho.
- Cách dùng: Nhai nát nuốt lấy nước, mỗi ngày vài lần.

#### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ quýt tươi 30 gam (vỏ khô 13 gam), nước 600 ml.
- Cách chế: Sắc kỹ đến khi còn 400 ml nước thuốc.
- Công hiệu: Chữa ho do cảm mạo.
- Cách dùng: Hòa đường vừa phải, uống 200 ml lúc đang nóng, sau nửa giờ đun nóng uống tiếp 200 ml còn lại, ngày 2-3 lần.

#### *Bài 3*

- Thành phần: Rễ chuối tiêu tươi 120 gam, muối ăn một ít vừa đủ.
- Cách chế: Giã nát, vắt lấy nước đun sôi
- Công hiệu: Chữa ho do phế nhiệt.
- Cách dùng: Hòa nước uống, ngày 2-3 lần.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Lê 1 quả, ma hoàng 1,5 gam.
- Cách chế: Lê bỏ lõi, cho ma hoàng vào, ninh nhừ.
- Công hiệu: Giảm ho.

- Cách dùng: Bỏ ma hoàng ra, ăn lê và uống nước sắc, ngày 2-3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hồng 6 quả, lá chè 3 gam, đường phèn 15 gam.

- Cách chế: Cho cả 3 thứ trên vào ấm đất, ninh nhừ.

- Công hiệu: Có tác dụng nhất định chữa ho nhiều đờm.

- Cách dùng: Trộn đều ăn, ngày 2-3 lần.

### *Bài 6*

- Thành phần: Xoài 50 gam, đường trắng 25 gam, chè xanh 0,5 - 1 gam.

- Cách chế: Xoài bỏ hạt, lấy vỏ và cùi thịt, đổ 400 ml nước, đun sôi 3 phút, cho đường trắng và chè xanh vào là được.

- Công hiệu: Chữa ho nhiều đờm.

- Cách dùng: Ăn tùy ý.

### *Bài 7*

- Thành phần: Nhân đào hạt 100 gam, đường trắng 50 gam, rượu 150 ml.

- Cách chế: Giã nhỏ nhân đào hạt, cho đường, rượu vào nồi đất, đun to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa đun 10 phút là được.

- Công hiệu: Điều trị chứng ho do hư hàn ở người cao tuổi sức yếu, tân dịch nhiều.

- Cách dùng: Ngày 1-2 lần, uống liền 3-10 ngày.

### *Bài 8*

- Thành phần: Cau 10 quả, đường phèn, nước vừa đủ dùng.

- Cách chế: Cho tất cả vào nấu trong vài phút.

- Công hiệu: Chữa ho nhiều đờm.

- Cách dùng: Uống thay nước chè.

## Cao huyết áp

### *Bài 1*

- Thành phần: Táo tây 1 quả, sữa biển 60 gam.
- Cách chế: Táo gọt bỏ vỏ, thái miếng, sữa rửa sạch, thái miếng.
- Công hiệu: Điều trị cao huyết áp.
- Cách dùng: Ăn hết trong 1 lần, ngày ăn 2-3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Nhân hạt táo chua 30 gam, hạnh nhân 15 gam, nhân hạt bách 15 gam.
- Cách chế: Dem 3 thứ trên sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị cao huyết áp.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Hoa hướng dương 1 bông, hồng táo 20 quả.
- Cách chế: Cho hoa và táo vào luộc chín.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh cao huyết áp.
- Cách dùng: Vừa ăn táo vừa uống nước luộc mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Vỏ quả cọ 9-18 gam.
- Cách chế: Đun sắc.
- Công hiệu: Chữa cao huyết áp.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Táo tàu 6 quả, hoa bách hợp (actysô) 30 gam, sa sâm 15 gam, gạo tẻ 250 gam.
- Cách chế: Cho táo, hoa bách hợp, sa sâm và gạo vào nấu cháo.
- Công hiệu: Chữa cao huyết áp.
- Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 6*

- Thành phần: Sơn tra 200 gam.
- Cách chế: Sao vàng, tán thành bột.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị bệnh mạch vành.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 2-3 gam, ngày 2-3 lần.

## **Bệnh viêm gan virus, viêm gan vàng da (hoàng đản), xơ gan**

### *Bài 1*

- Thành phần: Nước ép dưa hấu 100 ml, mật ong 10 gam.
- Cách chế: Đem 2 thứ trên trộn đều.
- Công hiệu: Phòng bệnh viêm gan virus.
- Cách dùng: Uống hết trong 1 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ bưởi (bỏ phần cùi trắng), nhân trần lượng thích hợp.
- Cách chế: Đem hai thứ trên nghiền nát.
- Công hiệu: Chữa viêm gan virus cấp tính.
- Cách dùng: Mỗi lần dùng 6 gam uống với nước lã đun sôi, ngày 3 lần.

***Bài 3***

- Thành phần: Mã thầy 5 củ, lá tre non 6 gam, nửa 1 đoạn.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm gan virus cấp tính.
- Cách dùng: Chia làm 2 lần uống trong mỗi ngày, mỗi đợt uống liên tục trong 1 tháng.

***Bài 4***

- Thành phần: Phật thủ 9-27 gam, bại tương thảo dùng theo độ tuổi (dưới 10 tuổi 1 gam, sau đó cứ 2 tuổi tăng 1 gam).
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị viêm gan virus cấp tính.
- Cách dùng: Chia uống 3 lần trong mỗi ngày, mỗi đợt liên trong 10 ngày.

***Bài 5***

- Thành phần: Táo tàu 15 gam, nhân trần 30 gam.
- Cách chế: Đổ 2 bát nước, sắc đến khi cạn còn 1/3.
- Công hiệu: Chữa viêm gan mạn tính (khi uống thuốc kiêng dầu mỡ, thịt).
- Cách dùng: Uống khi thuốc còn ấm nóng, liên 10 thang.

***Bài 6***

- Thành phần: Vỏ quả lê, vỏ táo tây mỗi loại 15 gam, ngó sen tươi 100 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa xơ gan mạn tính cổ chướng.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

***Bài 7***

- Thành phần: Tuyết lê 1 quả, giấm ăn vừa đủ dùng.
- Cách chế: Tuyết lê rửa sạch, thái miếng, ngâm trong giấm.

- Công hiệu: Chữa viêm gan vàng da (hoàng đản), có hiệu quả khá tốt làm giảm vàng da.

- Cách dùng: Mỗi ngày ăn 10 miếng lê, chia làm 3 lần

### *Bài 8*

- Thành phần: Phật thủ, thương lục mỗi loại 10 gam, gan lợn 120 gam, dầu sơn trà vừa đủ dùng.

- Cách chế: Phật thủ, thương lục đem nghiền nhỏ, gan lợn đem xào dầu.

- Công hiệu: Có tác dụng nhất định trong điều trị xơ gan cổ chướng.

- Cách dùng: Chấm gan xào với bột Phật thủ, thương lục, ăn trước bữa cơm.

### *Bài 9*

- Thành phần: Cầu kỷ tử 50-100 gam, chè đen 0,5-1 gam.

- Cách chế: Luộc cầu kỷ tử sôi sau 5 phút, cho chè đen vào.

- Công hiệu: Điều trị bệnh xơ gan.

- Cách dùng: Mỗi ngày uống 1 thang.

### *Bài 10*

- Thành phần: Vỏ dưa hấu 100 gam, gan lợn 30 gam.

- Cách chế: Đem sắc kỹ.

- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh xơ gan.

- Cách dùng: Vừa uống nước sắc vừa ăn gan lợn mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 11*

- Thành phần: Mật tươi 100-150 gam, chè xanh một ít, mật ong vừa đủ dùng.

- Cách chế: Mật gọt bỏ hạt, đổ 0,3 lít nước đun sôi 3 phút, cho chè xanh, mật ong vào là được.

- Công hiệu: Chữa xơ gan.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1 thang.

### *Bài 12*

- Thành phần: Quýt to 1 quả, chè xanh 10 gam.
- Cách chế: Khoét 1 lỗ trong quả quýt, cho chè vào, phơi nắng đến khi khô để dùng dần.
- Công hiệu: Chữa bệnh viêm gan vàng da nói chung.
- Cách dùng: Người lớn mỗi ngày 1 quả; trẻ em mỗi lần 1/2 đến 1/3 quả, sắc lấy nước uống.

## **Đau bụng**

### *Bài 1*

- Thành phần: Vỏ quả hồ đào xanh 60 gam, rượu 250 ml.
- Cách chế: Ngâm vỏ hồ đào trong rượu, nút kín 7-10 ngày.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh đau dạ dày do vị khí kém.
- Cách dùng: Uống mỗi lần 3-5 ml rượu, ngày 2 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Phật thủ 30 gam, rượu 1 lít.
- Cách chế: Ngâm Phật thủ trong rượu, nút kín, cách 5 ngày lại lắc bình 1 lần, sau 10 ngày có thể bỏ bã, dùng rượu được.
- Công hiệu: Chữa đau lạnh bụng.
- Cách dùng: Uống rượu mỗi lần 3-5 ml, ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Dương mai, rượu vừa đủ dùng.
- Cách chế: Cho dương mai vào ngâm rượu.
- Công hiệu: Điều trị đau lạnh bụng.
- Cách dùng: Mỗi lần ăn 2-3 quả hoặc uống nửa chén rượu. Mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Vải 5 quả, rượu 50ml.
- Cách chế: Vải bóc vỏ bỏ hạt, lấy cùi cho vào rượu, đổ 1 bát nước đun sôi trong 10 phút.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định trong điều trị đau lạnh bụng.
- Cách dùng: Uống nước thuốc và ăn vải mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Bưởi 1 quả, gà con 1 con, rượu, đường đỏ vừa đủ.
- Cách chế: Bưởi thái vụn, gà con làm sạch, móc bỏ nội tạng, cho vào nồi, tra rượu, đường đỏ hấp nhừ.
- Công hiệu: Chữa đau lạnh bụng.
- Cách dùng: Chia 2 lần ăn hết trong ngày.

## Tiêu chảy

### *Bài 1*

- Thành phần: Sơn tra, vỏ ổi, lá chè vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đem 3 thứ trên nấu kỹ với nước.
- Công hiệu: Chữa tiêu chảy thông thường.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Táo tây 360 gam, cau 250 gam, phèn chua 130 gam.
- Cách chế: Đem nghiền ba thứ trên thành bột để trong lọ.
- Công hiệu: Chữa tiêu chảy.
- Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 4,5 - 6 gam, hòa với nước đã đun sôi, cách 6 giờ uống 1 lần.

*Bài 3*

- Thành phần: Quả hồng hoa hoặc dương mai, rượu gạo vừa đủ dùng.
- Cách chế: Dem quả hồng hoa hoặc dương mai ngâm rượu, đậy nút thật kín, sau 7 ngày có thể dùng được.
- Công hiệu: Chữa tiêu chảy thông thường.
- Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 quả .

*Bài 4*

- Thành phần: Vỏ ổi 15-30 gam, đường đỏ vừa đủ dùng.
- Cách chế: Sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa tiêu chảy do tỳ hư.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

**Nôn mửa**

*Bài 1*

- Thành phần: Hồng khô 200 gam, rượu trắng vừa đủ dùng.
- Cách chế: Hồng đốt tồn tính, tán thành bột.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định chứng nôn mửa.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 6 gam với rượu.

*Bài 2*

- Thành phần: Hạnh đào 1 quả, hoàng cầm 12 gam.
- Cách chế: Đốt đào tồn tính tán bột, đem sắc với hoàng cầm.
- Công hiệu: Chữa nôn mửa do vị nhiệt.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

*Bài 3*

- Thành phần: Trám xanh số lượng vừa phải.
- Cách chế: Dem giã nát, đổ nước, sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa chứng buồn nôn ở người có thai.

- Cách dùng: Uống thay nước chè hàng ngày.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Nước mía 100 gam, nước gừng 9 gam.
- Cách chế: Hòa lẫn hai thứ nước trên.
- Công hiệu: Chữa nôn mửa do lạnh bụng.
- Cách dùng: Uống ít một, mỗi ngày 1 thang, liền trong 2-3 ngày.

#### *Bài 5*

- Thành phần: Táo tây 1 quả, mật ong vừa đủ dùng.
- Cách chế: Táo rửa sạch, thái miếng.
- Công hiệu: Chữa chứng buồn nôn lúc chưa ăn.
- Cách dùng: Chấm miếng táo vào mật ong ăn trước bữa cơm, mỗi ngày 2-3 lần.

### Nắc

#### *Bài 1*

- Thành phần: Vải 7 quả.
- Cách chế: Đốt tồn tính cả quả, tán thành bột.
- Công hiệu: Chữa nắc.
- Cách dùng: Uống với nước lã đun sôi.

#### *Bài 2*

- Thành phần: Ngũ vị tử 0,9 gam.
- Cách chế: Ngũ vị tử đem rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa nắc.
- Cách dùng: Nhai nuốt dần dần.

#### *Bài 3*

- Thành phần: Chanh 1 quả, rượu vừa đủ dùng.

- Cách chế: Chanh rửa sạch, ngâm rượu dùng dần.
- Công hiệu: Chữa nấc.
- Cách dùng: Ăn chanh (bóc bỏ vỏ) khi bị nấc.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Khế tươi 1 quả.
- Cách chế: Đem rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa nấc.
- Cách dùng: Nhai nuốt dần, mỗi ngày 2-3 lần.

#### *Bài 5*

- Thành phần: Núm cuống quả hồng, đinh hương mỗi loại 3 gam.
- Cách chế: Đem nghiền nhỏ hai thứ trên.
- Công hiệu: Chữa nấc.
- Cách dùng: Uống 1 lần với nước lã đun sôi.

#### *Bài 6*

- Thành phần: Nhân hồ đào 120 gam, dầu vừng vừa đủ dùng.
- Cách chế: Rán nhân hồ đào bằng dầu vừng.
- Công hiệu: Chữa nấc.
- Cách dùng: Để nguội, ăn hết trong 1 lần, liền trong 3-4 ngày.

### Sốt rét

#### *Bài 1*

- Thành phần: Cau 15 gam, sài hồ 10 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa sốt rét.
- Cách dùng: Chia 2 lần uống trong mỗi ngày.

### *Bài 2*

- Thành phần: Hạnh nhân 10 gam, thanh hao 20 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa sốt rét.
- Cách dùng: Chia 2 lần uống mỗi ngày.

### *Bài 3*

- Thành phần: Ô mai 12 gam, thảo quả 12 gam, táo tàu 7 quả, cau 25 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa sốt rét.
- Cách dùng: Chia 2 lần uống trong mỗi ngày.

### *Bài 4*

- Thành phần: Sơn tra tươi 25 gam, táo tàu 12 gam, thường sơn 4,5 gam, hương phụ 21 gam.
- Cách chế: Nấu kỹ đến khi đặc sánh.
- Công hiệu: Có tác dụng tốt khi lên cơn sốt rét.
- Cách dùng: Khi lên cơn sốt rét, đun nóng thuốc, uống ngay.

### *Bài 5*

- Thành phần: Cánh hoa hướng dương.
- Cách chế: Đem sắc hoặc pha như pha trà.
- Công hiệu: Chữa sốt rét.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

### *Bài 6*

- Thành phần: Trám 1 quả, ếch 1 con.
- Cách chế: Trám rửa sạch, ếch làm thịt; moi hết ruột, rửa sạch, nhét trám vào bụng ếch đem hầm.
- Công hiệu: Chữa sốt rét.

- Cách dùng: Ăn hết trong 1 lần. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## Kiết lỵ

### *Bài 1*

- Thành phần: Trám 7 quả .
- Cách chế: Cho nước vào ninh.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định chữa bệnh kiết lỵ.
- Cách dùng: Ăn cả nước lẫn cái.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ táo tây 20 gam, trần bì 10 gam, gừng tươi 6 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Uống ngày 2-3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Cau 10 gam, tiên hạc thảo 25 gam.
- Cách chế: Cau đập giập, đem sắc cùng tiên hạc thảo.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Uống ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Vỏ thạch lựu 12-20 gam, đường đỏ vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đem vỏ thạch lựu sắc kỹ, sau đó tra đường hòa tan.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ mạn tính.
- Cách dùng: Mỗi ngày uống 2 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hạt mít, nước cơm vừa đủ dùng.

- Cách chế: Hạt mít rang chín, tán thành bột, hòa đều trong nước cơm.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 15 gam, ngày 2-3 lần.

### *Bài 6*

- Thành phần: Hồng táo 4 quả, vải 4 quả, long nha thảo (khô) 15 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Chia uống vài lần trong ngày.

### *Bài 7*

- Thành phần: Quả dương mai, rượu (để lâu) vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đem dương mai ngâm rượu từ 7 ngày trở lên.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Mỗi lần ăn 1-2 quả, ngày 1-2 lần.

### *Bài 8*

- Thành phần: Sơn tra tươi 60 gam, rượu trắng 30 ml, đường đỏ vừa đủ dùng.
- Cách chế: Sơn tra sao vàng, trộn rượu, đem sao tiếp đến khi hết rượu, đổ 200 ml nước, sắc trong 15 phút, bỏ bã, tra đường đỏ, tiếp tục đun sôi.
- Công hiệu: Chữa kiết lỵ.
- Cách dùng: Uống lúc thuốc đang nóng, mỗi ngày 1 thang, uống hết trong 1 lần.

## **Bệnh sỏi**

### *Bài 1*

- Thành phần: Trám xanh 5 quả, cánh hoa mơ 9 gam.
- Cách chế: Giã nát, đem sắc kỹ.

- Công hiệu: Phòng bệnh sởi.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

### *Bài 2*

- Thành phần: Quả anh đào, rượu trắng với số lượng thích hợp.
- Cách chế: Cho anh đào vào bình rượu, nút thật kín, không để thoát hơi, chôn xuống đất bùn, sau 1 năm đào lên, anh đào đã tan ra thành nước.
- Công hiệu: Phòng bệnh sởi
- Cách dùng: Khi có dịch sởi, lấy ra một chén cho trẻ con uống.

### *Bài 3*

- Thành phần: Vừng đen 250 gam.
- Cách chế: Luộc vừng trong nước sôi.
- Công hiệu: Làm cho sởi chóng mọc.
- Cách dùng: Lấy khăn mặt thấm nước vừng đắp lên khắp người.

### *Bài 4*

- Thành phần: Hồng táo 6 quả, bách hợp đại 9 gam, mật ong vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Có tác dụng chữa sởi kèm theo viêm.
- Cách dùng: Cho mật ong vào hòa thuốc uống.

### *Bài 5*

- Thành phần: Mía đỏ (bỏ đốt, lấy cả vỏ), mã thầy cả củong.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa chứng ho sau khi bị sởi.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

## Viêm não Nhật Bản B

### *Bài 1*

- Thành phần: Mã thầy tươi 250 gam, rau dền 50 gam, đường phèn vừa đủ dùng.
- Cách chế: Cho 3 thứ trên vào sắc kỹ.
- Công hiệu: Phòng bệnh viêm não Nhật Bản B.
- Cách dùng: Uống thay nước chè hàng ngày.

### *Bài 2*

- Thành phần: Củ chuối tiêu 1 kg, mật ong vừa đủ dùng.
- Cách chế: Củ chuối gọt bỏ vỏ, rửa sạch, giã nát ép lấy nước.
- Công hiệu: Chữa viêm não Nhật Bản B.
- Cách dùng: Mỗi ngày uống 500-1000 ml hòa với mật ong.

## Đau dây thần kinh, đau ngực

### *Bài 1*

- Thành phần: Vải 7 quả.
- Cách chế: Dùng cả quả (vỏ, cùi, hạt) đốt tồn tính, tán thành bột.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định chữa co giật cơ hoành cách do đau dây thần kinh.
- Cách dùng: Uống với nước đun sôi.

### *Bài 2*

- Thành phần: Câu kỷ tử 60 gam, hành củ 3 củ.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định bệnh đau dây thần kinh liên sườn.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

*Bài 3*

- Thành phần: Dừa tươi 1 quả.
- Cách chế: Rửa sạch, lấy nước dừa ra.
- Công hiệu: Chữa tâm lực suy kiệt dạng xung huyết, phù thũng.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

*Bài 4*

- Thành phần: Rễ táo chua 15 gam, hạt dành dành 10 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa đau tức ngực.
- Cách dùng: Ngày uống 2 lần.

*Bài 5*

- Thành phần: Sơn tra 15 gam, hoa thạch lựu 15 gam, trần bì 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị chứng đau ngực.
- Cách dùng: Ngày uống 2 lần.

*Bài 6*

- Thành phần: Quả dâu 30 gam, ngân nhĩ 20 gam, ô mai 3 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị chứng đau ngực.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

**Bệnh tim mạch**

*Bài 1*

- Thành phần: Củi vải 50 gam, hạt sen 30 gam.
- Cách chế: Dem sắc như sắc thuốc.

- Công hiệu: Điều trị hồi hộp, loạn nhịp tim.
- Cách dùng: Mỗi ngày uống 2-3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Mật 20 gam, mật ong 20 ml.
- Cách chế: Dem nấu kỹ.
- Công hiệu: Chữa bệnh mạch vành.
- Cách dùng: Ăn cả nước lẫn cái, mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Táo tàu 10 quả, lá thông 20 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa chứng hồi hộp, tim đập loạn nhịp.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Câu kỷ tử 50 gam, rượu trắng 0,5 lít.
- Cách chế: Ngâm câu kỷ tử với rượu trên 10 ngày.
- Công hiệu: Chữa chứng hồi hộp, loạn nhịp tim.
- Cách dùng: Vừa ăn câu kỷ tử, vừa uống rượu, mỗi lần 10 ml, ngày 3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Táo tàu 10 quả, đảng sâm 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chủ trị chứng hồi hộp, tim loạn nhịp.
- Cách dùng: Uống thay nước chè hằng ngày, mỗi ngày dùng 1 thang.

### *Bài 6*

- Thành phần: Sơn tra đại 9-12 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.

- Công hiệu: Điều trị tim đập nhanh từng cơn.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

### *Bài 7*

- Thành phần: Quả dâu 30 gam, câu kỷ tử 30 gam, gạo dính 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa bệnh mạch vành.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

## Ho khạc ra máu

### *Bài 1*

- Thành phần: Vỏ chuối tiêu 300 gam, hoa cúc dại 30 gam, đường phèn 20 gam.
- Cách chế: Dem 3 thứ trên sắc như sắc thuốc.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với chứng khạc ra máu.
- Cách dùng: Uống thường xuyên hàng ngày thay nước chè.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ cây cọ 250 gam (đốt tồn tính), dưa chuột 1 quả (đốt tồn tính).
- Cách chế: Tán nhỏ hai thứ trên thành bột.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định chữa ho khạc ra máu.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 6 gam với nước cơm, ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Lá sơn tra 10 gam (bỏ lông), lá tre 10 gam, lá chè 3 gam.
- Cách chế: Dem sắc như sắc thuốc.
- Công hiệu: Điều trị khạc ra máu.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Vỏ mía 30 gam, sa sâm 30 gam, ngũ vị tử 3 gam.
- Cách chế: Dem sắc như sắc thuốc.
- Công hiệu: Điều trị khạc ra máu.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hồng vài quả .
- Cách chế: Sấy khô, tán thành bột.
- Công hiệu: Dùng cho người khạc ra máu.
- Cách dùng: Mỗi lần 2 gam, mỗi ngày 3 lần.

## Viêm phổi

### *Bài 1*

- Thành phần: Rễ chuối tiêu 120 gam, muối ăn một ít.
- Cách chế: Giã nát rễ chuối, vắt lấy nước, đun nhỏ lửa cho nóng.
- Công hiệu: Chữa viêm phổi.
- Cách dùng: Tra muối, uống lúc nước còn ấm, mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Hạnh nhân 9 gam, ma hoàng 6 gam, thạch cao 25 gam, cam thảo 6 gam.
- Cách chế: Cho cả 4 thứ trên vào ấm, đổ nước sắc.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh viêm phổi.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 thang.

### *Bài 3*

- Thành phần: Bạch quả (ngân hạnh) tươi 250 gam, dầu vừng một ít.

- Cách chế: Bạch quả bỏ vỏ, cho vào bình, đổ dầu vừng vào trộn, sau đó nút kín, chôn sâu xuống đất.

- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định bệnh viêm phổi mạn tính.

- Cách dùng: Sau một tháng đào lên ăn. Ngày đầu ăn 1 hạt, ngày thứ hai ăn 2 hạt, tăng dần đến 30 hạt. Dùng nước ấm uống cùng.

## Lao phổi

### *Bài 1*

- Thành phần: Thạch lựu chua (thạch lựu ngọt không có tác dụng) vừa đủ dùng.

- Cách chế: Thạch lựu rửa sạch, bỏ vỏ.

- Công hiệu: Có tác dụng đối với người bị lao phổi.

- Cách dùng: Ăn vào buổi tối trước khi đi ngủ.

### *Bài 2*

- Thành phần: Ngân hạnh tươi, dầu cải (dùng một ít vừa đủ).

- Cách chế: Bỏ ngân hạnh vào bình, cho dầu cải vừa ngập, nút kín, chôn xuống đất, sau 5 tháng đào lên dùng, càng để lâu càng tốt.

- Công hiệu: Chữa lao phổi.

- Cách dùng: Mỗi lần lấy ra một quả ngân hạnh, xé lấy cùi uống với nước ấm, mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Đu đủ 15 gam, cam thảo 6 gam.

- Cách chế: Đem hai thứ trên sắc kỹ.

- Công hiệu: Chữa lao phổi.

- Cách dùng: Uống nước thuốc ngày 2 lần.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Hạnh nhân vừa đủ dùng, phổi lợn 2.000 gam.
- Cách chế: Phổi lợn rửa sạch, thái miếng, hầm như cùng với hạnh nhân.
- Công hiệu: Dùng vào thời kỳ hồi phục bệnh lao phổi.
- Cách dùng: Ăn cả nước lẫn cái, mỗi ngày 1-2 lần.

#### *Bài 5*

- Thành phần: Rễ câu kỉ 60 gam, gạo 200 gam.
- Cách chế: Đem rễ câu kỉ và gạo nấu cháo.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định đối với điều trị bệnh lao.
- Cách dùng: Ăn cháo tùy ý.

#### *Bài 6*

- Thành phần: Hạnh nhân, bạch cập mỗi loại 6 gam.
- Cách chế: Hạnh nhân, bạch cập đem nghiền nát.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với bệnh lao.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 6 gam, mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 7*

- Thành phần: Nước ép lê tươi 50 ml, nước ép ngó sen 30 ml, nước ép tỏi tươi 5 ml.
- Cách chế: Trộn đều 3 thứ nước trên.
- Công hiệu: Chữa lao phổi.
- Cách dùng: Uống hết trong 1 lần, mỗi ngày uống 1 lần.

#### *Bài 8*

- Thành phần: Táo tàu 30 gam, hạt sen 25 gam, phù tiểu mạch 200 gam, cam thảo 10 gam, chè xanh 1 gam.

- Cách chế: Cho táo tàu, hạt sen, phù tiểu mạch, cam thảo vào 1,5 lít nước, sắc đến khi phù tiểu mạch chín, cho chè vào là được.

- Công hiệu: Có tác dụng hỗ trợ chữa lao.

- Cách dùng: Mỗi lần uống 100 ml, ngày 3-4 lần.

### *Bài 9*

- Thành phần: Hồng 1 quả, trứng gà 1 quả .

- Cách chế: Hồng thái lát, trộn đều với trứng gà, đổ nước đun sôi cho chín.

- Công hiệu: Có tác dụng nhất định đối với điều trị bệnh lao ho ra máu.

- Cách dùng: Ăn hồng cùng trứng mỗi ngày 1 lần.

## Viêm phế quản

### *Bài 1*

- Thành phần: Lê 1 quả, hồ tiêu 10 hạt.

- Cách chế: Lê bỏ hạt, đặt hạt tiêu bên trong quả lê, nước lượng vừa phải, nấu kỹ.

- Công hiệu: Điều trị viêm phế quản.

- Cách dùng: Ăn lê và uống nước, mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Dứa gọt sẵn 120 gam, mật ong 30 gam.

- Cách chế: Đem nấu kỹ với nước.

- Công hiệu: Chữa viêm phế quản.

- Cách dùng: Ăn cả dứa và uống nước, mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Hạnh nhân 100 gam, vừng rang 50 gam.

- Cách chế: Giã nát hạnh nhân và vừng.

- Công hiệu: Chữa viêm phế quản, ho.

- Cách dùng: Hòa với nước sôi uống, ngày 2 lần.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Hạnh nhân 12 hạt, ma hoàng 9 gam, cam thảo 3 gam.
- Cách chế: Đổ nước sắc.
- Công hiệu: Điều trị viêm phế quản.
- Cách dùng: Uống thuốc sắc ngày 2 lần.

#### *Bài 5*

- Thành phần: Dưa hấu 1 quả, gừng tươi 60 gam.
- Cách chế: Khoét 1 lỗ trong quả dưa, cho gừng vào, hấp cách thủy 2 giờ.
- Công hiệu: Chữa viêm phế quản mạn tính.
- Cách dùng: Ăn cả nước lẫn cái vài lần trong một ngày.

#### *Bài 6*

- Thành phần: Phật thủ, gừng, bán hạ mỗi thứ 6 gam, đường phèn vừa đủ dùng.
- Cách chế: Dem sắc kỹ, bỏ bã.
- Công hiệu: Chữa viêm phế quản mạn tính.
- Cách dùng: Hòa đường phèn vào nước thuốc, uống lúc nước còn nóng.

#### *Bài 7*

- Thành phần: Vải tươi 50 gam, chè đen 1-1,5 gam.
- Cách chế: Đổ 300 ml nước sôi vào ngâm trong 5 phút.
- Công hiệu: Chủ yếu chữa hen phế quản.
- Cách dùng: Ngày uống 3 lần thay nước chè.

## Hen

### *Bài 1*

- Thành phần: Nhân hạnh đào 5 hạt, đường trắng 50 gam, rượu Thiệu Hưng 50 ml.

- Cách chế: Giã nát nhân hạnh đào, tra rượu, đường, đun nhỏ lửa trong 10 phút.

- Công hiệu: Có tác dụng tốt đối với người bị hen lâu ngày.

- Cách dùng: Mỗi ngày uống 2 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Táo tây 1 quả, ba đậu 1 hạt.

- Cách chế: Khoét 1 lỗ trong quả táo, ba đậu bỏ vỏ, nhét vào, hấp cách thủy nửa giờ, để nguội, bỏ hạt ba đậu ra.

- Công hiệu: Chữa hen phế quản.

- Cách dùng: Ăn táo và uống nước, mỗi lần một quả. Bệnh nhẹ ăn một quả trước khi đi ngủ; bệnh nặng ngày dùng 2 quả vào hai buổi sáng - chiều.

### *Bài 3*

- Thành phần: Hoa hướng dương (bỏ hạt) 1-2 bông, đường phèn một ít vừa đủ dùng.

- Cách chế: Cho 2 thứ trên vào nước, ninh nhừ.

- Công hiệu: Điều trị hen.

- Cách dùng: Uống nước thuốc mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Sung hoặc vả 200 gam.

- Cách chế: Dem quả tươi ép lấy 100 ml nước.

- Công hiệu: Chữa hen.

- Cách dùng: Uống với nước sôi mỗi ngày 1 lần cho đến khi dứt cơn hen.

## Chữa cảm mạo, cảm cúm

### *Bài 1*

- Thành phần: Nho tươi 200 gam, mật ong vừa đủ.
- Cách chế: Nho giã nát, lọc lấy nước, cho vào siêu đất sắc đặc, tra mật ong, khuấy đều.
- Công hiệu: Chữa cảm, miệng khô khát.
- Cách dùng: Hòa thêm nước sôi, uống thay chè.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ dưa hấu 30 gam.
- Cách chế: Đổ 2 bát nước, sắc còn 1 bát.
- Công hiệu: Chữa cảm mạo, họng đau rát.
- Cách dùng: Chia uống ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Củi vải tươi 30 gam, rượu trắng một ít vừa đủ.
- Cách chế: Đun nóng rượu với củi vải.
- Công hiệu: Chữa cảm mạo.
- Cách dùng: Uống lúc nóng, ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Lê tươi 1 quả, xuyên bối mẫu 3 gam.
- Cách chế: Quả lê cắt phần đầu cuống thành cái nắp, moi hết ruột, cho xuyên bối mẫu vào đáy nắp lại, cắm tăm tre cho chặt nắp, đựng vào bát, đem hấp cách thủy 1-2 giờ.
- Công hiệu: Chữa cảm mạo và ho.
- Cách dùng: Vừa uống nước, vừa ăn lê, mỗi ngày 1 lần.

## Chữa cảm nắng, cảm nóng

### Bài 1

- Thành phần: Quả la hán 15-25 gam, chè xanh vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đổ 300 ml nước, luộc quả la hán sôi trong 5 phút, cho chè vào là được.
- Công hiệu: Chữa cảm nóng, cảm nắng.
- Cách dùng: Chia 3 lần uống trong ngày.

### Bài 2

- Thành phần: Cam giấy 1 quả, chè xanh 10 gam.
- Cách chế: Khoét 1 lỗ nhỏ trong quả cam, nhét chè vào, phơi khô (người lớn mỗi lần dùng 1 quả, trẻ em 1/2 quả), đem sắc kỹ với nước lượng vừa phải.
- Công hiệu: Chữa cảm nắng, cảm nóng.
- Cách dùng: Uống thay nước chè.

### Bài 3

- Thành phần: Dứa tươi 1-2 quả.
- Cách chế: Gọt vỏ, giã nát lấy nước.
- Công hiệu: Chữa cảm nắng, cảm nóng, choáng váng.
- Cách dùng: Uống tùy ý.

## Đầy bụng, khó tiêu

### Bài 1

- Thành phần: Phật thủ, cam tươi 30 gam.
- Cách chế: Rửa sạch, thái lát, đổ nước sắc.
- Công hiệu: Chữa khó tiêu hóa.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần (sáng, chiều).

### *Bài 2*

- Thành phần: Vả tươi 1-2 quả hoặc mận tươi 1-2 quả .
- Cách chế: Rửa sạch.
- Công hiệu: Điều trị chứng khó tiêu.
- Cách dùng: Ăn quả tươi, mỗi ngày 2 lần vào hai buổi sáng, chiều.

### *Bài 3*

- Thành phần: Đu đủ xanh khô (mộc qua) 30 gam, chỉ xác 10 gam, gừng khô 6 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa khó tiêu.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Sơn tra tươi 20 gam, nho tươi 30 gam, quất tươi 2-3 quả .
- Cách chế: Rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa khó tiêu.
- Cách dùng: Ăn tươi ngày 2-3 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Trám muối 30 quả, nước gừng một ít vừa đủ dùng.
- Cách chế: Trám đốt thành than, tán bột.
- Công hiệu: Chữa đầy chướng bụng.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 4,5 gam, ngày 3 lần sau bữa ăn, uống bằng nước gừng.

### *Bài 6*

- Thành phần: Ô mai 3 gam, táo tàu 6 quả .
- Cách chế: Đem sắc kỹ.

- Công hiệu: Chữa khó tiêu.
- Cách dùng: Ngày uống 2 lần.

## **Viêm dạ dày, ruột cấp tính**

### *Bài 1*

- Thành phần: Táo tây 2 quả, mật ong 20 ml.
- Cách chế: Táo rửa sạch, hấp cách thủy cùng với mật ong trong 20 phút.
- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.
- Cách dùng: Ăn táo cùng mật ong hết trong 1 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Thạch lựu tươi 250 gam.
- Cách chế: Giã nát, đổ nước, sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Đu đủ khô 15 gam, vỏ bí đao 10 gam, lá ngải 6 gam.
- Cách chế: Đem 3 thứ trên hấp cách thủy.
- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Hạt cọ 6 gam, hạt xa tiền 6 gam.
- Cách chế: Hấp cách thủy cho chín.
- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hạt trám muối 15 gam.
- Cách chế: Đốt tồn tính, tán thành bột.
- Công hiệu: Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính.
- Cách dùng: Hòa nước uống, mỗi ngày 1-2 lần, uống liền trong 3-5 ngày.

## Viêm loét đường ruột, nôn ra máu

### *Bài 1*

- Thành phần: Chuối tiêu 200 gam, vỏ sò 30 gam.
- Cách chế: Chuối bóc vỏ phơi khô, cùng với vỏ sò nghiền thành bột.
- Công hiệu: Chữa viêm loét đường ruột.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 2-3 gam với nước đun sôi trước bữa ăn, ngày 3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Nhân hạnh đào 30 gam, lạc 30 gam.
- Cách chế: Dem rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa dạ dày nhiều chất toan.
- Cách dùng: Ăn hết trong 1 lần, mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Nước ép lê 30 ml, trứng gà 1 quả.
- Cách chế: Đánh trứng và cho nước lê vào khuấy đều.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với trường hợp nôn ra máu do loét đường ruột.
- Cách dùng: Uống hết trong 1 lần, mỗi ngày uống 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Hoa hướng dương 1 cái.

- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa chảy máu dạ dày.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

## Táo bón

### *Bài 1*

- Thành phần: Chuối tiêu hoặc táo tây 1-2 quả.
- Cách chế: Chuối bóc bỏ vỏ, táo rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa đại tiện táo bón.
- Cách dùng: Ăn vào mỗi buổi sáng sớm và buổi tối khi bụng đói.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vừng đen, cùi quả hồ đào với số lượng bằng nhau, mật ong vừa đủ dùng.
- Cách chế: Dem rang vừng và hồ đào, tán thành bột.
- Công hiệu: Chữa táo bón lâu ngày.
- Cách dùng: Mỗi lần 2 thìa con uống với nước lã đun sôi hòa mật ong.

### *Bài 3*

- Thành phần: Nhân hạnh đào 100 gam, đường trắng 50 gam, rượu 150 ml.
- Cách chế: Nhân đào giã nhỏ, cho đường trắng, rượu vào nồi đất, đun to lửa cho sôi, sau chuyển nhỏ lửa 10 phút là được.
- Công hiệu: Chữa táo bón ở người già.
- Cách dùng: Mỗi lần 1 thang, mỗi ngày 1-2 lần, uống liền trong 3-10 ngày.

## Váng đầu chóng mặt

### *Bài 1*

- Thành phần: Chuối tiêu 200 gam (đã bóc bỏ vỏ), chè xanh 0,5 gam, muối ăn 0,3 gam, mật ong 25 gam.

- Cách chế: Cho tất cả 4 thứ trên vào trong 1 bát to, trộn đều, đổ 300 ml nước đun sôi ngâm trong 5 phút.

- Công hiệu: Chữa váng đầu, chóng mặt.

- Cách dùng: Uống thay nước chè hằng ngày.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vải khô 15 gam, đương quy 10 gam.

- Cách chế: Sắc kỹ.

- Công hiệu: Chữa váng đầu, chóng mặt.

- Cách dùng: Mỗi lần 1 thang, ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Ngũ vị tử, thỏ ty tử mỗi thứ 30 gam, rượu trắng 0,3 lít.

- Cách chế: Ngâm rượu, sau 7 ngày có thể dùng được.

- Công hiệu: Chữa váng đầu, chóng mặt do can thận yếu.

- Cách dùng: Mỗi lần 20-30 ml, mỗi ngày 2-3 lần.

## Phong thấp, viêm khớp, dạng phong thấp

### *Bài 1*

- Thành phần: Anh đào tươi 500 gam, rượu gạo 1 lít.

- Cách chế: Ngâm anh đào với rượu, sau 10 ngày thành rượu anh đào.

- Công hiệu: Chữa đau phong thấp.

- Cách dùng: Uống rượu mỗi lần 30-60 ml, ngày 2 lần vào sáng sớm và buổi tối.

### *Bài 2*

- Thành phần: Đu đủ 1 quả, rượu 0,5 lít.
- Cách chế: Đu đủ ngâm rượu 2 tuần lễ.
- Công hiệu: Chữa viêm khớp dạng thấp.
- Cách dùng: Uống 1 ly nhỏ hâm nóng trước khi đi ngủ hằng ngày.

### *Bài 3*

- Thành phần: Quả dâu tươi 100 gam, rượu trắng 0,5 lít.
- Cách chế: Dâu rửa sạch, giã nát, đựng trong túi vải ngâm rượu, đậy nút kín trong 3 ngày.
- Công hiệu: Chữa viêm khớp dạng thấp.
- Cách dùng: Uống rượu mỗi lần 1 ly nhỏ.

## Nhức đầu, đau nửa đầu

### *Bài 1*

- Thành phần: Vải khô 15 gam, câu đằng 12 gam, đường phèn 9 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa nhức đầu, chóng mặt.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần sau bữa ăn.

### *Bài 2*

- Thành phần: Câu kỷ tử 30 gam, não dê 1 bộ.
- Cách chế: Đem hai thứ trên hầm cách thủy cho chín nhừ, tra gia vị.
- Công hiệu: Chữa đau đầu do huyết hư.
- Cách dùng: Ăn tùy ý.

### *Bài 3*

- Thành phần: Hoa hướng dương khô 20-30 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa nhức đầu do phong nhiệt, phong thấp.
- Cách dùng: Uống sau bữa ăn, ngày 2 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Củi hạnh đào, hành củ, chè khô mỗi loại 6 gam.
- Cách chế: Giã nát, đổ 1 cốc nước, sắc trong 9 phút.
- Công hiệu: Chữa nhức đầu do phong hàn.
- Cách dùng: Uống khi nước sắc còn nóng, uống xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hạnh nhân 12 gam, lá sen 20 gam, lá đại thanh 15 gam.
- Cách chế: Sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa đau nửa đầu.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 6*

- Thành phần: Đu đủ 20 gam, kê huyết đằng 30 gam, thổ nguyên 6 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa đau nửa đầu.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Trúng phong

### *Bài 1*

- Thành phần: Vỏ quả vừng 30 gam, cam thảo 3 gam.

- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

*Bài 2*

- Thành phần: Vỏ lạc 30 gam, đào nhân 15 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong.
- Cách dùng: Mỗi ngày uống 2-3 lần.

*Bài 3*

- Thành phần: Hạnh đào nhân 30 gam, thương truật 15 gam, vảy tê tê 15 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

## Trúng phong

*Bài 1*

- Thành phần: Vỏ quả vừng 30 gam, cam thảo 3 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

*Bài 2*

- Thành phần: Vỏ lạc 30 gam, đào nhân 15 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong.
- Cách dùng: Mỗi ngày uống 2-3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Hạnh đào nhân 30 gam, thương truật 15 gam, vảy tê tê 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa trúng phong.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

## Ra mồ hôi trộm, nhiều mồ hôi

### *Bài 1*

- Thành phần: Hồng táo 10 quả, vải 7 quả, màng vỏ trứng gà 7-10 quả.
- Cách chế: Dem sắc.
- Công hiệu: Có tác dụng nhất định chữa ra mồ hôi trộm.
- Cách dùng: Uống thuốc mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Quả dâu, ngũ vị tử mỗi loại 10 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa ra mồ hôi trộm.
- Cách dùng: Uống mỗi lần nửa chén nhỏ.

### *Bài 3*

- Thành phần: Táo tàu 10 quả, đậu đen 40 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa ra mồ hôi trộm.
- Cách dùng: Vừa uống, vừa ăn đậu đen.

### *Bài 4*

- Thành phần: Táo tàu 10 quả, rau câu 10 gam, thịt hào 30 gam, đường phèn 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.

- Công hiệu: Chữa ra nhiều mồ hôi.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hạt cây ngô đồng 1 vốc.
- Cách chế: Bỏ vỏ, sao vàng.
- Công hiệu: Có tác dụng điều trị nhất định đối với sản phụ ra mồ hôi trộm sau khi sinh đẻ.
- Cách dùng: Ăn hết trong một lần.

## Bệnh đường tiết niệu

### *Bài 1*

- Thành phần: Dưa hấu 250 gam, tỏi 2 củ.
- Cách chế: Tỏi bóc bỏ vỏ, cho vào trong dưa hấu đem hấp chín.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Chia ăn 2 lần trong ngày.

### *Bài 2*

- Thành phần: Dứa (đã gọt vỏ sạch) 30 gam, mao căn tươi 30 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Trị viêm tiểu cầu thận.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Câu kỷ tử 30 gam, con đĩa 12 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Đu đủ 20 gam, tiểu kế tươi 30 gam.
- Cách chế: Sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Uống ngày 2-3 lần.

#### *Bài 5*

- Thành phần: Vỏ quả cam 15 gam, mầm mã thầy tươi 30 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Uống hết trong 1 lần.

#### *Bài 6*

- Thành phần: Nhân hạt táo chua 18 gam, táo tàu 15 quả, gạo nếp 30 gam.
- Cách chế: Dem nấu cháo.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 7*

- Thành phần: Dưa hấu 1 kg.
- Cách chế: Thái vụn cả vỏ, ninh kỹ cho thành dạng cao.
- Công hiệu: Chữa viêm tiểu cầu thận cấp tính.
- Cách dùng: Hòa nước uống, mỗi lần 1-2 thìa con, ngày 2 lần.

#### *Bài 8*

- Thành phần: Râu ngô 30 gam, kim tiền thảo 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị viêm bể thận.

- Cách dùng: Ngày uống 2 lần.

### *Bài 9*

- Thành phần: Ngân hạnh 10 quả.
- Cách chế: Nấu chín kỹ.
- Công hiệu: Chữa viêm đường tiết niệu.
- Cách dùng: Vừa uống nước vừa ăn quả, ngày 2 lần (sáng, chiều), liền trong 3 ngày.

### *Bài 10*

- Thành phần: Hồng khô 3 quả, nước cơm một ít.
- Cách chế: Đem hồng đốt tồn tính, tán nhỏ.
- Công hiệu: Chữa đái ra máu.
- Cách dùng: Uống với nước cơm.

### *Bài 11*

- Thành phần: Mã thầy 120 gam, kim tiền thảo 60 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa đái ra máu.
- Cách dùng: Uống nước sắc trong 1 lần.

## Thiếu máu

### *Bài 1*

- Thành phần: Táo tây 1 quả, cà chua 1 quả, gừng 15 gam.
- Cách chế: Đem rửa sạch.
- Công hiệu: Chữa thiếu máu.
- Cách dùng: Ăn tươi cả 3 thứ trên (trong 1 lần ăn hết). Ngày ăn 1-2 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Củi nhãn 230 gam, chè xanh 1 gam.

- Cách chế: Cho cùi nhãn - chèn vào ấm, đổ 0,4 lít nước sôi.
- Công hiệu: Chữa thiếu máu.
- Cách dùng: Chia uống hết 3 lần trong ngày.

### *Bài 3*

- Thành phần: Nho 250 gam, mật ong 250 ml.
- Cách chế: Nho rửa sạch, ép lấy nước, hòa mật ong, đun sôi trong 2-3 phút.
- Công hiệu: Chữa thiếu máu.
- Cách dùng: Mỗi lần uống 15-30 gam, ngày 2 lần.

## Bệnh đái tháo đường

### *Bài 1*

- Thành phần: Quả dâu tươi 1 kg, gạo nếp 0,5 kg, men rượu vừa đủ dùng.
- Cách chế: Dâu rửa sạch, giã nát, cho gạo nếp vào nấu cùng thành cơm nếp, chờ nguội rắc men rượu, trộn đều cho lên men thành rượu cái.
- Công hiệu: Chữa tiêu khát do can thận âm suy.
- Cách dùng: Ăn khai vị trước bữa cơm hàng ngày.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, mỗi loại 15 gam, thiên hoa phấn 12 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị đái tháo đường, miệng khô khát.
- Cách dùng: Uống thay nước chè hàng ngày.

### *Bài 3*

- Thành phần: Dứa 1 quả.
- Cách chế: ép lấy nước.

- Công hiệu: Dùng điều trị đái tháo đường, miệng khô khát, đái đục.
- Cách dùng: Hòa nước sôi để nguội uống thay nước chè.

### **Tuyển giáp trạng sưng to**

- Thành phần: Vải khô 5 quả, hạnh nhân 10 gam, lá chè 5 gam, đường vừa đủ dùng.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị tuyển giáp trạng sưng to hoặc u tuyển giáp trạng.
- Cách dùng: Hòa đường uống mỗi ngày một thang, liền trong 10-15 ngày.

### **Ngộ độc thức ăn**

#### ***Bài 1***

- Thành phần: Trám tươi 100 gam.
- Cách chế: Bỏ hạt giã nát, hòa ít nước, vắt lấy nước.
- Công hiệu: Chữa ngộ độc do ăn nấm độc (cũng có thể giải độc cá nóc).
- Cách dùng: Uống ngày 2-3 lần.

#### ***Bài 2***

- Thành phần: Múi mít với số lượng thích hợp.
- Cách chế: Ninh nhừ.
- Công hiệu: Chữa ngộ độc rượu cồn.
- Cách dùng: Ăn cả cái lẫn nước.

#### ***Bài 3***

- Thành phần: Vỏ chuối tiêu 60 gam.
- Cách chế: Sắc kỹ.
- Công hiệu: Giã rượu.
- Cách dùng: Đem uống nước đã sắc.

### *Bài 4*

- Thành phần: Múi bưởi 60-90 gam.
- Cách chế: Múi bưởi đem bóc bỏ vỏ - hạt.
- Công hiệu: Giã rượu hoặc chữa hôi miệng sau khi uống rượu.
- Cách dùng: Ăn từ từ.

## Bệnh ký sinh trùng

### *Bài 1*

- Thành phần: Cam, sử quân tử, đại hoàng, số lượng bằng nhau, đường đỏ vừa đủ dùng.
- Cách chế: Cau, sử quân tử, đại hoàng cùng tán nhỏ, trộn đều nấu với đường đỏ, nặn thành viên như viên bi nhỏ.
- Công hiệu: Trị giun đũa, giang kim, sán dây.
- Cách dùng: Người lớn ngày uống 1 lần, mỗi lần 30-50 viên.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ thạch lựu 30 gam, sơn tra 10 gam.
- Cách chế: Sắc kỹ.
- Công hiệu: Trị giun đũa.
- Cách dùng: Ngày uống 1 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Đu đủ chín 200 gam.
- Cách chế: Phơi khô tán thành bột.
- Công hiệu: Trị giun đũa.
- Cách dùng: Mỗi lần 10 gam, uống với nước đun sôi vào lúc sáng sớm bụng còn đói.

### *Bài 4*

- Thành phần: Dừa 1 quả.

- Cách chế: Bỏ dừa lấy nước và cùi dừa.
- Công hiệu: Trị sán lá.
- Cách dùng: Uống nước dừa, sau đó ăn cùi dừa, ăn uống hết trong 1 lần vào sáng sớm lúc đang đói bụng (không cần uống thêm các thứ thuốc tẩy khác). Sau 3 giờ ăn cơm bình thường.

### *Bài 5*

- Thành phần: Hồng táo 4 quả, đậu đỏ 60 gam, lá trạch cổn 15 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa bệnh hấp huyết trùng giai đoạn cuối.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày một thang liền trong 10 ngày, dừng 2 ngày lại uống tiếp 10 ngày; mỗi đợt 30 ngày.

### *Bài 6*

- Thành phần: Mã thầy 2,5 kg, rượu gạo 1,5 lít.
- Cách chế: Ngâm mã thầy với rượu trên 1/2 ngày là uống được.
- Công hiệu: Chữa bệnh hấp huyết trùng.
- Cách dùng: Ăn mã thầy, sau đó uống rượu, chia đều trong 20 ngày dùng hết.

### *Bài 7*

- Thành phần: Vỏ thạch lựu, bách bộ, mỗi thứ 30 gam.
- Cách chế: Dem sắc kỹ.
- Công hiệu: Trị giun kim.
- Cách dùng: Lấy nước nấu để rửa hậu môn.

## BỆNH NHI KHOA

### Viêm rốn

- Thành phần: Hạnh nhân 5 gam, lá chè 1 gam.
- Cách chế: Đem 2 thứ trên giã nát.
- Công hiệu: Chữa viêm rốn ở trẻ sơ sinh.
- Cách dùng: Đắp bên ngoài rốn.

### Vàng da

- Thành phần: Câu kỷ tử 2 gam, lá tỳ bà 1 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Có tác dụng làm hết vàng da ở trẻ sơ sinh bị bệnh hoàng đản (vàng da).
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### Viêm niêm mạc miệng lưỡi

- Thành phần: Câu kỷ tử 6 gam, bồ hoàng 2 gam, đường phèn 10 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Điều trị viêm niêm mạc miệng lưỡi ở trẻ nhỏ.
- Cách dùng: Cho uống mỗi ngày 1-2 lần.

### Cam tích

- Thành phần: Củi thịt quả hạch đào 100-150 gam, nhộng tằm 50 gam.
- Cách chế: Nhộng tằm đem rang qua, cho hấp cách thủy cùng với đào.
- Công hiệu: Chữa cam tích ở trẻ nhỏ.
- Cách dùng: Vừa uống nước vừa ăn nhộng, cách 1 ngày dùng 1 lần, liền trong 5-7 ngày.

## Nôn

### *Bài 1*

Thành phần: Sơn tra sao, thần khúc sao, mạch nha sao, mỗi loại 6 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Điều trị chứng nôn mửa do tiêu hóa kém ở trẻ em.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Sung 3-5 quả.

Cách chế: Rửa sạch, thái lát, đem sắc.

Công hiệu: Chữa tiêu chảy ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 3 lần.

### *Bài 3*

Thành phần: Sơn tra tươi, củ mài tỳ lệ bằng nhau, đường trắng vừa đủ.

Cách chế: Sơn tra bóc vỏ, bỏ hạt, trộn lẫn vột củ mài, đường trắng đem hấp thành bánh sơn tra.

Công hiệu: Điều trị tiêu chảy dài ngày do tỳ hư ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Cho ăn tùy ý.

## Còi xương

### *Bài 1*

Thành phần: Nhân hạch đào 15 gam, ngũ gia bì 3 gam, táo tàu 5 quả.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa còi xương.

Cách dùng: Uống và ăn cả nước và đào nhân, táo tàu, mỗi ngày 1 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Sơn tra 12 gam, hạt sen 6 gam, vỏ trứng gà 10 cái.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa còi xương.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Sốt phát ban

### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ mía 30 gam, vỏ lê 10 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Điều trị sốt phát ban cấp tính ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Chia 2-3 lần uống trong ngày.

### *Bài 2*

Thành phần: Vỏ lê 15 gam, đậu xanh 6 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa phát ban dạng phong chẩn ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

## Bại liệt

### *Bài 1*

Thành phần: Hồng táo 5 quả, trần bì, cam thảo chế mỗi loại 3 gam, phục thần 9 gam, đương quy, đảng sâm, mỗi loại 6 gam, bạch truật 4,5 gam.

Cách chế: Dem sắc thuốc.

Công hiệu: Điều trị bại liệt ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

*Bài 2*

Thành phần: Đu đủ 10 gam, cát căn 10 gam, cam thảo chế 3 gam.

Cách chế: Dem sắc thuốc.

Công hiệu: Điều trị bại liệt ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

*Đái dất*

Thành phần: Kim anh tử 1,5kg, đường trắng vừa đủ dùng.

Cách chế: Kim anh tử rửa sạch, nấu thành cao, tra đường trắng, trộn đều.

Công hiệu: Chữa chứng đái dất ở trẻ em.

Cách dùng: Mỗi lần uống 1 thìa canh, ngày 2 lần.

*Bài 2*

Thành phần: Củi thọt quả ngân hạnh 10 quả, đại hồng táo 10 quả, đường trắng vừa đủ dùng.

Cách chế: Sắc kỹ đến khi nước đặc, hòa đường vừa đủ ngọt.

Công hiệu: Chữa chứng đái dất ở trẻ em.

Cách dùng: Uống trước khi đi ngủ.

*Bài 3*

Thành phần: Nhân hạnh đào 15 gam, vừng đen 6 gam, táo tàu 5 quả.

Cách chế: Táo bỏ hạt, giã nát cùng 2 thứ trên.

Công hiệu: Điều trị chứng đái dất ở trẻ nhỏ.

Cách dùng: Ăn hết trong 1 lần. Mỗi ngày 1-2 lần.

*Rôm sảy:*

- Thành phần: Vỏ thạch lựu, ngũ bội tử, mỗi thứ 30 gam.

- Cách chế: Dem tán thành bột.

- Công hiệu: Chữa rôm sảy ở trẻ nhỏ.

- Cách dùng: Bôi vào chỗ mọc rôm, mỗi ngày 1-2 lần.

## BỆNH PHỤ KHOA

### Kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh

#### *Bài 1*

- Thành phần: Sơn tra 30 gam, đậu đen 30 gam, gừng 6 gam.
- Cách chế: Đem sắc thuốc.
- Công hiệu: Chữa kinh nguyệt không đều.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 2*

- Thành phần: Câu kỷ tử 15 gam, táo tàu 10 quả, gan lợn 30 gam.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa kinh nguyệt không đều.
- Cách dùng: Uống nước thuốc và ăn gan lợn, mỗi ngày 1-2 lần.

#### *Bài 3*

- Thành phần: Táo tàu 30 quả, cam thảo 10 quả.
- Cách chế: Đem sắc thuốc.
- Công hiệu: Chữa kinh nguyệt ra ít.
- Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

#### *Bài 4*

- Thành phần: Sơn tra (bỏ hạt) 30-50 gam, hạt hướng dương (bỏ vỏ) 15-25 gam, đường đỏ một ít.
- Cách chế: Sấy khô sơn tra và hạt hướng dương, tán thành bột.
- Công hiệu: Chữa đau bụng.

- Cách dùng: Mỗi ngày 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.

## Buồn nôn khi có thai

### *Bài 1*

- Thành phần: Trám xanh, số lượng tùy ý.
- Cách chế: Đem giã nát, sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa chứng nôn mửa nhiều ở người có thai.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

- Thành phần: Vỏ bưởi 1 quả.
- Cách chế: Đem sắc kỹ.
- Công hiệu: Chữa nôn mửa nhiều ở người có thai.
- Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 3*

- Thành phần: Sơn tra 30 gam, thần khúc 30 gam.
- Cách chế: Sao vàng, tán thành bột.
- Công hiệu: Chủ trị chứng chán ăn ở phụ nữ có thai.
- Cách dùng: Uống mỗi lần 2-3 gam, mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

- Thành phần: Táo tây 1 quả, mật ong vừa đủ dùng.
- Cách chế: Táo rửa sạch, thái miếng.
- Công hiệu: Chủ trị chứng buồn nôn, chán ăn ở phụ nữ có thai.
- Cách dùng: Táo chấm mật ong ăn trước bữa cơm, mỗi ngày 3 lần.

## Sấy thai nhiều lần và một số bệnh liên quan.

### *Bài 1*

Thành phần: Anh đào 60 gam.

Cách chế: Rửa sạch.

Công hiệu: Chữa sẩy thai nhiều lần.

Cách dùng: Ăn tươi ngày 1 lần, liền trong 10-15 ngày.

### *Bài 2*

Thành phần: Táo tàu 10 quả, thỏ ty tử 50 gam, bạch truật 30 gam.

Cách chế: Bạch truật sao vàng, táo tàu bỏ hạt, tán thành bột cùng thỏ ty tử.

Công hiệu: Chữa sẩy thai nhiều lần.

Cách dùng: Mỗi lần uống 2-3 gam, ngày 2 lần, liền trong 20-30 ngày.

### *Bài 3*

Thành phần: Hoa hướng dương 1 chiếc.

Cách chế: Đốt tồn tính.

Công hiệu: Chữa vầng dầu, chóng mặt do thiếu máu sau khi đẻ.

Cách dùng: Mỗi lần uống 9 gam với nước lã đun sôi, ngày 2-3 lần.

### *Bài 4*

Thành phần: Rễ câu kỷ 15 gam, nguyên hồ 10 gam, đương quy 10 gam.

Cách chế: Sắc uống.

Công hiệu: Chữa chứng sốt nóng sau khi đẻ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 5*

Thành phần: Sơn tra 30 gam, đan sâm 30 gam, đường 15 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa khí hư ra nhiều sau khi đẻ.

Cách dùng: Uống ngày 2-3 lần.

### *Bài 6*

Thành phần: Chỉ xác 10 gam, a giao 30 gam, nhung hươu 30 gam.

Cách chế: Dem tất cả tán nhỏ.

Công hiệu: Chữa khí hư ra nhiều.

Cách dùng: Mỗi lần uống 2-3 gam với nước lã đun sôi, ngày 2-3 lần.

### *Bài 7*

Thành phần: Đu đủ xanh 250 gam, cá hồ tươi 180-200 gam.

Cách chế: Đu đủ gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng, om như cùng với cá hồ.

Công hiệu: Chữa thiếu sữa.

Cách dùng: Cho gia vị, ăn ngày 2-3 lần.

### *Bài 8*

Thành phần: Củi nhãn 30 gam, tầm 30 gam, câu đằng 20 gam.

Cách chế: Nghiền nhỏ 3 thứ trên.

Công hiệu: Chữa chứng co giật sau khi đẻ.

Cách dùng: Mỗi lần uống 2-3 gam, ngày 2-3 lần.

### *Bài 9*

Thành phần: Củi nhãn, dâu quả, đảng sâm mỗi thứ 30 gam.

Cách chế: Nghiền nát cả 3 thứ trên.

Công hiệu: Chữa chứng co giật sau khi đẻ.

Cách dùng: Uống mỗi lần 2-3 gam với nước lã đun sôi, mỗi ngày 3 lần.

### *Bài 10*

Thành phần: Hạt quả ngô đồng 1 vốc.

Cách chế: Bỏ vỏ, sao vàng.

Công hiệu: Chữa ra mồ hôi trộm sau khi đẻ.

Cách dùng: Chia 3 lần dùng trong 1 ngày.

### *Bài 11*

Thành phần: Sơn tra, hạnh nhân, thần khúc, mỗi loại 15 gam.

Cách chế: Sơn tra đem sao qua, cùng nghiền nhỏ với hạnh nhân, thần khúc.

Công hiệu: Chữa bụng căng to (sổ bụng) sau khi đẻ.

Cách dùng: Mỗi lần dùng 2-3 gam thuốc hòa với nước, uống ngày 2-3 lần.

### *Bài 12*

Thành phần: Lê 1 quả, ngô sen 15 gam, cam thảo 10 gam.

Cách chế: Lê gọt bỏ vỏ, thái miếng, đem sắc cùng ngô sen, cam thảo.

Công hiệu: Chữa đái ra máu sau khi đẻ.

Cách dùng: Ăn lê và ngô sen đồng thời uống nước thuốc, mỗi ngày 2-3 lần.

## **Vô sinh**

Thành phần: Táo tàu 10 quả, rễ cây bông 30 gam, đương quy 12 gam, a giao 15 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa bệnh vô sinh.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Viêm tuyến sữa cấp tính

### *Bài 1*

Thành phần: Lạc 30 gam, táo tàu 3 quả, hạ khô thảo 20 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm tuyến sữa cấp tính.

Cách dùng: Uống nước thuốc và ăn lạc, mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Nhân hạch đào 30 gam, hoàng bá 12 gam, cam thảo 3 gam, dầu vừng một ít.

Cách chế: Tán tất cả thành bột trộn dầu vừng.

Công hiệu: Chữa viêm tuyến sữa cấp tính.

Cách dùng: Bôi ngày 2-3 lần.

## Viêm âm đạo

### *Bài 1*

Thành phần: Bạch quả 6 gam, thỏ phục linh 30 gam, đu đủ xanh khô 30 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa đốm trắng ngoài âm đạo.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Sơn tra, kim ngân hoa, khổ sâm, mỗi loại 15 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm âm đạo thông thường.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Khí hư

### *Bài 1*

Thành phần: Ngân hạnh 15 gam, hoàng bá 15 gam, lá liễu 12 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa khí hư quá nhiều.

Cách dùng: Uống ngày 1-2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Thân cây hướng dương 30 gam, hồng táo, hắc táo mỗi loại 10 quả .

Cách chế: Bỏ lớp vỏ ngoài thân cây hướng dương, đập giập táo, đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa chứng bệnh khí hư ra màu đỏ.

Cách dùng: Chia 2 lần uống, mỗi lần cách nhau 4 giờ.

## Viêm cổ tử cung

Thành phần: Đu đủ xanh khô 30 gam - thổ phục linh 30 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm cổ tử cung.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Băng huyết

### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ quả vải 30 gam, đường vừa đủ dùng.

Cách chế: Sắc lấy nước, hòa đường vừa ngọt.

Công hiệu: Chữa băng huyết.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Hạt cọ 90 gam, hạt bông 60 gam.

Cách chế: Rang kỹ đến khi hạt xém đen, cùng tán thành bột.

Công hiệu: Chữa băng huyết thuộc tính hàn.

Cách dùng: Mỗi lần uống 9 gam, ngày 3 lần, uống với nước lã đun sôi.

## Sa dạ con

### *Bài 1*

Thành phần: Chỉ xác 25 gam, cỏ ích mẫu 30 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa sa dạ con.

Cách dùng: Uống vào sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ, liền trong 5 ngày.

### *Bài 2*

Thành phần: Chỉ xác 15 gam, thăng ma 12 gam, lạc thạch đàng 60 gam.

Cách chế: Dem sắc thuốc.

Công hiệu: Chữa sa dạ con.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

## Lạnh âm hộ

Thành phần: Táo tàu 5 quả, đu đủ xanh khô 15 gam, hoa kinh giới 10 gam, gừng 6 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa chứng lạnh âm hộ.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

## BỆNH DA LIỄU

### Ghẻ lở, lên đĩnh, mụn nhọt

#### *Bài 1*

Thành phần: Chuối tiêu 1 quả.

Cách chế: Dem giã nát.

Công hiệu: Chữa ghẻ.

Cách dùng: Đắp ngày 1 lần.

#### *Bài 2*

Thành phần: Lá cây táo tây 1 nắm, dầu hạt chè một ít.

Cách chế: Lá táo đốt tồn tính.

Công hiệu: Chữa ghẻ.

Cách dùng: Hòa tan với dầu bôi.

#### *Bài 3*

Thành phần: Ô mai 100 gam đã bỏ hạt.

Cách chế: Sắc đặc.

Công hiệu: Chữa lên đĩnh đầu ngón tay.

Cách dùng: Nhúng vải xô vào thuốc, bọc vào chỗ đầu ngón tay bị lên đĩnh.

#### *Bài 4*

Thành phần: Ô mai 12 gam, sinh địa 10 gam.

Cách chế: Sấy khô táo thành bột.

Công hiệu: Chữa vết lở lâu ngày không lành miệng.

Cách dùng: Rắc thuốc vào vết lở - ngày 2-3 lần, dùng liền trong 3-5 ngày.

### *Bài 5*

Thành phần: Cau, thương truật, lá hoàng bá, nước chè xanh, mỗi thứ một ít.

Cách chế: Cùng đen tán thành bột.

Công hiệu: Chữa mụn nhọt thời kỳ đầu chưa có mủ.

Cách dùng: Lấy nước chè hòa bột đắp, mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 6*

Thành phần: Vỏ thạch lựu, số lượng thích hợp.

Cách chế: Nấu lấy nước, để nguội.

Công hiệu: Chữa mụn có mủ.

Cách dùng: Rửa mụn.

### *Bài 7*

Thành phần: Hạnh nhân, thảo quyết minh, mỗi loại 9 gam, dầu quả chè một ít.

Cách chế: Nghiền hạnh nhân, thảo quyết minh thành bột.

Công hiệu: Chữa mụn có mủ ở chỗ kín.

Cách dùng: Trộn bột trong dầu chè để bôi.

### *Bài 8*

Thành phần: Sung 200 gam.

Cách chế: Dem giã nát.

Công hiệu: Chữa chi dưới bị lở loét, ngứa ngứa, có mùi hôi thối.

Cách dùng: Đắp thuốc vào chỗ loét.

## U cục dưới da

### *Bài 1*

Thành phần: Câu kỷ tử, thổ phục linh, mỗi loại 30 gam, lá hồng 10 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa u dẹt ở da.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Quả sung tươi 100 gam.

Cách chế: ép lấy nước.

Công hiệu: Chữa u cục thông thường trên da.

Cách dùng: Bôi mỗi ngày 2-3 lần liên trong vài ngày.

## Ra nhiều mồ hôi

### *Bài 1*

Thành phần: Quả dâu, ngũ vị tử, mỗi loại 10 gam.

Cách chế: Sắc kỹ đến khi còn nửa cốc nước.

Công hiệu: Chữa chứng ra nhiều mồ hôi.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Củi nhãn 30 gam, tim lợn 30 gam.

Cách chế: Đem nấu nhừ.

Công hiệu: Chữa chứng ra nhiều mồ hôi.

Cách dùng: Uống nước, đồng thời ăn nhãn, tim lợn; mỗi ngày 1 lần.

## Mẩn da dạng thấp

### *Bài 1*

Thành phần: Hồng chín 1 quả, lá chè nghiền nhỏ 3 gam.

Cách chế: Giã và trộn đều 2 thứ trên thành dạng cao.

Công hiệu: Có tác dụng chữa mẩn da dạng thấp.

Cách dùng: Bôi ngày 1-2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Mận chua 250 - 500 gam.

Cách chế: Rửa sạch, giã nát, đem nấu kỹ.

Công hiệu: Chữa mẩn da dạng thấp.

Cách dùng: Rửa chỗ mẩn da nhiều lần trong ngày.

### *Bài 3*

Thành phần: Vỏ quả xoài 150 gam.

Cách chế: Đem nấu kỹ.

Công hiệu: Chữa mẩn da dạng thấp.

Cách dùng: Rửa mỗi ngày 3 lần.

## Viêm da do thần kinh

### *Bài 1*

Thành phần: Hạt nhãn, giấm vừa đủ dùng.

Cách chế: Gọt bỏ phần ngoài hạt nhãn.

Công hiệu: Chữa viêm da do thần kinh.

Cách dùng: Lấy hạt nhãn đã gọt chấm giấm chà xát vào chỗ viêm, liên tục trong 3-4 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Vỏ thạch lựu tươi 50 gam, một ít phèn chua nghiền thành bột.

Cách chế: Rửa sạch vỏ lựu.

Công hiệu: Chữa viêm da do thần kinh.

Cách dùng: Vỏ lựu chấm phèn chua xát vào chỗ viêm, mỗi ngày 3 lần.

## Viêm da do dị ứng:

Thành phần: hồng xanh 500 gam.

Cách chế: Giã nát, đổ 1,5 lít nước, khuấy đều, phơi 7 ngày, đựng trong lọ dùng dần.

Công hiệu: Chữa viêm da do dị ứng mẫn cảm.

Cách dùng: Bôi vào chỗ dị ứng, ngày 3 lần.

## Nẻ da do lạnh

### *Bài 1*

Thành phần: Sơn tra, hồng táo, đương quy, mỗi thứ 15 gam, đường đỏ vừa đủ dùng.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Phòng và chữa nẻ da do lạnh.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, uống vào thời gian trước mùa đông giá rét 2 tuần hoặc khi thấy bắt đầu có hiện tượng nẻ da.

### *Bài 2*

Thành phần: Vỏ quýt, vadolin, mỗi thứ một ít.

Cách chế: Vỏ quýt sao khô cháy, nghiền thành bột, trộn với vadolin thành dạng kem.

Công hiệu: Chữa nẻ da do lạnh.

Cách dùng: Bôi vào chỗ nẻ.

## Chân tay nứt nẻ

### *Bài 1*

Thành phần: Hạnh nhân 30 gam.

Cách chế: Giã nát hạnh nhân thành dạng cao.

Công hiệu: Chữa nứt nẻ ở chân tay.

Cách dùng: Bôi ngày 1 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Ngâm hạnh vài quả.

Cách chế: Bỏ vỏ, nhai nát.

Công hiệu: Chữa nứt nẻ chân tay.

Cách dùng: Đắp vào chỗ nứt nẻ mỗi buổi tối.

## Nấm, hắc bào

### *Bài 1*

Thành phần: Quả dâu tươi 60 gam.

Cách chế: Dem giã nát.

Công hiệu: Làm hết ngứa khi bị nấm ở da đầu.

Cách dùng: Cạo trọc đầu, bôi nước dâu liền 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Quả hồ đào tươi 500 gam.

Cách chế: Gọt lấy vỏ đào, bọc trong vải xô sạch.

Công hiệu: Chữa hắc bào, lang ben.

Cách dùng: Lấy bọc vỏ đào chà xát mạnh vào vết hắc bào, ngày 2-3 lần, mỗi đợt 10-20 ngày.

### *Bài 3*

Thành phần: Hạt nhãn 30 gam.

Cách chế: Đốt tồn tính, tán thành bột.

Công hiệu: Chữa nấm ở chân.

Cách dùng: Đắp vào chỗ bị nấm ăn.

### *Bài 4*

Thành phần: Đu đủ xanh khô 30 gam, xà sàng tử 15 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Trị nấm ở chân.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Nổi mề đay

### *Bài 1*

Thành phần: Vải khô 9-14 quả, đường đỏ 30 gam.

Cách chế: Sắc vải khô lấy 1 bát nước.

Công hiệu: Chữa nổi mề đay trên da.

Cách dùng: Hòa nước đường uống.

### *Bài 2*

Thành phần: Khế tươi 500 gam.

Cách chế: Rửa sạch, giã nát, đổ nước nấu kỹ.

Công hiệu: Chữa nổi mề đay trên da.

Cách dùng: Lấy nước rửa da, ngày 3 lần, đồng thời ăn khế ướp muối.

## Mụn nước thành mảng

Thành phần: Hồng tươi 1 quả.

Cách chế: Rửa sạch để sẵn dùng.

Công hiệu: Chữa nổi mụn nước thành mảng rộng trên da.

Cách dùng: Thái hồng thành từng lát mỏng, đắp lên mụn.

## Trúng cá

Thành phần: Hạnh nhân 15 gam, trứng gà 1 quả, rượu một ít vừa đủ dùng.

Cách chế: Hạnh nhân giã thật nhỏ, khuấy đều với lòng trắng trứng gà thành dạng hồ.

Công hiệu: Chữa trúng cá.

Cách dùng: Bôi vào buổi tối, sáng dậy lấy rượu hâm ấm nóng để rửa

## Tàn nhang

Thành phần: Lê 1 quả, sữa bò 50 ml.

Cách chế: Lê rửa sạch bỏ vỏ, bỏ hạt, ép lấy khoảng 30 ml nước, hòa đều với sữa bò.

Công hiệu: Chữa tàn nhang.

Cách dùng: Bôi vào chỗ có tàn nhang, mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Táo tây 2 quả, tầm khô tán nhỏ 3 gam, đường trắng 20 gam.

Cách chế: Táo rửa sạch, bỏ vỏ thái lát.

Công hiệu: Chữa tàn nhang.

Cách dùng: Táo chám bột tầm và đường trắng ăn hết trong 1 lần, mỗi ngày ăn 1-2 lần.

## BỆNH VỀ RĂNG MIỆNG

### Đau răng

#### *Bài 1*

Thành phần: Hạnh nhân vài hạt.

Cách chế: Đốt tồn tính, tán nhỏ để sẵn dùng.

Công hiệu: Chữa đau răng do bị sâu.

Cách dùng: Nhét bột hạnh nhân vào lỗ răng sâu.

#### *Bài 2*

Thành phần: Vỏ chuối tiêu vài cái, đường phèn vừa đủ dùng.

Cách chế: Rửa sạch vỏ chuối, tra đường phèn vào nấu kỹ.

Công hiệu: Chữa đau răng do phong hỏa.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 3*

Thành phần: Đu đủ xanh khô 30 gam, rễ câu kỷ 20 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa đau răng nói chung.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### Viêm loét xoang miệng

#### *Bài 1*

Thành phần: Lê vài quả, muối tinh một ít.

Cách chế: Rửa sạch, bỏ hạt, bỏ vỏ, thái thành từng miếng nhỏ, nghiền nát, tra muối, trộn đều.

Công hiệu: Chữa viêm niêm mạc miệng.

Cách dùng: Mỗi lần ăn 2-3 thìa, ngày 3-4 lần.

## *Bài 2*

Thành phần: Hồng tươi 1 quả.

Cách chế: Rửa sạch, thái lát.

Công hiệu: Chữa viêm loét xoang miệng.

Cách dùng: Lấy miếng hồng xoa vào chỗ loét, mỗi ngày 2 lần.

## Lở mép

Thành phần: Vỏ dưa hấu 50 gam, mật ong một ít.

Cách chế: Dem vỏ dưa hấu sao cháy xém, tán thành bột, trộn đều với mật ong.

Công hiệu: Chữa lở mép.

Cách dùng: Mỗi ngày bôi 1-2 lần vào chỗ lở.

## Hôi miệng

Thành phần: Mận 20 gam, lá tỳ bà, bội lan mỗi thứ 10 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa hôi miệng.

Cách dùng: Uống thuốc, ngậm vào súc miệng mỗi ngày 1-2 lần.

## Chảy máu chân răng

Thành phần: Lê 3 quả, táo tây 2 quả, cà chua 2 quả.

Cách chế: Rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước.

Công hiệu: Chữa chảy máu chân răng.

Cách dùng: Uống nước quả ép ngày 2 lần.

## Lỏng chân răng

Thành phần: Dâu 30 gam, phúc bồn tử, đỗ trọng mỗi loại 10 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa lỏng chân răng, răng bị lung lay.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## BỆNH MẮT

### Đau mắt hột viêm tấy

Thành phần: Lê tươi 2 quả.

Cách chế: Dem rửa sạch, để sẵn dùng.

Công hiệu: Chữa đau mắt hột viêm tấy.

Cách dùng: Cắt từng lát lê đắp lên mắt, sau 2 giờ lại thay 1 lần.

### Viêm mí mắt

Thành phần: Hồng táo 1 quả, phèn chua 3 gam.

Cách chế: Táo bỏ hạt, cho phèn chua vào sấy nhỏ lửa, tán thành bột, hòa nước sôi để lắng.

Công hiệu: Chữa viêm mí mắt.

Cách dùng: Dùng nước hết lắng cặn, đã trong rửa mắt, mỗi ngày 2-3 lần.

### Màng mọng mắt

#### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ táo tây 15 gam, hạnh 3 quả, thương truật 15 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa mọng mắt.

Cách dùng: Chia 2 lần uống mỗi ngày.

#### *Bài 2*

Thành phần: Câu kỷ tử 500 gam, rượu trắng vừa đủ dùng.

Cách chế: Ngâm rượu sau 1 tuần có thể dùng được.

Công hiệu: Chữa màng mọng mắt, nhất là thời kỳ đầu.

Cách dùng: Mỗi lần uống 20-30 ml, ngày 2 lần, đồng thời ăn cháo, gạo nếp nấu với câu kỷ tử.

## Chảy nước mắt

### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ táo tây 10 gam, đường trắng 15 gam.

Cách chế: Đổ nước nấu kỹ.

Công hiệu: Chữa chứng chảy nước mắt khi ra gió.

Cách dùng: Uống vào lúc nóng, mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Quả dâu 20 gam, cà chua 1 quả.

Cách chế: Dem nghiền nát.

Công hiệu: Chữa chứng chảy nước mắt khi ra gió.

Cách dùng: Ăn hết trong 1 lần, mỗi ngày 1-2 lần.

## Viêm kết mạc cấp tính

Thành phần: Lê 1 quả.

Cách chế: Rửa sạch ép lấy nước.

Công hiệu: Điều trị viêm kết mạc cấp tính.

Cách dùng: Lấy nước lê nhỏ mắt, ngày 3 lần.

## Quáng gà

Thành phần: Vỏ dưa hấu 60 gam, râu ngô 30 gam, nhân táo chua 20 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Có hiệu quả trong điều trị bệnh quáng gà.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

## Nhãn áp tăng

Thành phần: Cau 9-10 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Dùng điều trị nhãn áp tăng cao.

Cách dùng: Uống nước cau đã sắc, nếu thấy đi lỏng nhẹ là vừa, nếu chưa đi lỏng có thể uống thêm chút ít.

## BỆNH TAI MŨI HỌNG

### Viêm tai giữa cấp tính

#### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ thạch lựu tươi 1 quả.

Cách chế: Rửa sạch, thái vụn, giã nát vắt lấy nước.

Công hiệu: Điều trị viêm tai giữa cấp tính.

Cách dùng: Lấy nước vỏ lựu nhỏ tai.

#### *Bài 2*

Thành phần: Hạnh nhân 5 hạt, băng phiến một ít.

Cách chế: ép hạnh nhân lấy dầu, trộn với một ít băng phiến.

Công hiệu: Chữa viêm tai giữa cấp tính.

Cách dùng: Nhỏ vào tai, ngày 2 lần.

### Viêm mũi

#### *Bài 1*

Thành phần: Vỏ quả vải 10 gam.

Cách chế: Đốt tồn tính, tán thành bột.

Công hiệu: Chữa viêm mũi mạn tính, viêm xoang.

Cách dùng: Hít bột vào mũi, mỗi ngày 2-3 lần.

#### *Bài 2*

Thành phần: Thân dây dưa hấu 30 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Điều trị viêm tắc mũi.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1 lần.

#### *Bài 3*

Thành phần: Hạt nhân 30 gam.

Cách chế: Tán thành bột.

Công hiệu: Chữa viêm mũi.

Cách dùng: Mỗi thứ hít một ít, ngày 3 lần.

## Chảy máu cam

### *Bài 1*

Thành phần: Hoa thạch lựu 20 gam.

Cách chế: Dem nghiền nát.

Công hiệu: Chữa chảy máu cam.

Cách dùng: Mỗi lần thổi 1 gam vào mũi, hoặc lấy hoa tươi vò nát nhét lỗ mũi.

### *Bài 2*

Thành phần: Hạt nhãn 10 gam.

Cách chế: Gọt hết phần vỏ đen quanh hạt nhãn, tán thành bột.

Công hiệu: Có tác dụng chữa chảy máu cam.

Cách dùng: Lấy bông đã thấm nước chấm bột hạt nhãn, nhét vào lỗ mũi.

### *Bài 3*

Thành phần: Hồng táo 10-15 quả, bì lợn (hoặc chân móng giò) 1 chiếc.

Cách chế: Cùng ninh như hai thứ trên.

Công hiệu: Chữa chảy máu cam do bệnh máu chậm động.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn uống cả nước cả cái.

## Viêm amidan

### *Bài 1*

Thành phần: Trám chua 12 quả, phèn chua một ít.

Cách chế: Rạch 4-5 vết dọc quả trám, xát phèn chua vào bên trong.

Công hiệu: Chữa viêm amidan cấp tính.  
Cách dùng: Nhai nuốt từ từ.

### *Bài 2*

Thành phần: Hạnh nhân 10 gam, thiên hoa phấn 15 gam.  
Cách chế: Dem sắc kỹ.  
Công hiệu: Chữa viêm amidan cấp tính.  
Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

### *Bài 3*

Thành phần: Trám chua 4 quả, huyền sâm 9 gam.  
Cách chế: Sắc kỹ.  
Công hiệu: Chữa viêm amidan mạn tính.  
Cách dùng: Uống thay nước chè hàng ngày.

## Viêm họng

### *Bài 1*

Thành phần: Sơn tra 30 gam, lá chè 6 gam, đường phèn 30 gam.  
Cách chế: Dem sắc kỹ.  
Công hiệu: Chữa viêm họng cấp tính.  
Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Vỏ lê 15 gam, cam thảo chế 10 gam, bì lợn 30 gam.  
Cách chế: Dem sắc kỹ.  
Công hiệu: Chữa viêm họng mạn tính.  
Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

***Bài 3***

Thành phần: Khế chua 500 gam.

Cách chế: Rửa sạch.

Công hiệu: Chữa viêm họng.

Cách dùng: Ăn tươi, mỗi ngày 1-2 quả.

***Bài 4***

Thành phần: Trám chua tươi 7 quả, thân cỏ lau tươi 30 gam.

Cách chế: Trám bỏ hạt, sắc cùng thân cỏ lau.

Công hiệu: Điều trị viêm họng.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

***Bài 5***

Thành phần: Táo tây 2 quả.

Cách chế: Rửa sạch gọt bỏ vỏ.

Công hiệu: Chữa viêm họng mạn tính.

Cách dùng: Ăn tươi, mỗi ngày 1-2 lần.

***Bài 6***

Thành phần: Câu kỷ tử 15 gam.

Cách chế: Ngâm nước sôi.

Công hiệu: Chữa viêm họng mạn tính.

Cách dùng: Uống thay nước chè, mỗi ngày 4 lần.

***Bài 7***

Thành phần: Vỏ lê 10 gam, vỏ mía 15 gam.

Cách chế: Rửa sạch, đổ nước đun kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm họng.

Cách dùng: Uống thay nước chè.

## Khản tiếng

### *Bài 1*

Thành phần: Nho 100 gam, mía 2 đốt.

Cách chế: ép riêng lấy nước nho, nước mía.

Công hiệu: Chữa khản giọng, mất tiếng.

Cách dùng: Hòa nước nho, nước mía với nước sôi uống, mỗi ngày 3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Xoài 2 quả.

Cách chế: Rửa sạch, thái miếng, đổ nước đun kỹ.

Công hiệu: Có tác dụng điều trị viêm họng cấp tính dẫn đến khản tiếng.

Cách dùng: Uống thay nước chè.

### *Bài 3*

Thành phần: Sung khô 30 gam, đường phèn vừa đủ dùng.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa khản tiếng do phế nhiệt.

Cách dùng: Uống thay nước chè.

### *Bài 4*

Thành phần: Lê 2 quả, vỏ quýt 20 gam.

Cách chế: Lê rửa sạch, ép lấy nước, vỏ quýt đổ nước sắc kỹ.

Công hiệu: Điều trị viêm họng cấp tính, khản tiếng.

Cách dùng: Hòa lẫn nước lê ép với nước nấu vỏ quýt, uống mỗi ngày 2-3 lần.

## BỆNH UNG THU

### Bài thuốc chữa khối u thông dụng

Thành phần: Củi nhân 10-25 gam, chè xanh 1-1,5 gam.

Cách chế: Nhân hấp chín, cho vào cốc to cùng với chè xanh, đổ 100 ml nước sôi.

Công hiệu: Có tác dụng điều trị hỗ trợ đối với các bệnh u bướu.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 3 lần uống lúc nước còn ấm nóng.

### Bài thuốc hỗ trợ khi chữa trị khối u bằng hóa chất hoặc chiếu tia cô ban

#### *Bài 1*

Thành phần: Táo tàu 10 quả, gừng 3 lát, nhân sâm 3 gam.

Cách chế: Dem sắc thuốc.

Công hiệu: Dùng trong trường hợp thấy buồn nôn trong quá trình chiếu xạ hoặc hóa liệu.

Cách dùng: Uống thay nước chè.

#### *Bài 2*

Thành phần: Lê tươi 2 quả, mã thầy 10 củ, rễ lau tươi 100 gam, mạch đông 20 gam, ngó sen 2 đốt.

Cách chế: ép riêng từng loại lấy nước, sau đó hòa lẫn.

Công hiệu: Dùng cho người sau khi chiếu tia cô ban thấy miệng khô khát.

Cách dùng: Uống nước đã ép.

#### *Bài 3*

Thành phần: Hồng táo khô 50 gam, lạc 100 gam, đường đỏ 50 gam.

Cách chế: Ngâm táo khô trong nước ấm cho nở, lọc qua, để nguội, xát lấy vỏ mỏng. Cho hồng táo và vỏ nhân lọc vào nước lọc lọc, đổ thêm nước đun nhỏ lửa khoảng nửa giờ, vớt bỏ nhân lọc ra, cho đường đổ vào hòa tan.

Công hiệu: Dùng cho người thiếu máu sau khi chiếu xạ hoặc hóa liệu.

Cách dùng: Uống tùy ý.

## Khôi u dạ dày

### *Bài 1*

Thành phần: Khế tươi 50-100 gam, táo tàu 25 gam, chè đen 1-3 gam.

Cách chế: Cho khế, táo vào 1 lít nước, đun đến khi còn 0,5 lít thì cho chè đen, sau 30 giây là được.

Công hiệu: Có tác dụng điều trị hỗ trợ nhất định đối với bệnh nhân ung thư dạ dày.

Cách dùng: Uống mỗi ngày một thang, chia làm 3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Sung tươi 5 quả (hoặc 20 gam quả khô).

Cách chế: Quả tươi rửa sạch (quả khô sắc lấy nước).

Công hiệu: Điều trị hỗ trợ nhất định đối với bệnh ung thư dạ dày.

Cách dùng: Ăn sung tươi hoặc uống nước sung khô đã sắc.

## Ung thư vú

### *Bài 1*

Thành phần: Cam chanh tươi 8 quả, rượu gạo 20 ml.

Cách chế: Cam chanh gọt vỏ, vắt lấy nước, cho rượu vào hòa đều.

Công hiệu: Có tác dụng hỗ trợ điều trị bằng ung thư vú.

Cách dùng: Uống mỗi ngày một lần.

## Bài 2

Thành phần: Rễ cây khế 75 gam.

Cách chế: Đổ 1 lít nước sắc trong 3 giờ.

Công hiệu: Hỗ trợ điều trị ung thư vú.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1 thang, liền trong 10-15 ngày là 1 đợt điều trị, dùng 4 đợt.

## Ung thư thực quản

Thành phần: Sung tươi 500 gam, thịt lợn nạc 100 gam.

Cách chế: Đổ nước ninh khoảng nửa giờ.

Công hiệu: Có tác dụng điều trị hỗ trợ nhất định đối với bệnh ung thư thực quản.

Cách dùng: Uống nước, ăn thịt hầm, mỗi ngày một thang.

## Ung thư da

Thành phần: Hạnh nhân 100 gam, trứng gà 2 quả .

Cách chế: Hạnh nhân bỏ vỏ, giã nát, trộn với lòng trắng trứng gà.

Công hiệu: Hỗ trợ điều trị ung thư da.

Cách dùng: Bôi ngoài da vào mỗi buổi tối.

## Ung thư gan

Thành phần: Quả dâu tươi 500 gam, bột củ ấu 50 gam, mật ong 30 ml.

Cách chế: Dâu ép lấy nước, đun cho cạn bớt cho bột củ ấu đã hòa nước đều và mật ong vào, nấu chín.

Công hiệu: Có tác dụng hỗ trợ điều trị ở mức độ nhất định đối với bệnh nhân ung thư gan dẫn đến huyết hư, miệng lưỡi khô, thần kinh suy nhược.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

## Ung thư phổi

Thành phần: Hạnh nhân ngọt 5-9 gam, chè xanh 1-2 gam, mật ong 25 gam, 1 lít nước lã.

Cách chế: Đun sôi hạnh nhân ngọt với nước, sau 15 phút cho chè, mật ong, đun tiếp 3 phút là được.

Công hiệu: Có tác dụng hỗ trợ điều trị ung thư phổi.

Cách dùng: Uống mỗi lần 200 ml, cách 3-4 giờ uống 1 lần.

## Ung thư bàng quang

Thành phần: Hạt cọ 30 gam, thổ phụ linh (khúc khác) tươi 60 gam.

Cách chế: Sắc hoặc chiết xuất, chế biến thành dạng viên (mỗi viên 0,3 gam).

Công hiệu: Điều trị bổ trợ ung thư bàng quang.

Cách dùng: Mỗi lần uống 5 viên - ngày 3 lần.

## Ung thư vòm họng

Thành phần: Sung khô 60 gam, táo tàu ướp đường 2 quả .

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Có tác dụng điều trị bổ trợ đối với bệnh ung thư vòm họng.

Cách dùng: Uống hoặc ngậm súc miệng.

## Viêm túi mật, sỏi mật, sỏi đường tiết niệu

### *Bài 1*

Thành phần: Sơn tra 30 gam, hạt xoan 15 gam, uất kim 12 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm túi mật - sỏi mật.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

*Bài 2*

Thành phần: Sơn tra 30 gam, màng mẽ gà 30 gam, đảm tinh 10 gam.

Cách chế: Cùng đem tán nhỏ.

Công hiệu: Chữa sỏi đường tiết niệu.

Cách dùng: Mỗi lần uống 3 gam với nước đun sôi, ngày 2 lần.

**Hạch cổ lim-pha**

*Bài 1*

Thành phần: Trám xanh đốt tồn tính, số lượng bằng nhau.

Cách chế: Tán thành bột.

Công hiệu: Chữa bệnh hạch cổ.

Cách dùng: Rắc bột vào chỗ hạch đun.

*Bài 2*

Thành phần: Hồng táo 1,5 kg, mai rùa 2,5 kg.

Cách chế: Mai rùa đốt tồn tính, tán thành bột, táo giã nát trộn với bột than mai rùa, nặn thành thuốc viên.

Công hiệu: Chữa hạch cổ viêm loét có mủ, lâu không lành miệng.

Cách dùng: Mỗi lần uống 6-10 gam, mỗi ngày 3 lần.

**Sa nang**

*Bài 1*

Thành phần: Hạt anh đào 60 gam.

Cách chế: Rang hạt anh đào với giấm, tán thành bột.

Công hiệu: Chữa sa nang.

Cách dùng: Mỗi lần uống 15 gam với nước chín, ngày 2-3 lần.

### *Bài 2*

Thành phần: Hạch đào 10 quả, rượu một ít.

Cách chế: Đào đem đốt thành than, tán bột.

Công hiệu: Chữa đau sa nang.

Cách dùng: Chia bột thành mười phần bằng nhau. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần hòa với rượu uống 1 phần.

### Trĩ nội, trĩ ngoại

#### *Bài 1*

Thành phần: Củi nhãn 500 gam, mật vịt một ít vừa đủ dùng.

Cách chế: Lấy củi nhãn bọc mật vịt thành dạng viên nhỏ.

Công hiệu: Chữa trĩ nội thời kỳ đầu.

Cách dùng: Mỗi ngày nuốt 7 viên, liền trong 1 tháng.

#### *Bài 2*

Thành phần: Sung tươi 10 quả.

Cách chế: Rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ 2 lít nước ninh nhỏ lửa, khi còn 1,5 lít đổ ra chậu sạch, vớt sung để ra bát.

Công hiệu: Chữa trĩ sưng đau.

Cách dùng: Lấy băng gạc sạch thấm nước luộc sung đắp vào trĩ, mỗi lần 20 phút đồng thời ăn sung luộc. Chia dùng mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 3*

Thành phần: Táo tàu 10 quả, sơn dược 15 gam, chỉ xác 15 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa trĩ ngoại, sa trực tràng.

Cách dùng: Chia uống mỗi ngày 2 lần.

*Bài 4*

Thành phần: Chuối tiêu vài quả.

Cách chế: Bóc bỏ vỏ.

Công hiệu: Điều trị trĩ chảy máu.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 1-2 quả vào sáng sớm lúc bụng đói.

**Bỏng**

Thành phần: Vỏ quả nhãn, mật đà tăng mỗi loại 9 gam, băng phiến 1,5 gam, dầu vừng một ít.

Cách chế: Tán 3 thứ trên thành bột, trộn với dầu vừng.

Công hiệu: Chữa vết bỏng.

Cách dùng: Bôi thuốc vào vết bỏng.

**Chấn thương**

*Bài 1*

Thành phần: Lá khế tươi 1 nắm.

Cách chế: Dem giã nát.

Công hiệu: Chữa chấn thương sưng đau.

Cách dùng: Dem đắp lá khế giã vào chỗ đau.

*Bài 2*

Thành phần: Hạnh nhân 10 gam, đào nhân 5 gam, nguyên hồ 15 gam, cam thảo 6 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa bong gân.

Cách dùng: Uống thuốc đã sắc.

*Bài 3*

Thành phần: Đu đủ 15 gam, ngũ gia bì 12 gam, rượu Thiệu Hưng một ít.

Cách chế: Nghiền nhỏ đu đủ và ngũ gia bì.

Công hiệu: Chữa ngã đau, đau lưng, đau chân.

Cách dùng: Mỗi lần uống 6 gam hòa với rượu hâm nóng, ngày 2 lần.

#### *Bài 4*

Thành phần: Hạt vải 60 gam, pháo sơn giáp 15 gam, rượu Thiệu Hưng một ít.

Cách chế: Dem tán thành bột.

Công hiệu: Chữa chấn thương cấp tính ở vùng thắt lưng.

Cách dùng: Mỗi lần uống 9 gam hòa với rượu hâm nóng, ngày 2 lần.

#### *Bài 5*

Thành phần: Vỏ bưởi 60 gam.

Cách chế: Đốt tồn tính, tán thành bột.

Công hiệu: Điều trị chấn thương chảy máu.

Cách dùng: Đắp thuốc vào vết thương.

#### *Bài 6*

Thành phần: Hạt vải, hạt nhãn với số lượng bằng nhau.

Cách chế: Tán thành bột.

Công hiệu: Điều trị vết thương chảy máu.

Cách dùng: Đắp thuốc vào vết thương.

#### *Bài 7*

Thành phần: Hồng táo 10 quả, tùng hương 30 gam, thạch cao chín 60 gam.

Cách chế: Táo bỏ hạt, sao đen, tán bột cùng với tùng hương và thạch cao.

Công hiệu: Điều trị vết thương chảy máu.

Cách dùng: Đắp vào vết thương, băng lại.

*Bài 8*

Thành phần: Hồ đào nhân 60 gam, đường đỏ 30 gam, rượu Thiệu Hưng 30 ml.

Cách chế: Cho nhân đào, rượu đun chín.

Công hiệu: Chứa chấn thương cấp tính vùng thắt lưng.

Cách dùng: Hòa với đường đỏ uống trước khi ngủ.

**Đau lưng và tứ chi**

*Bài 1*

Thành phần: Sơn tra, củi nhân mỗi thứ 250 gam, táo tàu và đường đỏ mỗi thứ 30 gam, rượu gạo 1 lít.

Cách chế: Ngâm các thứ vào rượu trong 10 ngày (hàng ngày lắc bình rượu 1 lần).

Công hiệu: Chữa đau lưng mỗi gối ở người già.

Cách dùng: Uống 30-60 ml trước khi đi ngủ hàng ngày.

*Bài 2*

Thành phần: Vỏ quýt 15 gam, bát giác hôi hương 10 gam, rượu Thiệu vương (hoàng tửu) một ít.

Cách chế: Cho vỏ quýt, hôi hương vào ấm, đổ nước đun sôi.

Công hiệu: Chữa đau lưng.

Cách dùng: Uống rượu để dẫn nhiệt sau đó uống thuốc. Mỗi ngày 2 lần.

*Bài 3*

Thành phần: Nhân hạch đào 100 gam, gừng tươi 15 gam, đường đỏ một ít, nước rượu vừa đủ.

Cách chế: Nấu nhân đào với gừng, sau đó tra đường đỏ.

Công hiệu: Chữa đau lưng do phong thấp.

Cách dùng: Uống rượu để dẫn thuốc (uống sau bữa ăn tốt hơn). Ngày 1-2 lần.

#### *Bài 4*

Thành phần: Anh đào 1kg, rượu 0,5 lít.

Cách chế: Anh đào rửa sạch, phơi khô trong bóng râm, sau đó đem ngâm rượu.

Công hiệu: Chữa đau lưng gối do phong thấp.

Cách dùng: Uống thường xuyên hàng ngày.

#### *Bài 5*

Thành phần: Đu đủ xanh khô 15 gam, tô mộc 10 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chủ trị đau lưng mạn tính.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2-3 lần.

#### *Bài 6*

Thành phần: Đu đủ xanh khô 30 gam, xa tiền tử 30 gam (bọc trong vải), gừng 10 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Điều trị đau thắt lưng mạn tính.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 7*

Thành phần: Đu đủ xanh khô 30 gam, gừng 6 gam, kê huyết đằng 30 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa viêm khớp vai.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 2 lần.

#### *Bài 8*

Thành phần: Vỏ dứa 0,5 kg, rượu 0,5 lít.

Cách chế: Đem vỏ dứa sao chín ngâm rượu.

Công hiệu: Chủ trị viêm khớp vai.

Cách dùng: Mỗi ngày uống 10 gam.

## Dưỡng da

### *Bài 1*

Thành phần: Hạnh nhân 15 gam, lòng trắng trứng gà 1 quả.

Cách chế: Hạnh nhân đem giã nhỏ, hòa đều với lòng trắng trứng gà.

Công hiệu: Dưỡng da mặt.

Cách dùng: Xoa trên mặt vào buổi tối, sáng sớm rửa sạch bằng nước ấm.

### *Bài 2*

Thành phần: Táo tây 2 quả, sữa bò vừa đủ dùng.

Cách chế: Táo tây đem ép lấy nước, hòa với sữa bò theo tỷ lệ 1:2.

Công hiệu: Dưỡng da mặt.

Cách dùng: Rửa mặt vào sáng sớm và buổi tối.

### *Bài 3*

Thành phần: Đu đủ 90 gam, hạnh nhân 30 gam, mỡ lợn 30 gam.

Cách chế: Đu đủ đem gọt vỏ, cùng giã nát, trộn đều với hạnh nhân, mỡ lợn.

Công hiệu: Dưỡng da mặt.

Cách dùng: Bôi mặt mỗi buổi tối, sáng hôm sau rửa sạch.

### *Bài 4*

Thành phần: Vỏ cam hoặc vỏ chanh, mỗi loại 20 gam.

Cách chế: Rửa sạch, ngâm nước sôi.

Công hiệu: Có tác dụng dưỡng da mặt, làm mịn da, đặc biệt đối với người da bị thô.

Cách dùng: Uống thường xuyên thay nước chè.

### *Bài 5*

Thành phần: Chanh 1 quả, rượu trắng một ít.

Cách chế: Chanh thái lát mỏng, ngâm trong rượu 1 đêm.

Công hiệu: Dưỡng da mặt.

Cách dùng: Đắp miếng chanh lên mặt, 15 phút sau rửa sạch.

### *Bài 6*

Thành phần: Trám chua tươi vài quả.

Cách chế: Bỏ hạt lấy cùi.

Công hiệu: Dưỡng da mặt, có hiệu quả khá tốt chữa rộp da khi dãi nắng.

Cách dùng: Lấy miếng trám bôi xoa trên da.

### *Bài 7*

Thành phần: Nước chanh 5 giọt, lòng trắng trứng một ít.

Cách chế: Trộn đều 2 thứ trên.

Công hiệu: Làm hết tàn nhang, dưỡng da mặt.

Cách dùng: Bôi mặt, sau 15-20 phút rửa sạch.

## Làm đẹp tóc

### *Bài 1*

Thành phần: Vừng 2 gam, chè khô 3 gam.

Cách chế: Vừng sao vàng, đổ nước nấu cùng với chè khô.

Công hiệu: Dùng cho người bị khô tóc.

Cách dùng: Uống nước, nhai ăn vừng cùng lá chè.

### *Bài 2*

Thành phần: Quả dâu tươi 100 gam, rượu trắng 0,5 lít.

Cách chế: Dâu rửa sạch, giã nát, bọc trong túi vải xô đem ngâm rượu, đậy nút kín, sau 3 ngày có thể dùng được.

Công hiệu: Chữa tóc bạc sớm.

Cách dùng: Mỗi lần uống một chén nhỏ, ngày uống 2-3 lần.

***Bài 3***

Thành phần: Thạch lựu 2 quả.

Cách chế: Rửa sạch, giã nát cả vỏ cả hạt.

Công hiệu: Chữa tóc bạc sớm, làm tóc đen lại.

Cách dùng: Bôi vào chỗ tóc bạc, mỗi ngày 2-3 lần.

***Bài 4***

Thành phần: Hạt ngô đồng 100 gam.

Cách chế: Đem giã nát lấy nước.

Công hiệu: Chữa tóc bạc sớm.

Cách dùng: Bôi chân tóc, sẽ mọc tóc đen.

***Bài 5***

Thành phần: Quả dâu, sinh địa mỗi thứ 30 gam, đường trắng 15 gam.

Cách chế: Giã nát, trộn đều 3 thứ trên.

Công hiệu: Chữa tóc bạc sớm.

Cách dùng: Mỗi lần uống 3-5 gam, ngày 2-3 lần.

***Bài 6***

Thành phần: Quả dâu, câu kỷ tử mỗi loại 15 gam, ô mai 10 gam.

Cách chế: Đem sắc kỹ.

Công hiệu: Chữa bạc tóc sớm.

Cách dùng: Uống mỗi ngày 1-2 lần.

***Bài 7***

Thành phần: Câu kỷ 15 gam, hà thủ ô 15 gam.

Cách chế: Pha nước sôi như pha chè.

Công hiệu: Chữa tóc bạc sớm.

Cách dùng: Uống thay nước chè hàng ngày.

### *Bài 8*

Thành phần: Dưa hồng 60 gam, gừng 20 gam.

Cách chế: Dem giã nát hai thứ trên.

Công hiệu: Chữa rụng tóc từng mảng.

Cách dùng: Đắp vào chỗ tóc rụng, ngày 1 lần.

### *Bài 9*

Thành phần: Câu kỷ tử 15 gam, hoa cúc 10 gam, sinh địa 20 gam.

Cách chế: Dem sắc kỹ.

Công hiệu: Có tác dụng nhất định chống rụng tóc.

Cách dùng: Uống ngày 2 lần.

### *Bài 10*

Thành phần: Hạt bưởi 15 gam.

Cách chế: Đổ nước sôi ngâm hạt.

Công hiệu: Dùng cho người bị xơ tóc, rụng tóc.

Cách dùng: Bôi mỗi ngày 2 lần