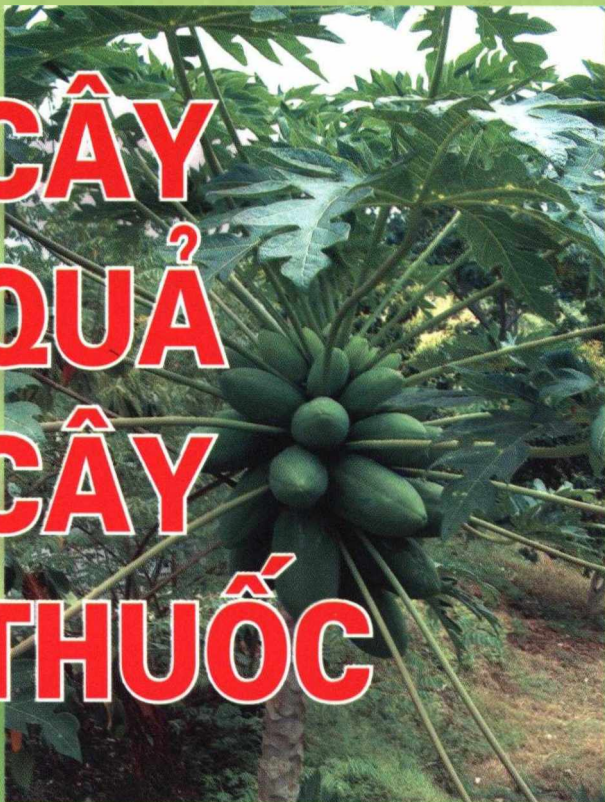


BỘ Y TẾ
VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

**CÂY
QUẢ
CÂY
THUỐC**



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

BỘ Y TẾ
VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

CÂY QUẢ
CÂY THUỐC

(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2005

PHẦN CÂY THUỐC

Chủ biên:

TTƯT. LY. ĐSCK_{II}. Nguyễn Đức Đoàn

Tham gia biên soạn:

ĐSCK_I. Lê Thị Cảnh Khuê

BSCK_I. Tô Văn Nại

LY. Nguyễn Đình Cẩm

PHẦN XOA BÓP - DAY ẤN

Chủ biên:

BSCK_{II} Phạm Hưng Cung

Tham gia biên soạn:

BSCK_I. Tô Văn Nại

BSCK_I. Nguyễn Thị Thành

BSCK_I. Nguyễn Thị Ninh

BSCK_{II}. Phạm Đình Hoà

Hiệu đính:

TTƯT. LY. ĐSCK_{II}. Nguyễn Đức Đoàn

BSCK_{II}. Tô Văn Sáng

CÙNG BẠN ĐỌC

(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)

Cuốn sách "Hướng dẫn sử dụng cây thuốc gia đình - xoa bóp - day ấn tự chữa bệnh tại cộng đồng" ra đời đến nay đã qua 4 lần tái bản.

Cuốn sách ngày càng được đông đảo cán bộ và nhân dân tìm đọc và đã trở thành nhu cầu cần thiết đối với cộng đồng.

Tiếp thu ý kiến góp ý về nội dung cuốn sách và thể theo yêu cầu các địa phương cùng đông đảo bạn đọc, Vụ Y học cổ truyền và Nhà xuất bản Y học tiếp tục cho tái bản lần thứ 5. Trong lần tái bản này chúng tôi in cuốn sách thành một bộ gồm 4 cuốn có nội dung riêng biệt, với tên gọi mới:

- 1. Cây hoa cây thuốc.**
- 2. Cây rau cây thuốc.**
- 3. Cây quả cây thuốc.**
- 4. Xoa bóp - Day ấn.**

Trong nội dung mỗi cuốn sách đều có kèm theo hình ảnh giới thiệu các: Cây, hoa, quả để bạn đọc dễ nhận dạng, tránh nhầm lẫn trong sử dụng. Các cuốn sách được in lần lượt trong cùng một thời gian để sớm giới thiệu với bạn đọc.

Hy vọng cuốn sách tiếp tục là cẩm nang trong bảo vệ sức khoẻ của mọi gia đình và của cộng đồng.

Chúng tôi mong tiếp tục nhận được những ý kiến góp ý bổ sung của bạn đọc gần xa để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn.

Hà Nội, tháng 5 năm 2005.

Vụ trưởng Vụ Y học cổ truyền

BSCK_{II}. PHẠM HƯNG CỬNG

CÂY QUẢ CÂY THUỐC

CÂY VỪA ĂN QUẢ VỪA LÀM THUỐC

1. BƯỞI

Tên khác: Bòng - Mắc phúc (Tày)- Co phúc (Thái Mường)-
Hựu Thục - Kroth thlong (Khơ me) - Malephuc (Lào).

Cách trồng: Vào mùa xuân lấy hạt hay chiết cành trồng vào một hố to đổ nhiều mùn, phân, lèn chặt gốc.

Bộ phận dùng: Lá tươi, vỏ quả khô và nước ép múi bưởi tươi.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.
- Quả thu hái vào mùa thu gọt lấy vỏ, càng mỏng càng tốt, phơi trong râm đến khô.

Công dụng:

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

Liều dùng:

Lá tươi 50 - 100g, phối hợp với các lá thơm khác.

Vỏ quả khô 12 - 16g/ngày.

Múi bưởi tươi 100 - 200g/ngày.

Nước ép múi bưởi tươi 100 - 200ml/ngày.

Hạt bưởi 50 - 100g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1

Chữa cảm cúm, nhức đầu, sốt ho, sổ mũi, ngạt mũi, không ra mồ hôi.

Lá bưởi	50g
Lá hương nhu	20g
Lá sả	20g
Lá tre	20g

Tất cả dược liệu cho vào nồi đổ nước ngập lá, lấy lá chuối bịt kín miệng nồi, đun sôi 5 phút, dùng để xông.

Chú ý khi xông: Người bệnh dùng chăn trùm kín người và nồi nước; rạch lá chuối từ từ cho hơi nóng bốc lên vừa phải, để phòng bị bỏng, xông khoảng 10 phút. Khi mồ hôi ra nhiều thì thôi, mở chăn ra từ từ và dùng ngay khăn mặt khô lau hết mồ hôi, tránh gió lùa. Không được xông khi người bệnh yếu, mồ hôi ra nhiều.

Bài 2.

Chữa đầy bụng (ăn uống không tiêu, đau bụng).

Vỏ bưởi khô sao vàng thơm	12g
Vỏ quýt sao thơm	12g
Gừng tươi	3 lát

Sắc với 200ml nước, lấy 100ml, chia 2 lần uống trong ngày, uống lúc nóng.

Bài 3.

Chữa viêm loét dạ dày, hành tá tràng.

Hạt bưởi để cả vỏ cứng 100g

Rửa sạch hạt bưởi cho vào 1 cốc thủy tinh to, rót vào 200ml nước sôi, đậy kín ủ nóng trong 2-3 giờ. Hạt bưởi sẽ tiết ra chất nhầy làm cho cốc nước đặc sánh như cháo đặc, gạn bỏ hạt lấy nước thêm 1 thìa đường đủ ngọt uống sau bữa ăn 2 giờ. Ngày uống 1 lần.

Hàng ngày làm và uống liên tục như trên đến khi hết đau thì thôi. Thường uống như vậy từ 5 - 7 ngày người bệnh dễ chịu và hết đau.

2. CAM

Tên khác: Mắc cam (Tày) - Cam chanh - Cam thực.

Cách trồng: Chiết cành đem trồng vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi, quả tươi và vỏ quả khô.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.

- Quả thu hái vào cuối thu, đầu mùa đông.

Công dụng: Lá và vỏ quả kích thích tiêu hoá, mạnh tỳ vị, tiêu đờm; quả nhuận tràng, mát dạ dày, chỉ khát sinh tân dịch.

Liều dùng:

- Lá hay vỏ quả: 8 - 12g/ngày.
- Quả tươi: ngày 1 - 2 quả hay 50 - 100 ml nước ép.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG**Bài 1.**

Kích thích tiêu hoá, mạnh dạ dày, tiêu đờm dãi.

Lá hay vỏ cam (cạo bỏ cùi trắng)	12g
Vỏ quýt (cạo bỏ cùi trắng)	8g
Vỏ bưởi (cạo bỏ cùi trắng)	8g

Tất cả sao vàng thơm, tán bột mịn, ngày uống 1 - 2 thìa cà phê (trẻ em có thể trộn vào nước cháo cho ăn) chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa háo khát, mệt mỏi, táo bón.

Quả cam tươi 1-2 quả.

Dem ép lấy nước uống trong ngày.

3.CAU

Tên khác: Bình lang - Tân lang - Sơn bình lang - Gia bình lang - Mạylàng (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng quả vào mùa xuân.

Thu hái, chế biến: Vào mùa thu chọn những buồng cau già chín hái lấy quả, bổ phơi tách riêng hạt và vỏ quả phơi khô.

Công dụng:

- Hạt cau chữa viêm ruột, lỵ, chữa sán.
- Vỏ quả cau dùng chữa chậm tiêu, đầy bụng, phù thũng, ỉa chảy.

Liều dùng:

Hạt cau khô	0,5-4g ngày.
Vỏ quả cau chín phơi khô	8-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa phù thũng, bụng đầy trướng khó thở, tiểu tiện ít.

Vỏ quả cau (đại phúc bì)	12g
Vỏ rễ dâu (tang bạch bì)	12g
Vỏ quýt (trần bì)	12g
Vỏ gừng (khương bì)	12g

Sắc với 300ml nước, còn 200ml, chia uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa viêm ruột, lỵ

Hạt cau khô	1 hạt
Rộp thân cây ổi	6g

Thái nhỏ hạt cau trộn với rệp thân cây ổi, sắc với 100ml nước, còn 50ml chia làm 2-3 lần uống trong ngày.

Bài 3.

Chữa sán sơ mít (phôi hợp với hạt bí ngô)

Hạt cau tươi	25g
--------------	-----

Nhân hạt bí ngô	50g
-----------------	-----

Sáng sớm lúc còn đói chưa ăn gì uống tất cả 1 lần 50g hạt bí ngô đã tán thành bột. Sau 2 giờ uống nước sắc hạt cau (25g hạt cau sắc với 300ml nước, lấy 200 ml nước thuốc). Nằm nghỉ, khi buồn đi đại tiện thì ngồi vào chậu nước ấm 37° C, đi đại tiện liên một mạch không nghỉ để tránh đứt mất phần đầu con sán còn sót lại. Cần kiểm tra lại xem phần đầu con sán đã ra chưa. Nếu đầu sán còn sót lại thì 5 - 6 tháng sau phải tẩy lại.

Ghi chú: nhân hạt bí ngô sống phải còn màng lụa xanh bên ngoài mới có tác dụng tẩy sán. Tùy tuổi và sức khoẻ liều lượng trong bài thuốc có thể dùng gấp đôi.

4. CHANH

Tên khác: Mác chanh (Tày) - Chanh thực - Đẳng thực.

Cách trồng: Thông thường trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, lá, rễ.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc khô.

Công dụng:

- Quả chữa ho, giải khát.
- Rễ chanh chữa ho có nhiều đờm dãi.
- Lá chanh chữa trẻ em bụng đầy trướng.

Liều dùng:

Dịch quả chanh	10 - 20g/ngày, dạng nước ngọt.
Lá, rễ	6 - 12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Dùng quả chanh muối ngâm nhiều lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa bí tiểu tiện, giải nhiệt

Chanh quả	1 quả
Nước đun sôi để nguội	400ml

Vắt dịch quả chanh vào nước thêm đường uống nhiều lần trong ngày.

Bài 3.

Chữa trẻ em bí đại, bụng đầy trướng

Lá chanh non giã đắp lên rốn trẻ em.

Bài 4.

Chữa ho, suyễn có nhiều đờm dãi, trẻ em hen phế quản, ho gà

Rễ chanh sao 12g

Vỏ rễ dâu tằm mật sao 12g

Vỏ bưởi (cạo bỏ cùi trắng) sao 12g

Tất cả cho sắc với 200ml nước, lấy 100ml chia uống trong ngày (trẻ em cho thêm ít đường cho dễ uống).

5. CHÔM CHÔM

Tên khác: Lôm chôm - Vải thiều (miền Nam) - Xe môn (Cam pu chia).

Cách trồng: Được trồng nhiều ở Nam Bộ bằng cách chiết cành hay bằng hạt.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quả chín vào tháng 5 – 7 dương lịch, bóc vỏ quả, tách lấy áo hạt ăn tươi hay sấy khô làm thuốc.

Công dụng: Vỏ quả dùng chữa ỉa chảy, lỵ, sốt.

Liều dùng: 12-16g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ỉa chảy, lỵ.

Vỏ quả chôm chôm khô 2-3 quả thái nhỏ, cho 200ml nước sắc còn 100ml. Chia 2 lần uống trong ngày.

Chú ý: Một số người ăn phải chôm chôm chín ửng, thối, giập nát, có thể bị ngộ độc. Khi ngộ độc xuất hiện các triệu chứng: Người nôn nao, nổi mề đay, đau bụng dữ dội, nôn mửa, ỉa chảy, khó thở, hạ huyết áp... Người bị ngộ độc phải đưa ngay đến bệnh viện để theo dõi điều trị. Vì vậy không nên ăn những quả khi thấy chất lượng có những biến đổi khác thường.

6. CHUỐI HỘT

Tên khác: Chuối lá - chuối tây - Chuối chát - Chuối sứ - Ba tiêu.

Cách trồng: Trồng bằng cây non, nơi đất có nhiều mùn ảm.

Bộ phận dùng: Quả xanh và chín.

Thu hái, chế biến: Quả xanh hoặc chín thái phơi sấy khô tán bột.

Công dụng:

- Quả xanh chữa rối loạn tiêu hoá.

- Quả chín bồi bổ cơ thể, kích thích tiêu hoá, giải khát.

Liều dùng:

Bột quả xanh

16-20g/ngày.

Bột quả chín

40-60g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Phòng bệnh rối loạn tiêu hoá

Quả xanh 2-3 quả.

Tước vỏ ngoài, thái lát mỏng, ăn kèm với các gia vị khác trong bữa ăn.

Bài 2.

Kích thích tiêu hoá, chống suy dinh dưỡng trẻ em

Bột chuối hột chín 20-40g

Lòng đỏ trứng gà 1 quả

Hai thứ trộn đều, đánh nhuyễn thêm 200ml nước sôi khuấy tan uống một lần lúc đói.

7. DÂU TẮM

Tên khác: Cây dâu - Tầm tang - Tang thụ.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân dài 20-30cm vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, cành, rễ, quả, tầm gửi cây dâu, con sâu dâu (nằm trong thân cây dâu), tổ bọ ngựa trên cây dâu.

Thu hái, chế biến:

- Lá dùng tươi thu hái quanh năm. Dùng khô hái lá bánh tẻ phơi trong râm đến khô.

- Rễ dâu khô: Đào lấy rễ rửa sạch, tước lấy phần vỏ bỏ lõi cứng, phơi, sấy khô.

Công dụng:

- Lá dâu chữa sốt cao, làm ra mồ hôi, làm sáng mắt, hạ huyết áp.
- Cành dâu: Có tác dụng trừ phong thấp, mình mảy đau nhức, chân tay co quắp.
- Vỏ rễ dâu dùng chữa: Ho, trướng bụng, phù thũng.
- Quả dâu chữa: Người huyết hư, tai ù, mắt mờ, tóc bạc sớm.
- Tầm gửi cây dâu làm thuốc: Mạnh gân cốt, an thai, ra sữa.
- Sâu dâu làm thuốc bổ chữa trẻ em gầy yếu biếng ăn.
- Tổ bọ ngựa trên cây dâu chữa: Trẻ em đái dầm, người lớn di tinh, đái dớt.

Liều dùng:

Lá dâu	16-20g/ngày
Cành dâu	18-20g/ngày
Vỏ rễ dâu	12-18g/ngày
Tầm gửi cây dâu	12-20g/ngày
Sâu dâu	3-4 con/ngày
Tổ bọ ngựa trên cây dâu	6-12g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt cao (xem vị sẵn đây bài 1 và 2 trang 61)

Bài 2.

Chữa ho có nhiều đờm dãi, ho lâu năm (xem vị chanh bài 4 trang 12)

Bài 3.

Chữa động thai đau bụng

Tâm gửi cây dâu (Tang ký sinh)	40g
Lá ngải cứu (Ngải diệp)	20g
Củ gai	20g

Thêm 500ml nước, sắc lấy 200ml, chia uống nhiều lần trong ngày.

Bài 4.

Chữa đau lưng, mất mồ, tai ù, tóc rụng và bạc sớm, mất ngủ, di mộng tinh

Quả dâu chín đen	1kg
------------------	-----

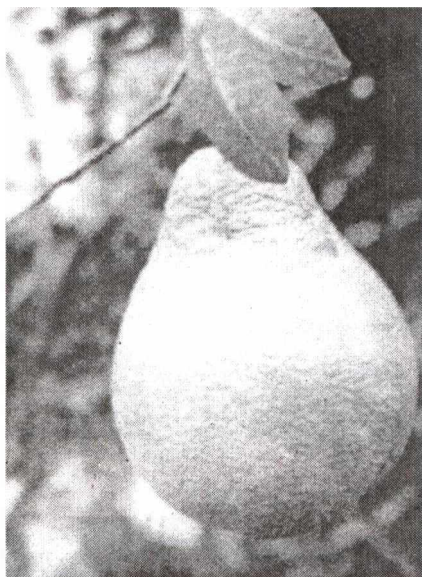
Gói bằng vải màn vắt lấy nước đem cô nhỏ lửa thành cao mềm. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5-10ml. Cũng có thể đem quả dâu chín rửa sạch, để ráo, dội qua nước sôi cho vào lọ sạch thêm đường, ngâm thành xirô, pha nước uống 1-2 lần trong ngày.

Bài 5.

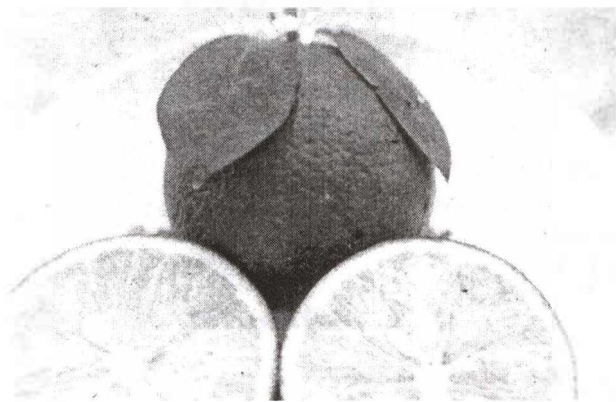
Chữa trẻ em gầy yếu biếng ăn

Sâu dâu sông	3-4con
--------------	--------

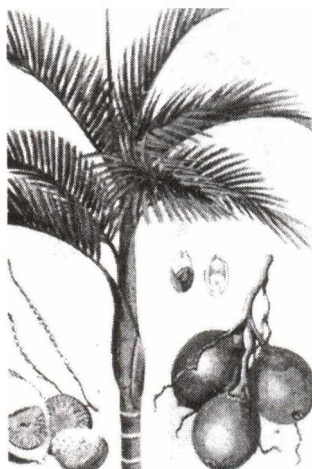
Dem nướng hoặc sấy khô tán bột cho trẻ ăn trong ngày, ăn liền trong 2-3 tuần lễ.



1. BƯỞI

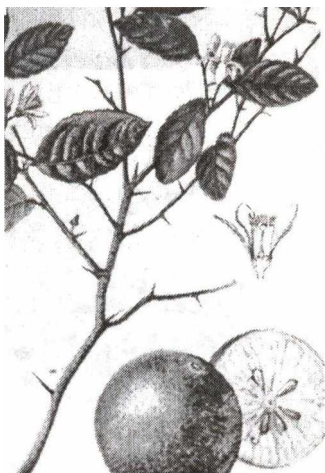


2. CAM



3. CAU

4. CHANH





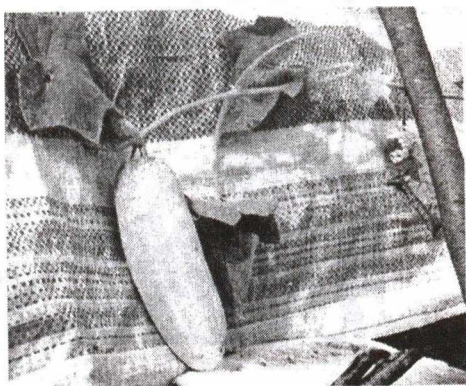
5. CHÔM CHÔM



6. CHUỐI HỘT



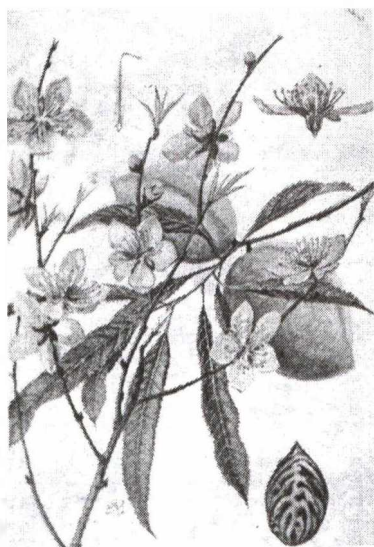
7. DÂU TẺM



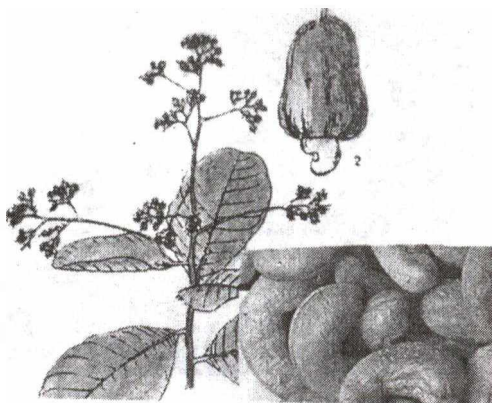
8. DƯA CHUỘT



9. DƯA HẦU



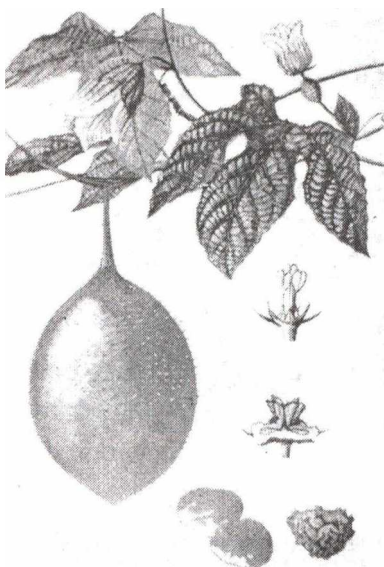
10. ĐÀO



11. ĐÀO LỘN HỘT

12. ĐU ĐỦ





13. GẮC



14. HỒNG QUẢ



15. HỒNG BÌ



16. HỒNG XIÊM

8. DƯA CHUỘT

Tên khác: Dưa leo - Hồ qua - Hoàng qua - Tra rắc (Campuchia) - Qua nu (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt tươi nơi đất thịt cát nhiều màu, làm giàn cho leo.

Bộ phận dùng: Quả, lá.

Thu hái, chế biến:

- Quả còn xanh non dùng tươi.
- Lá bánh tẻ tươi giã nát vắt lấy nước.

Công dụng:

- Quả tươi: Dùng giải nhiệt, lợi tiểu, làm mỹ phẩm.
- Lá tươi: Dùng làm thuốc gây nôn. Liều dùng: Tuỳ ý không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Mỹ phẩm chữa tàn nhang, da xù xì, vết nhăn nẻ môi

Dưa chuột xanh non 1 - 2 quả

Thái lát mỏng đắp xát lên da mặt hàng ngày đến khi da đẹp lại thì thôi.

Bài 2.

Chữa da bị mẩn đỏ

Dưa chuột xanh non 1 - 2 quả

Ép lấy nước thoa lên nơi da mẩn đỏ nhiều lần trong ngày.

Bài 3.

Thuốc gây nôn

Lá dưa chuột tươi 1 nắm (50-100g)

Rửa sạch giã hoặc vò nát vắt lấy nước uống, uống vào sẽ nôn ra.

9. DƯA HẤU

Tên khác: Dưa đỏ - Tây qua - Thuỷ qua - Hạ qua - Qua lường (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt nơi đất thịt pha cát nhiều màu.

Bộ phận dùng: Quả, hạt, vỏ quả giữa.

Thu hái, chế biến: Quả thu hái khi chín, ăn tươi. Hạt thu nhặt khi ăn quả, phơi khô. Vỏ quả giữa (cùi) thu nhặt khi ăn quả, cạo bỏ hết lớp vỏ xanh và thịt đỏ, phơi hay sấy khô.

Công dụng:

- Thịt đỏ dưa hấu bổ và mát, giải nhiệt, giải khát, lợi tiểu, chữa say rượu.
- Hạt rang ăn, hay dùng làm nguyên liệu chế bánh kẹo.
- Cùi chữa đái buốt, vàng da, cảm sốt huyết áp cao, phù thũng.

Liều dùng: Cùi 50-100g/ngày.

Thịt đỏ: Tùy ý không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đái buốt, phù thũng vàng da, huyết áp cao.

Vỏ quả giữa dưa đỏ (cùi): 60g

Thái nhỏ cho vào 500ml nước, đun sôi trong 15 phút, uống thay nước trà trong ngày.

Bài 2.

Chữa cảm sốt, háo khát (giải nhiệt), say rượu:

Thịt dưa đỏ 500g

Ép lấy nước uống, có thể thêm ít đường.

10. ĐÀO

Tên khác: Mác tào (Tày) - Táo đông - Đào rừng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, hoa, quả, quả lép, nhựa, nhân hạt.

Thu hái, chế biến:

- Lá tươi thu hái quanh năm.
- Hoa chọn ngày nắng ráo hái hoa phơi khô để dùng (không dùng hoa cũ để quá 1 năm).

- Quả tươi thu hái vào mùa hè (từ tháng 6-7) dùng phần thịt để ăn còn hạt đập lấy nhân phơi khô. Quả lép (là quả đào còn non, xanh tự khô héo còn dính trên cành) hái lúc khô ráo, phơi khô.

Công dụng:

- Lá đào: Nấu nước tắm chữa ghẻ, lở ngứa.
- Quả đào: Bổ khí, ăn ít có tác dụng làm da dẻ mịn màng hồng hào, ăn nhiều thì phát nhiệt, đổ mồ hôi.
- Quả đào lép: Sát khuẩn tiêu độc chữa ung nhọt.
- Đào nhân (nhân hạt đào): Tác dụng hành huyết thông huyết ứ.
- Đào hoa: Chữa phù thũng táo bón.
- Nhựa cây đào (đào giao): Tác dụng hành huyết trừ phong, làm cho đậu sởi đang hăm có thể mọc lại, giải khát, giải nhiệt, thông chứng đái rất.

Liều dùng:

Lá đào tươi	50 - 100g/ngày
Hoa đào	5 - 8g/ngày
Quả đào lép (đào nô)	4 - 8g/ngày
Quả đào	3 - 4 quả/ngày
Nhân hạt đào	6 - 8g/ngày
Nhựa cây đào (đào giao)	6 - 8g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ngứa, ghẻ, lở

Lá đào tươi

100g

Cho vào 3 lít nước đun sôi trong 5 phút, thêm nước lạnh pha ấm khoảng 35-40⁰ C, tắm. Tắm liên trong 3-5 ngày (chú ý trong lá đào có chất độc nên khi dùng phải cẩn thận không cho vào mắt và không được uống).

Bài 2.

Làm da dẻ mịn màng, hồng hào, nhuận đẹp.

Đào bắt đầu chín tùy theo quả to, nhỏ ăn 2-3 quả trong ngày, ăn sau bữa ăn.

11. ĐÀO LỘN HỘT

Tên khác: Điều - Quả điều - Macađơ - Swai chanti (Campuchia) - Giả như thụ.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành trên vùng đất pha cát, khí hậu nhiệt đới.

Bộ phận dùng: Quả và hạt, gồm của cây già.

Thu hái, chế biến:

Đào lộn hột là một cây có giá trị kinh tế cao.

- Phần cuối quả phình ra nhân dân gọi là quả (quả giả). Trên thị trường gọi là táo Cagiu, dùng tươi hay đóng hộp.
- Phần quả thật, nhân dân gọi là hạt Điều, trên thị trường gọi là hạt giả Cagiu hay hạt điều.

Công dụng:

- Quả giả là phần cung cấp Vitamin C. Dem ép lấy nước cho lên men thành một thứ rượu nhẹ có tác dụng lợi tiểu, xúc miệng chữa viêm họng, nhấm nháp chống nôn mửa.
- Quả (hạt) bổ tỳ vị nhuận tràng.

Liều dùng: Tuỳ ý, không hạn chế liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa tiêu chảy ra máu:

Quả (hạt)

3-5hạt

Đốt cháy đen (tồn tính) tán nhỏ hoà với 100ml nước sôi để nguội lắng gạn bỏ cặn lấy nước trong uống.

12. ĐU ĐỦ

Tên khác: Mắc hung (Lào)- Phiên mộc - Thù đủ - Mác lầu (Tày) - Lô hong phle (Khơ me).

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng: Lá, hoa (đực), quả, nhựa và rễ.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm.

Công dụng:

- Lá tươi dùng nấu nước, rửa các vết lở loét hoặc các vết thương.
- Hoa đực dùng chữa ho viêm phế quản khản tiếng.

- Quả xanh dùng chữa vết tàn nhang trên mặt.
- Quả chín có tác dụng bồi bổ giúp tiêu hoá các chất đạm.
- Nhựa dùng chữa chai chân và hột cơm.

Liều dùng:

Quả chín 100-200g/ngày

Quả xanh, nhựa, lá dùng ngoài tùy ý.

Hoa đu đủ đục 6-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho khản tiếng

Hoa đu đủ đục tươi 12g

Đường phèn 50g

Hoa đu đủ tươi sao vàng thơm, đem đun cách thuỷ với đường phèn (không có đường phèn dùng đường kính cũng được) chia uống dần trong ngày.

Bài 2.

Chữa tàn hương mặt

Đu đủ xanh 50g

Nước sôi để nguội 250ml

Dem giã nhỏ đu đủ xanh, cho nước vào nghiền kỹ, lọc bỏ bã lấy nước thoa lên mặt nhiều lần trong ngày; làm như vậy đến khi vết tàn hương (tàn nhang) hết thì thôi.

Khi dùng cần xoa thử ít một nếu không rộp da thì dùng tiếp; nếu rộp da thì phải pha loãng bằng nước sôi.

Bài 3.

Chữa chai chân và mụn cơm

Rửa sạch vết chai chân hay mụn cơm, dùng kim sạch khô nhẹ vết chai hoặc mụn cơm, sau đó lấy nhựa đu đủ bôi lên băng lại. Nhựa đu đủ sẽ ăn mòn vết chai chân hoặc mụn cơm.

13. GẮC

Tên khác: Mộc biệt tử - Mộc tất tử - Mắc khấu (Tày) - Ma khấu (Thái) - Mộc miết - Mộc miết dăng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt (dùng hạt đã đồ xôi) hay giâm đoạn thân vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Dầu gấc và nhân hạt gấc, rễ gấc.

Thu hái, chế biến:

- Quả: Từ tháng 8 đến tháng 2 năm sau. Thu hái những quả gấc chín. Ngày nắng ráo bỏ gấc lấy hết hạt còn bọc trong màng đỏ phơi khô. Sau đó tách lấy màng đỏ để riêng chế dầu gấc, còn hạt đen phía trong tiếp tục đem phơi khô.
- Rễ: Sau khi thu hái hết quả, cắt dây, đào lấy rễ rửa sạch thái mỏng phơi khô.

Cách chế biến dầu gấc:

Màng đỏ hạt gấc 200g

Dầu lạc hay dầu dừa hoặc dầu cá m 500ml

Cho màng hạt gấc đã phơi khô vào dầu đun nhỏ lửa ở nhiệt độ 60-70⁰ C đến khi màu đỏ của màng hạt gấc chuyển sang màu vàng nhạt thì gạn lấy dầu, để nguội đóng vào chai màu nhỏ để bảo quản được lâu.

Trường hợp không có các dầu trên có thể dùng mỡ lợn.

Công dụng:

- Dầu gấc: Được dùng làm thuốc bổ dưỡng cho trẻ em chậm lớn, còi xương, suy dinh dưỡng; chữa mụn nhọt và vết thương lâu lành; chữa bệnh quáng gà, khô mắt.
- Rễ gấc: Chữa đau nhức khớp xương.
- Nhân hạt gấc chữa: Phụ nữ sưng vú, mụn nhọt, tiêu ứ huyết trong trường hợp ngã bị thương.

Liều dùng:

- Nhân hạt gấc: 1 nhân nướng chín uống trong ngày, dùng ngoài tùy ý.
- Rễ gấc 12-16g/ngày
- Dầu gấc 10-20 giọt/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa trẻ em chậm lớn, dùng cho phụ nữ có thai và đang nuôi con, vết thương lâu lành, bệnh về mắt...

Dầu gấc, ngày dùng 10-20 giọt chia làm 2 lần trước bữa ăn.

Bài 2.

Chữa phụ nữ sưng vú, đau vú hoặc mụn nhọt...

Nhân hạt gạo 4-5 nhân

Rượu trắng 40 ⁰	30ml
----------------------------	------

Giã nhỏ nhân hạt gạo trộn đều với rượu đắp lên nơi sưng đau.

Bài 3.

Chữa khớp xương sưng đau

Rễ gấc 12g

Rễ lá lốt 12g

Cây mã đề 8g

Rễ cỏ xước 8g

Tất cả sao vàng sắc với 300ml nước, lấy 200ml chia làm 2 lần uống trong ngày.

14. HỒNG QUẢ

Tên khác: Thi đế - Thi đình - Mác hồng (Tày).

Cách trồng: Được trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả hồng tươi hay khô (mứt hồng), tai hồng khô.

Thu hái, chế biến: Tháng 9-10 hái quả chín có màu vàng hay đỏ sẫm để tươi (hồng thị) hay phơi khô (thị sương), khi ăn thu lấy tai (thị đề) phơi khô.

Cách chế thị sương: Dùng quả hồng đã chín ép cho bẹp lại, ngày phơi nắng, đêm phơi sương, đến khô cho vào lọ đậy kín sẽ lên men trắng như sương, gọi là thị sương.

Công dụng:

- Quả hồng chín tươi hay khô có tác dụng bổ dưỡng, hạ huyết áp, tiêu đờm.
- Tai hồng chữa ho, nấc, đái đêm.

Liều dùng:

- | | |
|------------|--------------|
| - Quả hồng | 2-3 quả/ngày |
| - Thị đế | 6-8g/ngày |

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa huyết áp cao (giai đoạn đầu); bổ ngũ tạng; ho đau cổ họng; khô cổ họng; xót dạ dày - ruột.

- | | |
|-----------|---------|
| Thị sương | 2-3 quả |
|-----------|---------|

Chia 2-3 lần ăn trong ngày

Bài 2.

Chữa đầy bụng nấc

- | | |
|----------------------------|----|
| Tai hồng sao vàng | 6g |
| Vỏ quýt (trần bì) sao vàng | 6g |
| Thanh bì sao vàng | 6g |
| Gừng tươi | 8g |

Sắc với 100ml nước, còn 50ml chia 2 lần uống trong ngày.

15. HỒNG BÌ

Tên khác: Quất hồng bì - Quất hoàng hồng bì - Hoàng bì - Mác mật (Tày).

Cách trồng: Trồng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, rễ và lá.

Thu hái, chế biến: Tháng 6-8 hái quả bắt đầu chín, bỏ dọc phơi khô. Vào mùa thu đào lấy rễ rửa sạch tách lấy vỏ, bỏ lõi phơi khô.

Công dụng: Chữa ho, sốt khát nước.

Liều dùng: Ngày dùng 10-30g, dạng thuốc sắc.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho, sốt viêm họng, viêm amidan

Quả hồng bì	12g (3-4 quả)
-------------	---------------

Quả quất	14g (1-2 quả)
----------	---------------

Mật ong, đường phèn hoặc đường kính trắng đủ dùng.

Cho tất cả quả hồng bì và quả quất vào trong 1 bát nhỏ thêm mật ong hay đường phèn đem hấp cơm hay đun cách thủy sôi trong 15 phút, dùng trong ngày.

Bài 2.

Chữa ho, ho gà

Vỏ rễ hồng bì sao thơm	20g
------------------------	-----

Rễ chanh sao thơm 12g

Vỏ quýt lâu năm sao thơm 12g

Vỏ rễ dâu sao thơm 12g

Sắc với 300ml nước, còn 100ml chia uống trong ngày.

Bài 3.

Dùng gội đầu cho sạch gầu

Lá quất hồng bì 50g

Lá sả 20g

Nấu nước gội đầu.

16. HỒNG XIÊM

Tên khác: Sabôchi - Sabôchê - Sacôchê.

Cách trồng: Phổ biến là trồng bằng chiết cành. Vào mùa xuân đào hố sâu 60-70 cm, đường kính 50-70 cm đổ đầy phân mùn và đất tươi xốp, đặt văng hồng xiêm chiết cành xuống vùi chặt, tưới nước.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ thân.

Thu hái, chế biến: Mùa quả hái lấy quả còn xanh thái mỏng phơi khô, thu hái vỏ thân vỏ cành vào mùa thu tách lấy những đoạn vỏ phơi khô.

Công dụng: Quả hồng xiêm chín bổ tỳ, vị. Quả xanh và vỏ thân có tác dụng chữa: ỉa chảy, rối loạn tiêu hoá.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy

Hồng xiêm khô 12g

Rộp ổi khô 8g

Sắc với 200ml nước, lấy 100ml chia uống trong ngày.

Bài 2.

Kích thích tiêu hoá, bồi bổ tỳ, vị

Hồng xiêm chín 2-3 quả ăn trong ngày, ăn lúc đói.

17. HỒ TIÊU

Tên khác: Cổ nguyệt - Hạt tiêu - Tiêu.

Cách trồng: Vào mùa xuân đem giâm cành hay gieo hạt cho leo vào những cọc tựa (bằng gỗ hay bằng gạch xây).

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Hái quả vào lúc thấy chùm quả xuất hiện một số quả đỏ hay vàng, phơi khô.

Công dụng: Dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá, chữa đau bụng lạnh đầy trướng, nôn mửa.

Liều dùng: 2-3 gam.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa rối loạn tiêu hoá, đau bụng lạnh, đầy bụng

Hồ tiêu sao thơm tán giập 2g

Tai hồng sao vàng

6g

Sắc với 100ml nước, lấy 50ml chia uống 2 lần trong ngày.

18. KHẾ

Tên khác: Dương đào - Ngũ liễm - Ngũ lăng.

Cách trồng: Trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, hoa và quả.

Thu hái, chế biến: Dùng tươi. Thu hái quanh năm.

Công dụng: Dùng chữa dị ứng, lở loét, lở sơn sừng đau, làm nước giải khát, trừ các mùi hôi tanh.

Liều dùng: Không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa lở sơn, dị ứng, mẩn ngứa, sừng đau

Lá khế (cả cành non và hoa)	100-200g
-----------------------------	----------

Nước	4-5lít
------	--------

Đun sôi trong 15 phút, xông và tắm, lá xát lên nơi mẩn ngứa, lở loét.

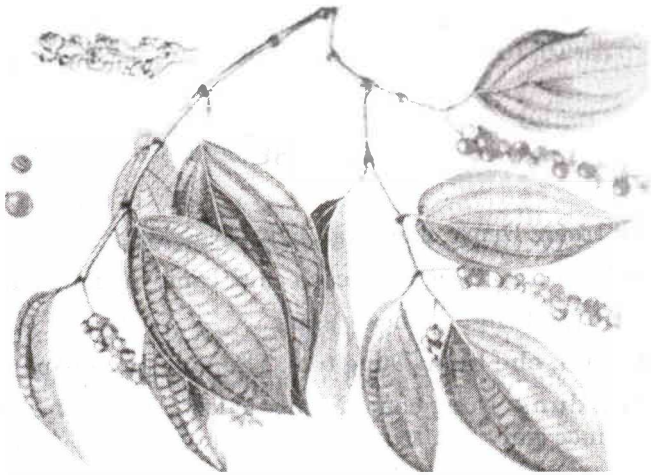
Bài 2.

Chữa khát háo và bệnh chảy máu chân răng viêm lợi.

Nước ép quả khế chua	50ml
----------------------	------

Nước ép quả cam	50ml
-----------------	------

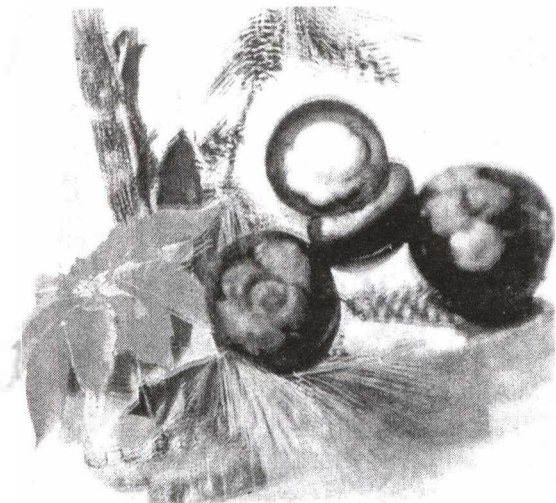
Thêm đường đủ ngọt uống trong ngày.



17. HỔ TIÊU

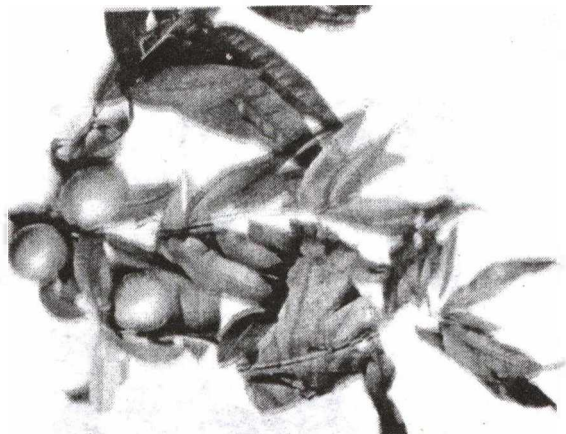


18. KHẾ

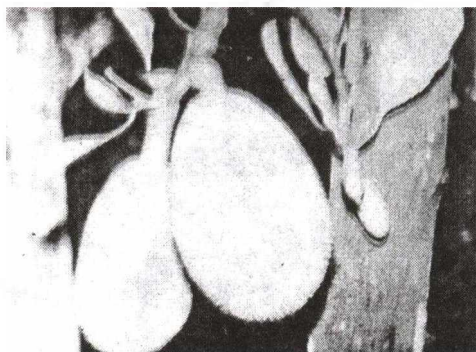
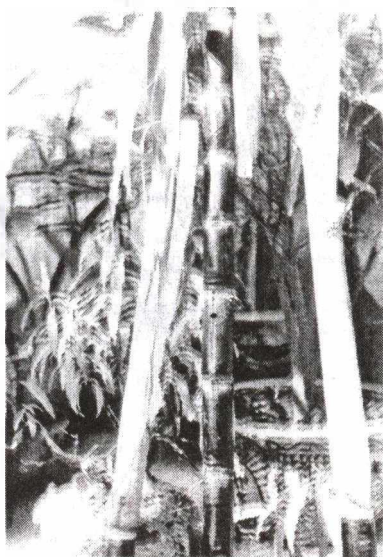


19. MĂNG CỤT

20. MẬN

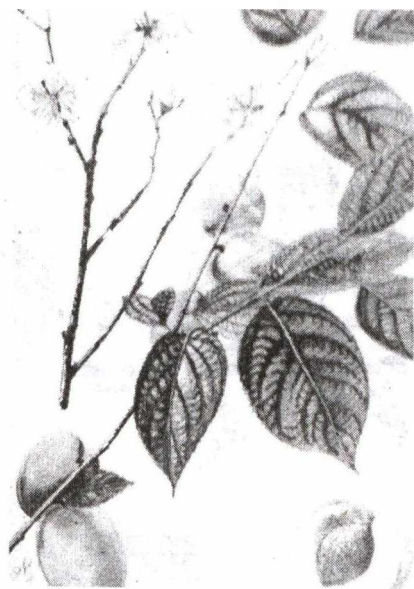


21. MÍA

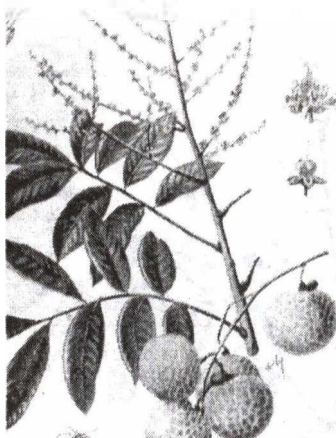


22. MÍT

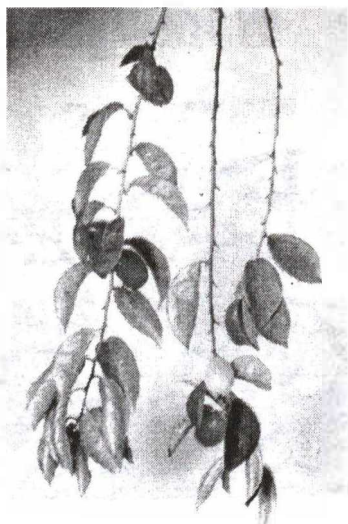
23. MO



24. NA

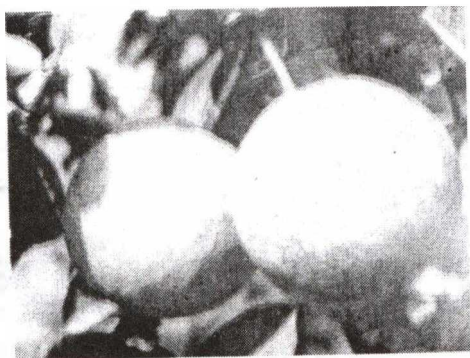


25. NHÃN



26. NHÓT

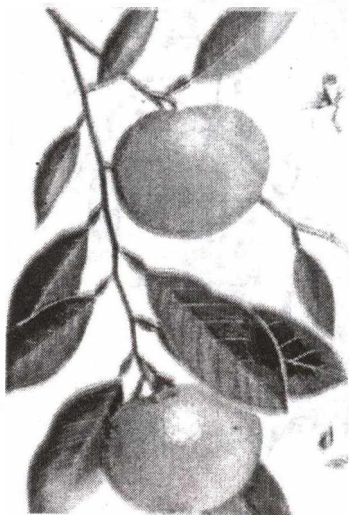
27. Ổi



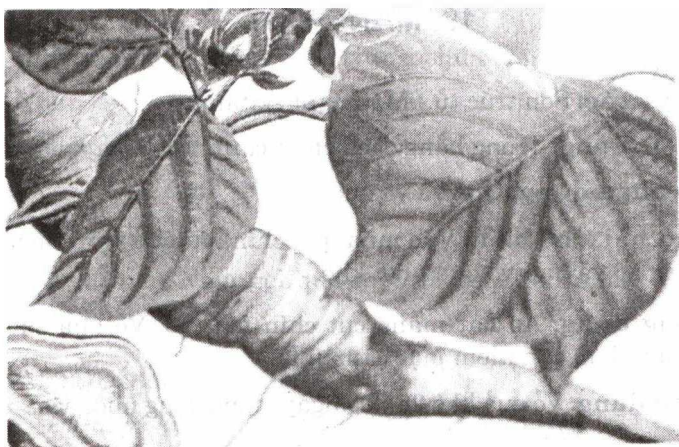
28.ỚT



29. QUẮT



30. QUÝT



31. SẦN DÂY



32. SẦU RIÊNG

19. MĂNG CỤT

Tên khác: Sơn trúc tử - Măng.gút - Staniê.

Cách trồng: Trồng bằng cách chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và vỏ quả.

Thu hái, chế biến: Vào mùa quả chín hái quả chín tách riêng áo và hạt, vỏ quả phơi khô.

Công dụng: Áo hạt măng cụt chín mát bổ. Vỏ quả sát khuẩn, làm săn niêm mạc cầm đi ỉa.

Liều dùng: Vỏ quả khô 25-30g/ngày, dùng dạng nước sắc.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ỉa chảy

Vỏ quả măng cụt khô 20g

Rộp cây ổi khô hay vỏ thân cây ổi 12g

Thêm 300ml nước sắc lấy 100ml chia uống 2 lần trong ngày.

20. MẬN

Tên khác: Cây lý - Lý - Mác mận (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và nhân hạt.

Thu hái, chế biến: Hái quả ăn khi quả chín vào các tháng 5-7, thu lấy hạt, rửa sạch, phơi khô. Khi dùng đập lấy nhân hạt.

Công dụng:

- Quả mận có tác dụng điều trung, chữa nóng âm ỉ.
- Nhân hạt có tác dụng hành huyết.

Liều dùng:

Quả tươi 50-60g/ngày

Nhân hạt 12-20g/ngày

Chú ý: Miền Nam gọi quả mận là quả Doi (miền Bắc) không phải quả này.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa bế kinh, làm thuốc thông kinh nguyệt

Nhân hạt mận (Lý tử nhân) 20g

Nhân hạt đào (Đào nhân) 12g

Củ nghệ (Uất kim) 12g

Nghệ đen (Nga truật) 12g

Thêm 300ml nước, sắc lấy 100ml chia làm 2 lần uống trong ngày (uống tới khi có kinh trở lại thì thôi).

21. MÍA

Tên khác: Cam giá - Co ỏi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng đoạn ngọn thân, từ tháng 12 đến tháng 2 năm sau, vào những nơi đất pha cát nhiều màu.

Bộ phận dùng: Thân cây.

Thu hái, chế biến: Trồng được 11-12 tháng thì chặt lấy cây tươi, cắt thành từng khúc ngắn 2-3cm, chẻ 2 hay chẻ 4 dùng.

Công dụng: Mía có tác dụng bồi dưỡng, giáng hoả, trừ phiền nhiệt, hết khát, tiêu đờm, hoà tỳ vị, hết nôn.

Liều dùng: Không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ăn vào nôn ra hoặc sáng ăn chiều nôn hay ngược lại tới ăn sáng nôn.

Nước mía ép	200ml
Nước gừng 10%	25ml

Trộn lẫn nhấp dần trong ngày.

22. MÍT

Tên khác: Bà la mật - Mắc mị (Tày) - May mi (Lào, Thái) - Khnor (Khơ me).

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá non, quả non, quả chín.

Thu hái, chế biến:

- Lá thu hái quanh năm.

- Hái quả mít lép non (meo mít) vào mùa mít ra hoa quả, phơi khô hoặc dùng tươi.

Công dụng: Cùi mít chín ăn ít, có tác dụng bổ dưỡng trừ khát. Quả mít non lép và lá mít có tác dụng lợi sữa, chữa phụ nữ sinh con ít sữa, an thần, hạ huyết áp.

Liều dùng:

Cùi mít chín	200-300g/ngày
Meo mít, lá mít	20-30g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa phụ nữ sinh con ít sữa:

Lá mít non hay meo mít tươi	30g
Lá chè tươi	50g

Nấu nước uống hàng ngày, thay nước chè.

23. MƠ

Tên khác: Mai - Hạnh - Mác mòi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt, đánh cây non hoặc chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Hoa, quả, nhân hạt, dịch ép quả.

Thu hái, chế biến: Vào tháng 3-4 quả mơ chín, hái về tái mỏng tránh giập nát để chế ô mai, bạch mai, hay xirô mơ.

- *Cách chế ô mai:* Chọn quả mơ chín (vàng xanh) đem ngâm vào nước tro bếp nửa ngày rồi cho vào sọt nhỏ lót lá chuối tiêu đem treo trên gác bếp xông khói cho khô đen dùng dần.
- *Cách chế ô mai muối:* Chọn quả mơ mới chín, đem ngâm vào nước muối thật mặn, ngày phơi, đêm ngâm liên tục trong 10 ngày đêm, muối ngấm vào quả mơ kết tinh thành một lớp màng trắng đem phơi thật khô đóng vào lọ dùng dần.

- **Cách chế xirô mơ:** Chọn những quả mơ chín vàng không dập nát, rửa sạch, dội qua nước đun sôi, để nguội cho vào lọ. Cứ một lớp mơ, 1 lớp đường, lớp trên cùng cho thật nhiều đường. Đậy nắp lọ cho kín. Mơ ngâm đường như vậy sau 5-7 ngày nước trong quả mơ tiết ra làm tan hết đường, lại tiếp tục cho thêm đường quấy đều (thường 1 kg quả cho 1 kg đường) đậy kín để dùng pha nước giải khát, dùng dần trong mùa hè.

Công dụng: Mơ có tác dụng giải khát sinh tân; chữa ho suyễn lâu ngày, ly, ỉa chảy lâu ngày do tỳ vị hư.

Liều dùng: 3-6g/ngày (bỏ hạt dùng thịt).

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa người mệt, háo khát

Quả mơ chín và đường (hoặc xirô mơ). Pha nước uống ngày 2-3 lần, mỗi lần 150-200ml.

Bài 2.

Chữa ho viêm họng

Ô mai (lấy thịt bỏ hạt)	6g
Vỏ rễ dâu tằm mật sao thơm	12g
Cam thảo dây	6g

Thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày.

24. NA

Tên khác: Mãng cầu - Mãng cầu ta - Phan lệ chi- Mác na (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt ở nơi đất cao nhiều mùn ẩm mát và tơi xốp. Thường trồng bằng cách ươm hạt.

Bộ phận dùng: Lá, quả chín và hạt.

Thu hái, chế biến: Lá tươi thu hái quanh năm. Vào tháng 8-11, hái quả chín ăn, thu lấy hạt phơi khô dùng dần.

Công dụng: Quả na chín có tác dụng bồi bổ khí huyết, kiện tỳ nhuận táo. Lá có tác dụng chữa sốt (vừa nóng vừa rét).

Hạt na dùng trừ chấy, rận, rệp.

Liều dùng:

Quả chín	1-2 quả/ngày
----------	--------------

Lá	12-16g/ngày
----	-------------

Hạt dùng ngoài không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt (vừa nóng vừa rét)

Lá na bánh tẻ	16g (20 lá)
---------------	-------------

Rửa sạch, thái nhỏ đun sôi với 100ml nước: Uống trước khi lên cơn sốt 1-2 giờ. Trẻ em tùy tuổi dùng liều ít hơn. Uống 3-4 ngày liền.

Bài 2.

Trừ chấy, rận, rệp.

Hạt na già nhỏ nấu với nước đem gội đầu hay giặt quần áo, chăn màn, dội lên chiếu,giát giường, đem phơi khô.

Chú ý: Nước nhân hạt na có độc không được để chảy hay dấy vào mắt.

Miền Nam có loại quả cũng có tên là Mãng cầu nặng tới 2-3 kg, không dùng quả này.

25. NHÃN

Tên khác: Long nhãn - Lệ chi nô - Á lệ chi- Mác nhãn (Tây).

Cách trồng: Trồng bằng hạt nơi đất phù sa ẩm mát. Trồng vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Cùi của quả phơi hay sấy khô.

Thu hái, chế biến: Quả thu hoạch vào các tháng 7-8. Chọn ngày nắng ráo hái cả chùm để cả vỏ đem nhúng vào nước sôi độ 1-2 phút lấy ra đem phơi hay sấy ở nhiệt độ 50-60° C. Phơi sấy đến khi lắc quả thấy kêu lóc cóc thì bóc vỏ tách lấy cùi, bỏ hạt và tiếp tục đem phơi hay sấy cho đến khi sờ không dính tay là được.

Chú ý: Khi nhúng nước sôi không được để nứt vỏ quả. Khi phơi sấy cùi nhãn phải che đậy tránh ruồi nhặng.

Công dụng: Long nhãn dùng chữa các chứng hay quên, mất ngủ, hồi hộp, sợ hãi, hốt hoảng.

Liều dùng: 16-20g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa thần kinh suy nhược, an thần, mất ngủ; bồi bổ tâm tỳ.

Long nhãn	120g
Lá dâu (bánh tẻ)	80g
Hạt sen	120g
Củ mài (Hoài sơn)	80g
Đậu ván trắng (biển đậu)	80g

Lá dâu, hạt sen, củ mài, đậu ván trắng sao thơm tán nhỏ. Long nhãn nấu cao đặc trộn với bột làm thành viên tễ (10-20g) ngày uống 1-2 viên trước khi ngủ.

Chú ý: Khi làm tễ, khô quá có thể thêm mật ong hay nước đường hay mật cho khối bột vừa dẻo không dính tay.

26. NHÓT

Tên khác: Cây lốt - Hồ đồi tử - Mác lốt (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay giâm cành vào mùa xuân ở nơi đất ẩm mát, nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Lá, rễ và quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dùng tươi hay phơi khô.

Công dụng: Lá, rễ, quả nhót.

Dùng chữa ho hen, mụn nhọt, cảm sốt.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho, hen suyễn

Lá và rễ nhót khô	16g
-------------------	-----

Lá và rễ táo	12g
--------------	-----

Hạt cải củ (La bạc tử)	6g
------------------------	----

Hạt cải canh (Bạch giới tử)	6g
-----------------------------	----

Thêm 200ml nước sắc uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa mụn nhọt ghẻ lở

Rễ nhót nấu nước tắm hàng ngày.

27. ỔI

Tên khác: Ủi - Phan thạch lựu - Phiên thạch lựu - Mác Ồi (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành.

Bộ phận dùng: Lá non, quả, vỏ thân.

Thu hái chế biến: Thu hái quanh năm, phơi khô hay tươi.

Công dụng: Dùng chữa ỉa chảy.

Liều dùng: 16-20g/ ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ỉa chảy

Búp ổi non hoặc rộp ổi (vỏ thân khô)	16g
Hồng xiêm khô	12g
Gừng tươi	3 lát

Cho vào 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày.

28. ỚT

Tên khác: Lạt tiêu - Ớt tàu - Ớt chỉ thiên - Ớt chỉ địa - Mác phát (Tây).

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, lá.

Thu hái, chế biến: Lá tươi thu hái quanh năm. Quả thu hái vào các tháng 5-8, phơi sấy khô.

Công dụng: Dùng chữa đau lưng, đau khớp.

Liều dùng: Dùng ngoài không kể liều lượng.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đau nhức khớp xương (xoa ngoài da)

Quả ớt chín khô	100g
Rượu trắng 45°	1000ml

Ngâm trong 7 ngày. Dùng bông thấm rượu ớt xoa lên nơi đau nhức và xoa bóp nhẹ.

Bài 2.

Chữa rần, rết cắn

Lá ổi tươi

100g

Rửa sạch, giã nhỏ đắp vào nơi bị rần rết, ngày đắp 1-2 lần cho đến khi hết đau nhức (thường 15-20 phút là hết đau và sau 2-3 giờ là khỏi hẳn).

29. QUẤT

Tên khác: Hoàng quất - Kim quất.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân ở nơi ẩm mát, đất nhiều mùn tươi xốp.

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Vào mùa quả chín từ tháng 9 đến tháng 2 năm sau. Quất chín hái về có thể làm thành mứt quất hay xirô quất để dùng dần.

Công dụng: Dùng làm thuốc giải khát, chữa ho.

Liều dùng: 15 -30g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ho trẻ em

Quả quất

2-3 quả

Đường phèn

30g

Hấp cách thủy sôi trong 20 phút cho trẻ uống trong ngày. Không có đường phèn dùng đường kính cũng được.

30. QUÝT

Tên khác: Quyết - Hoàng quyết - Cam quất - Quýt xiêm - Quýt thực - Mắc liu (Tây).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả, vỏ quả, hạt.

Thu hái, chế biến:

- Quả xanh tự nhiên rụng, thu nhặt phơi khô.
- Quả chín thu hái vào các tháng 9-10. Bóc lấy vỏ phơi khô.
- Hạt thu nhặt sau khi ăn hay ép múi lấy dịch, phơi khô.

Công dụng:

- Dịch quả có tác dụng bồi dưỡng, tiêu khát.
- Vỏ quả dùng chữa tức ngực, đầy bụng không tiêu, nôn mửa, ỉa chảy, ho lâu năm có nhiều đờm (vỏ quả quýt để gác bếp càng lâu năm càng tốt).
- Hạt quýt được dùng chữa tình hoàn sưng đau.
- Quả quýt xanh dùng làm thuốc kích thích tiêu hoá, chữa nôn mửa (do khí nghịch), vú sưng đau.

Liều dùng: 6-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đầy bụng, ăn uống không tiêu, ỉa chảy do tỳ hư

Vỏ quýt sao thơm 12g

Vỏ bưởi sao thơm 12g

Gừng tươi

3 lát

Thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml chia 2 lần uống trong ngày. Uống lúc nóng.

Bài 2.

Chữa ho suyễn nhiều đờm, tức ngực khó thở

Vỏ quít (Trần bì) 12g

Vỏ rễ dâu (Tang bạch bì) 12g

Xa tiền 12g

Mía chẻ nhỏ 100g

Thêm 300ml nước, sắc lấy 100ml nước thuốc chia uống nhiều lần trong ngày.

31. SẮN DÂY

Tên khác: Cát căn - Củ sắn dây - Sắn cơm - Phấn cát căn - Cam cát căn.

Cách trồng: Cắt lấy đoạn thân dây già chừng 0,8 -1m, cuộn tròn lại vùi xuống hố có nhiều phân mùn vào mùa thu đông và đầu mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi, củ phơi khô hoặc bột sắn dây.

Thu hái, chế biến: Từ cuối mùa thu (tháng 10) đến giữa mùa xuân (tháng 3-4) đào lấy củ rửa sạch, cạo bỏ hết lớp vỏ giấy, cắt khúc dài 15-20cm (củ to bỏ đôi) phơi khô. Nếu dùng bột thì đem củ già nhỏ hoặc mài trên một miếng sắt tây có đục nhiều lỗ hoà vào nước, để lắng, gạn lấy tinh bột, lọc đi lọc lại nhiều lần để lấy được tinh bột mịn, phơi khô dùng dần.

Công dụng: Sắn dây dùng trong trường hợp sốt khát nước, nhức đầu, lỵ sỏi ban mới mọc.

Liều dùng: 12 - 20g

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm mạo, sốt cao nhức đầu miệng khát họng đau ho

Sắn dây	20g
Lá dâu	10g
Kinh giới	12g
Bạc hà	6g
Cúc hoa	4g
Cam thảo dây	12g

Thêm 300g nước, sắc lấy 200ml chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa trẻ em sốt cao (giải nhiệt)

Cát căn	20g
Cam thảo dây	12g

Sắc với 200ml nước, còn 100ml cho trẻ uống trong ngày.

Bài 3.

Chữa háo, ban sởi

Bột sắn dây	10g
Nước sôi để nguội	200ml

Hoà bột sắn dây vào nước khuấy đều, thêm ít đường đủ ngọt uống. Ngày uống 2 lần.

32. SẦU RIÊNG

Tên khác: Thu ren (Khơ me) - Durio.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành.

Bộ phận dùng: Lá, vỏ quả, rễ.

Thu hái, chế biến: Lá, rễ thu hái quanh năm.

- Quả thu hái vào các tháng 8 - 10, bỏ lấy vỏ quả phơi khô.

Công dụng:

- Quả chín ăn có tác dụng kích thích sinh dục.

- Lá, rễ và vỏ quả được dùng chữa sốt, vàng da viêm gan, ỉa chảy.

Liều dùng: 12 - 16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa vàng da

Lá, rễ hoặc vỏ quả sầu riêng	12g
------------------------------	-----

Quả dành dành (Chi tử)	12g
------------------------	-----

Rễ cỏ tranh	8g
-------------	----

Cam thảo dây	12g
--------------	-----

Sắc với 300ml nước, còn 200ml chia uống 2-3 lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa ỉa chảy

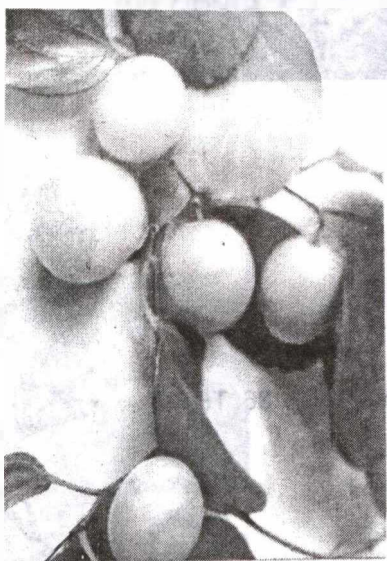
Vỏ quả sầu riêng	20g
------------------	-----

Vỏ quả măng cụt	40g
-----------------	-----

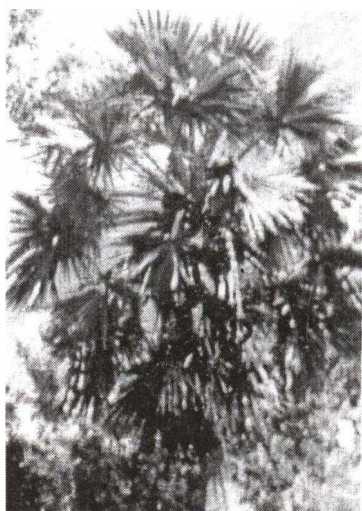
Sắc với 400ml nước, còn 200ml chia uống trong ngày.



33. SẤU



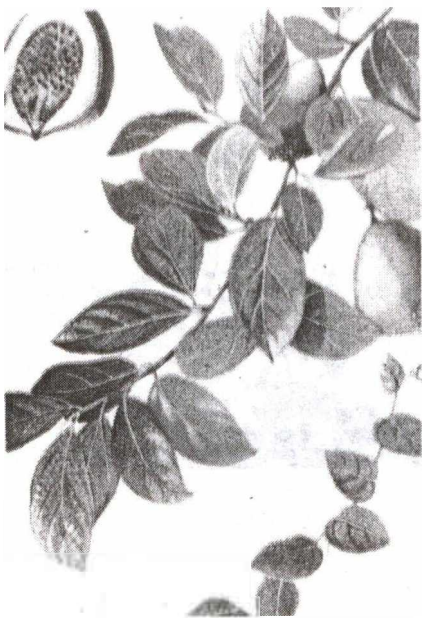
34. TÁO



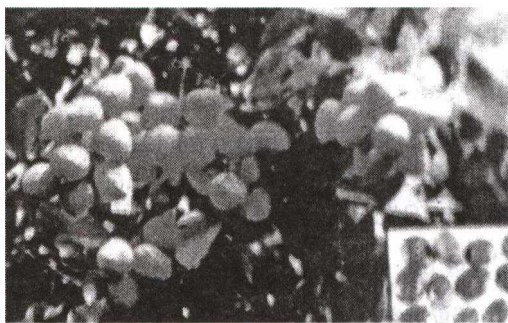
35. THỐT NỐT



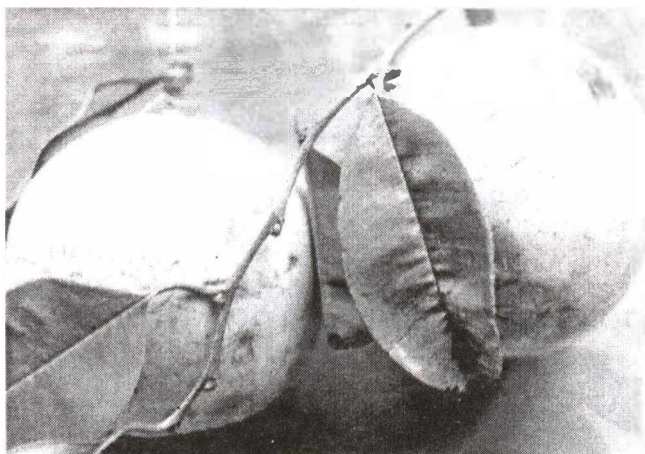
36. TRÁM



37. TRÂU CỎ



38. VẢI



39. VÚ SỮA

33. SẤU

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng: Quả.

Thu hái, chế biến: Thu hái quả vào tháng 7-8. Quả xanh già gọt lấy thịt, bỏ hạt, phơi sấy cho khô, có thể làm mứt hoặc ô mai sáu (Sáu tẩm nước gừng và muối).

Công dụng: Chữa ho, viêm họng, giải khát.

Liều dùng: 12-16g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Thịt quả sấu

3 - 5 quả

Ngâm với ít muối, ngâm, nuốt dần trong ngày.

Bài 2.

Giải nhiệt, giải khát.

Sấu tươi hay khô

3 - 5 quả

Thêm 1000ml nước, đun sôi kỹ, thêm đường cho đủ ngọt, uống hàng ngày.

Chú ý: Miền Nam không có quả sấu có thể thay bằng quả cóc cũng chế biến như trên.

34. TÁO

Tên khác: Táo chua - Táo ta - Táo gai.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá, rễ quả, nhân quả.

Thu hái, chế biến:

- Lá, rễ thu hái quanh năm.
- Quả thu hái vào các tháng 2-3, dùng chế toan táo nhục và táo nhân.
- + *Chế biến toan táo nhục:* Chọn quả táo chín vàng đều (tránh dập nát, đem phơi hay sấy ở nhiệt độ 60-65° C

đến khi da nhẵn nheo, dùng dao bẻ tách bỏ hạt, tiếp tục phơi hoặc sấy đến khô. Chú ý : Tránh ruồi nhặng.

+ *Chế biến táo nhân*: Hạt táo được tách khỏi thịt đem xay giập ra lấy nhân phơi khô. Khi dùng đem sao đen.

Công dụng:

- Toan táo nhục chữa tỳ hư không muốn ăn, tâm phiền mất ngủ, hay sợ hãi.
- Toan táo nhân để sống chữa chứng ngủ nhiều, sao đen chữa chứng mất ngủ.

Liều dùng:

- Táo nhục	25-35g/ngày
- Táo nhân	15-20g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa hen suyễn, ho gà

Lá táo	60g
Lá nhót	60g
Lá chanh	60g

Tất cả sao vàng sắc với 600ml nước, chắt lấy 200ml chia làm 2 lần uống trước bữa ăn 1 giờ. Uống liên trong 2-4 tuần.

Bài 2.

Suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ

Thịt quả táo khô (Toan táo nhục)	12g
Nhân hạt táo (Toan táo nhân) sao đen	16g

Quả dâu (Tang thầm) 16g

Long nhãn 16g

Cho sắc với 400ml nước, chắt lấy 100ml uống trước khi đi ngủ.

35. THỐT NỐT

Tên khác: Th-nốt (Campuchia). Maktankok (Lào) - Thốt lốt.

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Cây chịu được cả khô cạn và úng ngập, sống lâu hàng trăm năm.

Bộ phận dùng: Cuống cụm hoa, nước cụm hoa, rễ và cây thốt nốt non.

Công dụng: Chữa sốt, lợi tiểu, nhuận tràng, giải độc, háo khát (giải khát).

Liều dùng:

Cuống cụm hoa	100g/ngày
Rễ	15-20g/ngày
Nước cụm hoa	200-500ml/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt (kèm theo viêm tấy, sốt rét, lách to)

Cuống cụm hoa 100g

Thái mỏng, thêm 600ml nước. Đun sôi trong 15 phút chia uống nhiều lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa táo bón, giải độc, trị hao khát (giải khát).

Nước cụm hoa

200-500ml

Chia uống trong ngày

Cách lấy nước cụm hoa: Chiều tối cắt 1 đoạn đầu hoa bằng đốt ngón tay, buộc ống nhựa vào chỗ cắt, để suốt đêm, nước sẽ chảy ra (khoảng 1 lít).

Bài 3.

Chữa vàng da, tiểu tiện khó

Thốt nốt non hoặc rễ thốt nốt

50-60g

Thái nhỏ, thêm 400ml nước, sắc còn 200ml chia 2 lần uống trong ngày.

36. TRÁM

Có hai loại: Trám trắng và trám đen. Y học dùng quả trám trắng.

Cách trồng: Trồng bằng hạt.

Bộ phận dùng:

- Quả trám trắng.
- Nhựa cây trám trắng, nhựa cây trám đen.

Thu hái, chế biến:

- Quả thu hoạch vào tháng 9-10 phơi khô trong bóng mát hoặc quả tươi luộc qua tách bỏ hạt tẩm muối làm ô mai trám.

- Nhựa trám lấy bằng cách dẽo thân và rễ nổi trên mặt đất của những cây đã có quả. Nhựa được dùng làm hương (nhang), cất tinh dầu và chế colophan trám.

Công dụng: Quả trám trắng dùng chữa ho, viêm họng, giải khát, chữa say rượu, ngộ độc cá.

Liều dùng: Ngày 3-5 quả hoặc có thể hơn.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng

Quả trám khô hoặc ô mai trám 5 quả

Ngậm nhai nuốt dần.

Bài 2.

Chữa ngộ độc do ăn phải cá độc

Trám khô 5 quả

Cho 200ml nước, đun sôi 15 phút, chia 3 lần uống trong ngày, uống nóng.

37. TRÂU CỎ

Tên khác: Cây xộp - Vẩy ốc - Xộp xộp - Bị lệ - Sộp.

Cách trồng: Cây mọc hoang nhưng cũng được trồng bằng đoạn thân dây leo.

Bộ phận dùng: Lá, cành và quả.

Thu hái, chế biến:

Lá, cành thu hái quanh năm.

Quả thu hái vào các tháng 8-9, hái về bỏ dọc phơi khô.

Công dụng: Có tác dụng bổ dưỡng kích thích tiêu hoá, chữa di tinh, liệt dương, đau lưng, chân tay tê mỏi, phụ nữ ít sữa.

Liều dùng: 15- 30/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Bổ thận, chữa di tinh, đau lưng chân tay tê nhức mỏi

Quả sộp	1000g
---------	-------

Quả kim anh	500g
-------------	------

Nấu kỹ với nước, lọc bỏ bã nấu thành cao mềm, ngày uống 5-10g.

Chú ý: Nếu không có quả kim anh, chỉ dùng một vị Trâu cổ (cả quả, cành, lá) nấu thành cao dùng cũng rất tốt.

Bài 2.

Chữa bà mẹ mất sữa

Quả trâu cổ	30g
-------------	-----

Gạo nếp	100g
---------	------

Móng chân giò lợn 2 cái nướng phồng.

Nấu cháo cho sản phụ ăn hàng ngày, ăn tới khi sữa về nhiều.

38. VẢI

Tên khác: Lệ chi - Tu hú.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và hạt.

Thu hái, chế biến: Quả hái thu hái vào tháng 5-6, dùng ăn tươi hay sấy khô như long nhãn.

Công dụng:

- Cùi quả vả có tác dụng dưỡng huyết, làm hết phiền khát, nặng đầu. Ăn nhiều đẹp nhan sắc, làm cho sỏi, đậu mọc dễ dàng.
- Hạt vả dùng chữa ỉa chảy trẻ em, chữa âm nang sưng đau, hòn dái sưng đau.

Liều dùng:

Cùi quả vả khô	16-20g/ngày
----------------	-------------

Hạt vả	8-12g/ngày
--------	------------

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đậu sởi không mọc

Cùi vả: 16g sắc với 100ml nước uống trong ngày.

Bài 2.

Chữa hòn dái sưng đau

Hạt vả	8g
--------	----

Hạt quýt	8g
----------	----

Hạt thì là (Tiểu hồi hương)	4g
-----------------------------	----

Các vị sao thơm, thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml uống trong ngày. Uống liên tục đến hết sưng đau thì thôi. Khi uống có thể thêm ít đường cho dễ uống.

39. VÚ SỮA

Tên khác: Caimitiê - Mác nâm (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng hạt hoặc chiết cành. Trồng nơi đất có nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Quả chín, vỏ cây phơi khô.

Thu hái, chế biến: Quả chín hái về, nắn cho quả mềm ra (làm cho lớp thịt tiết ra chất sữa), sau đó bỏ đôi dùng thìa xúc ăn. Có thể nắn cho quả mềm ra, khoét quanh cuống một lỗ rồi mút.

Công dụng: Bồi bổ cơ thể, kích thích tiêu hoá.

Liều dùng: Vỏ cây 10 -20g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG:

Bồi bổ kích thích tiêu hoá

Vỏ cây vú sữa khô

20g

Thái nhỏ thêm 200ml nước, sắc lấy 100ml chia 2 lần uống trong ngày xa bữa ăn.

Hoặc quả vú sữa chín 1-2 quả.

Ăn tráng miệng sau bữa hàng ngày.

MỤC LỤC

CÂY QUẢ - CÂY THUỐC

	<i>Trang</i>		<i>Trang</i>
1. Bưởi	5	21. Mía	49
2. Cam	7	22. Mít	50
3. Cau	8	23. Mơ	51
4. Chanh	10	24. Na	53
5. Chôm chôm	12	25. Nhãn	54
6. Chuối hột	13	26. Nhót	55
7. Dâu tằm	14	27. Ổi	56
8. Dưa chuột	25	28. Ổt	57
9. Dưa hấu	26	29. Quất	58
10. Đào	27	30. Quýt	59
11. Đào lộn hột	29	31. Sắn dây	60
12. Đu đủ	30	32. Sầu riêng	62
13. Gấc	32	33. Sấu	66
14. Hồng quả	34	34. Táo	67
15. Hồng bì	36	35. Thốt nốt	69
16. Hồng xiêm	37	36. Trám	70
17. Hồ tiêu	38	37. Trâu cổ	71
18. Khế	39	38. Vải	72
19. Mãng cụt	48	39. Vú sữa	74
20. Mận	48		

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

CÂY QUẢ - CÂY THUỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản
HOÀNG TRỌNG QUANG

<i>Biên tập:</i>	DS. LÊ MINH NGUYỆT
<i>Sửa bản in:</i>	DS. LÊ MINH NGUYỆT
<i>Trình bày bìa:</i>	CHU THUỶ LINH
<i>Kt vi tính:</i>	NGUYỄN TRẦN SAN

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xưởng in Nhà xuất bản Y học.
Giấy phép xuất bản số: 741-13/XB-QLXB ngày 10/01/2005.
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2005.

Tìm đọc:

- ❖ *Cây hoa - Cây thuốc*
- ❖ *Cây rau - Cây thuốc*
- ❖ *Cây hoa chữa bệnh*
- ❖ *Cây thuốc gia đình*

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Địa chỉ: 352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội

Điện thoại: 04.7625934 - 7627819 - Fax: 84.4.7625923

E-mail: xuatbanyhoc@netnam.vn

MS 61 – 619 13 - 2005
YH - 2005

GIÁ: 11.000Đ