https://trungtamthuoc.com/

BỘ Y TẾ
VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

Cây rau Cây thuốc



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

https://trungtamthuoc.com/

BỘ Y TẾ

VỤ Y HỌC CỔ TRUYỀN

CÂY RAU
CÂY THUỐC

(Tái bản lần thứ 5 có sửa chữa)

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

HÀ NỘI – 2005

https://trungtamthuoc.com/

PHẦN CÂY THUỐC

Chủ biên:

TTƯT.LY. DSCK$_{II}$. Nguyễn Đức Đoàn

Tham gia biên soạn:

DSCK$_{I}$. Lê Thị Cảnh Khuê

BSCK$_{I}$. Tô Văn Nại

LY. Nguyễn Đình Cẩm

PHẦN XOA BÓP - DAY ẤN

Chủ biên:

BSCK$_{II}$. Phạm Hưng Củng

Tham gia biên soạn:

BSCK$_{I}$. Tô Văn Nại

BSCK$_{I}$. Nguyễn Thị Thành

BSCK$_{I}$. Nguyễn Thị Nhinh

BSCK$_{II}$. Phạm Đình Hoà

Hiệu đính:

TTƯT.LY. DSCK$_{II}$. Nguyễn Đức Đoàn

BSCK$_{II}$. Tô Văn Sáng

https://trungtamthuoc.com/

CÙNG BẠN ĐỌC

(Tái bản lần thứ 5)

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 của 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.

https://tieulun.hopto.org

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 CỦNG

https://trungtamthuoc.com/

CÂY RAU CÂY THUỐC

(CÂY VỪA LÀM RAU ĂN VỪA LÀM THUỐC)

1. BẠC HÀ

Tên khác: Kê tô - Thuỷ tô - Cha Phiắc hom (Tày). Bạc hà nam - Bạc hà cay - nhân đảm thảo.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân bánh tẻ, mỗi đoạn 10 cm vào tháng 2-3 (mùa xuân), hoặc tháng 8-9 (mùa thu). Ưa đất nhiều bùn.

Bộ phận dùng: Toàn thân cây tươi hay khô.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, cắt bó từng bó nhỏ, phơi nơi râm mát đến khô.

Công dụng: Chữa cảm sốt, ngạt mũi, nhức đầu, ăn uống không tiêu, đầy bụng, trướng hơi.

Liều dùng: Ngày uống 8-12 g, có thể dùng tới 20g

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm mạo, nhức đầu:

Lá bạc hà	6g
Hương nhu	6g
Lá kinh giới	6g
Cam thảo nam	6g

https://trungtamthuoc.com/

Lá tía tô	6g
Cỏ mần trầu	6g
Hành hoa	6g
Gừng tươi	3 lát

Tất cả thái nhỏ hãm với 300 ml nước sôi trong 15 phút, uống lúc đang nóng.

Bài 2.

Chữa cảm sốt, khát nước, ăn uống không tiêu, bụng đầy trướng.

Lá bạc hà	8g

Thái nhỏ hãm với 300ml nước sôi, cách 2 giờ uống 1 lần. Trẻ em dưới 1 tuổi không dùng.

2. BÍ NGÔ

Tên khác: Bí đỏ - Bí rợ - Nam qua - Má ứ (Thái) - Tẩu hác (Tày). Phặc đeng - Bí ử - Bí sáp.

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Quả và hạt.

Thu hái, chế biến: Khi quả đã già, chín vàng.

Công dụng: Quả: Dùng chữa sốt cao, buồn bực, khát nước.

Hạt: Dùng tẩy sán.

Liều dùng: Quả chín 100-200g/ngày

https://trungtamthuoc.com/

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt cao buồn bực, nóng ban, giải khát giải nhiệt.

Đậu xanh	50g
Bí ngô	100g

Cho nước nấu thành cháo thêm đường ăn trong ngày.

Bài 2.

Tẩy sán.

Hạt bí ngô phơi khô bóc lớp vỏ cứng giữ nguyên lớp màng xanh ở trong.

Người lớn dùng 100g nhân giã nhỏ trộn đều với 50g đường. Ăn hết cả liều này lúc đói. Nằm nghỉ 3 giờ sau uống thuốc tẩy muối, đi ngoài đặt mông trong một chậu nước ấm cho sán dễ ra và không bị đứt.

Bệnh nhân trước ngày uống thuốc nên ăn nhẹ (hoặc uống một liều thuốc tẩy muối).

Trẻ em:	3-4 tuổi	30g
	5-7 tuổi	50g
	7-10 tuổi	70g

3. BÍ XANH

Tên khác: Bí đao - Đông qua - Chẹ qua (Tày),Bí phấn

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

https://trungtamthuoc.com/

Bộ phận dùng: Quả tươi.

Thu hái, chế biến: Vào tháng 5-9. Quả già thu hái về tránh giập nát, xước vỏ, để nơi thoáng mát dùng quanh năm.

Công dụng: Dùng chữa nóng nhiệt khát nước, sốt cao buồn bực, phù, bí tiểu tiện.

Liều dùng: 100-150g quả tươi.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Giải khát, giải nhiệt.

Bí xanh 100g

Rửa sạch ép lấy nước thêm vài hạt muối và đường trắng đủ ngọt, uống.

Bài 2.

Thông tiểu, giảm phù nề.

Bí xanh 200g

Luộc nhừ với 1000ml nước, uống trong ngày.

4. CẢI CANH

Tên khác: Cải dưa - Rau cải - Phi ắc cát (Tày)

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào cuối mùa hạ và mùa thu, đông.

https://trungtamthuoc.com/

Bộ phận dùng: Hạt phơi khô.

Thu hái, chế biến: Đến mùa quả chín hái cả cây phơi khô, đập lấy hạt phơi khô.

Công dụng: Chữa ho, suyễn khó thở, viêm họng, cước khí, đau dây thần kinh.

Liều dùng: 4-8g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho lâu ngày, nhiều đờm.

(xem bài 1, cải củ tr.10).

Bài 2.

Chữa bí tiểu tiện.

Lá rau cải 300g

Nấu canh ăn trong ngày.

Bài 3.

Trị đau dây thần kinh.

Hạt cải canh 20g

Giã nát bọc vào miếng gạc, buộc lên nơi đau nhức. Dùng lâu có thể gây rộp da.

Chú ý: Không có hạt cải canh có thể dùng hạt cải bẹ trắng (bạch giới tử) liều dùng như hạt cải canh. Còn hạt cải thìa (vân đài tử) cũng được dùng làm thuốc giúp cho phụ nữ sinh đẻ được dễ dàng và chữa đẻ xong đau bụng kéo dài: Liều dùng 6-9g/ngày, dạng thuốc sắc.

https://trungtamthuoc.com/

5. CẢI CỦ

Tên khác: Củ cải - Rau lú bú - La bạc căn.

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào cuối mùa hạ, đầu mùa thu.

Bộ phận dùng: Củ tươi hay khô và hạt.

Thu hái, chế biến:

- Quả: Đến mùa quả chín hái cả cây phơi khô, đập lấy hạt phơi khô.
- Củ: Chọn ngày nắng ráo đào lấy củ, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô.

Công dụng: Dùng chữa ho, suyễn, nhiều đờm, ngực bụng đầy trướng, bí đại tiểu tiện.

Liều dùng:

Củ: 10-15g/ngày.

Hạt: 4-6g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho lâu ngày, nhiều đờm.

Hạt cải củ (la bạc tử) sao thơm	6g
Hạt tía tô (tô tử) sao thơm	6g
Hạt cải canh (bạch giới tử) sao thơm	4g

Sau khi sao thơm, tán nhỏ cho vào túi vải thêm 500ml nước, sắc còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Bài 2. https://trungtamthuoc.com/

Chữa phù thũng, tiểu tiện ít.

Củ cải khô (la bạc căn) 15g

Sắc với 500ml nước, lấy 200ml, chia uống nhiều lần trong ngày.

6. CẦN TÂY

Tên khác: Rau cần tây - Rau cần - Phoắc cần tây (Tày)

Cách trồng: Trồng bằng hạt nơi đất nhiều mùn ẩm ướt.

Bộ phận dùng: Toàn thân tươi hoặc khô và quả.

Thu hái, chế biến: Toàn cây khi bắt đầu ra hoa, dùng tươi hay phơi khô trong râm. Quả dùng cất tinh dầu cho công nghiệp hương liệu.

Công dụng: Làm thuốc lợi tiểu chữa huyết áp cao.

Liều dùng: 100g-150g cây tươi/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa huyết áp cao giai đoạn đầu.

Rau cần tây tươi hay khô: 1 cây

Thái nhỏ cho thêm 500ml nước đun sôi trong 5 phút, chia uống trong ngày (có thể ăn cả cây).

Chú ý:

– Khi có kết quả nên ngừng ngay không dùng kéo dài.

– Không nhầm lẫn với cây rau cần ta (cần nước).

https://trungtamthuoc.com/

7. ĐẬU VÁN TRẮNG

Tên khác: Bạch biển đậu - Thúa pẻn khao (Tày). Biển đậu - Bạch đậu - Bạch mai đậu,nga mi đậu.

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân, làm giàn cho cây leo.

Bộ phận dùng: Dùng hạt phơi khô.

Thu hái, chế biến: Vào tháng 9-10 quả chín già, thu hái về bỏ vỏ lấy hạt phơi khô.

Công dụng: Dùng làm thuốc bổ tỳ vị, tiêu hoá kém; chữa cảm nắng, miệng khát, nôn mửa, ỉa chảy, đau bụng, tiểu tiện đỏ, phụ nữ khí hư, giải độc rượu, cua cá, tôm...

Liều dùng: Ngày dùng 8-15g bột.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đầy bụng, ăn uống không tiêu.

Đậu ván trắng (bạch biển đậu)	8g
Lá hương nhu	6g
Nước	200ml

Sắc còn 100ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Bài 2.

Giải độc rượu, cua, cá tôm...

Đậu ván trắng (bạch biển đậu)	15g

Giã sống thêm nước đun sôi để nguội (200ml) vắt lấy nước uống trong ngày.

https://trungtamthuoc.com/

8. GAI

Tên khác: Cây gai - Trữ ma-Gai tuyết-Cây bánh gai - Co pán (Tày)

Cách trồng: Trồng bằng thân rễ vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Rễ và lá tươi hoặc khô.

Thu hái, chế biến: Hái lá bánh tẻ, dùng tươi hoặc phơi khô trong râm mát. Đào rễ rửa sạch đất cát, thái mỏng (hoặc để nguyên, phơi khô).

Công dụng: Dùng chữa phụ nữ có thai ra huyết, đau bụng, sa dạ con, trĩ, đái rắt, mụn nhọt.

Liều dùng: 20-30g ngày (củ)

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa phụ nữ có thai đau bụng, doạ sẩy thai.

Củ gai (tươi hoặc khô)	30g
Cành tía tô (tươi hoặc khô)	20g

Thêm 600 ml nước (3 bát ăn cơm) sắc còn 200 ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống 1-2 ngày có kết quả thì thôi, không nên uống kéo dài.

Bài 2.

Chữa sa dạ con, trĩ hậu môn.

Củ gai tươi hoặc khô	30g

https://trungtamthuoc.com/
Thêm 600ml nước sắc còn 200ml chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 5-6 ngày, cần chú ý theo dõi diễn biến của bệnh.

Bài 3.

Chữa đái rắt, tiểu tiện đục, vàng, đỏ.

Củ gai tươi hoặc khô (có thể dùng lá khô) 20-30g.

Sắc uống trong ngày.

9. GIẤP CÁ

Tên khác: Cây diếp cá - Cây lá giấp - Ngư tinh thái, Ngư tinh thảo, Co chào pia (Tày), Rau diếp tanh,Râu trầu (H'mông),Chờ hờ mía (Dao),Co vầy mèo (Thái)

Cách trồng: Trồng bằng thân rễ, nơi đất ẩm, nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Toàn cây tươi hay khô.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Cắt phần cây trên mặt đất, bó thành từng bó nhỏ phơi khô trong râm mát.

Công dụng: Dùng chữa đau mắt đỏ, mụn nhọt, trĩ.

Liều dùng: 8-12g/ngày hay hơn nữa.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đau mắt đỏ, có nhiều tia máu.

Lá giấp cá tươi 30g

https://trungtamthuoc.com/

Rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội, giã nhỏ thêm vài hạt muối bọc trong miếng gạc hay giấy bản sạch đắp lên mắt khi ngủ, làm như vậy 2-3 lần.

Bài 2.

Chữa trĩ nội

1. Lá giấp cá khô 12g

Sắc với 300ml nước uống trong ngày. Đồng thời dùng lá giấp tươi 20g, lá thiên lý tươi 20g. Cả hai vị rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội, giã nhỏ thêm vài hạt muối bọc vào gạc sạch đắp vào búi trĩ ngày 1-2 lần. Tốt nhất là ban đêm khi ngủ.

2. Dùng lá giấp cá tươi ăn như rau sống hàng ngày.

10. GỪNG

Tên khác: Khương - Sinh khương (củ gừng tươi) - Can khương (củ gừng khô) - Co khinh (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng củ mầm vào mùa xuân, nơi đất xốp nhiều mùn ẩm.

Bộ phận dùng: Củ.

Thu hái, chế biến: Sinh khương đào lấy củ vào mùa hạ và mùa thu, cắt bỏ rễ con, rửa sạch (muốn giữ tươi lâu, cho vào chậu phủ kín đất lên).

Chế can khương: Đào lấy củ gừng già đã có xơ, cắt bỏ rễ con, rửa sạch, thái mỏng, đồ chín, phơi khô.

Công dụng:

https://trungtamthuoc.com/

– *Gừng tươi*: Dùng chữa cảm lạnh nôn mửa, ho có đờm, bụng đầy trướng. Giải độc do bán hạ, thiên nam tinh, cua cá...

– *Gừng khô:* Dùng chữa đau bụng hàn, thổ tả, chân tay lạnh, mạch yếu, phong hàn thấp, ho suyễn, ho ra máu.

Liều dùng: Gừng tươi 5-12g/ngày.

Gừng khô 3-8g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ỉa chảy mất nước, mạch nhỏ yếu, người mệt, chân tay lạnh, mồ hôi toát ra.

Gừng khô	60g.
Nhục quế	60g
Đại hồi	100g
Rượu trắng 40^{O}	1000ml

Tán nhỏ ngâm rượu, mỗi lần uống 10-20 ml, ngày uống 3-4 lần. Uống đến khi ngừng ỉa chảy thì thôi (dùng cho người lớn).

Bài 2.

Chữa cảm cúm nhức đầu, ho, thân thể đau mỏi

Gừng sống giã nhỏ	12g
Tóc rối một ít	
Rượu trắng 40^{O}	50ml

Tất cả đem xào nóng, chà xát khắp người vào chỗ đau mỏi.

Bài 3. https://trungtamthuoc.com/

Chữa nôn mửa

Dùng gừng sống nhấm từng tí một, nuốt nước đến khi hết nôn.

11. HÀNH

Tên khác: Hành hoa - Hành tăm - Thông bạch - Hom búa (Thái)-Hành hương - Thái bá - Lộc thai - Khtim (Khơ me)-Hoa sư thảo

Cách trồng: Trồng bằng dò (củ) nơi đất mùn nhiều màu ẩm ướt và trồng quanh năm.

Bộ phận dùng: Lá và củ.

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

Công dụng: Dùng làm thuốc ra mồ hôi, lợi tiểu, chữa các chứng cảm sốt nhức đầu.

Liều dùng: 30-60g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm mạo nhức đầu, ngạt mũi, ho...

Hành tươi	20g
Gừng tươi	5g
Lá tía tô	10g

Hành và tía tô thái nhỏ, gừng giã nát cho vào cháo nóng, ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi. Ngày ăn 2 lần.

https://trungtamthuoc.com/

Bài 2.

Chữa mụn nhọt.

Hành tươi giã nát (không kể liều lượng) trộn với muối đắp lên mụn nhọt, hễ ngòi vỡ ra thì dùng rượu hoặc nước muối rửa sạch, rút ngòi ra.

12. HỆ

Tên khác: Nén tàu - Cửu thái - Dã cửu - Phác cát ngàn (Thái). Khởi dương thảo

Cách trồng: Trồng bằng dò (củ) nơi đất mùn nhiều màu ẩm ướt và trồng quanh năm.

Bộ phận dùng: Lá và hạt

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

Quả: Tháng 9-10 quả già hái cả cây phơi khô, đập lấy hạt.

Công dụng: Chữa lưng gối đau tê mỏi, phụ nữ khí hư, đàn ông di mộng tinh, ho.

Liều dùng: Cây lá tươi 10-30g.

Hạt 6-12g

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa ho trẻ em có nhiều đờm

Lá hẹ thái nhỏ	10g
Cánh hoa hồng bạch	10g
Đường phèn hoặc đường trắng	20g

https://trungtamthuoc.com/

Tất cả cho vào bát nhỏ bịt lá chuối hấp trong nồi cơm hoặc đun cách thuỷ sôi 10 phút. Gạn lấy nước cho trẻ uống làm nhiều lần trong ngày.

13. HÚNG CHANH

Tên khác: Rau tần - Rau tần dày lá - Dương tử tô_ Rau thơm hông.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân cây ở nơi đất nhiều mùn, ẩm mát.

Bộ phận dùng: Lá tươi và cành non.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm.

Công dụng: Chữa cảm cúm, ho viêm họng, vết đau do rết hoặc bọ cạp cắn.

Liều dùng: 10-20g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa ho viêm họng, khản tiếng.

Hái 5-10 lá rửa sạch ngâm nước muối, nhai nuốt nước. Ngày nhai 4-5 lần.

Bài 2.

Chữa rết, bọ cạp cắn

Lá, cành húng chanh tươi 1 nắm, rửa sạch giã nhỏ thêm vài hạt muối đắp lên vết thương băng lại, khô thay miếng khác đến khi hết đau nhức thì thôi.

https://trungtamthuoc.com/

14. HÚNG GIỔI

Tên khác: Húng quế - É trắng-Rau é - Hương thái.

Cách trồng: Trồng bằng hạt, trồng quanh năm ở nơi đất tơi xốp, ẩm mát nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Lá, quả và hạt.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Cành lá tươi và ngọn có hoa, phơi râm mát đến khô. Khi quả già hái cả cây phơi khô đập lấy hạt.

Công dụng: Cành lá chữa cảm sốt, làm cho ra mồ hôi, kích thích tiêu hoá. Hạt sát khuẩn, giải nhiệt.

Liều dùng: Cành lá khô 10 - 25g

Hạt 6-12g

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt không ra mồ hôi.

Húng giổi 15g hay hơn.

Sắc với 200ml nước, uống lúc nóng, đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

Bài 2.

Giải nhiệt, nhuận tràng.

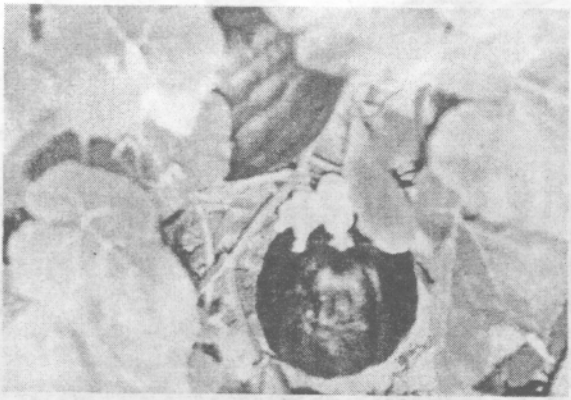
Hạt húng giổi	12g
Đường trắng	10g
Nước sôi để nguội	200ml

Cho hạt và đường vào nước quấy đều, ngâm đợi cho chất nhày nở ra rồi uống. Ngày uống 1-2 lần.

https://trungtamthuoc.com/

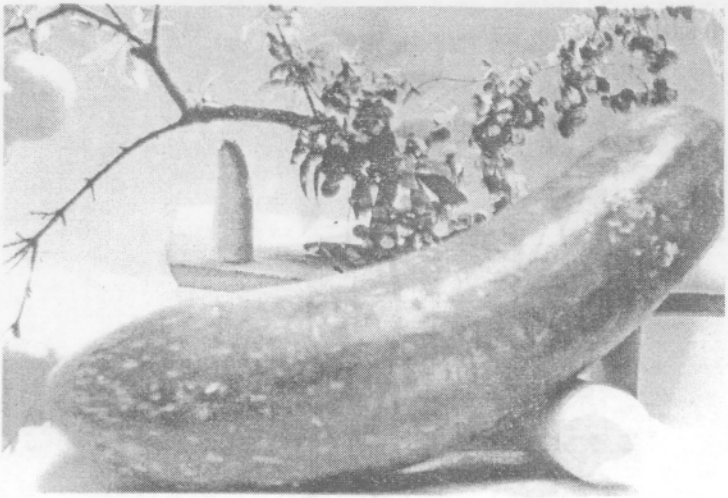


1. BẠC HÀ



2. BÍ NGÔ

https://trungtamthuoc.com/



3. BÍ XANH

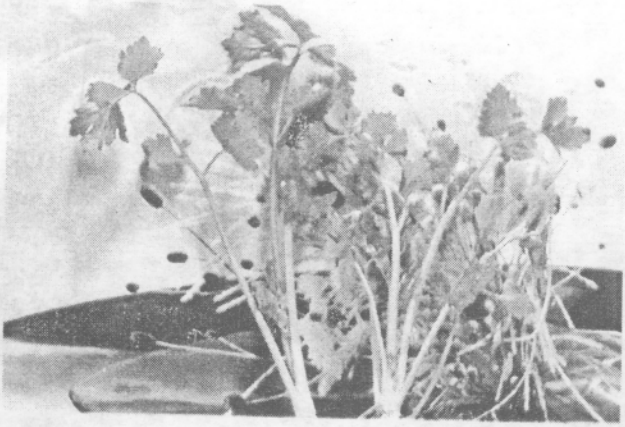


4. CẢI

https://trungtamthuoc.com/

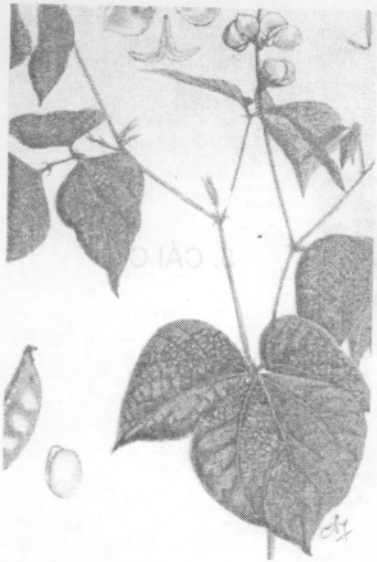


5. CẢI CỦ



6. CẦN TÂY

https://trungtamthuoc.com/



7. ĐẬU VÁN TRẮNG

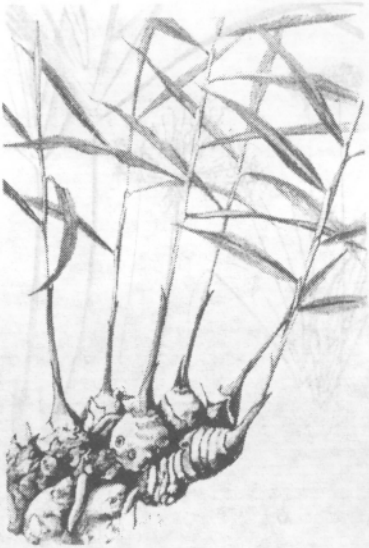


8. GAI

https://trungtamthuoc.com/



9. GIẤP CÁ



10. GỪNG

https://trungtamthuoc.com/



11. HÀNH



12. HẸ

https://trungtamthuoc.com/

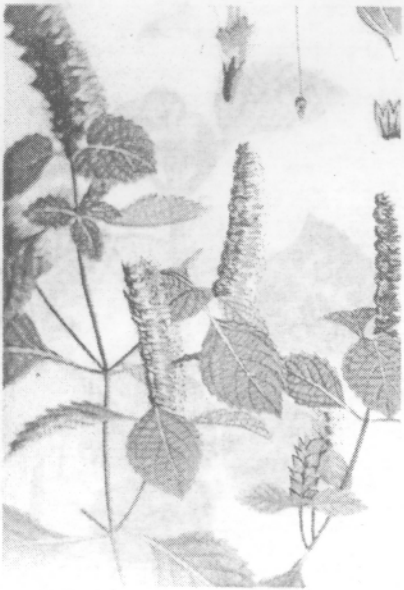


13. HÚNG CHANH



14. HÚNG GIỔI

https://trungtamthuoc.com/



15. KINH GIỚI



16. KỶ TỬ

https://trungtamthuoc.com/

15. KINH GIỚI

Tên khác: Giả tô - Bạch tô - Khương giới

Cách trồng: Gieo hạt vào mùa xuân, nơi đất tơi xốp, ẩm mát nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Cây, cành, lá và hoa.

Thu hái, chế biến: Dùng tươi hái lá quanh năm. Vào mùa thu cắt cây (bỏ rễ) phơi khô trong râm.

Công dụng: Hoa chữa dị ứng mẩn ngứa, sao đen cầm máu.

Toàn cây dùng làm thuốc chữa cảm mạo, nhức đầu, cổ họng sưng đau, nôn mửa, chảy máu cam, lị ra máu, phòng độc, ban chẩn.

Liều dùng:

Toàn cây khô	10 - 12g/ngày.
Hoa khô:	8 - 15g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm mạo nhức đầu, họng sưng đau, nôn mửa.

Kinh giới (cành, lá, hoa)

Tía tô	Hương nhu
Ngải cứu	Hoắc hương

Tất cả lượng bằng nhau khoảng: 10g

Đun sôi 5 phút với 300ml nước, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống lúc nóng.

Bài 2. https://trungtamthuoc.com/

Chữa dị ứng, ban chẩn, phong độc.

Hoa kinh giới (kinh giới tuệ)	100g
Giấm thanh	1000ml

Hoa kinh giới tán nhỏ ngâm vào giấm thanh, gạn lấy nước thấm vào miếng gạc, trà sát lên vùng ban chẩn, dị ứng.

Bài 3.

Chữa chảy máu cam, lị ra máu.

Hoa kinh giới sao đen	15g
Nước	200ml

Sắc còn 100ml, chia uống làm 2-3 lần trong ngày.

16. KỶ TỬ

Tên khác: Khởi tử - Rau khởi - Câu kỷ - Rau củ khởi - Rau khủ khởi - Câu khởi.

Cách trồng: Trồng bằng hạt hay giâm cành nơi đất ẩm nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Lá, quả, vỏ, rễ (địa cốt bì)

Thu hái, chế biến: Lá hái quanh năm (dùng tươi).

Quả chín hái vào mùa hạ và mùa thu, hái lúc sáng sớm và chiều mát, tãi mỏng phơi trong râm mát tới khi da quả se nhăn lại mới phơi nắng đến thật khô.

https://trungtamthuoc.com/

Rễ đào vào mùa thu, rửa sạch phơi khô.

Công dụng: Dùng làm thuốc bổ toàn thân; chữa chân tay yếu mỏi, mắt mờ, di mộng tinh, ho, phiền nhiệt, tiêu khát.

Liều dùng: Quả rễ: 6 – 12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Bồi bổ cơ thể, chữa chân tay yếu mỏi, di mộng tinh.

Quả khởi tử	600g
Quả dâu tằm chín	500g

Giã nhỏ ngâm với 2000ml rượu trắng 40°C trong 2 tuần cho thêm 200g đường trắng. Ngày uống 2 lần mỗi lần một ly nhỏ.

Bài 2.

Chữa ho sốt âm ỉ.

Lá khởi tử 200g nấu canh ăn.

hoặc vỏ rễ cây khởi tử (địa cốt bì) 12g

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

https://trungtamthuoc.com/

17. LÁ LỐT

Tên khác: Lô lốt - Tất bát - Tiêu lốt - Ana khùa táo (thượng)

Cách trồng: Đoạn thân rễ trồng vào nơi đất xốp, nhiều mùn, ẩm mát.

Bộ phận dùng: Toàn cây

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm.

Công dụng: Chữa đau nhức xương, tê thấp, rối loạn tiêu hoá, chân tay ra mồi hôi nhiều.

Liều dùng: Lá khô 5 - 10g

Lá tươi 15-30g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đau nhức xương, tê thấp.

Lá, rễ lá lốt	15g
Củ cốt khí	15g
Rễ cỏ xước	15g
Rễ cà gài leo	15g

Tất cả thái nhỏ sao vàng sắc với 600ml nước, còn 200ml chia làm 3 lần uống trong ngày, uống liền 7-10 ngày.

Bài 2.

Chữa mồ hôi tay chân ra nhiều.

Lá, rễ thân lá lốt	100g
Nước	3000ml

https://trungtamthuoc.com/

Đun sôi để ấm (35-40^{0}C) ngâm tay và chân, ngâm đến khi nước nguội. Ngâm nhiều lần đến khi mồ hôi tay chân đỡ ra thì thôi.

18. MÃ ĐỀ

Tên khác: Xa tiền thảo - Xa tiền - Su ma (Tày) - Nhả én dứt (Thái) - Bông má đề - Bông mã đề

Cách trồng: Gieo hạt vào mùa xuân nơi đất ẩm, tơi xốp, nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Lá và hạt.

Thu hái, chế biến:

– Lá thu hái quanh năm có thể dùng tươi hay khô.

– Hạt thu hái vào tháng 7-8.

– Khi quả chín, hái toàn cây phơi khô đập lấy hạt.

Công dụng: Chữa đái rắt buốt, phù thũng, tả lị, ho.

Liều dùng: 8-12g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đái rắt buốt, bí tiểu tiện, phù thũng.

Hạt mã đề	10g
Râu ngô	20g

Sắc với 500ml, để sôi trong 30 phút, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Bài 2. https://trungtamthuoc.com/

Chữa ho tiêu đờm.

Hạt mã đề	12g
Hạt cải củ	10g
Hạt tía tô	10g
Hạt cải canh	4g

Tất cả sao thơm, sắc với 400ml nước. Đun sôi trong 30 phút thêm ít đường cho ngọt, chia làm 3 lần uống trong ngày.

19. MỒNG TƠI

Tên khác: Mùng tơi - Mồng tơi đỏ - Mồng tơi tía - Lạc quỳ.

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân cho leo vào hàng rào, nơi đất tơi xốp, nhiều màu, ẩm.

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

Thu hái, chế biến: Hái thân, lá vào mùa hạ. Mùa thu hái quả chín. Quả chín có màu tím đen.

Công dụng: Dùng làm thuốc giải nhiệt, chữa bí đái, táo bón.

Liều dùng: 100-150g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Giải nhiệt

Lá mồng tơi	100g

Nấu canh ăn cho mát.

https://trungtamthuoc.com/

Bài 2.

Chữa táo bón.

Lá mồng tơi 150g

Nấu với 200ml nước thêm vài hạt muối, ăn hết 1 lần, ngày ăn 2 lần, ăn liền trong 2-3 ngày cho hết táo bón thì thôi.

20. MƠ TAM THỂ

Tên khác: Dây mơ lông - Dây mơ tròn - Dây thối địt - Ngưu bì đống - Tất mã lài (Tày).

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân cho leo lên bờ rào, bờ giậu.

Bộ phận dùng: Lá tươi.

Thu hái, chế biến: Hái lá tươi, dùng quanh năm.

Công dụng: Chữa lị trực khuẩn (đau bụng đột ngột nhất là ở hai hố chậu, sốt 39 - 40°C, rét run, nôn, biếng ăn; sau đau quặn bụng muốn đi ngoài luôn, có khi đi tới hàng trục lần ngày, mót rặn, mỗi lần đi ra một ít, như bãi đờm hoặc nhày lẫn máu hoặc nước hung hung đỏ như nước rửa thịt. Bệnh nhân mất nước, xuống cân nhanh, mệt lờ đờ).

Liều dùng: Lá tươi 30-50g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa lị trực khuẩn

Lá mơ tam thể 30g

Trứng gà 1 quả.

https://trungtamthuoc.com/

Lá mơ tươi không rửa, thái sạch thái nhỏ, trộn với lòng đỏ trứng gà, bọc vào lá chuối đem nướng chín, thơm. Ăn ngày 2-3 lần. Ăn liền 5-7 ngày.

21. MÙI

Tên khác: Rau mùi - Ngò rí - Hồ tuy - Rau ngò - Khắc hom (Tày) - Ngò - Mùi ta - Ngổ thơm - Hương tuy Nguyên tuy

Cách trồng: Gieo hạt vào các mùa thu - đông và đông - xuân, nơi đất tơi xốp, ẩm mát, nhiều mùn.

Bộ phận dùng: Toàn cây khô và quả.

Thu hái, chế biến: Khi cây già, quả gần chín, cắt cả cây phơi nắng cho khô.

Công dụng: Kích thích tiêu hoá, sát khuẩn, thúc ban sởi mọc, thông đại tiểu tiện, long đờm, thông sữa, da mịn màng.

Liều dùng: - Cây 10-20g

- Quả 4-10g

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Thúc ban sởi mọc, tránh biến chứng.

Quả mùi	50g
Rượu trắng	100ml.

https://trungtamthuoc.com/

Quả mùi tán giập cho vào rượu đun cách thuỷ sôi 5 phút lấy ra dùng gạc sạch thấm rượu thuốc xoa khắp người. Làm 2-3 lần, ban sởi sẽ mọc đều, tránh được biến chứng, Tránh gió lùa khi xoa.

Bài 2.

Làm thông sữa, lợi sữa:

Quả mùi	6g
Nước	100ml

Đun sôi trong 15 phút, chia 2 lần uống trong ngày.

Bài 3.

Làm da dẻ mịn màng, mất những nốt tàn nhang (đen) ở mặt và gội đầu cho sạch gầu.

Quả và cây mùi	100g

Cho nước đun sôi để ấm 30-40^{o}C rửa mặt và tắm hàng ngày.

22. MƯỚP

Tên khác: Mướp hương - Ty qua.

Cách trồng: Gieo hạt vào cuối xuân bên hàng rào hoặc làm giàn cho leo.

Bộ phận dùng: Lá, quả tươi và xơ quả (xơ mướp).

Công dụng: Lợi tiểu, tiêu phù, thông sữa, cầm máu (xơ mướp sao đen).

Liều dùng: 10-20g/ngày hay hơn nữa.

https://trungtamthuoc.com/

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Thông sữa, lợi sữa.

Quả mướp tươi 1 quả (250-300g)

Muối ăn 10g

Gọt vỏ nấu sôi với 1 lít nước cho sản phụ uống hàng ngày, tới khi sữa về nhiều.

Bài 2.

Chữa trĩ ra máu, phụ nữ rong huyết.

Xơ mướp 10g

Gương sen 10g

Cả hai vị sao tồn tính (sao bằng chảo gang, to lửa tới khi cháy đen), tán bột chia làm nhiều lần uống trong ngày.

23. MƯỚP ĐẮNG

Tên khác: Khổ qua - Hương qua - Mướp mủ.

Cách trồng: Gieo hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá quả tươi và hạt phơi khô.

Thu hái, chế biến: Hái quả vào các tháng 5-7, tách lấy hạt phơi khô.

https://trungtamthuoc.com/

Công dụng: Dùng làm thuốc giải nhiệt trừ rôm sảy, chữa sốt, chữa ho, chữa đái tháo đường.

Liều dùng: Quả tươi 2-3 quả

Hạt khô 3-4g/ngày

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt, ho trẻ em.

Hạt mướp đắng 3g

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

Bài 2.

Trừ rôm sảy trẻ em.

Mướp đắng 2 quả (có thể dùng lá).

Nấu nước tắm cho trẻ ngày 1 lần.

Bài 3.

Giải khát, giải nhiệt.

Mướp đắng 2-3 quả

Tách bỏ hạt rửa sạch ăn sống hoặc sào nấu ăn.

Bài 4.

Chữa đái tháo đường typ 2

Quả tươi: Nấu canh ăn hàng ngày, hoặc thái nhỏ phơi khô, hãm nước sôi uống hàng ngày thay nước chè.

https://trungtamthuoc.com/

24. NGHỆ

Tên khác: Khương hoàng - Nghệ vàng - Khả lẳng (H'mông)

Cách trồng: Trồng bằng củ vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Củ (thân rễ) và rễ.

Thu hái, chế biến: Mùa thu đào củ. Cắt rễ để riêng, thân rễ để riêng. Rửa sạch đem đồ rồi phơi khô, khi dùng tẩm giấm thanh.

Công dụng: Dùng chữa phụ nữ sản hậu, suy nhược cơ thể, đau dạ dày, vàng da, mụn nhọt, làm chóng lên da non.

Liều dùng: 4-6g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Phụ nữ sản hậu, ứ tích huyết.

Nghệ	6g
Nước	200ml

Sắc còn 100ml, chia 2 lần uống trong ngày, uống liền 3-4 tuần.

Bài 2.

Chữa đau dạ dày, vàng da, suy nhược cơ thể.

Nghệ	100g
Mật ong	1000g

https://trungtamthuoc.com/

Nghệ tán bột ngâm vào mật ong ngày uống 20-30g

Khi uống cần lắc đều.

Bài 3.

Chữa mụn nhọt, làm vết thương chóng lên da non.

Bột nghệ	5g
Mật ong	50g

Cả hai vị trộn đều, bôi lên vết thương và mụn nhọt đã vỡ mủ lâu lành. Nếu không có bột nghệ và mật ong có thể dùng củ nghệ già tươi, giã nát bôi lên các mụn nhọt và vết thương cho đỡ sẹo.

25. RAU NGÓT

Tên khác: Bù ngót - Bồ ngót - Hắc diện thần. Động phong thái.

Cách trồng: Trồng bằng đoạn thân (20-30cm), nơi đất tơi, xốp, ẩm vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi.

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

Công dụng: Chữa tưa lưỡi trẻ em và phụ nữ đẻ sót nhau.

Liều dùng: 20-50g lá tươi.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Chữa tưa lưỡi trẻ em

Lá rau ngót	20g
Mật ong	20g

https://trungtamthuoc.com/

Lá rau ngót rửa sạch giã nhỏ, vắt lấy nước trộn với mật ong. Lấy ngón tay sạch quấn gạc nhúng vào nước rau ngót mật ong, đánh lên lưỡi và vòm họng trẻ em ngày 3-4 lần. Đánh luôn 2-3 ngày là trẻ bú được.

26. RAU MÁ

Tên khác: Tích tuyết thảo - Liên tiền thảo - Băng đại uyển - Phắc chèn (Tày)

Cách trồng: Mọc hoang và trồng khắp nơi.

Trồng bằng đoạn thân rễ, nơi đất nhiều mùn ẩm ướt như ven bờ sông, suối, kênh rạch, ruộng vườn...

Bộ phận dùng: Toàn cây.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dùng tươi hay sao vàng.

Công dụng: Giải nhiệt, giải độc, thông tiểu, lợi sữa, mát gan.

Liều dùng: Ngày dùng 30-40g tươi.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa đau bụng ỉa chảy, lị.

Rau má tươi (cả dây cả lá) 30-40g rửa sạch ăn sống, hoặc vò nát (hay giã) trộn với 100ml nước sôi nguội, vắt bỏ bã, tra thêm ít muối ăn, uống trong ngày. Có thể luộc ăn và uống nước luộc.

https://trungtamthuoc.com/

Bài 2.

Chữa rôm sẩy mẩn ngứa.

Rau má tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, thêm đường uống, hoặc ăn như ăn rau sống hàng ngày.

27. RAU RĂM

Tên khác: Thủy liễu - Thủy lục

Cách trồng: Đoạn thân rễ trồng ở nơi bùn nước.

Bộ phận dùng: Lá và thân rễ.

Công dụng: Kích thích tiêu hoá làm ăn ngon cơm, chữa sốt, chữa rắn cắn, làm thuốc giảm tình dục.

Liều dùng: 20-30g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa sốt, rắn cắn.

Rau răm 10g

Rửa sạch giã nhỏ thêm 50ml nước, vắt lấy nước uống. Nếu chữa rắn cắn thì lấy bã đắp lên nơi rắn cắn.

Bài 2.

Giảm tình dục

Rau răm 30g

Rửa sạch đem luộc với 300ml nước, vớt rau ăn và lấy nước uống. Ngày 2 lần.

Chú ý: Dùng cây rau răm tía.

https://trungtamthuoc.com/

28. RIỀNG

Tên khác: Cao lương khương - Tiểu lương khương - Cốc khá (Tày)

Cách trồng: Trồng bằng thân rễ ở nơi đất xốp, tơi.

Bộ phận dùng: Thân rễ.

Thu hái, chế biến: Vào tháng 7-11 đào lấy củ, rửa sạch, cắt bỏ rễ con, vẩy lá, cắt thành từng đoạn hoặc thái lát phơi khô.

Công dụng: Làm thuốc kích thích tiêu hoá.

Chữa: Đầy hơi, đau bụng, đầy trướng, nôn mửa, ỉa chảy do lạnh.

Liều dùng: 6-12g.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Rượu chữa ỉa chảy và xoa bóp các chỗ đau.

Riềng khô	100g
Quế nhục	20g
Gừng khô	100g
Rượu trắng 40^{o}	1000ml

Tất cả tán nhỏ, ngâm trong rượu 3 tuần. Dùng dần.

Khi đau bụng, đầy trướng mỗi lần uống 1 ly con (5 - 10ml).

Trẻ em dùng xoa chung quanh vùng rốn.

https://trungtamthuoc.com/

Đau nhức tẩm rượu thuốc vào bông đắp vào nơi đau và xoa bóp nhẹ.

Nếu cho trẻ uống thì đun sôi cho bốc bớt hơi rượu và pha thêm đường, liều lượng tuỳ theo tuổi cho uống 1/3 - 1/2 liều người lớn..

Bài 2.

Chữa đau bụng nôn mửa.

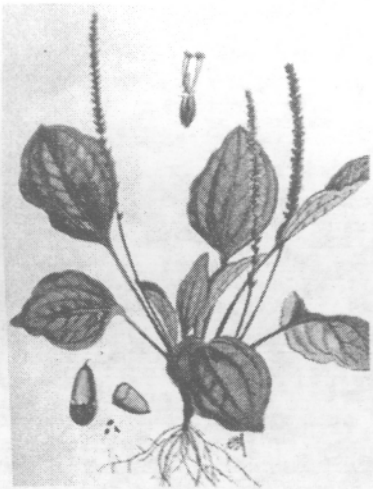
Riềng	6g
Đại táo	3 quả

Sắc với 200ml nước, còn 100ml chia làm 2-3 lần uống trong ngày. Nếu không có đại táo thay bằng gạo rang vàng 12g và vài khẩu mía.

https://trungtamthuoc.com/

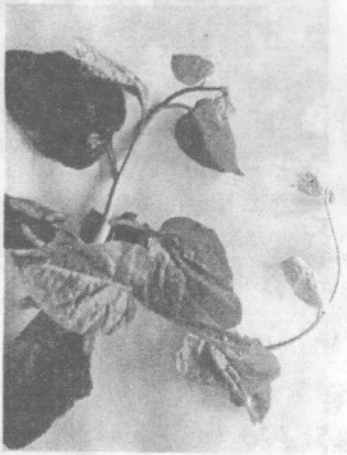


17. LÁ LỐT



18. MÃ ĐỀ

https://trungtamthuoc.com/



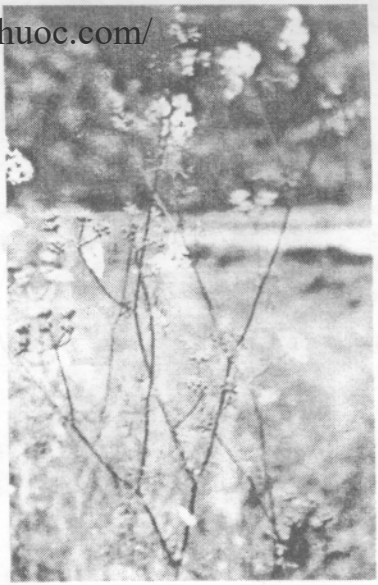
19. MỒNG TƠI



20. MƠ TAM THỂ

https://trungtamthuoc.com/

21. MÙI





22. MƯỚP

https://trungtamthuoc.com/



23. MƯỚP ĐẮNG

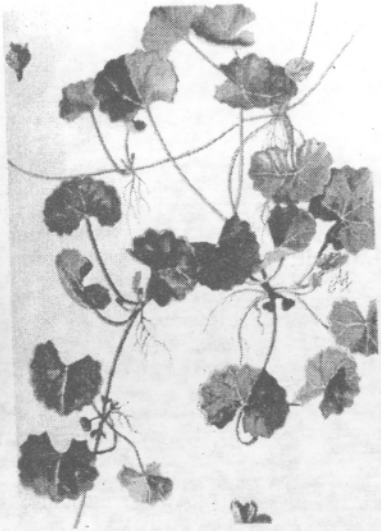


24. NGHỆ

https://trungtamthuoc.com/



25. RAU NGÓT

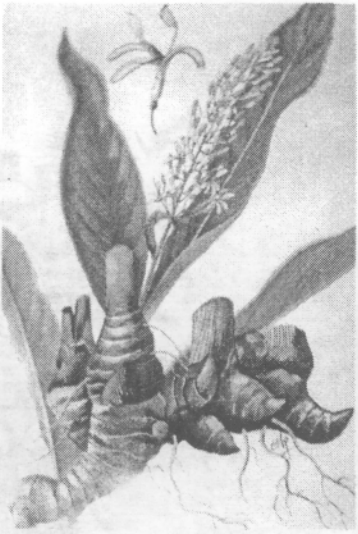


26. RAU MÁ

https://trungtamthuoc.com/



27. RAU RĂM

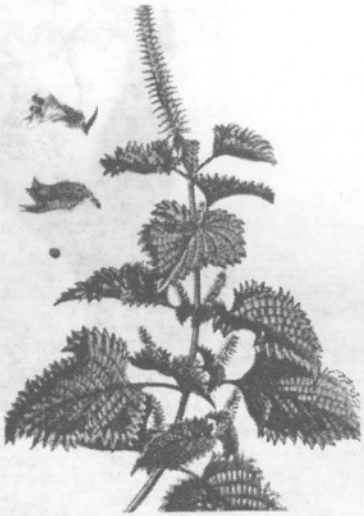


28. RIỀNG

https://trungtamthuoc.com/

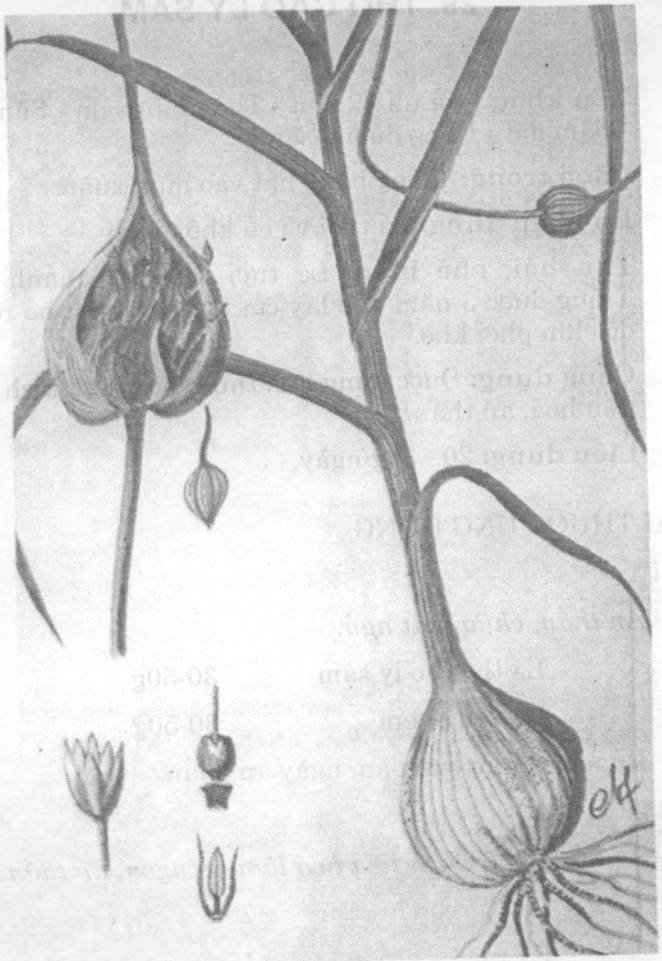
29. THỔ CAO LY SÂM





30. TÍA TÔ

https://trungtamthuoc.com/



31. TỎI

https://trungtamthuoc.com/

29. THỔ CAO LY SÂM

Tên khác: Giả nhân sâm - Thổ nhân sâm - Sâm thảo - Sâm đất - Đông dương sâm.

Cách trồng: Trồng bằng hạt vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Lá tươi và củ khô.

Thu hái, chế biến: Lá tươi thu hái quanh năm. Trồng được 3 năm đào lấy củ, rửa sạch, cắt bỏ rễ con, đồ chín phơi khô.

Công dụng: Được dùng làm thuốc bổ tỳ, vị, kích thích tiêu hoá, an thần.

Liều dùng: 20 - 30g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

An thần, chữa mất ngủ.

Lá thổ cao ly sâm	30-50g
Lá vông nem	30-50g

Rửa sạch nấu canh ăn, ngày ăn 2 lần.

Bài 2.

Bổ tỳ vị, kích thích tiêu hoá làm ăn ngon, an thần.

Củ thổ cao ly sâm	20g
Kỷ tử	10g
Long nhãn	12g

Tất cả cho sắc với 300ml nước, còn 100ml, uống nóng trước khi ăn cơm 1 giờ. Chia làm 2 lần uống trong ngày.

https://trungtamthuoc.com/

30 TÍA TÔ

Tên khác: Tử tô Mắng la (H'mông) - Cùng pô (Dao)

Cách trồng: Gieo hạt vào mùa xuân, nơi đất tơi, xốp, nhiều mùn, ẩm.

Bộ phận dùng: Lá, cành tươi hay khô và hạt.

Thu hái, chế biến: Hái lá bánh tẻ vào tháng 3-4, phơi khô trong râm mát. Cây đã hái lá chặt cả cây lấy cành phơi khô.

Hạt lấy ở cây không hái lá, khi quả già cắt cả cây phơi trong râm mát đến khô, đập lấy hạt, lấy lá và cành.

Công dụng: Chữa cảm phong hàn, phụ nữ động thai, ho suyễn, nhiều đờm, ngộ độc thức ăn.

Liều dùng: 5-20g/ngày.

BÀI THUỐC ỨNG DỤNG

Bài 1.

Chữa cảm phong hàn.

Lá tía tô tươi	20g
Hành hoa tươi	10g
Gừng tươi	2g

Tất cả rửa sạch, thái nhỏ trộn vào cháo nóng ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi, ăn 2-3 ngày liền.

Bài 2.

Chữa phụ nữ động thai.

https://trungtamthuoc.com/

Cành tía tô (tô ngạnh) 20g

Củ gai 30g

Sắc với 600ml nước, còn 200ml chia 3 lần uống trong ngày, uống 1-2 ngày, có kết quả thì thôi.

Bài 3.

Chữa ho suyễn có đờm

(Xem bài 1 Cải củ trang 10).

Bài 4.

Chữa ngộ độc cua cá

Lá tía tô tươi 30g

Rửa sạch, giã vắt lấy nước uống hoặc lá tía tô khô 20g sắc với 200ml nước đun sôi 10 phút uống nóng.

31. TỎI

Tên khác: Củ tỏi - Đại toán - Hun shuốc (Tày)

Cách trồng: Trồng bằng dò (nhánh tỏi) vào mùa xuân.

Bộ phận dùng: Củ.

Thu hái, chế biến: Mùa thu đông tỏi già, đào lấy củ rửa sạch phơi khô.

Công dụng: Chữa cảm cúm, ho, bụng đầy trướng nhọt độc sưng, côn trùng cắn, sát trùng, giải độc.

Liều dùng: 6-10g/ngày.

https://trungtamthuoc.com/

Bài 1.

Chữa cảm cúm

Tỏi	10g
Nước	100ml

Tỏi bóc vỏ cứng, giã nát ngâm vào nước sôi để nguội trong 2 giờ, lọc qua gạc, nhỏ mũi nhiều lần trong ngày.

Bài 2.

Chữa trẻ em bụng đầy trướng.

Tỏi	1 củ

Giã nhỏ bọc trong miếng gạc buộc vào rốn trẻ.

Ghi chú: Dùng ngoài giã đắp hoặc thái lát cứu.

Còn dùng ăn sống, ăn nướng

https://trungtamthuoc.com/

MỤC LỤC

CÂY RAU - CÂY THUỐC

Bạc hà	5
Bí ngô	6
Bí xanh	7
Cải canh	8
Cải củ	10
Cần tây	11
Đậu ván trắng	12
Gai	13
Giấp cá	14
Gừng	15
Hành	17
Hẹ	18
Húng chanh	19
Húng giổi	20
Kinh giới	29
Kỷ tử	30
Lá lốt	32
Mã đề	33
Mồng tơi	34
Mơ tam thể	35

https://trungtamthuoc.com/
Mùi 36
Mướp 37
Mướp đắng 38
Nghệ 40
Rau ngót 41
Rau má 42
Rau răm 43
Riềng 44
Thổ cao ly sâm 54
Tía tô 55
Tỏi 56

https://trungtamthuoc.com/

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

CÂY RAU - CÂY THUỐC

Chịu trách nhiệm xuất bản
HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập: DS. LÊ MINH NGUYỆT
Sửa bản in: DS. LÊ MINH NGUYỆT
Trình bày bìa: CHU THUỲ LINH
Kt vi tính: BÙI THỊ THƯƠNG

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Xưởng in Nhà xuất bản Y học.
Giấy phép xuất bản số: 740-13/XB-QLXB ngày 10/01/2005.
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2005.