



TRÀ

VÀ CÁC
BÀI THUỐC


TẠ NGỌC ÁI Biên soạn



MÓN ĂN
BỔ DƯỠNG TỪ

HOA



 NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

Trà và các bài thuốc, món ăn bổ dưỡng từ hoa

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu – Hà Nội. ĐT: (84.04). 8229413 - 9439364 Fax: 04.9436024.
Website: nxbthanhvien.com.vn E-mail: nxbthanhvien@vnn.vn
Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Quận III TP Hồ Chí Minh.
ĐT: (08)9305243

TRÀ VÀ CÁC BÀI THUỐC, MÓN ĂN BỔ DƯỠNG TỪ HOA

TẠ NGỌC ÁI (Biên dịch)

- | | |
|------------------------------|----------------|
| ▪ Chịu trách nhiệm xuất bản: | MAI THỜI CHÍNH |
| ▪ Biên tập: | NGUYỄN ĐỨC GIA |
| ▪ Bìa: | HƯƠNG THỦY |
| ▪ Sửa bản in thử: | NGỌC THỤY |

In 1.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại **Cty Cổ Phần In Sao Việt**
Số đăng ký kế hoạch XB: 253-2008/CXB/177-08/TN
In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2008.

TRÀ VÀ CÁC BÀI THUỐC
MÓN ĂN BỔ DƯỠNG TỪ HOA

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Phòng và trị bệnh bằng hoa...

Cuộc sống không thể thiếu mặt trời, không khí, hoa và nước. Trong đó, “hoa” là loài thực vật có vẻ đẹp vô cùng phong phú, dù cho bốn mùa có thay đổi, các loài hoa vẫn luôn nở rộ rõ, đem đến cho cuộc sống niềm vui, tình yêu và những ước mơ. Trong khi đó môi trường sống của chúng ta ngày càng bị ô nhiễm nặng nề. Các loại thực phẩm để nuôi sống con người ngày càng bị nhiều loại chất hoá học tấn công. Thêm vào đó, áp lực công việc khiến con người luôn căng thẳng và sinh ra nhiều bệnh tật. Muốn bảo vệ mình trước các “kẻ thù” của cuộc sống, nhiều người đã phải tự tìm hiểu những cách phòng và chữa bệnh cho mình. Và cách tìm đến với thiên nhiên, hoa cỏ được coi là một trong những liệu thuốc hữu hiệu nhất.

Nói đến hoa, chúng ta thường nghĩ đến vẻ đẹp, mùi hương của hoa, nhưng thật lý thú khi nhắc đến công dụng của hoa trong việc phòng và chữa bệnh. Cuốn sách “**Trà và các bài thuốc, món ăn bổ dưỡng**

từ hoa” đã đi sâu làm rõ công dụng chữa bệnh của nhiều loài hoa, giới thiệu với bạn đọc hàng trăm bài thuốc dân gian từ các loài hoa thông dụng, dễ kiếm. Ngoài ra, sách còn đề cập một cách kỹ lưỡng đến việc “ăn” hoa để bồi bổ, nâng cao sức khỏe và chăm sóc sắc đẹp từ hoa. Việc làm này không chỉ truyền được cái thần vô tận của hoa vào cuộc sống, mà còn thắp lên ngọn lửa văn hóa độc đáo.

Từ xa xưa, dược thảo đã được sử dụng trong y học cổ truyền Việt Nam với mục đích: trị bệnh, phòng bệnh và tăng cường sức khỏe. Đặc biệt, Đông y luôn coi trọng việc phòng bệnh hơn chữa bệnh. Nhưng muốn điều trị bệnh bằng hoa hiệu quả thì phải nắm rõ được công dụng, tính năng của từng loại hoa.

“Trà và các bài thuốc, món ăn bổ dưỡng từ hoa” được viết dễ hiểu và khá đầy đủ về các loài hoa được dùng để phòng và chữa bệnh từ những kinh nghiệm của người xưa hay những nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học. Các loài hoa được nêu trong cuốn sách được giới thiệu khá cụ thể về thành phần, công dụng đối với từng loại bệnh. Điều thuận lợi là hầu hết các loại hoa được giới thiệu ở đây đều dễ tìm kiếm. Ví như hoa bí, hoa thiên lý... là thức ăn hàng ngày của chúng ta nhưng không phải ai cũng biết rõ chúng có nhiều tác dụng trong việc chữa trị bệnh như thế nào. Hoặc mấy ai biết hoa sơn tra có tác dụng trị chảy máu cam; hoa

phù dung làm mát phổi, máu, thanh nhiệt, làm dứt cơn đau; hoa sen có tác dụng giải tỏa tâm trạng bức bối, lọc phổi; hoa bách hợp có tác dụng lọc tim, bổ phổi; hoa lăng tiêu làm tan máu tụ; hoa kim ngân có tác dụng thanh nhiệt giải độc bổ hư, hoa hồng thích hợp với mạch máu phổi, làm tan máu tụ, hoạt huyết, liền sẹo, làm hết sưng phù, dứt cơn đau; hoa đậu cô-ve có tác dụng bổ tỳ, bổ vị...

Các loại hoa trung tính có tác dụng an thần và điều dưỡng như: hoa bách hợp có tác dụng lọc tim, bổ phổi; hoa đậu cô ve giúp bổ tỳ, bổ vị; hoa hợp hoan giúp tâm trạng vui vẻ; hoa kim tước bổ tỳ, bổ thận. Nói chung, hoa vị ngọt rất bổ ích. Còn hoa đào trung tính nhưng vị đắng, có tác dụng hoạt huyết, lợi tiểu, thông tiện; hoa lựu trung tính nhưng vị chua chát, có tác dụng làm chặt ruột, cầm máu. Tính và vị của hoa khác nhau thì công hiệu cũng khác nhau... Qua đây, có thể thấy các loại hoa ôn tính hay tính mát đều có những thế mạnh riêng, nếu biết dùng đúng cách sẽ đem lại hiệu quả rất cao trong việc chữa bệnh.

Ngoài hoa ra thì các bộ phận khác của cây cũng được giới thiệu về công dụng chữa bệnh khá cụ thể. Nhờ đó, có thể tận dụng được tất cả các bộ phận của cây để chữa bệnh.

Sau khi đọc cuốn sách này, bạn có thể bỏ chút thời gian để theo dõi sự thay đổi của mùa hoa và các mùa

tự nhiên để hiểu rõ bí quyết điều chỉnh công hiệu kì diệu của hoa, giúp bạn không gặp phải rắc rối và dễ dàng bảo vệ sức khỏe suốt bốn mùa.

Tuy nhiên, có những loại hoa có độc phải được bác sĩ chuyên khoa hướng dẫn sử dụng, như hoa cà độc dược dùng để chữa ho hen, chống co thắt chữa các cơn đau dạ dày, nôn ói; hoa sói dùng để ướp trà uống nhưng cần chú ý về liều lượng vì nó có thể gây độc.

Cuốn sách này, không chỉ giúp bạn hiểu thêm về tác dụng của các loài hoa trong nước và trên thế giới, quan trọng hơn là có thể hiểu rõ được tầm quan trọng của việc bảo vệ sức khỏe bằng những loại hoa sẵn có trong thiên nhiên.

... Đến việc... ăn hoa

Việc ăn hoa cũng đã có từ lâu đời. Có cách ăn chỉ cốt lấy hương sắc. Ví dụ như món tào phớ hay chè đỗ đen nếu cho thêm vài bông hoa nhài vào sẽ thơm ngon hơn rất nhiều, hay món chè trôi khi được cho thêm vài cánh hoa bưởi cũng tăng thêm sức hấp dẫn. Còn nếu bạn dùng nước sắc hoa hồng, hoa cúc ướp thịt để nướng hoặc hầm sẽ có tác dụng làm êm dịu thần kinh, dễ ngủ...

Ngoài ra, nhiều khi hoa còn là món ăn chính trong các bữa ăn như món canh hoa thiên lý nấu với tôm hoặc thịt nạc băm có mùi thơm rất dịu. Hay món hoa bí

xào, ngoài tác dụng chữa bệnh còn rất bắt mắt bởi màu sắc đa dạng của nó: đài hoa bí màu xanh, cánh hoa màu cam khi xào lên với tỏi ăn lúc chín tới có vị giòn và ngọt rất hấp dẫn... Những món ăn từ hoa rất dân dã, dễ kiếm, dễ làm. Hơn nữa nhiều khi lại trở thành món đặc sản không kém gì những món ăn cầu kỳ, sang trọng khác.

Không chỉ ở Việt Nam, riêng ở Côn Minh (Trung Quốc) có tới hơn 160 loại hoa được dùng làm thực phẩm. Còn các nước phát triển như Mỹ, Nhật hay các nước châu Âu... đã coi việc ăn hoa là hình thức "tiêu dùng cao cấp". Họ đã nâng việc ăn hoa lên thành nghệ thuật. Họ đã tiến hành đánh giá tỉ mỉ màu sắc, hương vị, tính bổ dưỡng từng loại hoa và tổ chức nhiều bữa tiệc hoa sang trọng.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ thấy những thực đơn bổ dưỡng độc đáo được chế biến từ hoa thông qua cách giới thiệu rất đơn giản và dễ làm.

Làm đẹp từ hoa...

Thẩm mỹ học cổ truyền phương Đông cho rằng, có thể lấy cái tươi tắn và đẹp đẽ, cái sinh khí tràn trề của hoa cỏ mùa xuân để làm đẹp cho làn da. Bởi vậy, rất nhiều loại hoa xuân đã được cổ nhân dùng để chăm sóc sắc đẹp.

Từ xa xưa, nước ta cũng như nhiều nước trên thế

giới đã có nhiều cách làm đẹp bằng hoa khá độc đáo. Ví như cho hương hoa thâm nhập sâu vào bên trong bằng cách tắm nóng hay uống sẽ mang lại tác dụng điều chỉnh chức năng của một số bộ phận như gan, đường tiêu hóa. Ngoài ra những cách làm đẹp này còn có tác dụng lưu thông mạch, khí huyết... giúp cho việc làm đẹp da hiệu quả như xóa bớt vết nhăn, vết xạm, giúp cho da hồng hào. Do vậy, làm đẹp bằng hoa thường rất cầu kỳ, mất nhiều thời gian, nhưng hiệu quả lại có tính bền vững hơn việc dùng các loại mỹ phẩm.

Con người khỏe mạnh thì mới có tình yêu và niềm vui trọn vẹn. Cuốn **“Trà và các bài thuốc, món ăn bổ dưỡng từ hoa”** với những lập luận logic sẽ là cuốn sách hay, tràn đầy lòng yêu cuộc sống, rất vui được giới thiệu với bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

1 – KOA CÚC

Công dụng: bổ gan, thanh nhiệt giải độc

Hoa cúc có rất nhiều loài, tất cả đều có thể sử dụng để làm thuốc hoặc thực phẩm. Nhưng hoa cúc vàng và hoa cúc trắng là hai loại thông dụng nhất.

Hoa cúc tính mát, vị đắng, có công hiệu thanh tâm, giải nhiệt (nhất là ở tim, gan, lợi thận), giải độc có tác dụng lợi tuần hoàn, cân bằng sinh lý, tiêu đờm, trị ho, lợi tiểu, bổ gan, trị đau đầu, đau răng, hoa mắt, đau mắt, đau mắt đỏ, hoa mày chóng mặt, ho kéo dài, sưng quai bị, nhiệt, cảm cúm, cảm lạnh, đau các khớp chân tay, viêm hạch sữa, vú nổi nhọt, sốt, đi



đái dất, táo, ỉa chảy, tăng cường sức khoẻ... Ngày dùng 8-16 g dưới dạng thuốc sắc, dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác. Ngoài ra, tinh dầu từ nụ cúc hoa vàng còn có tác dụng kháng khuẩn.

Đây là loại hoa được sử dụng nhiều nhất trong thuốc Đông y. Nó có tác dụng giải tỏa phiền muộn, giúp tâm trạng thoải mái, nên hay được dùng cho người bị ức chế, chán nản. Những người có tâm trạng buồn phiền bất an, dễ nổi nóng, hay mệt mỏi, khó tính nên thường xuyên uống trà hoa cúc hoặc ăn hoa cúc. Đặc biệt, nó còn được coi là loại thức ăn bổ dưỡng, giúp điều hoà hoà khí gia đình, làm giảm bất hoà giữa vợ chồng, anh chị em, nuôi dưỡng tình tình vui vẻ. Dù ngày nay nhiều loại thuốc bổ đã thay thế cho hoa cúc nhưng hoa cúc núi, cúc thường, cúc vạn thọ... đều có những tác dụng độc đáo của nó. Nếu biết cách dùng, nó sẽ mang lại nhiều kết quả rất bất ngờ.

Lưu ý:

- Phải chọn loại hoa cúc sạch, không bị phun các loại thuốc bảo vệ thực vật để tránh phản tác dụng và gây độc cho cơ thể, kể cả các gói hoa cúc khô của Trung Quốc cũng không nên dùng. Tốt nhất nên đặt mua ở những nơi quen biết hoặc tự trồng cho đảm bảo.

- Trước khi sử dụng, ngắt bỏ cuống đến sát cuống và rửa hoa thật sạch. Nếu muốn dùng hoa khô, bạn

hãy phơi hoa ra nắng hoặc dùng lò sấy, tránh để hoa bị nhiễm sương đêm.

Chữa bệnh bằng hoa cúc :

- Có thể lấy hoa cúc sắc lấy nước uống như nước giải khát hàng ngày hoặc sắc uống để chữa đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, đau mắt, cao huyết áp, sốt. Mỗi ngày có thể dùng 10-16g dưới dạng thuốc sắc hoặc ngâm rượu uống.

- Chữa mắt đỏ, sưng đau, can nhiệt: (1) lấy 10g cúc vàng, 10g thảo quyết minh, 10g thanh tương tử, 10g quả ích mẫu, tất cả sắc với 400ml nước đến khi còn 100ml là được. Chia 2 lần uống trong ngày. (2) lấy 4g cúc vàng, 4g nụ hòe, 10g lá sen hoặc ngó sen, tất cả sắc lấy nước uống.

- Hoa cúc và hoa kim ngân nấu lấy nước uống có tác dụng trị cảm gió, trị ho. Ngoài ra, những người bị các bệnh tai, mũi, họng hoặc bộ máy hô hấp hoạt động không tốt, nên thường xuyên uống trà hoa cúc.

- Phụ nữ bị sưng đau đầu vú hoặc tiết ra chất dịch: trộn hoa cúc với hoa bồ công anh giã nát rồi bôi vào chỗ đau hoặc nấu lấy nước, để hơi ấm, chườm hoặc tắm.

- Bị mụn nhọt: giã nát hoa cúc rồi đắp vào chỗ đau.

- Dùng máy tính lâu, xem ti vi nhiều có thể làm đầu óc mệt mỏi, mắt bị tổn thương, thị lực không tốt, thậm chí làm mắt bị cay, đỏ, đau: lấy lá dâu và hoa cúc nấu cùng, lọc lấy nước uống hoặc rửa mắt.

- Chữa viêm thoái hoá hoàng điểm, thị lực kém: lấy 12g cúc hoa vàng, 20g thực địa, 20g hạt thảo quyết minh, 12g thương truật, 12g chi tử, 12g hoàng cầm, 12g kỷ tử, 12g đại táo, 12g long nhãn, 12g viễn chí, 8g xác ve sầu, tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc uống hàng ngày. Thời gian điều trị từ 1 - 2 tháng.

- Chữa hoa mắt, chóng mặt, mắt khô tròng: lấy 12g cúc vàng, 20g kỷ tử, 12g đan bì, 12g phục linh, 16g sơn thù, 12g thạch tả, 16g hoài sơn, 32g thực địa, tất cả sấy khô, tán bột, luyện với mật làm viên bằng hạt ngô. Ngày uống 16-20 viên, chia 3 lần. Có thể sắc uống với liều lượng mỗi vị giảm bớt 1/6.

- Chữa mắt mờ, hoa mắt choáng váng, huyết áp cao: lấy hoa cúc, quyết minh tử, kỷ tử, thực địa, huyền sâm, hoài sơn, thạch tả, ngư tử mỗi thứ 12g, tất cả sắc lấy nước uống. Ngày uống 2-3 lần.

Các loại trà hoa cúc:

1. Lấy 5 lượng cúc trắng và 5 lượng phục linh trộn đều rồi nghiền mịn. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 6g và khi

uống pha nước ấm với một chút rượu, sử dụng đều đặn, da dẻ sẽ trở nên hồng hào.

2. Pha 3 bông hoa cúc đã sấy khô, vài lá trà xanh và một viên đường phèn rồi uống thay trà, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Trước khi đi ngủ, lấy nước này bôi lên mắt sẽ làm mờ quầng thâm và vết chân chim rất hiệu quả.

Làm đẹp bằng hoa cúc:

Làm mặt nạ bằng hoa cúc: Hoa cúc chứa nhiều loại tinh dầu hương có tác dụng giúp hạn chế các sắc tố đen dưới da (là nguyên nhân gây nám), đồng thời làm mềm lớp tế bào biểu bì và giúp đẩy lùi các hạt bụi bẩn nằm sâu trong lỗ chân lông ra ngoài. Sau đây chúng tôi xin giới thiệu hai cách làm mặt nạ bằng hoa cúc:

1. Rửa sạch 10 bông hoa cúc, để ráo nước, đun sôi hoa với 250 ml nước tinh khiết, cho thêm 1/3 thìa cà phê muối (chú ý để nhỏ lửa). Sau đó lọc bỏ xác hoa, lấy nước hoa cúc đã lọc hòa với 2 thìa cà phê mật ong. Rửa sạch mặt với nước ấm, bạn dùng bông gòn thấm hỗn hợp trên rồi thoa đều lên mặt. Nằm thư giãn 15 phút rồi rửa lại nước ấm.

2. Với những bạn có làn da hỗn hợp, hoặc có người không hợp với mật ong thì hãy áp dụng loại mặt nạ dưới đây: lấy 5 bông hoa, tách và giã nát cánh rồi trộn

với lòng trắng trứng gà. Bôi đều lên da khoảng 15 phút rồi rửa lại với sữa rửa mặt dịu nhẹ.

Tắm hoa cúc: thả vào bồn hoặc chậu nước nóng những bông hoa cúc tươi trước khi tắm khoảng 20 phút, hoặc ngâm mình sau khi tắm xong để thư giãn, bạn hãy áp dụng cách làm đẹp da này hai lần/tuần giúp tăng cường giải nhiệt và lưu thông máu toàn thân.

Rửa mặt bằng nước hoa cúc: lấy 100g hoa cúc, một nhúm lá hương thảo tươi hoặc phơi khô cho vào hai tách nước lạnh rồi đun sôi hỗn hợp, sau đó để nguội. Dùng dung dịch này rửa nhẹ nhàng lên vùng trán, mặt và cổ. Cách làm sạch da này rất hiệu quả, đặc biệt khi da bị ngứa, nổi mẩn và dị ứng.

* Cá hấp với hoa cúc và cây cầu kỳ:

- **Nguyên liệu:** một lát cá hồi, một bông hoa cúc tươi to, 0,1g cầu kỳ, một thìa nhỏ muối, một thìa nhỏ rượu.

- **Cách làm:** Bóc các cánh hoa cúc ra, cho vào nước muối ngâm và rửa sạch, vớt lên để ráo nước. Cầu kỳ dùng nước sạch tráng qua, rồi ngâm mềm trong lượng nước thích hợp. Cho lát cá hồi vào đĩa, rắc cầu kỳ và cánh hoa cúc đã để ráo lên, đổ thêm rượu và cho vào nồi hấp, đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển sang đun nhỏ lửa, hấp khoảng 10 phút là được.

- **Công dụng:** thanh nhiệt hạ hỏa, thanh lọc gan, sáng mắt, bổ thận, tốt cho thần kinh.

*** Oản hoa cúc:**

- **Nguyên liệu:** hai bông hoa cúc vàng to, một cốc gạo, một thìa to giấm, một thìa to đường.

- **Cách làm:** bóc các cánh hoa cúc ra, ngâm vào nước muối và rửa sạch vài lần, vớt ra để ráo nước. Gạo vo sạch, cho vào nồi cơm điện nấu, ngay lúc còn nóng cho hoa cúc và gia vị vào đảo đều, sau đó dùng các khuôn tạo hình khác nhau để làm thành những cái oản hình dạng khác nhau.

- **Công dụng:** giúp ăn ngon miệng, bổ gan, sáng mắt, loại bỏ gỉ mắt.

*** Thịt gà rim với nước hoa cúc:**

- **Nguyên liệu:** 30g hoa cúc tươi, 300g thịt gà, lòng trắng 2 quả trứng gà, 20g đậu Hà Lan, dầu thực vật, nước dùng, rượu vàng, gừng tươi và gia vị vừa đủ.

- **Cách làm:** hoa cúc sắc kỹ lấy nước bỏ bã. Thịt gà rửa sạch, loại bỏ gân, thái chỉ rồi trộn đều với lòng trắng trứng và một chút bột mì. Cho dầu thực vật vào chảo đun nóng già, cho thịt gà vào đảo tới khi săn miếng thịt.

Sau đó phi thơm hành tỏi, rồi cho cả hai, gừng tươi thái chỉ và một chút rượu vàng vào, đun sôi một lát là được. Ăn nóng.

Món này thường dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, nhức mỏi mắt, thị lực suy giảm, huyết áp cao hoặc có xu hướng cao.

2 - HOA BƯỚI

Công dụng: giúp tiêu đờm, dễ thở

Cây bưởi có hoa rất thơm, quả chín có màu vàng, hoa bưởi nở vào mùa xuân, có thể hái xuống phơi khô, hoa khô có màu vàng nâu. Ngoài ra, các bộ phận khác của cây bưởi, như: lá bưởi, quả bưởi, vỏ bưởi, cùi bưởi... đều có tác dụng chữa bệnh.



Hoa bưởi: ôn tính, có vị đắng, hợp với kinh mạch gan và dạ dày, có tác dụng hành khí, dễ thở, tiêu đờm, giảm đau, dùng để chữa các chứng đau dạ dày, đau tức ngực với liều từ 2-4 g, sắc uống; đau màng đầu, đờm bị tắc ở trong, đau hai bắp tay.

- Giúp tiêu hóa tốt, chống ợ chua, khí trệ, mệt mỏi và ngáp vặt: lấy 0,3g hoa bưởi nấu trà để uống.

- Hoa bưởi và bạch cơ, mỗi loại 20g nấu trà uống, có tác dụng làm đẹp.

- Hoa bưởi và hoa sen mỗi loại 20g sắc với nước uống hàng ngày, giúp tinh thần thoải mái, sáng khoái.

Lá bưởi: có vị đắng, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, phổi, đánh cảm gió, làm ấm người lên, đánh tan vết bẩn tương tự lá hoa đào, đun lấy nước uống có tác dụng trị đau đầu trúng gió, cảm mạo, tê liệt đau nhức khi trời lạnh ẩm ướt, được dùng chữa viêm khớp dạng thấp, thể hàn thấp, đau bụng, ăn khó tiêu, cước chân, bụng chướng đau, đặc biệt là những người uống quá nhiều đồ uống có axit cacbonic hoặc ăn thực phẩm quá hạn sử dụng.

- Trị đau đầu do trúng gió: giã nhuyễn lá bưởi đắp lên huyệt thái dương (có thể giã thêm hành củ).

- Trị ep-xe vú: lá bưởi, thành bì, bồ công anh, mỗi loại 10g - 20g sắc, uống hàng ngày.

- Trị viêm khớp cấp: giã nát lá bưởi, gừng tươi rồi trộn với dầu trẩu, đắp lên chỗ đau.

Quả bưởi: có vị chua ngọt, tính lạnh, hợp với thành mạch gan, dạ dày, giúp dễ tiêu hóa, lưu thông khí ở ruột, dạ dày, tránh khí độc tắc trong dạ dày, có tác

dụng chống viêm, ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu và cải thiện độ bền vùng thành mạch, chữa chứng nhạt miệng và chán ăn ở phụ nữ mang bầu, giải rượu, làm sạch mùi rượu nồng trong miệng người uống rượu.

- Trị đau đầu: mỗi ngày ăn 100-150g bưởi.

- Người bị đau đầu nặng, buồn nôn, hoa mắt, chóng mặt, rêu lưỡi: lấy 500g múi bưởi, 300-350g mật ong và đường trắng. Thái vụn múi bưởi rồi ướp với đường trắng trong liễn sành một đêm, sau đó cho vào nồi chưng kỹ, cho mật ong vào quấy đều, để nguội, đựng trong bình gốm kín, dùng dần. Mỗi lần uống 3g, ngày dùng 3 lần.

Vỏ bưởi: hái vào cuối thu, đầu đông, cắt thành 5 đến 7 cánh, treo lên phơi khô trong bóng râm hoặc dưới nắng đều được. Vỏ bưởi có vị ngọt đắng, ôn tính, hợp với thành mạch lá lách, thận, bàng quang, có tác dụng tiêu đờm, hạ khí, giải tỏa phiền muộn, đau bụng do lạnh, ăn khó tiêu, ho hen, sung tinh hoàn. Tinh dầu lấy từ vỏ bưởi có tác dụng giải rượu và làm tóc mọc nhanh.

- Vỏ bưởi, sa nhân, mè gà, sơn tra, men thuốc lấy lượng bằng nhau, đun lấy nước, uống sau bữa ăn giúp dễ tiêu hóa, có tác dụng làm đẹp.

Lưu ý: phụ nữ có thai và khí hư không được uống.

Cùi bưởi: có vị ngọt đắng, tính ấm, tác động vào tỳ, thận và bàng quang, công dụng hóa đàm, tiêu thực, hạ khí và làm khoan khoái lồng ngực.

- Trị chứng ho hen ở người già: cùi bưởi thái vụn, hấp cách thủy với kẹo mạch nha hoặc mật ong, ngày ăn 2 lần vào buổi sáng, mỗi lần một thìa. Hoặc thái chỉ cùi bưởi hãm với nước sôi, uống thay trà.

- Chữa chứng đau bụng do lạnh: cùi bưởi, trà, thang đẳng hương sấy khô tán bột, uống 6g/ một lần.

- Chữa chứng chậm tiêu, thức ăn đình trệ: cùi bưởi, sa nhân, kê nội kim, thần khúc, mỗi loại 4-6g, sắc uống.

- Trị chứng viêm loét ngoài da: cùi bưởi tươi sắc, lấy nước ngâm rửa.

- Chữa chứng sán khí: hàng ngày sắc 10g cùi bưởi khô sao vàng, lấy nước uống.

- Phụ nữ mang thai nôn nhiều: lấy 4-12g cùi bưởi sắc uống.

Hạt bưởi:

- Chữa sán khí với liều dùng từ 6-9g sắc lấy nước uống.

- Chữa chứng chốc đầu ở trẻ em: hạt bưởi bóc vỏ cứng rồi đốt cho cháy thành than, nghiền nhỏ và rắc

lên vùng tổn thương, mỗi ngày 1-2 lần, liên tục trong 6 ngày.

Gốc bưởi: vị đắng, ôn tính, có tác dụng điều hòa khí, trị đau, đánh cảm gió, trị đau dạ dày, sưng đau tinh hoàn, ho.

***Trà hoa bưởi:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lượng hoa bưởi, 1 thìa nhỏ đường phèn

- **Cách làm:** Rửa sạch hoa bưởi, vớt lên để ráo nước, cho vào nồi đun với 200ml nước, đun to lửa, để sôi 5 phút, sau đó lọc chất lấy nước, khuấy đều với đường phèn, uống lúc nóng.

- **Công dụng:** giúp lưu thông tuần hoàn khí huyết, cải thiện tình trạng đau dạ dày.

*** Canh vỏ bưởi sơn tra:**

- **Nguyên liệu:** vỏ 1/6 quả bưởi, 0,1 lượng sơn tra, một cái đùi gà, một thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:**

Vỏ bưởi rửa sạch, cắt thành từng miếng to, dùng nước ngọt gội rửa sạch sơn tra.

Đùi gà rửa sạch, cắt miếng. Cho tất cả và 4 bát nước vào nấu canh, đun to lửa, sau khi sôi thì cho nhỏ lửa, khoảng 20 phút, thêm muối vào là được.

- **Công dụng:** cải thiện chứng khó tiêu, giúp tiêu hóa tốt.

*** Canh hoa bưởi ngọt:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lạng hoa bưởi, 1 bát hoa đậu, nửa thìa nhỏ nước gừng, 1 thìa nhỏ đường Fructoza

- **Cách làm:** Hoa bưởi rửa sạch, thêm 2 bát nước, bắc lên bếp đun to lửa, đến khi sôi thì chuyển sang nhỏ lửa, đun khoảng 10 phút, chắt lọc lấy nước. Sau đó đổ hoa, nước gừng và đường Fructoza vào bát đựng hoa đậu, ăn ngay lúc nóng.

- **Công dụng:** tiêu đờm, trị hen suyễn, thông tiện.

3 – HOA BÁCH HỢP

Công dụng: bổ tim, an thần

Đài Loan là hòn đảo
trông rất nhiều hoa bách hợp,
hoa bách hợp nguyên sinh ở
đó là loại hoa thơm nhất thế
giới. Nhiều người cho rằng,
dù có hàng trăm loại nước
hoa hợp lại, mùi thơm cũng
thua xa hoa bách hợp. Mặt
ngoài cánh hoa có gân màu
tím. Đặc biệt, cây hoa bách
hợp dại còn quý hơn. Bách
hợp dại có vị hơi đắng, tác
dụng hạ hỏa tương đối tốt,



bách hợp trồng thì vị không đắng lắm. Nói chung, bách
hợp có vị ngọt hơi đắng, trung tính, hợp với kinh mạch
tim, phổi; bổ phổi, trị ho, dưỡng tâm an thần, đặc trị
lao phổi, ho lâu ngày, ho ra đờm, máu, sốt, yếu bóng
vía, tâm trí hoảng loạn, phù chân.

Lưu ý: khi mới bị ho không được dùng ngay, người bị phong hàn, ho đờm, trúng gió không được dùng.

Hoa bách hợp, hạt bách hợp, thân vảy cây bách hợp... đều có thể dùng để tâm bổ, trị bệnh vì nó rất giàu dinh dưỡng. Cây bách hợp có ý nghĩa hàm ẩn là “kết tóc trăm năm”, giúp tâm hồn con người được thanh thản, bình yên. Ngắm hoa bách hợp giúp tĩnh tâm, ngửi hương hoa có thể giải tỏa buồn phiền.

- Hạt hoa bách hợp có vị ngọt đắng. Hạt bách hợp dùng rượu xào qua cho hơi đỏ, nghiền thành bột, có thể trị chứng hạ huyết, chướng ruột, dạ dày.

4 bài thuốc chữa mất ngủ từ hoa bách hợp:

- Canh rùa táo bách hợp: 30g bách hợp, 60g thịt rùa, 10 quả hồng táo quả bỏ hạt. Tất cả cho vào nấu chín, nêm gia vị ăn, ngày 1 lần.

- Lấy 3 bông hoa bách hợp sạch đun với 600ml nước đến khi còn 400ml, có thể cho thêm mật ong (ngọt hay nhạt tùy từng người), người già, phụ nữ, trẻ em bị tức ngực khó thở, hoa mày, chóng mặt, mệt mỏi, bực bội bất an, ngủ không ngon giấc đều có thể uống.

- Lấy 20g hoa bách hợp và 50ml rượu vàng sắc cách thủy, uống ấm 1 lần vào buổi tối. Bài thuốc này dùng trong trường hợp mất ngủ kèm theo cảm giác nóng

lòng bàn tay, bàn chân, ngực bụng bồn chồn rạo rức không yên, táo bón, đổ mồ hôi trộm...

- Canh hoa bách hợp - đậu phụ: Lấy 30g hoa bách hợp tươi, 250g đậu phụ, 100g huyết lợn, 15g gừng, tỏi giã nát, hạt tiêu, nước dùng và gia vị vừa đủ.

Cách làm: rửa sạch hoa bách hợp, tía lấy cánh hoa, chần qua nước sôi, vớt ra ngâm trong nước lạnh độ 1 giờ. Đậu phụ và huyết lợn luộc qua, cắt miếng; đun sôi nước dùng, cho hoa bách hợp, đậu phụ, huyết lợn, gừng và tỏi giã nát vào, chế đủ gia vị, đun nhỏ lửa cho sôi một lát là được, dùng làm canh.

* Canh hoa bách hợp - cá diếc:

Nguyên liệu: 25g hoa bách hợp tươi, 2 con cá diếc khoảng 500g, dầu thực vật, gừng tươi, rượu vàng và gia vị vừa đủ.

Cách làm: hoa bách hợp tía lấy cánh rửa sạch. Cá diếc làm sạch, bỏ nội tạng. Cho dầu thực vật vào chảo đun nóng già, cho cá diếc vào rán qua, sau đó chế nước vừa đủ, cho hoa và gia vị vào, đun nhỏ lửa đến khi chín, ăn nóng.

* Cháo bách hợp:

- Nguyên liệu: một hạt bách hợp, một cốc gạo trắng, 5 hạt táo đỏ.

- **Cách làm:** bách hợp rửa sạch bóc thành nhánh (để dự trữ). Táo đỏ rửa sạch ngâm nước, đợi mềm ra thì bóc bỏ hạt đi. Gạo trắng vo sạch, thêm 4 bát nước vào ninh cháo, đợi sôi lên thì chuyển sang đun nhỏ lửa, cho táo đỏ vào, đợi khoảng 20 phút, cháo chín thì cho bách hợp vào, đợi khoảng 3 phút cho màu của bách hợp trong suốt là có thể tắt bếp, đổ ra bát, ăn ngay khi nóng.

- **Công dụng:** giúp cải thiện bệnh của người già bị viêm khí quản mãn tính, sung phế quản, ho lâu ngày không thuyên giảm.

*** Canh bách hợp đậu xanh:**

- **Nguyên liệu:** một hạt bách hợp tươi, 2 lạng đậu xanh, 2 thìa to đường phèn.

- **Cách làm:** Đậu xanh vo sạch bằng nước ngọt, thêm 6 bát nước vào nấu. Bách hợp tươi bỏ nhánh già bên ngoài đi, rồi tách làm các nhánh. Đợi đến khi đậu xanh chín, cho bách hợp và đường phèn vào khuấy đều, khoảng 3 phút là có thể tắt bếp.

- **Công dụng:** thanh nhiệt giải độc, loại bỏ hơi nóng, giữ tâm trí bình tĩnh, tinh thần vui vẻ.

*** Canh bách hợp ngân hạnh:**

- **Nguyên liệu:** 4 lạng ngân hạnh (tươi), 1 hạt bách hợp, 6 hạt táo đỏ, 1 thìa to đường phèn.

- **Cách làm:** Ngâm hạnh tươi rửa sạch, thêm táo đỏ và 6 bát nước vào đun to lửa, sau khi sôi thì chuyển sang đun nhỏ lửa khoảng 20 phút. Bách hợp bỏ nhánh già bên ngoài đi, rửa sạch và tách thành từng nhánh rồi cho vào ngâm hạnh đun nhỏ lửa, thêm đường phèn cho đến khi sôi đều lên là được, ăn ngay lúc nóng hoặc ướp lạnh sẽ tốt hơn.

- **Công dụng:** bổ tim, an thần, thanh lọc phổi, trị ho, thích hợp cho phụ nữ tinh thần lo lắng, căng thẳng.

* **Bách hợp xào thịt bò:**

- **Nguyên liệu:** 1 hạt bách hợp, 4 lạng thịt bò thăn, 2 nhánh hành, 1 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ bột thái bạch, 2 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Bách hợp bỏ nhánh già đi, rửa sạch, tách thành từng nhánh. Thịt bò thái lát, thêm xì dầu, bột thái bạch vào đảo đều; hành cắt rễ, rửa sạch, cắt khúc. Cho xoong lên bếp để nóng lên, cho dầu ăn vào, sau đó cho thịt bò vào xào trước, rồi cho hành, thấy có mùi thơm thì cho các nhánh bách hợp vào, thêm muối, đảo nhanh đến khi màu của bách hợp trong suốt thì bắc xuống ngay.

- **Công dụng:** bổ tim, phổi, tỳ, vị, giúp khí huyết lưu thông, cải thiện tình trạng tiêu hóa hấp thụ không tốt.

4 – HOA QUẾ

Công dụng: tăng cường trí lực

Hoa quế thuộc họ cây mộc, còn gọi là hoa mộc, hoa mộc sơn, củ mộc, nham quế. Hoa quế có mùi hương rất thơm. Cây hoa quế không chỉ có thể ăn hoa, mà rễ, vỏ rễ và quả đều có thể dùng làm thuốc chữa bệnh.

Hoa quế có vị đắng, ôn tính, hợp với kinh mạch tim, gan; tác dụng làm tan vết bầm tím, máu tụ, tiêu đờm, bổ thận, tỳ, vị, giãn nở gân cốt, hoạt huyết, trị đau lưng (hiệu quả tốt nhất ở đôt sống thứ 11 đến đôt sống thứ 12), mộng tinh, xuất tinh sớm, di tinh, thần kinh suy nhược, loét dạ dày, ruột, sa



dạ dày, đi kiết ra máu, ho hen...; chữa bệnh dị ứng, hôi miệng (khi mệt mỏi), thị giác kém.

Các loại hoa ôn tính như hoa quế, hoa hồng, hoa sen đều có tác dụng giải tỏa áp lực tinh thần, như: thất tình, nản chí, chán nản, có khuynh hướng tự sát mãn tính... Tuy nhiên, hoa quế có tác dụng tăng cường trí lực hơn cả hoa hồng và hoa sen. Người thiếu ý chí phấn đấu, ý chí không kiên định, ý thức không tinh táo, nên ăn thường xuyên.

Trong "*Hồng lâu mộng*", Lâm Bảo Ngọc ăn hoa cũng là để trị chứng không thấy hứng thú với cái gì, chỉ có điều là quá trình điều trị không đủ nên không hiệu quả lắm.

- Pha hạt hoa quế và hoa hồng theo tỉ lệ 3:1 với nước sôi rồi uống, có tác dụng bổ tim, dạ dày, trị bệnh đau dạ dày. Nếu chỉ dùng hạt hoa quế thì nên sắc lấy nước uống.

- Rễ hoa quế nấu canh, uống cùng một lượng vừa phải rượu vàng (rượu Thiệu Hưng) có thể trị đau lưng.

- Rễ hoa quế nấu với thịt lợn theo tỉ lệ 1:2 giúp tinh thần tinh táo, có lợi cho những người bị bệnh động kinh.

- Lá hoa quế và mã thầy theo tỉ lệ 1:3, nấu lên, uống có thể trị sỏi.

- Nấu hoa quế với củ quả vải, thêm đường đen và rượu vàng vào uống có thể trị kinh đau dị vị mạc trong tử cung.

* Chè mộc nhĩ hoa quế:

Nguyên liệu: vài bông hoa quế đường (mua ở hàng khô), 100g mộc nhĩ trắng, 100g đường phèn, 1 củ gừng tươi, 1 chén rượu trắng nhỏ.

Cách làm: Gừng cạo vỏ, giã nhỏ, đổ rượu vào vắt lấy nước. Mộc nhĩ trắng ngâm nở, cắt bỏ chân, rửa sạch, đổ rượu gừng vào, dùng tay bóp nhẹ để tẩy sạch mùi hôi, sau đó rửa lại nhiều lần bằng nước sạch cho hết mùi rượu, vắt hết nước, cắt thành những miếng nhỏ. Rửa hoa quế đường cho sạch. Cho mộc nhĩ trắng vào nồi, đổ ngập nước, bắc lên bếp đun sôi, cho đường phèn vào, hạ lửa đun đến khi mộc nhĩ chín mềm, cho hoa quế đường vào đảo đều rồi đun tiếp đến khi chè hơi đặc là được.

Chè nấu xong có vị ngọt mát. Nếu không có đường phèn, có thể thay bằng đường kính. Món chè này rất tốt cho sức khỏe

* Trà hoa quế:

- **Nguyên liệu:** vài bông hoa quế, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- **Cách làm:** hoa quế rửa sạch bằng nước muối, vớt ra để ráo nước, cho vào cốc, đổ nước sôi vào, thêm đường phèn, đậy nắp, để khoảng 3 phút, mở nắp thì hương vị sẽ tỏa ra.

- **Công dụng:** tiêu đờm, tan vết thâm tím, trị ho hen.

*** Rượu nếp hoa quế:**

- **Nguyên liệu:** 2 lạng hoa quế, 1 cốc mật ong, 1 thìa to rượu nếp, 1 quả trứng, 2 thìa to muối, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- **Cách làm:**

1. Hoa quế rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước, dùng quạt điện hoặc gió tự nhiên để làm khô, rồi thêm mật ong cho vào lọ, đóng nắp lại, khoảng nửa tháng sau là thành giấm hoa quế.

2. Cho thêm 2 bát nước đun sôi vào rượu nếp, đập trứng vào, thêm đường phèn, khuấy đều, đổ ra bát rồi cho 1 thìa nhỏ giấm hoa quế vào, mùi vị sẽ ngon hơn.

- **Công dụng:** xoa tan khí lạnh; làm ấm bụng, dạ dày.

*** Rượu hoa quế:**

- **Nguyên liệu:** 3 lạng hoa quế, 1 bình rượu gạo, 1 thìa muối.

- **Cách làm:** hoa quế cho vào nước muối rửa sạch vài lần, vớt ra để ráo nước, rải lên mặt nong để khô tự nhiên. Sau đó, cho thêm rượu gạo vào, đậy nắp kín để khoảng 30 ngày là được rượu hoa quế.

- **Công dụng:** giúp đỡ mô hôi, chữa hôi miệng, làm ấm bụng, giúp tuần hoàn khí huyết.

*** Salat hoa quế trái cây:**

- **Nguyên liệu:** nửa quả táo tây, nửa quả thanh long, vài hạt cà chua, 1 miếng dưa nhỏ, 1 thìa nhỏ giấm hoa quế, 1 thìa to Mahonnaise.

- **Cách làm:** Trái cây rửa sạch, gọt vỏ, cắt thành miếng nhỏ hình cái đinh. Cho thêm Mahonnaise vào đảo đều, cho vào ướp lạnh. Đợi lúc gần ăn, rưới giấm hoa quế lên là được.

- **Công dụng:** làm đẹp, làm trắng da, bổ sung vitamin C.

*** Hoa quế trộn rau xanh**

- **Nguyên liệu:** 1 thìa nhỏ giấm hoa quế, 1 cây súp lơ xanh, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Súp lơ xanh cắt thành từng bông nhỏ, bỏ đi phần sần sùi bề mặt, ngâm trong nước sạch, rửa vài lần. Cho vào nước nóng luộc, vớt ra nhanh chóng, thêm muối vào đảo đều, đợi nguội, cho vào tủ lạnh ướp. Lúc sắp ăn, rưới giấm hoa quế lên, trộn đều là được.

- **Công dụng:** bổ ruột, thông tiện, bảo vệ bên trong cơ thể.

5 – HỒNG KOA

Công dụng: hoạt huyết, tan vết bầm tím

Hồng hoa là thực vật họ cúc, hoa có màu hồng nên gọi là hồng hoa, tên khoa học là *Flos Carthami*, tên thực vật là *Carthamus tinctorius* L. Cây này trước đây được trồng nhiều nhất ở Hà Giang. Vòng đời của hoa kéo dài từ 6 đến 7 tháng, vòng đời của quả từ 8 đến 9 tháng, hoa và quả đều có thể làm thuốc. Hoa thường được thu hái vào mùa hè khi ngả màu đỏ tươi, sau đó phơi khô trong bóng râm.



Tính theo vị Đông y, hồng hoa có vị cay, ấm, vào hai kinh *tâm* và *can*. Có tác

dụng hoạt huyết, sinh huyết mới, chữa kinh nguyệt không đều, bệnh thấy kinh đau bụng, kinh nguyệt xấu, mất kinh, khí hư, viêm dạ con, viêm buồng trứng, đau bụng sau khi sinh, có khi dùng uống cho ra thai lưu trong bụng, tan vết bầm tím, tổn thương do bị ngã, sưng u, kết báng ở bụng, khó sinh, máu tụ sau khi sinh, giải nhiệt ra mồ hôi. Ngoài ra, hồng hoa còn dùng trong bệnh viêm phổi và viêm dạ dày. Liều dùng trung bình mỗi ngày 3-8g dưới dạng thuốc sắc hay ngâm rượu. Khi được dùng làm thuốc, hồng hoa thường ở dạng hoa phơi hay sấy khô.

Lưu ý: phạm không ú, trệ không được dùng. Phụ nữ mang thai không được dùng vì có tác dụng làm hưng phấn tử cung.

Các bài thuốc từ cây hồng hoa:

- Trong “*Yếu lược Kim Quy*” có ghi: 1 lạng hồng hoa sắc với 1 lít rượu sắc cho cạn một nửa, lấy một nửa uống, khi bệnh chưa khỏi thì vẫn uống tiếp. Trị các bệnh phong và đau nhói khí huyết trong bụng của phụ nữ.

- Phụ nữ ăn hồng hoa hoặc uống nước hồng hoa nấu với rượu đều có tác dụng làm giãn nở các khớp chân tay và trị các bệnh mãn tính phụ khoa, tác dụng tiêu sưng phù rất tốt, đặc biệt đối với người bị sưng mắt, sưng chân trong kì kinh nguyệt.

- Lượng vừa phải hồng hoa ngâm với rượu dùng để bôi trị chứng thối loét (vì nằm liệt giường). Hồng hoa cũng có ích khi bị trẹo hoặc xuất huyết dưới da do va đập bị tổn thương, sưng phù, căng cơ bắp mãn tính...

- Đồ ăn biển của Tây Ban Nha hay dùng cùng với hồng hoa, vừa để thêm màu sắc đẹp, vừa làm cho món ăn thơm ngon hơn, có lợi cho tuần hoàn tiêu hóa. Các thuốc bổ của Đông y thường dùng hồng hoa kết hợp với nhân quả óc chó hoặc hoa đào.

- Dầu hồng hoa trị các nốt muỗi, côn trùng đốt, sưng bầm tím do bị ngã, thậm chí xoa huyết trung quản ở vùng bụng (trên rốn 4 phân) trị đau dạ dày, xoa huyết trung cực (dưới rốn 4 phân) trị chứng bàng quang đau cấp, xoa huyết thận du, chí thất trị đau do sỏi thận, xoa huyết đầu cảm (khu huyết thái dương) trị chứng hơi đau đầu, xoa huyết ế phong (sau tai) trị chóng mặt, say xe... cũng có thể lấy hồng hoa ngâm rượu hoặc ngâm giấm.

- 5 loại hoa: hồng hoa, hoa hợp hoan, hoa kim châm, hoa hồng nhung, hoa đào đều có tác dụng giải tỏa cơn bức bối của những người nóng giận, cần dự phòng để sử dụng thường xuyên. Nếu người bị ngã, va đập hoặc bị tổn thương bên trong do đánh nhau, có thể lấy cả 5 loại hoa trên ngâm vào với rượu, sau 3 ngày có thể uống một ít trước khi đi ngủ. Dùng liên trong 15 ngày

sẽ đem lại hiệu quả cao. Nếu không đủ 5 loại, có thể chọn 3 loại hoa bất kì trong số đó cũng được.

*** Trà hồng hoa và đào nhân:**

- **Nguyên liệu:** 0,05 lượng đào nhân, 0,02 lượng hồng hoa.

- **Cách làm:** Đào nhân đập vỡ, cho vào lưới lọc cùng với hồng hoa. Rồi đổ nước đang sôi sục sùng vào, khoảng 20 giây sau có thể lấy lưới lọc ra, lọc bã đi rồi uống.

- **Công dụng:** hoạt huyết, tan vết bầm tím, cải thiện tình trạng chậm kinh, kinh nguyệt ra ít.

- **Chống chỉ định:** phụ nữ mang thai không được uống.

*** Cháo hồng hoa**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lượng hồng hoa, 1 cốc gạo trắng.

- **Cách làm:** Hồng hoa sắc với 4 bát nước, đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển sang đun nhỏ lửa, đun khoảng 10 phút, lọc lấy nước. Gạo trắng vo sạch, cho nước hồng hoa vào ninh, đun to lửa, sôi lên thì chuyển sang đun nhỏ lửa, đun khoảng 20 phút là được, ăn nóng.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng bế kinh, tụ máu đầu bụng sau khi sinh của phụ nữ.

*** Canh sinh hoá:**

- **Nguyên liệu:** 0,3 lượng đương quy, 0,2 lượng xuyên khung, 0,5 lượng cỏ ích mẫu, 0,1 lượng gừng sao, 0,2 lượng đào nhân, 0,1 lượng hồng hoa, 0,3 lượng đỗ trọng rang, 0,1 lượng cam thảo sao.

- **Cách làm:** Cho nguyên liệu vào nồi, thêm 5 bát nước, đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển sang đun nhỏ lửa. Đun đến khi cạn còn khoảng 2 bát, lọc bã lấy nước làm trà uống hết trong 1 ngày.

- **Công dụng:** giúp sản phụ loại bỏ khí hư bài tiết sau khi sinh.

6 – HOA ĐÀO

Công dụng: lợi tràng, thông tiện

Hoa đào là loại hoa thuộc họ tường vi, hoa nở trước lá, gần giống hoa anh đào. Hoa đào vị đắng, ôn tính, không độc, hợp với kinh mạch gan, dạ dày, tác dụng hoạt huyết, lợi tiểu, thông tiểu tiện, dùng ngoài để trị trĩ, phù thũng, tê phù, tiêu đờm, đại tiện, kinh nguyệt không đều, đau vùng tim, mụn nhọt (mụn ở chân, mụn ở mũi, mụn ở âm đạo, mắt sung).

Sau dịp Tết, bạn có thể hái hoa đào phơi khô rồi phơi khô trong bóng râm (phơi âm can), đào toi và bảo quản nơi khô ráo để làm



thuốc dùng dần.

Lưu ý: phụ nữ mang thai không được dùng vì có tác dụng làm hưng phấn tử cung.

Hạt của hoa đào gọi là đào nhân, vị ngọt đắng, ôn tính, người xưa thường dùng kết hợp với hồng hoa trị bách bệnh, phụ nữ kinh nguyệt không đều. Đào nhân nấu với nõ sen rất có lợi cho phụ nữ mất kinh sau khi sinh: đào nhân, đương quy, thược dược đỏ, đường kính với lượng như nhau, sắc làm trà uống, chuyên trị chứng ra khí hư không sạch ở sản phụ, lượng dùng khác nhau hiệu quả sẽ khác nhau. Trong cuốn "Thương hàn luận" đời Hán, đào nhân kết hợp với cành quế, cam thảo, đại hoàng, natri sunfat ngâm nước... trị bệnh kết bàng quang, đào nhân cũng có thể chữa đau răng và ù tai.

Lá đào vị ngọt, ôn tính, có chứa chất amygdalin, acid tanic, curmarin. Khi bị mụn nhọt, ghẻ ngứa, dân gian lấy lá đào tươi, khô nấu nước tắm.

Các bài thuốc từ hoa đào:

- Lấy hoa đào đã được phơi khô pha với rượu ấm để uống, giúp thông tiện, tiêu đờm, tăng cường khả năng của thận, bàng quang, chuyên trị tê phù.

Cuốn "*Thiên kim phương*" đời Đường có ghi, 1 thìa bột hoa đào, sắc với nước uống, trị chứng khó đại tiện

và đau bụng. Người xưa thường dùng hoa đào (tươi hoặc khô ngâm ướn) và bột mì làm mẩn thần (giống bánh trôi hoa quế) luộc chín thì ăn trong nửa ngày, chuyên trị tắc ruột, phân khô, bụng trướng đau. Tuy nhiên, tính thổ của hoa đào lợi cho đại tràng rất nhanh, chỉ nên dùng cho người bị táo bón, sưng phù mà cơ thể vẫn khỏe mạnh; còn người bị suy nhược thì không nên dùng nhiều, dùng lâu. Nếu không sẽ bị tổn thương nguyên khí.

- Chữa chứng cước khí, đau vùng tim: dùng hoa đào khô tán bột, uống với nước ấm hoặc rượu với liều từ 3-5g trong một ngày.

- Chữa chứng rụng tóc, hói đầu: lấy bột hoa đào trộn đều với mỡ lợn hoặc dầu vừng rồi bôi lên vùng tổn thương sau khi đã rửa sạch bằng nước hoà với tro của rơm rạ.

- Chữa bệnh sốt rét: mỗi ngày dùng 3g hoa đào tán bột, uống với rượu ấm.

- Chữa bệnh kiết lỵ dai dẳng: dùng 10-15 bông hoa đào sắc uống, mỗi ngày 3 lần.

- Chữa bệnh đại tiện táo kết: sắc 10g hoa đào khô hoặc 30g hoa đào tươi với nước để uống.

- Ngoài ra, hoa đào còn được dùng như một thứ dược mỹ phẩm để làm đẹp cho phụ nữ, nó được coi là

vật quý tự nhiên nhất để rửa mặt hiện nay. Sau đây chúng tôi xin giới thiệu một số bài thuốc trị các vết nám đen ở mặt:

Bài 1: Bài thuốc Bạch dương bì tán (vỏ cây bạch dương) được ghi trong sách "Triều hậu phương": dùng hoa đào 4 phần, bạch dương bì 2 phần và bạch quả tử nhân 5 phần, tất cả đem sấy khô, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín, dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g sau bữa ăn.

Bài 2: Lấy 50g hoa đào tươi, 50g nhân hạt bí đao (đông qua nhân), nghiền nhỏ hai thứ, trộn với mật ong rồi bôi lên da mặt mỗi ngày vài lần.

Bài 3: Lấy 250g đào tươi hoặc 150g đào tươi, 30g bạch chỉ ngâm với 1000ml rượu trắng, sau 1 tháng thì dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Đồng thời, lấy 1 chút rượu thoa đều lên da mặt. Bài thuốc này có tác dụng hoạt huyết, nhuận da và làm đẹp, dùng trong trường hợp da dẻ nhiều nếp nhăn và kém tươi sáng.

Bài 4: Lấy 10g hoa đào, 15g hoa sen hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Bài thuốc này giúp cải thiện làn da nám và tàn nhang.

Ngoài ra, Danh y Tuệ Tĩnh đã để lại phương thuốc dùng hoa đào để làm đẹp da mặt Trong cuốn *Nam dược*

thân hiệu: Hoa đào 4 lạng ta, nhân hạt bí đao 5 lạng ta, vỏ quýt 2 lạng ta, tất cả đều phơi khô. Sau đó tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 đồng cân với nước ấm sau bữa ăn. Muốn da trắng thì thêm nhân hạt bí đao, nếu muốn da đỏ hồng thì thêm hoa đào. Uống 50 ngày thì mặt trắng, uống thêm 50 ngày nữa thì da dẻ toàn thân cũng trở nên trắng trẻo.

- Phương thuốc làm đẹp bí truyền của Thái Bình công chúa đời nhà Đường (Trung Quốc), sau được sách *Thánh tể tổng lục* chế thành một loại mỹ phẩm có tên gọi là *Diện mô cao*: Vào ngày mùng 3 tháng 3 âm lịch lấy hoa đào phơi khô trong bóng râm rồi tán thành bột mịn. Sau đó, vào ngày 7 tháng 7 chích lấy máu lượng vừa phải ở mào con gà ác trộn với bột hoa đào rồi thoa một lớp mỏng lên da mặt, sau 2-3 ngày màng thuốc bong ra thì da mặt trở nên tươi sáng như hoa, mịn màng.

- Bài thuốc *Ngọc nhan tán* có thể giúp phụ nữ có làn da trắng trẻo, nhu nhuận, mịn màng: 200g hoa đào, 250g nhân hạt bí đao và 100g bạch dương bì. Các vị đều sấy hoặc phơi khô, tán bột, trộn thêm một chút đường trắng rồi đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê sau bữa ăn.

- Bài thuốc *Tam hoa trừ trừu dịch*: hoa đào, hoa sen, hoa phù dung lượng bằng nhau, sắc lấy nước rửa mặt hàng ngày. Cũng có thể dùng hoa đào tươi 120g ngâm

với 500ml rượu trắng, sau 7 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 10ml.

- Giảm béo, làm cho da mặt hồng hào, tươi tắn: hái 300g hoa đào vào ngày mùng 3 tháng 3 âm lịch, phơi khô trong bóng râm rồi tán thành bột mịn, đựng trong bình kín, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1g vào lúc đói.

- Chữa lớp da ở phía trên chân thường bị dị ứng, mọc mụn: (1) Lấy hoa đào và muối ăn lượng ngang nhau trộn đều, thêm giấm rồi đắp lên mụn; (2) Nếu mọc mụn trên mặt, rỉ ra nước vàng hoặc mủ, hoặc mắt mọc mụn: lấy bột hoa đào hoặc hoa đào nấu trà uống, người xưa cũng dùng để đắp ngoài nấm da đầu, mụn ở lưng. (3) Theo sách *Thánh tế tổng lục*, để trị mụn nhọt ở vùng lưng: dùng bột hoa đào hoà với giấm đặc bôi lên chỗ bị mụn nhọt nhiều lần trong ngày.

- Trị trứng cá, mụn nhọt trên da mặt: (1) Dùng hoa đào và nhân hạt bí đao với liều lượng bằng nhau, phơi khô, tán bột, hoà với mật mà bôi; (2) Lấy hoa đào và đan sa với liều lượng bằng nhau, tán bột, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3-4g vào lúc đói trong 10-20 ngày.

Các món ăn chế biến từ hoa đào:

* **Bánh hoa đào:** trộn 30g hoa đào tươi với bột mì, đường, làm bánh nướng ăn.

* Củ cải xào rắc hoa đào:

Nguyên liệu: 20 bông hoa đào, 150g củ cải, 70g hành tây, 50g tương cà chua, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

Cách làm: hoa đào nhặt lấy cánh rửa sạch. Củ cải và hành tây rửa sạch thái mỏng, đổ dầu vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho tôm, củ cải, hành tây vào xào to lửa, khi chín cho tương cà chua và gia vị vừa đủ, đổ ra đĩa, rắc cánh hoa đào lên trên, ăn nóng.

Công dụng: bổ thận, nhuận da và dưỡng nhan sắc.

* Canh gà hoa đào:

- **Nguyên liệu:** 0,2 lạng hoa đào, 0,1 lạng cau, 1 cái đùi gà, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** đùi gà rửa sạch, cắt miếng. Hoa đào và miếng cau dội sạch nhanh bằng nước ngọt, cho đùi gà và 5 bát nước vào nấu canh, đun to lửa, sôi lên thì chuyển sang đun nhỏ lửa, đun khoảng 25 phút, thêm muối rồi lọc bỏ cặn thuốc, uống canh gà.

- **Công dụng:** trị chứng khó đi tiểu tiện, đại tiện của phụ nữ sau khi sinh.

- **Chống chỉ định:** phụ nữ mang thai không được uống. Uống lâu dài cũng bị hao tổn nguyên khí.

*** Hoa đào xào tôm nõn:**

Nguyên liệu: hoa đào 20 bông, tôm nõn 30g, củ cải 150g, hành tây 75g, tương cà chua 50g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

Cách làm: hoa đào lấy cánh rửa sạch, củ cải và hành tây rửa sạch thái mỏng, đổ dầu vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho tôm, củ cải và hành tây vào xào to lửa, khi chín cho tương cà chua và gia vị vừa đủ, đổ ra đĩa, rắc cánh hoa đào lên trên, ăn nóng.

Công dụng: tư âm bổ thận, nhuận da và dưỡng nhan sắc.

*** Cao hoa đào**

- **Nguyên liệu:** 1 lạng hoa đào, 1 thìa nhỏ muối ăn, 1 thìa nhỏ giấm.

- **Cách làm:** hoa đào bỏ nhụy và đế, chỉ giữ lại cánh hoa. Dùng cán dao giã đều muối và cánh hoa đào, lọc nước đi, rồi cho giấm vào đảo đều, đắp lên chỗ bị chai chân, khi khô đắp cái mới thay thế.

- **Công dụng:** tan chai chân, nốt đậu mọc ở sau lưng.

*** Trà hoa đào:**

- Nguyên liệu: vài bông hoa đào, 1 thìa muối.

- Cách làm:

Hoa đào rửa sạch bằng nước ngọt, cho vào nước muối ngâm đi ngâm lại, nhẹ nhàng tách các cánh hoa ra, để nước muối rửa sạch đều các cánh hoa. Vớt ra để ráo nước, cho vào cốc, hãm nước nóng uống.

Công dụng: lợi tiểu, tiêu phù, thông tiện.

7 - HOA HỒNG NHUNG

Công dụng: thông khí, hoạt huyết

Hoa hồng nhung thuộc họ tường vi, được thu hoạch từ tháng 4 đến tháng 6, phía dưới hoa có đế hoa hình cầu phình to, nhẹ, giòn, mùi thơm nồng, bông to, cánh dày, màu tím, tươi thắm. Hoa hồng có nhiều loại: trắng, vàng, đỏ, hồng... và tinh dầu là thành phần chữa bệnh chủ yếu của hoa hồng. Nó kích thích và điều hòa hệ kháng thể với hệ thần kinh của con người, đồng thời gia tăng hoạt động của các tuyến nội tiết, xóa bỏ những rối loạn phức tạp trong các cơ quan của cơ thể và tái tạo tế bào.



Hoa hồng nhung vị ngọt, hơi đắng, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, tỳ, tác dụng điều hòa khí huyết, giải tỏa phiền muộn, tan vết bầm tím, trị đau gan, da dày, bệnh phong liệt, có tác dụng hoạt huyết, chữa ho ra máu, thổ huyết, kinh nguyệt không đều, kiết li, sung vú, khí hư màu trắng đỏ, giải độc, làm xuôi cơn tức nghẹn, đau bụng kinh, ho viêm họng, lở loét mồm, là loại dược thảo lành tính, có tác dụng thông khí hiệu quả nhanh nhất. Ngoài ra, hoa hồng đỏ còn có tác dụng cầm máu, phối hợp với mật ong chữa rộp lưỡi, loét ở miệng... Quả hồng nhung đậu vào khoảng tháng 8 đến tháng 9, giàu vitamin C, đường và carotin... Liều dùng trung bình từ 3-6g/ngày dưới dạng thuốc sắc.

Hoa hồng có mùi thơm mát, tính bình, nên hái hoa vào sáng sớm và tốt hơn là hái sau mưa hoặc sau một đêm có nhiều sương. Ngoài ra, cánh hoa hồng có chứa canxi - tác động đến quá trình trao đổi chất và tiêu hóa thức ăn; kali - thành phần vô cùng quan trọng đối với hoạt động của tim; đồng (Cu) - cải thiện tình hình hoạt động của các tuyến nội tiết, chữa trị mụn nhọt, dị ứng...

Tinh dầu hoa hồng là thành phần chữa bệnh cơ bản, nó kích thích và điều hoà hệ kháng thể với hệ thần kinh của con người, đồng thời gia tăng hoạt động của các tuyến nội tiết, xoá bỏ những rối loạn phức tạp trong các cơ quan của cơ thể và tái tạo tế bào. Nó có tác dụng rất tốt cho bộ máy tiêu hoá nhờ khả năng hàn gắn các

lớp màng, khử khuẩn và bù đắp lượng men thiếu hụt trong dạ dày và ruột. Hầu hết các khoáng chất trong bảng tuần hoàn Mendeleev đều có ở cánh hoa hồng.

Lấy tinh dầu hoa hồng pha nước tắm có tác dụng an thần rất tốt.

Các bài thuốc chữa bệnh từ hoa hồng nhung:

- Người xưa thường lấy hoa hồng nhung ngâm rượu. Trong "*Kim Bình Mai*" thường thấy ngâm cùng với hoa quế, ngâm cao hoặc lấy nước bằng nồi chưng cất hoa hồng nhung. Ngày nay, người ta thường nấu thành trà để uống hoặc làm salad, cũng có thể ngâm cánh hoa hồng nhung trong rượu nho để uống càng làm con người hưng phấn, lấy cánh hoa hồng trắng cho vào rượu đỏ, vừa uống vừa lắc, thấy cánh hoa hồng trôi nổi tạo cảm giác khoan khoái thanh thoi, cũng có thể cho một hai cánh hoa hồng đỏ hoặc tím vào rượu nho trắng, vừa uống vừa lắc cũng giúp tinh thần hưng phấn.

- Đặt một bát nước nóng có rắc cánh hoa hồng vào trong phòng nếu bạn cảm thấy căng thẳng, lạnh đỉnh đầu hoặc cảm cúm.

- Đổ nước nóng vào nửa cốc đựng cánh hoa hồng và đậy kín nắp để giữ tinh dầu, sau đó đổ vào nước tắm sẽ giúp chữa các chứng bệnh thần kinh. Có thể cho

thêm nước ép củ cải đường để tăng tính năng chữa bệnh.

- Trà cánh hoa hồng: lấy một thìa cà phê bột hoa hồng sấy khô, pha vào một ly nước đun sôi có tác dụng chữa cảm lạnh, viêm họng, viêm phổi và các chứng loạn thần kinh chức năng, đồng thời cũng là một thứ đồ uống giàu vitamin.

- Phòng chống nám da và tàn nhang: lấy 5g hoa hồng, 10g hoa sen, 15g trà búp đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Bài thuốc chữa ho rất tốt cho trẻ em: cánh hoa hồng trắng chung với đường phèn và quất chín, nghiền nát gạn lấy nước cho trẻ uống từng ít một, uống đều trong ngày.

- Toàn bộ vi khuẩn bị chết trong vòng 5 phút sau khi tiếp xúc với cánh hoa hồng tươi khiến nó thực sự trở thành loại dược thảo lý tưởng. Cánh hoa hồng tươi giúp chữa trị các mụn mủ, vết bỏng hoặc giảm chứng dị ứng. Bột cánh hoa hồng sấy khô, trộn lẫn với mật ong là một bài thuốc hiệu quả chữa chứng hôi và viêm miệng. Xông bột hoa hồng là một liệu pháp hữu hiệu đối với những người có hệ thần kinh yếu, loạn thần kinh chức năng và trầm cảm.

- Lấy 300 bông hoa hồng đỏ, sắc lấy nước đặc, lọc bỏ bã, rồi đun lên, thêm 0,5kg đường trắng vào thành cao hoa hồng, uống với nước sôi vào buổi sáng và tối, trị tức ngực, đau dưới mạng sườn, gan ức khó chịu, trị thổ huyết, kinh nguyệt không đều, các bệnh mãn tính.

- Hoa hồng nhung tươi, ninh với đường phèn, trị ho, thổ huyết, kiết lỵ, gan, dạ dày khó chịu, đau đầu.

- Hoa hồng nhung nấu với rượu uống, trị nhọt vú lúc mới bị, tức ngực, vú sưng đau, kinh không đều, mới bị sưng phù; dùng hoa hồng nhung nấu trà uống, trị các bệnh về khí ở gan, dạ dày, đau đầu, thấp khớp lâu không khỏi.

*** Trà hoa hồng nhung, hương phụ (Hồng nhung hương phụ trà):**

- Nguyên liệu: 5 bông hoa hồng nhung khô, 0,2 lượng hương phụ.

- Cách làm: hương phụ rửa nhanh bằng nước sạch, thêm 2 bát nước, đun to lửa đến khi sôi thì chuyển sang đun nhỏ lửa, khoảng 10 phút, lọc lấy nước. Cho hoa hồng nhung khô vào cốc, rồi đổ nước hương phụ đun sôi vào ngâm, đợi hoa hồng nhung nở ra, mùi thơm bay lên là có thể uống.

- **Công dụng:** giải tỏa phiền muộn, có tác dụng rất tốt cho những phụ nữ bị u uất, phiền muộn, tinh thần không ổn định kéo dài.

* **Salat hoa hồng:**

- **Nguyên liệu:** 3 lá rau diếp, 1 đoạn nhỏ cà rốt, 1 quả dưa chuột nhỏ, 2 nhánh măng tây, 2 bông hoa hồng nhung tươi, 2 thìa to nước chanh, 1 thìa to giấm trắng, 1 thìa nhỏ đường, 1 thìa to dầu ô liu.

- **Cách làm:** hoa hồng nhung tươi rửa sạch, để ráo nước. Rau diếp rửa sạch, xé nhỏ, cà rốt gọt vỏ thái sợi. Dưa chuột rửa sạch thái mỏng, măng tây rửa sạch, gọt bỏ đầu ráp, cho vào nước nóng đun, khoảng 3 phút thì vớt ra, cho vào nước đá ngâm một lúc, để ráo nước rồi cắt thành đoạn. Trộn đều tất cả với nhau, bày ra đĩa, cho gia vị vào đảo đều, đợi cho ngấm là được.

* **Công dụng:** giúp ăn ngon miệng, thanh nhiệt, có tác dụng làm đẹp.

8 - HOA TÂM XUÂN

Tâm xuân còn được gọi là bạch tàn hoa, thích mi, thích hoa, tường mi, thập tỷ muội, thất tỷ muội, dã tường vi, ngưi cúc, hòa thượng đầu... là loại cây thường được trồng làm cảnh. Tâm xuân mọc thành bụi, lá kép lông chim, thân nhiều gai, hoa 5 cánh nhỏ khá đẹp, có nhiều màu như hồng, đỏ, trắng, vàng...

Trong Đông y, hoa và quả tâm xuân là một vị thuốc khá độc đáo, nhưng loại hoa có màu trắng được coi là tốt hơn. Dân gian thường thu hái hoa, quả, cành và rễ tươi hoặc khô để làm thuốc.

Hoa tâm xuân chứa nhiều vitamin C, B1, B2, P, K và carotene. Tâm xuân mọc trên núi hoặc những nơi có nhiều ánh nắng chứa nhiều vitamin C hơn. Hàm lượng vitamin C có trong quả tâm xuân nhiều gấp 10 lần so với nho tím, gấp 50 lần so với chanh và 100 lần so với

táo. Nước ép và siro làm từ quả tầm xuân có thể phòng ngừa cơ thể thiếu hụt vitamin, phòng bệnh tê phù.

Người ta thường hái hoa tầm xuân vào mùa xuân và mùa hạ. Còn quả tầm xuân thường được thu hoạch vào cuối tháng 8 đến tháng 10. Quả tầm xuân nên phơi trong bóng râm, tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp, tốt nhất nên dùng lò sấy đặc biệt với nhiệt độ 80-100°C.

Muốn tăng hiệu quả của loại dược thảo này đối với những bệnh như cảm cúm, viêm phế quản mãn tính, các bệnh về phổi, dạ dày và loét hành tá tràng... khi dùng, nên cho thêm một chút mật ong hoặc nước cốt chanh. Nếu trộn với nước ép cà rốt thì nước ép hoa tầm xuân sẽ có chứa hầu hết các vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

Các bài thuốc từ hoa tầm xuân:

- Trà hoa tầm xuân giàu vitamin C nên rất hiệu quả với những người đang bị cảm lạnh hoặc cảm cúm, cho thêm ít nước cốt chanh vào trà sẽ có tác dụng tốt hơn.

- Cảm nắng, cảm nóng vào mùa hạ: (1) Có các triệu chứng tức ngực, buồn nôn và nôn, có thể có nôn ra máu, môi khô, miệng khát, chán ăn, mệt mỏi: dùng 3-9g hoa tầm xuân sắc uống; (2) Lấy 5g hoa tầm xuân, 10g thiên hoa phấn, 30g sinh thạch cao, 15g mạch môn

sắc uống; (3) 10g hoa tằm xuân, 10g hoa đậu ván trắng hãm với nước sôi, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà.

- Nôn ra máu và chảy máu cam: Lấy 6g hoa tằm xuân, 15g bạch cập, 30g rễ cỏ tranh sắc uống.

- Sốt rét: Dùng hoa tằm xuân sắc uống thay trà.

- Chữa u tuyến giáp: Lấy 5g hoa tằm xuân, 5g hoa hậu phác, 5g hoa chỉ xác, 5g hoa hồng sắc uống.

- Chữa tiểu đường và viêm loét niêm mạc miệng mãn tính: lấy 30ml sương đọng trên hoa tằm xuân vào buổi sớm pha với chút nước ấm uống hàng ngày.

Lá cây tằm xuân: Được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương.

- Chữa ung nhọt làm mũ chưa loét: Dùng lá tằm xuân sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giã đắp lên chỗ tổn thương.

- Chữa viêm loét chi dưới: Dùng lá tằm xuân không kể liều lượng nấu nước, rửa vết thương.

- Chữa nhọt độc sưng nề nhiều: Dùng lá và cành non tằm xuân rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên chỗ tổn thương.

Rễ cây tầm xuân: Rễ tầm xuân có vị đắng chát, tính mạnh, có tác dụng sát trùng, chữa lỵ, trừ thấp nhiệt, làm gân mạnh, chữa mụn nhọt, lở ngứa, thanh nhiệt lợi thấp, trừ phong, hoạt huyết và giải độc, được dùng để chữa nhiều chứng bệnh.

- Chữa bệnh trẻ em đái dầm, người già đi tiểu đêm nhiều lần: lấy 30g rễ tầm xuân sắc uống hoặc hầm với thịt lợn ăn.

- Chữa bệnh đái tháo, tiêu khát: lấy một nắm rễ tầm xuân sắc lấy nước thuốc uống.

- Chữa liệt mặt và di chứng liệt nửa người do tăng huyết áp: lấy 15-30g rễ tầm xuân sắc uống.

- Chữa chảy máu cam mãn tính: lấy 60g vỏ rễ tầm xuân hầm với thịt vịt già dùng để ăn.

- Chữa ghẻ về mùa hè: lấy rễ tầm xuân tươi sắc uống thay trà.

- Chữa đau răng và viêm loét miệng: lấy rễ tầm xuân sắc uống hoặc ngâm.

- Chữa viêm khớp, liệt bại nửa người, kinh nguyệt không đều, khí hư và tiểu tiện không tự chủ: lấy 15-30g rễ tầm xuân sắc uống.

- Chữa phong thấp teo cơ, lưng đau gối mỏi, đi lại khó khăn: 20g rễ tằm xuân, 20g cây vú bò, 20g ngư tử, 20g dây chiu, 20g rễ thanh tào, 20g hà thủ ô, 20g cầu tích, tất cả sắc cùng 3 bát nước, lấy một bát, uống ngày 2 lần.

- Chữa hoàng đản (vàng da do nhiều nguyên nhân): lấy 15-24g rễ tằm xuân hầm với 60g thịt lợn nạc, chế thêm một chút rượu vang, chia ăn vài lần trong ngày.

- Chữa vết thương chảy máu: lấy rễ tằm xuân lượng vừa đủ, sấy khô, tán bột rắc vào chỗ tổn thương, cũng có thể trộn với dầu vừng để đắp.

- Chữa rong huyết: lấy 30g rễ tằm xuân, 10g ngải cứu già đốt tồn tính, 30g cỏ nhọ nồi, 30g tiên hạc thảo sắc uống hằng ngày.

- Chữa chứng kiết lỵ lâu ngày ở trẻ: lấy rễ tằm xuân sắc lấy nước thuốc, cho trẻ uống.

Quả tằm xuân: Vị chua, tính ấm, thu hái vào lúc chín, sấy hoặc phơi khô làm thuốc, có công dụng lợi tiểu thanh nhiệt, hoạt huyết giải độc.

- Chữa phù do viêm thận: lấy 3-6g quả tằm xuân, 3 quả hồng táo sắc uống hoặc 20g quả tằm xuân, 3g đại hoàng sắc chia uống 3 lần trong ngày.

- Chữa đau bụng khi hành kinh: lấy 120g quả tâm xuân sắc lấy nước, hòa thêm một chút đường và rượu vang, uống ấm.

- Chữa táo bón: lấy 10g quả tâm xuân, 3g đại hoàng sắc để uống.

9 - HOA KIM CHÂM

Công dụng: nở ngực, lợi tràng

Hoa kim châm thuộc họ bách hợp, còn gọi là hoa hiên, hoàng hoa, kim trâm thái, huyền thảo, lê lô, lộc thông, cây quên ưu phiền... Cây thường ra hoa vào mùa hạ và mùa thu. Theo kinh nghiệm dân gian, hoa màu vàng có tác dụng mạnh hơn hoa màu đỏ. Giống cây này ưa khí hậu nhiệt đới núi cao, quanh năm ẩm mát.



Hoa hiên có vị ngọt, tính mát, hợp với kinh mạch tim, gan, có tác dụng trị các bệnh nước tiểu đỏ, tiểu tiện ra sỏi, sạn; giảm đau, vú sưng đau, vàng da, vùng ngực nóng ran, ngủ không ngon giấc, chảy máu cam, đau

răng, trĩ, đại tiện ra máu, quáng gà, thủy thũng, sưng đau khớp xương, nôn ra máu, người bức bối khó chịu, thân thể bị vàng, sốt, an thai. Cũng như vitamin K, nước sắc hoa hiên có tác dụng chống lại tác dụng của dicumarin.

Trong y dược học hiện đại, hoa hiên là nguồn nguyên liệu tốt để bào chế tân dược. Loại hoa này chứa nhiều chất có lợi cho sức khỏe như protein, chất béo, nitơ tự do, đường khử, tinh bột... Nó là nguồn vitamin A, thiamin và vitamin C dồi dào.

Rễ cây hoa hiên có vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, làm mát huyết, chữa viêm bàng quang, lợi tiểu, tiểu ra máu, chảy máu cam, ho ra máu, viêm gan vàng da, viêm vú, viêm tuyến mang tai, viêm tai giữa, đau răng, giảm đau, làm yên ngũ tạng, trừ thấp nhiệt, an thai, tán hoá, sáng mắt. Liều dùng thông thường 5-15 g dưới dạng thuốc sắc. Nên thu hoạch rễ cây vào mùa thu, đông. Ở Trung Quốc có nơi còn dùng rễ hoa hiên để điều trị bệnh sán máu, sán máng, nhưng dùng liều cao có thể gây mờ mắt.

Lá cây hoa hiên có tác dụng làm yên ngũ tạng, an thai, trừ thấp nhiệt, lợi tiểu, ăn ngon ngủ yên, sáng mắt, nhẹ mình; chữa chảy máu cam, động thai. Lá cây hoa hiên có thể hái quanh năm, dùng tươi hoặc phơi khô, nhưng thường được dùng lúc tươi nhiều hơn. Lá và rễ già đắp có thể trị sưng vú.

Nước sắc hoa hiên có thể làm tăng tiểu cầu, hồng cầu nhưng không ảnh hưởng đến số lượng và công thức bạch cầu, nên có tác dụng bổ máu. Hơn thế nữa, thứ nước sắc này có tác dụng đối kháng với dicoumarin (chất kéo dài thời gian đông máu), làm giảm rõ rệt thời gian đông máu, tránh mất máu nhiều cho người bệnh.

Lưu ý: Không nên lạm dụng hoa hiên, vì với liều quá cao, nó có thể gây ngộ độc với biểu hiện: không kiểm chế được tiểu tiện, giãn đồng tử, ức chế hô hấp... Các bài thuốc dân gian thường chỉ dùng vị thuốc này với liều lượng xấp xỉ 30g/ngày.

Tác dụng chữa bệnh của cây hoa hiên: Liều dùng hoa hiên hàng ngày là 6-12g dưới dạng thuốc sắc hay ép hoa tươi lấy nước uống. Nếu dùng ngoài thì lấy củ tươi giã nát, đắp lên nơi sưng đau.

Hoa hiên có thể dùng để nấu trà, hoặc hãm trà bằng nước đun sôi có tác dụng nở ngực, lợi tràng, giúp con người vui vẻ, ít phiền muộn. Dùng hoa tươi tốt hơn, nếu dùng hoa khô thì ngâm qua rồi hãm hoặc nấu. Người bị đau răng không rõ nguyên nhân, quáng gà, buổi tối mắt mệt mỏi rã rời nhưng lại vẫn phải thức khuya thì món trà hoa hiên sẽ giúp bạn tỉnh táo, đặc biệt là sau khi thức đêm, ngực tức, trướng bụng, khó ngủ có thể ăn để tiêu hóa tốt.

- Chữa bệnh mất ngủ: lấy 30g hoa hiên rửa sạch, thái nhỏ, sắc trong 15 phút rồi hòa với 15g đường phèn, uống vào buổi tối trước khi đi ngủ. Thuốc có công dụng thanh nhiệt, trừ phiền, giải uất, an thần.

- Chảy máu cam: lấy 15-20g lá hoa hiên nấu với 300ml nước, cô còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

- Chữa sưng vú: giã nhỏ 10g lá hoa hiên đã rửa sạch, trộn với 10ml giấm ăn, đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc 1 lần. Dùng liền 3-5 ngày.

- Chữa viêm tuyến mang tai: 30g rễ hoa hiên, 20g đường đỏ sắc với nước uống ngày 1 thang, chia 3 lần. Dùng trong 2-3 ngày.

- Chữa vàng da do uống quá nhiều rượu: 20g rễ hoa hiên rửa sạch, giã nhỏ, lọc lấy 50 ml nước, chia 3 lần uống trong ngày, uống liền 3 ngày.

- Chữa đi tiểu ra máu: 5g củ hoa hiên, 20g rau má, 15g rễ cỏ tranh, 10g rau diếp cá, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang, chia 3 lần. Uống liền 3-5 ngày.

- 1 lượng hoa hiên đun với nước, thêm một lượng vừa phải đường đen, ăn trước bữa sáng 1 tiếng, trị bệnh trĩ nội xuất huyết, một đợt điều trị từ 3 đến 5 ngày.

- Chữa động thai: lấy hoa hiên nấu canh, uống với nước sắc từ củ gai bánh (lấy 30g củ gai bánh sắc lên).

- 1 lượng hoa hiên, 0,2 lượng hoa hợp hoan, bối mẫu, phục thần, bách tử nhân, ức kim, mỗi loại 0,2 lượng; 0,15 lượng thực dược trắng, càn quế, cam thảo mỗi loại 0,05 lượng; bán hạ, quảng bì mỗi loại 0,1 lượng, tất cả đun với 4 bát nước để cạn còn bát rượu, làm trà uống, trị các chứng chán nản, thần trí hoảng loạn, ưu phiền quá mức, ủ rũ, đờm tắc.

- Chữa chảy máu cam: Lá hoa hiên 15-20g, nấu với 300ml nước, đun đến khi còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

- Thanh thiếu niên đánh cầu, đi xe, ngực và lưng bị đau bên trong không đỡ, nên lấy hoa hiên ngâm 3 ngày, uống một thìa trước khi đi ngủ, một đợt điều trị là 15 ngày, hiệu quả tốt nhất đối với những người bị thương lâu không khỏi mà chụp X quang không chẩn đoán ra.

Ngoài tác dụng làm thuốc, hoa hiên cũng là một món ăn ngon dành cho người biết thưởng thức. Người ta thường dùng hoa hiên khô với nấm mèo để nấu canh, hầm thuốc bắc, tiềm vịt, gà, xào thập cẩm, băm lẫn với thịt nạc hay hấp cách thủy cùng tim, cật lợn... Hoa hiên nấu canh có lợi cho ngũ tạng, tâm trí, sáng mắt.

*** Canh kim châm sườn:**

- Nguyên liệu: 1 lượng kim châm khô, 0,25kg sườn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Sườn rửa sạch, cho vào nước nóng đun, vớt ra để ráo nước. Kim châm ngắt bỏ đầu rập, thắt nút. Cho thêm 6 bát nước vào hai thứ trên để ninh, đun to lửa đến lúc sôi, chuyển nhỏ lửa khoảng 30 phút, thêm muối cho vừa là được.

- **Công dụng:** giãn nở ngực, lợi tràng, giải tỏa tâm lý. - Trẻ nhỏ chậm lớn, hiếu động, hay bị hoảng hốt, có thể nấu hoa hiên với sườn để ăn.

*** Kim châm xào với bách hợp:**

- **Nguyên liệu:** 0,25kg kim châm tươi, 1 hạt bách hợp, 1 thìa dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Kim châm tươi rửa sạch, ngắt cuống. Bách hợp tách riêng từng cánh, rửa sạch, gọt bỏ phần rập ở rìa ngoài. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, cho kim châm vào xào trước, rồi cho bách hợp vào, thêm muối, xào nhanh, bách hợp có màu trong suốt là được, bày ra đĩa.

- **Công hiệu:** an thần, ổn định tâm trạng, giải tỏa áp lực công việc.

*** Kim châm xào bánh phở**

- **Nguyên liệu:** 4 lạng kim châm khô, 0,5kg bánh phở, nửa cây bắp cải, nửa củ cà rốt, 0,25kg thịt ba chỉ,

nửa củ hành tây, 2 thìa to dầu ăn, 2 thìa to xì dầu, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Kim châm khô bỏ cuống, tẩm lại, dùng nước ngọt tráng sạch nhanh. Bắp cải rửa sạch thái sợi, thịt ba chỉ cũng rửa sạch thái chỉ. Cà rốt và hành tây gọt vỏ, thái sợi.

Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, cho thịt và hành tây xào có mùi thơm thì cho bắp cải và cà rốt vào xào, đợi mềm ra, thêm gia vị và 2 bát nước, đun sôi lên, thả kim châm vào, rồi mới cho bánh phở, dùng đũa đảo lên, đợi bánh phở ngấm gia vị là được.

- **Công dụng:** giải tỏa tâm lý, quên đi phiền muộn, giúp ngủ ngon vào ban đêm.

10 - HOA HỢP HOAN

Công dụng: an thần

Hoa hợp hoan thuộc họ đậu, còn gọi là hoa dạ hợp, hoa điều nhưng... Hoa nở vào đầu tháng 6 nên gọi là hoa hợp hoan; hái nụ khi hoa chưa nở, bỏ cành lá, phơi khô để dùng.



Hoa hợp
hoan vị ngọt
đắng, ôn tính,
hợp với kinh

mạch tim, tỳ, tác dụng điều hòa khí, giải tỏa phiền muộn, an thần, giúp tinh thần vui vẻ, hưng phấn, trị mất ngủ, hay quên, cay mắt, bốc hỏa, nhìn không rõ, đau họng, mụn nhọt, sưng tấy, bị thương...

Cách dùng:

- Hoa hợp hoan hấp với gan gà, gan lợn hoặc gan dê, dùng để ăn có tác dụng trị cay mắt, bốc hỏa, bốc gan, sáng mắt, làm hết mệt mỏi, vì thế những người phải thức đêm, u uất, trầm cảm,... nên thường xuyên nấu canh uống.

- Hoa hợp hoan ngâm rượu sau 3 ngày, uống một lượng nhỏ trước khi đi ngủ, chữa các chứng nhìn không rõ, vết bầm tím sưng tấy lâu ngày không khỏi, đau lưng, tức ngực, bình thường cũng có thể lấy hoa này nấu trà uống.

- Hoa hợp hoan, dạ giao đằng, hoàng liên, quan quế lấy lượng như nhau, nấu làm trà uống, trị chứng mất ngủ, thần trí không tinh táo, buồn phiền, những người làm việc quá sức lâu ngày nên dùng làm thuốc uống.

- Hoa hợp hoan 4 lượng, hồng hoa 1 lượng, ngư tử 1 lượng, lõi quế 1 lượng, mộc qua 0,5 lượng làm thuốc trị đau lưng, đau chân lâu ngày không khỏi.

Vỏ cây hợp hoan vị đắng, ôn tính, hợp với kinh mạch tim, gan, tác dụng giải sầu, hòa huyết, tĩnh tâm, tiêu ung nhọt, ung vú, trị chứng tâm thần bất an, buồn rầu, mất ngủ, đau óc mệt mỏi, gãy xương... Công dụng của vỏ hợp hoan cũng như của hoa hợp hoan, có thể dùng thay nhau, nấu cùng nhau, bổ ngũ tạng, ổn định

tâm trí, tạo cảm giác vui vẻ, loại bỏ phiền muộn bực bội, trị chứng mất ngủ, co rút cơ bắp. Trà vỏ hợp hoan có tác dụng bổ phổi, làm đẹp dung nhan.

*** Cháo hoa hợp hoan:**

- Nguyên liệu: hoa hợp hoan khô 30g, một cốc gạo trắng, 1 thìa to đường đen.

- Cách làm:

1. Gạo trắng vo sạch, thêm 4 bát nước vào ninh cháo, đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển nhỏ lửa.

2. Hoa hợp hoan dùng nước tráng qua, cho vào (1), thêm đường vào, đợi cháo nhừ là được.

- Công dụng: mỗi buổi tối, ăn trước khi đi ngủ một tiếng, lúc bụng đói, có thể cải thiện chứng mất ngủ do bực bội, khó chịu.

*** Trà hợp hoan:**

- Nguyên liệu: 0,2 lượng hoa hợp hoan, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- Cách làm: Hoa hợp hoan tráng nhanh bằng nước sạch, cho vào cốc. Cho 2 bát nước vào nồi, đun sôi, nhanh chóng đổ vào cốc, thêm đường phèn, đậy nắp khoảng 2 phút là uống được.

- **Công dụng:** bình thường uống có tác dụng an thần, giảm chứng hay quên, thanh tâm dưỡng thận.

*** Hoa hợp hoan hầm với gan gà:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lạng hoa hợp hoan, 2 bộ gan gà, 1 thìa nhỏ rượu, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** Hoa hợp hoan dùng nước trắng sạch, để ráo nước. Gan gà cho vào nước nóng đun một lúc, vớt ra để ráo nước. Cho thêm gia vị vào hai thứ trên, đảo đều rồi cho vào nồi điện hấp, phía ngoài thêm nửa cốc nước, đợi tín hiệu của nồi điện “nhảy” lên là được, ăn lúc nóng.

- **Công dụng:** cải thiện các tật về mắt, chữa mắt đỏ, giúp sáng mắt.

11 - HOA KIM NGÂN

Công dụng: thanh nhiệt, giải độc

Hoa kim ngân thuộc họ nhẵn đông, còn gọi là ngân hoa, kim hoa, nhẵn đông hoa. Kim ngân hoa có tên dược là *Flos lonicerae*, tên thực vật là *Lonicera japonicathunb* L *lonicera hypoglauca* Miq, còn tên thường gọi là Honeysuckle flower (kim ngân hoa) *Lonicera* flower.

Kim ngân là loại thân dây mọc leo, thân có thể vươn dài tới 10m hay hơn. Hoa hình ống, xẻ hai môi, môi lớn lại xẻ thành 3 hay 4 thùy nhỏ, phiến của tràng dài gần bằng ống tràng, lúc đầu màu trắng, sau khi nở



một thời gian chuyển màu vàng, cùng một lúc trên cây có hoa mới nở màu trắng như bạc, lại có hoa nở đã lâu màu vàng như vàng cho nên có tên là kim ngân (kim là vàng, ngân là bạc). Cây kim ngân xanh tốt vào mùa đông nên còn có tên là *nhân đông*, nghĩa là chịu đựng được mùa đông.

Kim ngân thường được trồng làm cảnh hoặc hàng rào, mọc nhiều tại các tỉnh miền núi nước ta, nhiều nhất ở Cao Bằng, Lạng Sơn, Ninh Bình, Thanh Hoá, Nghệ An, Hà Tĩnh, Bắc Giang, Thái Nguyên... Nhiều nơi đã trồng lấy hoa và cành lá làm thuốc.

Vào khoảng tháng 5 đến tháng 6, lúc sáng sớm, sương vừa khô, ngắt nụ hoa bỏ lên chiếu phơi khô dưới nắng hoặc trong bóng râm, nhưng phải đảo liên tục, nếu không sẽ dễ bị đen, không được phơi nụ hoa dưới nắng gắt, để nơi khô ráo thoáng mát, nếu không dễ bị đổi màu, sinh ròi bọ. Nếu hái hoa, cần hái vào lúc hoa sắp nở hay khi hoa mới nở, màu còn trắng chưa chuyển vàng. Khi hái, có thể hái hoa riêng, cành lá riêng nhưng có thể hái hoa kèm theo một ít cành lá rồi về nhà phân chia cành lá riêng, hoa riêng.

Hoa kim ngân vị ngọt, tính lạnh, hợp với kinh mạch phổi, dạ dày, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, trị ghè lở, nhọt độc ngứa, dị ứng, thấp khớp, chữa trị ung nhọt, sốt, nhiệt, kiết lỵ, sưng tấy, trĩ lậu, xích du, bệnh động kinh, giang mai. Những người

nhiều mụn nhọt nhưng tỷ lệ yếu thì không được dùng. Theo nhiều nghiên cứu, hoa kim ngân có tác dụng ức chế rất mạnh đối với tụ cầu khuẩn, vi khuẩn thương hàn, trùng lỵ Shiga... Nếu dùng nước sắc hoa kim ngân có tác dụng hơn các dạng bào chế khác.

Lấy hoa kim ngân pha nước uống thay chè. Uống thường xuyên thấy nhẹ người, tăng tuổi thọ. Nhưng những người tỷ lệ hư hàn không có nhiệt độ không nên dùng. Một số người uống kim ngân bị lỏng phân, chỉ cần giảm liều xuống là hết.

- Trị cảm cúm: hoa kim ngân có tác dụng ức chế mạnh nhiều loại vi sinh vật gây bệnh, được dùng làm thuốc hạ sốt, điều trị bệnh cúm do phong nhiệt, virus. Ngày dùng 4-6 g hoa hay 10-16 g cành lá dưới dạng thuốc sắc, pha với nước sôi hoặc hoàn, tán. Dùng riêng hay phối hợp với các vị khác.

- Hoa kim ngân, liên kiều, đại thanh căn, lư căn, cam thảo mỗi loại 0,3 lượng, nấu nước uống thay trà, mỗi ngày một liều, một đợt điều trị từ 3 đến 5 ngày, có thể phòng tránh dịch viêm não, virus viêm ruột...

- Chữa cúm do phong nhiệt: kim ngân, liên kiều mỗi vị 40g; bạc hà, cát cánh, ngưu bàng tử mỗi vị 24g; cam thảo, đậu sị (đậu đen chế biến) mỗi loại 20g; 16g hoa kinh giới, 4g lá tre. Tất cả tán bột, mỗi lần dùng 24g sắc uống, ngày 3-4 lần.

- Chữa cảm mạo: kim ngân 4g, tía tô, kinh giới, cam thảo đất, cúc tần mỗi vị 3g, gừng 3 lát, sắc uống.

- Cuốn "*Ôn bệnh điều biện*" có viết: ngân kiều tán cùng hoa kim ngân, liên kiều mỗi loại 1 lượng, cát cánh, bạc hà, hạt ngưu bàng mỗi loại 0,6 lượng, cam thảo, đậu蔻 mỗi loại 0,5 lượng, lá trúc, bông kinh giới mỗi loại 0,4 lượng, 0,6 lượng chữ vi tán, và gốc sậy tươi sắc nước uống, trị những bệnh dịch mới xuất hiện, cũng có thể dùng để giải nhiệt và giải khát.

- Chữa mụn nhọt, sốt, cảm: 40g hoa kim ngân, 40g liên kiều, 16g kinh giới tuệ, 24g cát cánh, 20g đạm đậu sị, 24g bạc hà, 24g ngưu bàng tử, 16g đạm trúc điệp. Tất cả sấy khô tán bột. Có thể làm thành viên. Ngày uống 1-2 lần, mỗi lần uống 12g bột.

- Chữa mụn nhọt, mẩn ngứa hoặc một số trường hợp dị ứng: 8g kim ngân 6g (nếu là hoa) hoặc 12g (nếu là cành và lá), (có thể cho thêm 3g ké đầu ngựa) sắc với 100ml nước đến khi còn 10ml, cho thêm đường cho đủ ngọt rồi đóng vào ống hàn kín, hấp tiệt trùng để bảo quản. Nếu dùng ngay thì không cần đóng ống, chỉ cần đun sôi rồi giữ sôi trong 15 phút đến nửa giờ là uống được. Người lớn: ngày uống 2 đến 4 liều như trên; trẻ em uống từ 1 đến 2 liều.

- Chữa mụn nhọt, mẩn ngứa, thông tiêu: lấy 6g hoa kim ngân, 3g cam thảo sắc với 200ml nước còn 100ml, chia 2 hay 3 lần uống trong ngày.

- Bột hoa kim ngân pha với nước đường trắng trị bệnh đi kiết ra máu, pha với nước đường vàng trị kiết bạch, nước hoa kim ngân tươi trị các loại mụn nhọt đã vỡ hoặc chưa vỡ, hoặc bắt đầu phát sốt, trị cả mụn đầu đinh có ngòi, viêm họng, viêm amidan cấp phát, còn lấy bã đắp có tác dụng tán khí hoạt huyết, khử độc, chống suy kiệt.

- Hoa kim ngân, hoa cúc đại lấy lượng bằng nhau nấu nước uống, trị mẩn ngứa, lên đậu, đau quần quai, vết thương bị nhiễm trùng, nội nhiệt ở gan, ruột, dạ dày; có thể cho thêm liên kiều, hoàng cầm, lá đại thanh hoặc gốc đại thanh, khi mụn nhọt mới nổi trở lại nên dùng 0,25 kg hoa kim ngân sắc với 4 bát nước, để cạn còn 2 bát thì thêm 2 lạng đương quy vào, đun đến khi cạn còn 1 bát, uống hết liền một hơi, nếu bị nhọt vú thì cho thêm hoàng kỳ và cam thảo.

*** Ngân hoa nấu với bạc hà:**

Nguyên liệu: 100g ngân hoa, 10 gr bạc hà, 30 gr đậu xanh, 10 gr lá tre, đường cát.

- **Cách làm:** sau khi rửa sạch tất cả, cho ngân hoa, bạc hà và lá tre cùng hai lít nước vào nồi nấu trong

một giờ. Lọc lấy nước, bỏ xác, cho đậu xanh và một ít gạo vào cùng nước trên và nấu đến chín, sau đó cho vào một ít đường là dùng được.

- **Công dụng:** ngân hoa có tính hàn, vị cam, đi vào kinh phế, vị, tâm của cơ thể, giúp thanh giải nhiệt độ, trừ ung nhọt. Bạc hà có tính bình, vị hơi đắng, vào kinh tỳ, thận. Lá tre có tính hàn, vị cam, đi vào kinh tâm, phế, giúp thanh nhiệt, trừ phiền. Đậu xanh tính hàn, vị cam, đi vào tỳ, vị, có công năng thanh nhiệt, giải độc... Món cháo ngân hoa - bạc hà có công dụng chủ trị toàn thân nhức mỏi; đau đầu; cơ thể không ra mồ hôi; chóng ón gió, phát sốt... Nhưng lưu ý, người đang đi tiêu lỏng, ăn uống kém, tiểu nhiều, thì không nên dùng.

* Hoa kim ngân nấu mướp:

- **Nguyên liệu:** 0,05 lạng hoa kim ngân, 1 quả mướp, 1 nhánh hành, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa kim ngân tráng sạch bằng nước ngọt, hành bỏ rễ, rửa sạch, cắt khúc. Mướp gọt vỏ, cắt thành lát mỏng. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, phi thơm hành, cho mướp vào xào, thêm muối vào đảo nhanh, cho hoa kim ngân vào, chuyển sang nhỏ lửa đun cho mướp nhừ là được.

- **Công dụng:** nên ăn vào mùa hè nóng bức, có tác dụng thanh nhiệt.

* Canh hoa kim ngân - củ cải:

- **Nguyên liệu:** 0,5 lạng hoa kim ngân, 1 củ cải, 1 cây hoa tím, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa kim ngân tráng sạch bằng nước ngọt. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát; cây hoa tím bỏ đầu ráp đi, rửa sạch cắt nhỏ. Cho củ cải với 6 bát nước vào nồi ninh, đợi củ cải chín thì cho hoa kim ngân vào, khi củ cải nhừ thì thêm gia vị, lúc này có thể vớt hoa kim ngân ra, cho cây hoa tím vào là được.

Công dụng: giải khát, cải thiện tình trạng nổi mụn vào mùa hè, những người hay bị nhiễm lạnh không nên dùng.

*Trà hoa kim ngân:

- **Nguyên liệu:** 0,1 lạng hoa kim ngân.

- **Cách làm:** hoa kim ngân rửa sạch, để ráo nước, cho vào cốc lọc. Rót nước vừa đun sôi vào ngâm 1 phút rồi nhắc cốc lọc ra, có thể ngâm nhiều lần nước, người thích ngọt có thể thêm đường phèn vào khuấy đều rồi uống. Cho thêm đá vào uống cũng được.

- **Công dụng:** phòng trúng gió, cảm cúm, viêm ruột, dạ dày.

12 - HOA SEN

Công dụng: giúp tinh thần ổn định, vui vẻ

Hoa sen còn được gọi là liên, quỳ, được liệt vào hàng “quốc sắc thiên hương”. Theo Đông y, mỗi bộ phận của cây sen có tính trị liệu khác nhau: gương sen, lá sen, vỏ ngoài hạt sen đều có tính mát, trị tiêu chảy, cầm máu; hạt sen là vị thuốc bổ tì, bổ thận; nhụy sen: thông thận, cầm máu, giữ tinh (liên tu bất tận); tâm sen (còn gọi là liên tử tâm/lõi xanh trong hạt sen) có tác dụng an thần, trị huyết áp cao; ngó sen có tác dụng thanh nhiệt, dùng sống giải rượu, nấu chín giải độc trong thức ăn đồ biển; củ sen có tác dụng chữa bệnh mất ngủ, hoạt tinh.



Hạt sen, tâm sen, đài sen, ngó sen, nhụy sen... đều có thể ăn, hoặc làm rau, đặc biệt là hạt sen đã trở thành loại thực phẩm rất phổ biến và được yêu thích. Canh tứ thần (phục linh, hạt sùng, ý dĩ, sơn dược) thêm hạt sen, hầm với dạ dày lợn (ôn tính) hoặc ruột lợn (tính lạnh) có thể điều dưỡng tràng vị và thận, tỳ trong thời kì dậy thì; ăn hạt sen trị các chứng mệt mỏi quá mức, đánh trống ngực, hồi hộp, mất ngủ, nước tiểu trắng đục và bệnh khí hư...

Hoa sen (liên nhục): có vị đắng ngọt, ôn tính, hợp với kinh mạch tim, gan, tỳ, thận, bổ tim, bổ thận, bổ tỳ, giúp an thần, làm tinh thần bình tĩnh, vui vẻ, trị chứng mộng寐 ban đêm, bổ khí, thanh nhiệt giải độc, làm mát máu, hoạt huyết, trị thương, thổ huyết, kiết lâu ngày, tả nhẹ, khí hư ra nhiều, đau lưng, tiết tinh, chảy máu cam, mẫn ngứa, hoa sen dùng đắp ngoài chỗ bỏng dạ, đốt thành tro trị bệnh chốc lở, trộn với muối đắp để trị mụn ngòi.

Đài sen: vị đắng chát, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, tác dụng làm tan máu tụ, trị chứng băng huyết, kinh lậu, nhau thai không rụng, đau bụng trĩ.

Hạt sen: là vị thuốc quý, có tác dụng bổ dưỡng, an thần, đặc biệt dùng để trị các chứng tiêu chảy kéo dài. Đồng thời tăng cường chức năng tỳ vị, bảo đảm dinh dưỡng, điều hòa sự thu nạp thức ăn. Ngoài ra, trong hạt sen có chứa sắt, can-xi, tinh bột, đặc biệt là phốt-

pho, chúng thường được dùng để chữa kiết lỵ, cảm khẫu, tim đập nhanh, tiểu đục và bệnh phụ nữ. Hạt sen tươi (hoặc để khô dùng dần) còn được dùng để nấu chè, làm bánh, làm mứt, tiềm vịt, tiềm gà...

Tâm sen: vị đắng, tính hàn, hợp với kinh mạch tim, phổi, tỳ; có tác dụng an thần, trị sốt cao, mê sảng, hồi hộp, tim đập nhanh, huyết áp cao, giải nhiệt, giải khát, giúp cầm máu, làm toát mồ hôi, giải tỏa buồn phiền, thổ huyết, di tinh, sưng đau mắt đỏ.

- Chữa bệnh mất ngủ: lấy tâm sen pha với nước sôi, uống như trà chữa bệnh mất ngủ, an thần. Hoặc lấy khoảng 1/2 kg hạt sen khô, giã vỡ, rồi rang lên với một chút muối, chú ý rang nhỏ lửa, sao cho hạt sen hơi vàng là được. Sau đó cho vào lọ đậy kín, mỗi ngày ăn một vài cái trước khi đi ngủ, nếu làm thường xuyên sẽ luôn có, ngủ tốt.

- Chữa tim hồi hộp, mất ngủ, di mộng tinh: ngày uống 4-10g tâm sen khô dưới dạng thuốc sắc hay thuốc pha, có thể thêm đường cho dễ uống.

- Lấy tâm sen và râu củ nhân sâm nấu lên làm trà, uống vào sẽ có tác dụng loại bỏ buồn phiền, bực dọc rất tốt.

Nhụy sen (liên tu): vị ngọt chát, ôn tính, hợp với kinh mạch tim, thận; thanh lọc tim, bổ thận, cầm máu, giải nóng, loại bỏ phiền muộn, giải khát, làm toát mồ

hôi, trị chứng thổ huyết, chảy máu cam, băng lậu, bệnh khí hư, tả lỵ, mộng tinh.

- Tua nhị đực của hoa sen, bỏ hạt gạo đi, rồi phơi khô gọi là liên tu. Liên tu có tác dụng chữa băng huyết, thổ huyết, di mộng tinh. Ngày uống 5-10g dưới dạng thuốc sắc.

Ngó sen (liên ngẫu): vị ngọt, tính hàn, hợp với kinh mạch tim, tỳ, vị; làm tan máu tụ, cầm máu, thanh nhiệt, giải độc, trị bệnh về máu. Ngó sen giúp sản sinh ra các chất đề kháng, có tác dụng tăng cường sức sống cho các tế bào, giúp da dẻ hồng hào, nâng cao thể lực và tạo nguyên khí dồi dào cho cơ thể. Ngoài ra, ngó sen còn có tác dụng cầm máu hữu hiệu nhờ chứa hàm lượng chất sắt và tannic. Ngó sen để nguyên vỏ xay nhuyễn, ép lấy nước uống tốt để chữa các bệnh như viêm loét dạ dày, lao, bệnh phụ khoa, suy nhược thần kinh, giải độc tố giúp làn da đẹp hơn, các vết nám, tàn nhang và sẹo mờ dần...

Gương sen (liên phòng): là nơi chứa hạt sen, có vị đắng chát, tính ôn, vào 2 kinh can và tâm bào. Gương sen có tác dụng tiêu ứ, cầm máu, chữa ứ huyết, bụng đau, sinh xong nhau chưa ra, băng huyết, tiểu tiện ra máu, tiểu tiện khó khăn. Người ta thường dùng gương sen già sau khi đã lấy hết hạt rồi phơi khô, sắc nước uống để chữa các bệnh trên.

- Chữa bệnh đại tiện ra máu, bệnh băng đới: ngày dùng 15-30g liên phòng dưới dạng thuốc sắc.

Lá sen (hà diệp): có vị đắng, tính bình, vào 3 kinh can, tỳ, vị. Có tác dụng thăng thanh tán ú, thanh thử hành thủy. Dùng chữa thử thấp tiết tả, thủy chí phù thũng, lôi đầu phong, trị bệnh lý; tác dụng cầm máu, chữa các bệnh nôn ra máu, máu cam, băng trung huyết lý. Lá sen có công dụng giống gương sen, nhưng khi bệnh cấp thì dùng lá sen. Liều dùng 15-20g dưới dạng thuốc sắc. Ngoài ra, lá sen còn được dùng để trị cảm nắng, say nắng, xuất huyết do sốt cao và chứng cảm sốt mùa hè. Dịch chiết từ lá sen có thể điều trị hội chứng rối loạn lipid máu.

- Trị chứng giữ nước, phù thũng: lấy lá sen non nấu cháo ăn.

- Giúp thanh nhiệt, hạ huyết áp và giảm cholesterol: lấy lá sen tươi hay phơi khô, thái thật nhỏ dùng để nấu cháo như với đường cát trắng. Món ăn này đơn giản nhưng rất bổ và thích hợp với thời tiết nắng nóng.

Hoà sen với tác dụng làm đẹp: Tất cả các bộ phận của sen đều được sử dụng để làm đẹp. Chẳng hạn, sen có khá nhiều cánh, chúng được dùng ngâm bồn (spa trị liệu) để tăng thêm nguyên khí, giúp tinh thần sáng khoái. Ngoài ra, tinh dầu của sen còn dùng dưỡng da,

để loại bỏ đi các tế bào chết và massage, giúp lưu thông khí huyết.

Bài thuốc chữa bệnh kiết lỵ hữu hiệu: lấy núm cuống lá sen già vắt lấy nước, đun sôi để nguội và uống.

Củ sen (rễ sen): chứa nhiều chất dinh dưỡng nhất là protein và vitamin C giúp tuần hoàn máu, chữa bệnh đậu mùa. Củ sen nấu chín (hoặc ngâm giấm) có thể làm giảm nhiệt, giảm thâm tím, tăng cường chức năng tim mạch và dạ dày.

- Xưa kia, món ăn “vịt hấp hoa sen” của nhà thơ Tản Đà đã trở nên nổi tiếng. Ông cho rằng tinh túy của sen đọng lại ở hoa, nên đã dùng cánh hoa sen phủ kín vịt để hấp cách thủy. Vịt ở đây phải là vịt tơ vừa, được làm sạch bằng rượu, khử mùi bằng gừng, ướp gia vị cho thấm trước. Khi vịt chín, bao nhiêu hương hoa ngấm hết vào thịt. Ăn cả thịt vịt mềm, không bị béo ngậy, cùng hoa thơm, ngọt.

* Trà hoa sen:

- Nguyên liệu: một bông hoa sen khô, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- Cách làm: Cho hoa sen vào cốc, dùng nước sôi để ngâm, sau khoảng 2 phút, hoa sen sẽ nở ra. Cho đường

phèn vào, dùng thìa cà phê nhẹ nhàng khuấy đều, làm trà uống.

- Công dụng: bổ huyết, trị mất ngủ.

*** Hoa sen ninh ruột già:**

- Nguyên liệu: 0,25kg lòng già lợn, 5 bông hoa sen khô, 1 thìa muối.

- Cách làm: lấy muối hoặc bột mì bóp lòng lợn nhiều lần và rửa sạch, chần nước sôi, vớt ra rửa sạch, cắt đoạn. Hoa sen cả cành tráng sạch, cho vào nồi ninh cùng lòng lợn đã được làm sạch và 4 bát nước, cho muối, đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 40 phút, đợi lòng mềm là được.

Công hiệu: trị bệnh trĩ, đại tiện ra máu.

*** Cháo lá sen:**

- Nguyên liệu: nửa tán lá sen khô, 1 cốc gạo trắng.

- Gia vị: 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: gạo trắng vo sạch, cho thêm 4 bát nước vào nấu cháo, đun to lửa đến lúc sôi, chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 15 phút. Lá sen rửa sạch, lau khô, đợi cháo sắp nhừ, phủ lá sen lên cháo, đậy chặt nắp nồi, khoảng 5 phút lấy lá sen ra và ăn cháo.

- **Công dụng:** giải nóng, tốt cho hơi ẩm, rất hợp làm món ăn ngày hè, giải khát, làm toát mồ hôi.

*** Hoa sen xào gà xé phay:**

- **Nguyên liệu:** 2 bông hoa sen tươi, nửa cái ức gà, nửa quả ớt đỏ, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ bột thái bạch, 1 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa sen tươi tách thành từng cánh, cho vào nước muối rửa sạch, để ráo, thái chỉ. Thịt ức gà rửa sạch, thái chỉ, cho xì dầu và bột thái bạch vào đảo đều. Ớt đỏ rửa sạch, bỏ hạt, thái chỉ. Cho dầu ăn nổi đun nóng, cho gà thái vào xào, sau khi đảo đều, cho hoa sen, ớt đỏ và nửa thìa nước, muối vào, đảo nhanh một lúc là được, bày ra đĩa.

- **Công hiệu:** phụ nữ mang thai nên ăn thường xuyên, có tác dụng an thai.

*** Bánh thịt hoa sen:**

- **Nguyên liệu:** 2 bông hoa sen tươi, 0,25kg thịt băm, 1 thìa to xì dầu, 1 thìa nhỏ bột thái bạch, nửa thìa nhỏ bột tiêu bắc, 1 thìa nhỏ muối, 2 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ đường.

- **Cách làm:** hoa sen tươi bóc riêng từng cánh, cho vào nước muối rửa sạch, để ráo, băm nhỏ. Thịt băm

thêm gia vị và cho hoa sen vào trộn đều, nặn thành các bánh thịt tròn nhỏ. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, nhỏ lửa, thả bánh vào rán cho 2 mặt màu vàng, thêm xì dầu, đường, nửa bát nước vào, đun nhỏ lửa, khoảng 5 phút là được, bày ra đĩa.

- **Công dụng:** bổ tim, thận, làm giảm đau lưng.

*** Trà hoa sen:**

- **Nguyên liệu:** 1 bông hoa sen khô.

- **Cách làm:** 2 bát nước đang sôi trực tiếp đổ vào cốc đựng hoa sen khô, đợi hoa sen khô tách ra, ngửi thấy mùi thơm là được.

- **Công dụng:** giải nhiệt, giải khát, bổ dưỡng tinh thần ngày hè.

13 - HOA SÚNG

Cây hoa súng là loại cây thảo, mọc ở các ao hồ, đầm lầy, thân rễ ngắn, có nhiều củ con. Lá súng hình tròn giống lá sen, khá to, nổi trên mặt nước, mặt trên có màu xanh lục, phía dưới có màu tím hoặc hồng nhạt. Cây súng còn có tên gọi khác như tử bích hoa, thủy liên...

Hoa súng khá đẹp, có màu xanh nhạt, trắng hoặc hồng, lại dễ trồng nên được trồng làm cảnh ở nhiều nơi hoặc được dùng để cắm chơi. Củ súng còn có tên gọi là tử phù liên. Do đặc điểm: nếu hoa súng nở vào giờ tý thì tàn vào giờ ngọ, nở vào giờ ngọ thì tàn vào giờ tý nên còn có tên gọi là "tý ngọ liên hoa". Đông y thường dùng thân, rễ, lá, hoa, quả súng làm thuốc thanh nhiệt, chống say nắng, cầm máu, cầm mồ hôi, co giật... Bông súng muốn ăn phải tước vỏ, xắt khúc, ngâm nước cho sạch, dùng để trộn gói, ăn sống với mắm kho, nấu canh chua với cá đồng, bóp muối cho héo, ngâm giấm làm dưa.

Một số bài thuốc từ hoa súng:

- Chữa các bệnh như đau lưng mỏi gối, đá nhiều hoặc đá không tự chủ, nam di tinh, phụ nữ khí hư

bạch đới, trẻ em co giật... bằng cách nấu ăn (ngày dùng 30-40g) hoặc sấy khô tán bột uống mỗi ngày 10-20g.

- Chữa nam di tinh, đái nhiều, nữ khí hư bạch đới không dứt: củ sừng sao, kim anh (bỏ lớp hạt quả ở trong vì có độc) lấy lớp vỏ bao quả ở ngoài, đốt cho cháy sạch lông gai, sao giòn. Các vị lượng bằng nhau, tán bột uống mỗi ngày 15-20g với nước sắc rễ ỷ dĩ.

- Chữa thận hư tý yếu, đau mỏi ngang thắt lưng: 20g củ sừng, ba kích, cầu tích, tý giải (tẩm rượu sao), hà thủ ô (chế với đậu đen đồ phoi 9 lần), ngưu tất mỗi vị 12g. Sắc uống, ngày một thang.

- Chữa suy nhược cơ thể, hay đổ mồ hôi trộm, di tinh: 400g củ sừng nấu chín, bóc vỏ. 800g củ mài nấu chín, bóc vỏ. Phoi khô tán nhỏ, mỗi lần dùng 10g nấu thành cháo ăn hàng ngày lúc đói. Bài thuốc này có tác dụng bồi bổ, ích chí, mạnh tinh.

- Chữa hen suyễn ở người già và trẻ em: củ sừng và hạt cải củ, hai thứ lượng bằng nhau. Tất cả đem đồ chín, phoi khô, tẩm nước cốt gừng, tán nhỏ thành bột, luyện với mật ong thành viên hoàn bằng hạt ngô đồng, ngày uống 50 viên với nước sôi. Bài thuốc này có tác dụng bổ dưỡng, giảm ho, cắt cơn hen.

- Giải cảm nắng: lấy củ sừng nấu chè ăn.

Lưu ý: đây không phải là vị thuốc có tên khiếm thực như nhiều người vẫn lầm tưởng.

14 - HOA BÍ NGÔ

Công dụng: tiêu phù, giải độc

Cây bí ngô còn gọi là bí đỏ, bí rợ, được trồng phổ biến ở nước ta. Các bộ phận của cây bí ngô, như: hoa, quả, lá, hạt là loại thực phẩm rất thông dụng ở nước ta, được chế biến thành nhiều món ăn ngon.



Hoa bí ngô thuộc họ hồ lô, nở hoa vào tháng 6 đến tháng 7, vị ngọt, tính lạnh, hợp với kinh mạch tim, dạ dày, có tác dụng tiêu mụn độc, thanh nhiệt, trị bệnh vàng da, tiêu thũng, kiết lỵ, ung nhọt, ho, chữa ung thư, thũng độc, cao huyết áp, đái tháo đường, đau thần kinh liên sườn, suy chức năng gan, thận, ép xe phổi, có khả năng dự phòng tai biến mạch máu não...

Bông bí dùng để ăn là bông bí đực của cây bí đỏ, không đậu được quả và chỉ có theo mùa. Nhiều người thường mua hoa bí về, rửa sạch rồi luộc chấm nước kho cá, kho thịt hay chấm nước tương đậm ớt. Hoa bí luộc có vị ngọt, hơi nhần nhặn đắng. Hoa bí còn dùng để nấu canh, xào tỏi, xào thịt bò, xào nghêu... Xào hoa bí phải trông cho vừa chín mới giòn, ngon. Món đặc sắc nhất của hoa bí là "hoa bí dồn thịt chiên" hay còn gọi là chả hoa bí.

Lá bí ngô trị kiết lỵ, cam tích, các vết thương, nấu với gan lợn ăn, trị bệnh cam tích ở trẻ em.

Các bài thuốc từ hoa bí ngô:

0,2 lượng hoa bí ngô nấu hoặc hãm trà để uống, giúp thông họng, làm giọng trong hơn, trị viêm họng lâu ngày không khỏi. Người bị bệnh đại tràng, đi đại dật có thể cho thêm hoa đậu đũa vào nấu cùng.

0,2 lượng hoa bí ngô, 0,1 lượng hoa kim ngân nấu làm trà để uống, có tác dụng tiêu phù, giải độc, tiêu đờm, nóng bên trong, đặc biệt là mùa hè nóng bức có nhiều mụn nhiệt, người bị đậu, mụn đầu đinh đau nhói nên uống thường xuyên, người bị bệnh vàng da và viêm gan mãn tính có thể thêm cây long đóm vào nấu cùng. Ngoài ra, hoa bí ngô có thể giã hoặc nghiền ra đắp trị mụn độc.

Chữa quáng gà: hoa bí ngô 50g, gan lợn 200g cùng nấu lên ăn liên tục trong một số ngày.

- Hoa bí ngô phơi khô, dùng nghiền bột để đắp vết thương, có tác dụng tiêu phù giảm đau. Vết thương nếu đã lở loét thì hòa bột với dầu vừng, nếu chưa thì hòa với rượu trắng.

- Hoa bí ngô 80g, gan lợn 200g, nấu chín rồi uống canh, ăn gan, mỗi ngày ăn một lần, trị chứng quáng gà.

- Chữa viêm tuyến vú, u xơ tuyến vú: hoa bí ngô 30g, vỏ quýt 20g, kim ngân hoa 20g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần. Uống liên tục trong nhiều ngày.

- Chữa sưng yết hầu, viêm amidan: hoa bí ngô 30g nấu chín, gạo bỏ bã, lấy nước uống, có tác dụng chữa sưng yết hầu, viêm amidan. Uống liền 7 ngày.

- Chữa viêm khí quản mạn tính, ho phế quản: bí ngô 1 quả nhỏ (chùng 500g), mật ong 50 ml, đường phèn 30g. Khoét 1 lỗ ở cuống quả bí. Mọi một phần ruột bí ra cho mật ong và đường phèn vào trong rồi bịt kín lại (bằng miếng bí đã khoét). Cho nước vào nồi rồi cho bí vào đun 45 phút, lấy ra khi quả bí đã nhừ, dùng thìa múc ăn làm 2 lần sáng và tối. Ăn liên tục 5 ngày.

Quả bí ngô: có vị ngọt, ôn tính, hợp với kinh mạch tỳ, vị, có tác dụng tiêu viêm, giải khát, giải độc, sát

trùng, bổ khí, tất cả những người bị bế khí không sử dụng.

Bí ngô có chứa hàm lượng lớn kẽm và nhiều thành phần quan trọng cấu tạo nên hồng cầu và có một số hoạt chất có khả năng giải trừ tác hại của một số nông dược, các nitrit... trong thức ăn hàng ngày. Quả bí ngô có thịt màu vàng, trong 100g thịt bí ngô có 0,9g protein, 5 - 6g glucit, ngoài ra còn có nhiều vitamin như B1, B2, PP, B5, B6 và các axit béo quý như linoleic, linolenic, 28 mg beta - caroten. Bí ngô còn có nhiều nguyên tố vi lượng và các axit amin như: alanine, valin, leucin, cystin, lysin...

0,5 kg bí ngô, 0,25 kg thịt bò, không cho muối và dầu ăn, cứ thế nấu lên ăn, sẽ giúp bổ phổi, bổ thận, trị u phổi, sau khi uống liền mấy lần, uống 5 đến 6 liều canh địa hoàng 6 vị, không được dùng mỡ, những người làm việc trong môi trường không khí không tốt nên uống canh này. Ăn bí ngô sống có thể tẩy giun đũa. Thường xuyên uống nước bí ngô giúp giải độc, thanh lọc phổi, có lợi cho đại tràng.

- Trị vết thương do bỏng: giã bí ngô sống ra đắp vào vết thương.

Hạt bí ngô chín vào giữa mùa hè thu, bóc vỏ, phơi khô. Hạt bí ngô chứa nhiều loại vitamin và axit béo, trị giun đũa, giun kim, ho gà, trĩ, sau khi sinh chân tay

sung phù, bị bế khí. Lấy hạt bí ngô, nhân quả óc chó, lạc với lượng bằng nhau nấu lên uống chữa chứng thiếu dinh dưỡng, sắc mặt vàng, nhợt nhạt.

Râu bí ngô trị bệnh rứt vú ở phụ nữ, con đau nhói; gốc bí ngô chữa nóng bên trong, thông tuyến sữa, trị bệnh lậu, da vàng, kiết lị; đế bí ngô trị ung nhọt, mụn độc, vết bỏng; dây bí ngô trị thanh lọc phổi, thông mạch, trị bệnh lao phổi nhiệt thấp, đau dạ dày, vết bỏng, kinh nguyệt không đều

Chả hoa bí:

Hoa bí vừa chớm nở phải hái xuống ngay, tước xơ ở cuống, xoi tim, rửa sạch, để ráo. Tôm, mực, thịt nạc vai heo quết nhuyễn, trộn tiêu hành, mắm muối, bột năng. Bẻ gập các cánh hoa úp đè lên nhau, nhẹ tay bỏ vào chiên với lửa nhỏ để bông bí còn màu vàng tươi, không bị cháy xém. Chả hoa bí có vị béo, thơm ngon, chấm nước tương đậm ớt.

Quả bí ngô:

- Táo đỏ 20 quả, bí ngô tươi 500g, đường đỏ, đun nhừ với nước rồi ăn để trị chứng thờ khò khè do viêm khí quản.

- Chữa đái tháo đường: bí ngô 100g bỏ vỏ, thái miếng, củ mài 50g cho vào 500ml nước hầm nhừ cho

thêm muối, gia vị vừa ăn. Hàng ngày nấu ăn thay bữa sáng, bệnh có thể thuyên giảm và chuyển âm tính.

- Chữa cao huyết áp: bí ngô 100g, thái miếng, bỏ vỏ, lá dâu non 50g rửa sạch, thái nhỏ. Cho 500 ml nước vào nồi, rồi cho bí ngô, lá dâu non nấu canh, nêm muối, mì chính vừa ăn. Canh này có tác dụng hạ huyết áp, tốt với người cao huyết áp.

- Tam hoàng tán 15g, bí ngô 1 bát, giã nát trộn đều, đắp chỗ đau, trị mụn nhọt, ghẻ lở, sưng tấy, tiêu viêm giảm đau.

- Đậu phụ cùng nấu như với bí ngô, dùng để ăn, có tác dụng trị táo bón.

- Trị hen suyễn: một quả bí ngô khoảng 500g, 60ml mật ong, 30g đường phèn. Khoét một lỗ trong quả bí, cho mật ong và đường vào rồi đậy kín, sau đó đặt lên đĩa hấp cách thủy trong khoảng một giờ. Chia 2 lần ăn vào buổi sáng và buổi tối, liên tục 5-7 ngày. Đối với hen suyễn ở người già do viêm chi khí quản cần gia giảm như sau: bí ngô 500g, gọt vỏ, táo tàu bỏ hạt 15-20 quả, đường đỏ vừa đủ, ninh như ăn hàng ngày.

- Viêm phổi, ho khạc ra đờm đặc: 500g bí ngô, bỏ vỏ, cắt thành miếng; thịt bò nạc 250g thái thành miếng, gừng tươi 25g. Đầu tiên dùng 1,5 lít nước đun thịt bò và gừng; đun đến khi gần chín thì cho bí ngô vào đun tiếp đến khi chín hẳn; cho thêm muối và gia vị, chia

làm nhiều lần ăn. Món này có tác dụng bổ phế và tiêu đờm tốt.

- Nhân cầu bị thương: lấy thịt quả bí ngô giã nát, đắp lên mắt sẽ có tác dụng giảm đau.

- Viêm thần kinh liên sườn: lấy bí ngô đem hấp chín, đắp vào chỗ đau, có tác dụng tiêu viêm và giảm đau.

- Trúng độc phân hữu cơ: lấy thịt quả bí ngô và củ cải - hai thứ bằng nhau, giã nát, vắt lấy nước, cho uống. Sau khi đã cấp cứu tạm thời như trên, cần đưa gấp đến bệnh viện để giải độc triệt để.

- Lấy gai và dị vật đâm vào thịt: lấy thịt quả bí ngô già (bỏ hạt) 5 phần và hạt thầu dầu 1 phần - theo tỷ lệ 5/1, đem giã nát, trộn đều, đắp vào chỗ bị thương và băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần. Gai hoặc các vật nhỏ từ trong thịt sẽ thò ra dần dần.

- Chân bị lở loét: lấy thịt quả Bí ngô giã nát đắp vào chỗ bị bệnh. Cũng có thể đem thịt quả bí ngô phơi khô, tán bột và rắc vào chỗ bị lở loét.

Hạt bí ngô:

- 100 hạt bí ngô rửa sạch, rang chín, nghiền bột rồi trộn với mật ong, uống cùng nước. Chia làm 2 lần uống trước bữa ăn, có tác dụng tẩy giun đũa.

- Trị sán: sáng sớm, lúc đói bụng, ăn 60-120g hạt bí ngô (cả vỏ) nếu bỏ vỏ đi rồi chỉ ăn 40-100g thôi. Hai giờ sau uống nước sắc hạt cau (trẻ con 10 tuổi trở xuống uống 30g, phụ nữ và đàn ông bé nhỏ uống 50g, người lớn 80g) chế như sau: Cho hạt cau vào đun với 500ml nước, sắc cạn còn 150-200ml.

- Sán hậu chân tay phù thũng: hạt bí ngô 60g, sao chín rồi thêm nước vào sắc uống.

- Từ xa xưa, nhân dân ta đã dùng hạt bí ăn sống hoặc rang chín để trừ giun sán có hiệu quả. Trong 100g màng đỏ bao quanh hạt có tới 250 mg beta - caroten và ngay cả trong 100g lá tươi của bí ngô cũng chứa 1mg beta - caroten.

Cuống bí ngô:

- Cuống bí ngô 3 cái, hạt bo bo 120g, sắc nước uống liên tục trong một khoảng thời gian để trị lòi rôm.

- Vài cuống bí ngô, sấy khô nghiền thành bột, trộn với dầu thơm thành dạng hồ, đắp chỗ đau, mỗi ngày 2 lần, trị nứt da vú.

- Chữa phù thũng, bụng trướng, tiểu tiện khó khăn: cuống bí ngô thiêu tồn tính (để già lửa, sao đến khi bên ngoài cháy đen, bên trong vẫn còn màu sắc cũ), nghiền mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1-1,5g bột nói trên, dùng nước ấm chiêu thuốc.

- An thai: phụ nữ có mang thai, động không yên: lấy 3-5 cuống đem rửa sạch, cho nước vào sắc kỹ, chia làm 2-3 lần uống trong ngày.

- Phòng sảy thai: Lấy cuống bí ngô cho vào nồi đất, thiêu tồn tính, nghiền mịn. Sau khi có mang, kể từ tháng thứ 2, mỗi ngày uống 3-5g bột trên với nước ấm.

- Chữa nấc, trẻ em nôn mửa: lấy 4 cuống bí ngô sắc uống, liên tục 3-4 lần

- Chữa đau vú bị nứt, ngứa âm nang: cuống bí ngô phơi khô, sao tồn tính, tán mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ có bệnh.

Dây bí ngô:

- Trị ho lâu ngày không khỏi: lấy dây bí, cắt thành từng đoạn, cắm một đầu vào lọ để cho nước chảy xuống; sau 1 ngày lấy nước đó hoà nước sôi uống.

- Lao phổi: lấy dây bí ngô 60g sắc đặc, thêm đường vào uống hàng ngày. Trong quá trình điều trị bằng y học hiện đại, nếu sử dụng thêm phương thuốc này sẽ có tác dụng hỗ trợ tốt đối với cơ thể người bị lao phổi.

- Phụ nữ sinh con lần đầu, sữa không ra, trẻ mút vào đau đốn: lấy một nắm dây bí ngô, thêm chút muối vào giã nát, sắc nước uống.

- Dây bí ngô tươi 100g, bách hợp, ba ba mỗi loại 20g hầm lấy nước uống, trị lao lực, suy nhược, nóng trong.

Rễ bí ngô:

- Chữa đau răng: lấy 20-30g rễ bí ngô sắc nước uống hoặc lấy rễ bí ngô hầm thịt rồi ăn.

- Chữa viêm da thần kinh (ngứa gãi nhiều lần làm da xù xì như da trâu): lấy lá bí ngô tươi, xát vào chỗ ngứa.

Lưu ý: bí ngô là món ăn bổ mát, nhưng nếu ăn quá nhiều có thể sinh thấp trệ, và không thích hợp với người bị đau do thấp (ẩm), người bị bệnh sốt rét.

*** Chè bí đỏ, đậu xanh:**

Nguyên liệu: 5 lạng bí đỏ, 1 lạng đậu xanh tách vỏ, 300g đường kính, vani.

Cách làm: bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng, đậu xanh rửa sạch, ngâm vào nước lạnh cho nở. Cho 2 lít nước vào nồi, đổ bí đỏ và đậu xanh vào hầm như nấu cháo, đánh nhuyễn bí đỏ và đậu xanh, cho đường vào đun sôi trong 5 phút cho tan rồi cho vani vào khuấy đều, múc ra bát ăn.

Công dụng: có tác dụng bổ dưỡng, chữa đau đầu, trí nhớ kém.

*** Trà hoa bí ngô:**

- Nguyên liệu: 5 bông hoa bí ngô, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- Cách làm: hoa bí ngô rửa sạch, để ráo nước, cho vào cốc. Đổ nước sôi vào, cho thêm đường phèn vào, khuấy đều là được.

Công dụng: tiêu đờm, trị ho, thanh nhiệt.

*** Bí đỏ xào tôm:**

Nguyên liệu: 500g bí đỏ, 100g tôm tươi, 1 củ tỏi, hành hoa, 50 ml dầu ăn, nước mắm, gia vị.

Cách làm: bí gọt vỏ, rửa sạch, bổ dọc, thái miếng ngang 0,5 cm. Tôm bỏ vỏ, đầu, rút chỉ. Cho dầu vào chảo để sôi, cho tỏi đập dập vào phi thơm, đổ tôm vào xào, nêm gia vị, đảo đều, đổ bí vào xào lẫn, cho thêm chút nước, đậy kín cho chín.

Công dụng: bồi bổ cơ thể, chữa bệnh đau đầu, giảm trí nhớ.

*** Canh hoa bí ngô với thịt viên:**

- Nguyên liệu: 5 bông hoa bí ngô, 4 lạng thịt băm, 2 nhánh hành, 1 thìa nhỏ muối, nửa thìa to bột thái bạch, nửa thìa nhỏ hạt tiêu.

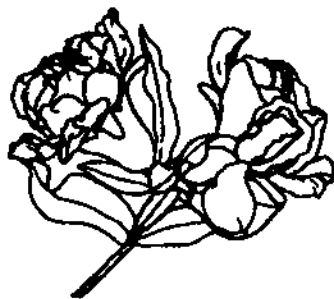
- **Cách làm:** rửa sạch hoa bí ngô rửa sạch, để ráo nước. Hành cắt rễ, rửa sạch, băm nhỏ, trộn đều với thịt băm và gia vị rồi nặn thành những viên nhỏ, thả vào nước đang sôi, đợi thịt nổi lên mặt nước thì cho hoa bí ngô vào, để cho sôi lại, thêm gia vị vào là được.

- **Công dụng:** làm tan mỡ ở da.

15 - HOA THẠCH LỰU

Công dụng: cầm máu, làm chặt ruột

Hoa lựu vị chua chát, trung tính, hợp với kinh mạch phổi, thận, có tác dụng cầm máu, chặt ruột, trị các vết thương chảy máu, chảy máu cam, viêm tai giữa. Rễ lựu vị đắng chát, ôn tính. Vỏ lựu vị chua chát, tính âm. Ba thứ đều có vị chát nên đều có tác dụng làm chặt ruột. Người bị táo bón và tả lỵ chưa lâu, không được dùng.



- 0,3 lượng hoa lựu nấu làm trà uống, trị chứng đau răng, viêm tai giữa; bột hoa lựu, mỗi lần thổi vào lỗ mũi 0,01 lượng, trị chứng chảy máu cam không dứt.

- Hoa lựu và hoa đỗ quyên mỗi loại 0,2 lạng, nấu lên làm trà uống, có tác dụng tiêu tan mệt mỏi, ấm phổi, chỉnh ruột.

- Hoa lựu và hoa đậu cô ve mỗi loại 0,2 lạng nấu làm trà uống, bổ dạ dày, tiêu hoá tốt, giải nóng, có thể phòng trúng gió vào mùa hè.

Lá lựu: đắp lên chỗ đau, trị các vết thương bầm, nấu lên lấy nước dùng để rửa các nốt đậu mùa và chốc đầu.

Vỏ lựu: ôn tính, hợp với kinh mạch gan, thận, có tác dụng làm chặt ruột, cầm máu, tẩy giun, trị chứng tháo dạ, kiết lỵ lâu ngày, đi tiện ra máu, lòi rôm, hoạt tinh, băng lậu, khí hư, đau bụng do giun, ghẻ lở, hắc bào.

- Vỏ lựu ninh với đường kính, dùng để ăn, có tác dụng trị tháo dạ lâu ngày, kiết lỵ có mủ máu, đại tràng chảy máu, lòi rôm, khí hư ra nhiều.

Vỏ lựu có thể gây ra đờm, nên những người bị kiết lỵ chưa khỏi hẳn dùng nó quá sớm sẽ có hại. Bột vỏ lựu trộn với dầu vừng bôi trị bệnh vảy nến.

Rễ lựu: vị đắng chát, ôn tính, có công dụng sát trùng, chữa tháo dạ, sỏi thận, tiểu đường, tiểu dưỡng trấp. Rễ lựu sắc đặc để uống, giúp trị bệnh khí hư có màu; cam răng, mũi cam, chảy máu cam, cũng có thể lấy hoa lựu để thay thế.

*** Hoa lựu xào sùron chua ngọt:**

- Nguyên liệu: 10 bông hoa lựu, 0,25 kg sùron, 5 thìa to dầu ăn, 2 thìa to bột mì, 2 thìa to xì dầu, 1 thìa to đường, 2 thìa to giấm, 1 thìa nhỏ hạt tiêu.

- Cách làm:

1. Hoa lựu rửa sạch, ngâm nước muối một lúc. Sùron rửa sạch cắt miếng, thêm hạt tiêu, cho 1 thìa nhỏ xì dầu và 1 thìa nhỏ đường vào trộn đều để cho ngấm gia vị. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng lên, cho sùron tẩm bột mì vào rán, đến khi có màu vàng óng thì vớt ra. Thêm đường, giấm, xì dầu vào sùron xào lên; lúc gần chín, cho hoa lựu vào xào, đợi hoa lựu mềm là chín.

- Công dụng: cải thiện tình trạng rong kinh, kinh nguyệt không đều của phụ nữ.

*** Hoa lựu xào bách hợp:**

- Nguyên liệu: 10 bông hoa lựu, 2 hạt bách hợp, 1 thìa dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: hoa lựu rửa sạch, ngâm nước muối và rửa lại, vớt lên để ráo. Bách hợp tách thành các nhánh, cắt bỏ phần rìa mép, cho vào nước ngọt rửa sạch. Đun nóng dầu ăn, cho bách hợp vào xào, rồi cho muối, hoa lựu, 1 thìa nước, đảo nhanh tay, đợi bách hợp có màu trong suốt là có thể tắt lửa, bày ra đĩa.

- Công dụng: bổ phổi, trị ho, phòng cảm cúm.

16 - HOA NHÀI

Công dụng: điều kinh, lợi tiểu

Hoa nhài thuộc họ nhài tím, hoa có màu trắng, vàng, đỏ tía hoặc màu lốm đốm, nở vào lúc xế chiều, có mùi rất thơm. Hoa nhài còn có loại nhài đơn, nhài kép, mặt lị.

Hoa nhài vị ngọt đắng, trung tính hơi hàn, hợp với kinh mạch tim, tỳ, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu phù, hoạt huyết, làm tan máu tụ, điều kinh, lợi tiểu, trị lao phổi, thổ huyết, viêm khớp cấp tính, nhiễm trùng niệu đạo, bệnh lậu, tiểu ra máu, tiểu đường thấp, viêm tuyến tiền liệt, bệnh khí hư, tiểu đường, ung nhọt, mụn cam.



Hoa nhài được trồng lấy hoa để ướp chè hay làm thơm thức ăn. Muốn dùng rễ hoa nhài, ta đào rễ lên, rửa sạch rễ rồi phơi hay sấy khô để dùng dần. Có thể đào rễ quanh năm nhưng tốt nhất là vào mùa thu, đông. Ngoài ra, người ta còn dùng hoa và lá.

- Chữa mắt đau sưng đỏ: dùng lá nhài nấu nước xông và rửa mắt hoặc sắc hoa dùng để rửa mắt. Liều dùng 2-4g hoa khô.

- Chữa ỉy: pha hoa nhài với nước nóng (như pha chè) hay sắc uống.

- Hoa nhài giã nát, trộn thêm mật ong vào, dùng để ăn, giúp trị chứng ho ra máu, cho thêm nước vào nấu lên ăn, có thể thông tiểu tiện, giúp ích cho việc chữa bệnh nhiễm trùng niệu đạo.

- Lấy 30g hoa nhài, 1 lượng đậu phụ, hầm với nước sôi để ăn, trị ung phổi, ho hen, tức ngực, suyễn, thở khó.

- Lấy 30g hoa nhài nấu trà uống, trị kiết lỵ, thêm 0,5 lượng râu ngô, cải thiện chức năng của ruột, dạ dày, giải khát, tiêu sấu.

- Lấy 50g hoa nhài, 2 lượng tụy lợn, 0,3 lượng ngân hạnh, thêm nước vào ninh khoảng 1 tiếng (đun to lửa đến lúc sôi thì chuyển sang nhỏ lửa), trị chứng khô

miệng, đi tiểu nhiều, nhanh đói, tức ngực, trướng bụng, tâm thần bất an.

- Lấy 1 lượng hoa nhài, 3 lượng đậu phụ nấu canh ăn, trị ho, nóng phổi, nội nhiệt phân dưới cơ thể, tiểu tiện, đại tiện khó, bả vai đau.

- Lấy 1 lượng hoa nhài, 3 lượng móng giò lợn, nấu canh ăn, trị đau khớp gối, hông, chân kiệt sức.

- Lấy 0,5 lượng hoa nhài, 0,5 lượng hoàng tinh, hầm với 3 lượng thịt lợn, chữa bệnh đi ngoài ra máu.

- Lá cây hoa nhài tươi rửa sạch, giã nát, vắt nước, bôi vào chỗ bị ghẻ lở, viêm tuyến vú, hoặc thêm đường đen, đắp ngoài các mụn nhọt.

- Rễ cây hoa nhài nấu lên làm trà để uống, trị kinh nguyệt không đều; thêm 1 lượng như thế rễ cây bán lam vào, nấu uống, trị chứng thôi cố tử cung.

- Chữa mất ngủ: 16g hoa nhài, 6g thạch xương bồ, 10g trà xanh, tất cả đem hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

* Trà ướp hoa nhài:

- Nguyên liệu: 1 thìa nhỏ hoa nhài khô, 1 thìa to trà hương, 1 thìa nhỏ mật ong.

- **Cách làm:** hoa nhài khô dùng nước đun sôi tráng sạch, để ráo nước. Cho hoa nhài và trà hương vào ấm trà, đổ khoảng 350ml nước nóng vào ngâm, khoảng 5 phút sau có mùi thơm là uống được. Người thích ngọt thì cho thêm mật ong vào, khuấy đều, uống lạnh sẽ ngon hơn.

- **Công dụng:** làm tinh thần sáng khoái, đầu óc tỉnh táo, giải tỏa phiền muộn.

*** Hoa nhài xào măng tây:**

- **Nguyên liệu:** 20 bông hoa nhài tươi, 6 lạng măng tây, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa nhài tách riêng từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo. Măng tây gọt bỏ phần đầu, vỏ rập, rửa sạch, cắt thành những đoạn nhỏ. Đun nóng dầu ăn, cho măng tây vào xào, cho muối vừa ăn, lúc sắp bắc nồi xuống thì rắc hoa nhài vào, đảo nhanh tay một chút là được.

- **Công dụng:** nhuận tràng, thông tiện, thanh nhiệt giải độc.

*** Hoa nhài kho đậu phụ:**

- **Nguyên liệu:** 20 bông hoa nhài tươi, 1 bìa đậu phụ, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa to xì dầu, 1 thìa nhỏ đường.

- **Cách làm:** hoa nhài tươi cho vào nước muối rửa sạch, để ráo nước. Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng, cho vào rán vàng 2 mặt. Cho gia vị vào hoa nhài và đậu phụ, thêm 2 thìa nước, đun nhỏ lửa khoảng 3 phút là có thể tắt bếp.

Công dụng: làm đẹp, sạch ruột, giữ thân hình nhỏ nhắn.

17 - THU HẢI ĐƯỜNG

Công dụng: bổ gan, mật

Thu hải đường còn được gọi là bát nguyệt xuân, hoa tương tự... Trong thiên nhiên có hàng trăm loại thu hải đường. Thu hải đường có vị đắng, chua chát, tính mát, hợp với kinh mạch



tim, gan, tác dụng hoạt huyết, thanh nhiệt giải độc, tán ú tiêu thũng, hoá thực, tan vết thương bầm tím, làm mát máu, cầm máu, chảy máu cam, ho ra máu, điều hòa kinh nguyệt, an thần, bổ gan, bổ mật, thổ huyết, kinh nguyệt không đều, băng lậu, khí hư, kết li, cổ họng sưng đau và các mụn nhọt, mụn độc...

- 0,3 lượng thu hái đường, đường đen và đường trắng mỗi loại 0,1 lượng, nấu làm trà uống, trị kiết đỏ, kiết bạch.

- 0,2 lượng thu hái đường, 0,3 lượng cốt toái bố, 0,5 lượng tang kí sinh, nấu làm trà uống, trị tê đau do phong thấp. 0,3 lượng thu hái đường, 0,2 lượng đương quy, nấu làm trà uống, trị kinh nguyệt không đều, băng lậu, khí hư.

- 0,3 lượng thu hái đường, 0,2 lượng cát cánh, 2 lượng phôi lợn, nấu canh, lúc đã chín, bỏ phôi đi, uống canh, trị tức ngực, thở hỗn hển, thổ huyết.

- Thu hái đường và hoa lạc thân mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, giúp tinh thần, đầu óc tỉnh táo, loại bỏ mệt mỏi.

- Thu hái đường và hoa lựu mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, điều hòa kinh nguyệt, trị bệnh khí hư, giúp chân tay khỏe mạnh.

- Thu hái đường và hoa lăng tiêu, mỗi loại 0,5 lượng, ngâm rượu nếp 3 ngày, trị các vết thương bầm tím, tụ máu.

0,5 lượng rễ thu hái đường tươi, thêm 2 bát nước sôi để nguội, vò nát, lấy nước, ngâm súc miệng nhiều lần, trị chứng đau họng. Rễ thu hái đường nghiền nhỏ, mỗi lần uống 0,2 lượng với nước nóng, trị chứng đau họng, đau tức lồng ngực, miệng khô đắng.

*** Cá hấp thu hải đường:**

- Nguyên liệu: 10 bông hoa thu hải đường tươi, cá tuyết cắt lát, nửa thìa gừng thái sợi nhỏ, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ rượu mùi.

- Cách làm : Thu hải đường tách thành từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước. Cá tuyết rửa sạch, cho vào đĩa hấp, rắc muối và gừng sợi, tưới rượu mùi lên, rồi cho hoa thu hải đường vào, bỏ vào nồi hấp, đun to lửa đến khi sôi thì chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 10 phút là có thể tắt bếp, ăn ngay khi nóng.

- Công dụng: làm tan vết bầm tím, tụ máu.

*** Sinh tố thu hải đường:**

- Nguyên liệu: 10 bông hoa thu hải đường tươi, 1 đoạn nhỏ cà rốt, 1 cây hoa tím, 1 thìa đường Fructoza.

- Cách làm: Hoa thu hải đường tách thành từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo. Cà rốt gọt vỏ, cắt thành các đoạn nhỏ, cây hoa tím bỏ rễ, cắt thành các đoạn nhỏ. Cho cả hai thứ trên và 300ml vào máy xay sinh tố đánh đều, thêm đường Fructoza vào, khuấy đều là được.

Công dụng: thanh nhiệt, loại bỏ mùi hôi cơ thể.

*** Thu hải đường chiên giòn:**

- Nguyên liệu: 300g bông thu hải đường, 300g khoai tây, 30g nấm đông cô, 5 miếng tàu hũ trắng, 100g bột chiên giòn, 100g bột chiên xù, 1kg củ sắn, 1 cây cần tây, mè vàng, nước tương, đường, tắc, kiệu.

Cách làm: bông thu hải đường bỏ nhụy vàng, rửa sạch. Nấm đông cô ngâm mềm, băm nhuyễn, trộn cùng khoai tây luộc chín, tán mịn, cho 1/2 muỗng cafe nước tương, 1/2 muỗng cafe đường, 1/2 muỗng cafe tiêu. Tàu hũ trắng cắt tam giác, kích thước 30 x 30 x 40mm. Củ sắn ép lấy nước, trộn với bột chiên giòn, hơi sền sệt là được. Cần tây chẻ sợi mảnh. Cắt một đường giữa miếng tàu hũ để nhồi khoai tây trộn nấm đông cô và một vài nhánh thu hải đường, cần tây, sau đó nhúng miếng tàu hũ nhồi vào bột chiên xù, lăn qua bột chiên giòn và mè vàng rồi chiên vàng trong dầu. Khi ăn, chấm với nước tương tắc kiệu.

Lưu ý: chỉ có loại thu hải đường hoa đỏ từng chùm mới ăn được, cánh hoa khi ăn sống có vị chua, chứa rất nhiều vitamin C. Có thể thay nước ép củ sắn bằng nước nấu củ cải trắng để trộn bột chiên giòn.

*** Canh cá - Thu hải đường:**

- Nguyên liệu: 5 bông hoa thu hải đường, 0,1 lạng đương quy, 6 lạng cá cắt lát, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ bột thái bạch.

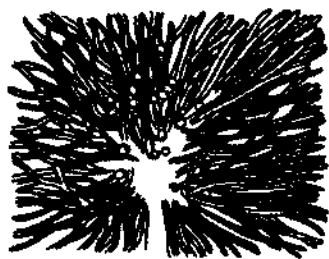
- **Cách làm:** cá trộn đều với bột thái bạch. Hoa hải đường tách từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước. Cho 3 bát nước vào nồi đun sôi, cho cá, đương quy, thu hải đường vào, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa, đun khoảng 5 phút, thêm muối vào khuấy đều, tắt bếp, bày ra bát.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng kinh nguyệt không đều của phụ nữ.

18 - HOA CAU

Công dụng: thanh nhiệt, bổ dạ dày

Hoa cau là nụ hoa đực của cây cau thuộc họ cọ, thu hoạch vào mùa hè, phơi khô, bỏ cuống, nụ hoa đực khô to như hạt gạo nhưng đen, bên ngoài màu vàng đất đến màu nâu nhạt, không mùi, vị hơi ngọt, tính mát, hợp với kinh



mạch tim, dạ dày, giúp thanh lọc ruột, dạ dày và tẩm bổ tim gan rất hiệu quả, có tác dụng bổ dạ dày, trị chứng đau dạ dày do khí trệ, nóng bụng, miệng khô, ho, thanh nhiệt.

Ngoài ra, hoa cau còn có tác dụng thông khí và làm tan vết bầm tím như lá xuyên thắt. Hoa cau chỉ cần xào

không, lá xuyên thất thì phải xào với dầu vừng, ngoài việc tăng cường vitamin C và A ra, chất xơ của hoa cau cũng khá nhiều, khi nhai có cảm giác như ăn măng non, vừa như cây kế Triều Tiên lại hơi giống ngưu bàng, ăn vào sẽ thấy thoải mái, vui vẻ.

- 0,5 lạng hoa cau hầm với thịt lợn, trị ho, tức ngực, trướng bụng, tê đau các khớp.

Quả cau vị đắng, chát, ôn tính, hợp với kinh mạch tì, dạ dày, ruột già; tác dụng sát trùng, phá vỡ cam tích, hạ khí, lưu thông nước, trị bệnh trùng tích, ăn không tiêu, bụng trướng đau, tả lỵ, sốt rét, bệnh phù thũng, tê phù, đờm, kết báng (ở bụng)... Nếu có khí hư thì phải cẩn thận khi dùng. Trong cuốn "*Bản thảo thuật*" có ghi: "Khi cần gấp có thể ăn quả cau sống, khi điều trị từ từ thì xào tái hoặc nấu lên". Nếu ăn nhiều quả cau, người sẽ bị sốt.

Quả cau chứa chất kiềm là thành phần sát trùng hiệu quả, vì trong quả cau có chất trị ung thư. Những người ăn thường xuyên, vị giác sẽ kém đi, hay thèm ăn hơn, răng lỏng ra, nhưng ngược lại sẽ làm kích thích ở ruột giảm đi, bớt bị khô miệng. Lượng kiềm ở quả cau quá nhiều gây ra nôn mửa, đi đại nhiều, ngủ mê man, co giật...

- Quả cau và mạch tiên đông mỗi loại 0,1 lạng nấu canh uống ngay lúc nóng, trị chứng đại tiểu tiện không

thông, bệnh dạ dày, táo bón. 0,1 lượng bột cau uống với nước sôi hoặc hãm làm trà uống, có tác dụng tiêu đờm, trị bệnh tê phù, thêm 0,05 lượng trần bì vào nữa có thể trị chứng phiền muộn, tức ngực, lo nghĩ.

*** Gà xé phay xào hoa cau:**

- Nguyên liệu: 4 lượng hoa cau, nửa cái lườn gà, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ bột đao, 1 thìa to dầu ăn.

- Cách làm: hoa cau thái thành từng đoạn nhỏ, bỏ cuống, ngâm và rửa sạch bằng nước muối, vớt ra để ráo nước. Lườn gà rửa sạch, bỏ da, cắt thành sợi nhỏ, thuận theo thớ thịt, thêm xì dầu và bột đao vào, trộn đều. Đun nóng dầu ăn, cho gà xé, xào nhanh, cho hoa cau vào, thêm muối và 2 thìa nước, đun nhỏ lửa, hoa mềm là được.

- Công dụng: thanh nhiệt, làm mát, giải khát.

*** Hoa cau ninh sườn:**

- Nguyên liệu: 4 lượng hoa cau, 0,25 kg sườn, 2 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: sườn rửa sạch cắt miếng, cho vào nước nóng chần qua, vớt ra để ráo, rửa sạch. Hoa cau cắt thành từng đoạn nhỏ, bỏ cuống, ngâm và rửa sạch

bằng nước muối, vớt ra để ráo nước. Cho hoa cau, sườn và 4 bát nước vào nồi ninh, đun to lửa đến khi sôi thì chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 30 phút, thêm muối vừa ăn là được.

Công dụng: bổ tì, dạ dày, điều trị ho.

19 - HOA TƯỜNG VI

Công dụng: giải nóng, điều tiết dạ dày

Hoa tường vi thuộc họ tường vi. Vào tháng 5 đến tháng 6 khi hoa nở rộ, chọn ngày nắng để thu hái, phơi nắng cho khô, pha trộn búp không hoa với lá, cánh hoa đầy đặn, màu trắng là tốt nhất. Trong "*Bản thảo cương mục*" có ghi: "Hoa tường vi loại to nhất tên là phật kiến tiểu, loại nhỏ tên là mộc hương, cả hai loại đều rất đẹp, nhưng không dùng làm vị thuốc được". Người xưa thường lấy hoa tường vi đại màu trắng làm vị thuốc.



Tường vi vị ngọt, tính mát, hợp với kinh mạch tim, dạ dày, tác dụng giải nóng, điều tiết dạ dày, cầm máu,

giải sâu muộn, làm tan vết bầm tím, thông khí, nổi cơ bắp. Trị chứng nóng nhiệt, thổ huyết, khô miệng, tả lỵ, sốt rét, chảy máu vì bị dao cứa, trúng gió... Người bị suy nhược phải cẩn thận khi sử dụng. Người bị bệnh nặng, mới hồi phục, không nên dùng.

Hoa tường vi nấu trà uống, trị nóng nhiệt, tức ngực, thổ huyết, khô miệng, nôn mửa khi ăn uống. Hoa tường vi khô có thể đắp lên vết thương do bị dao cứa, làm tan vết bầm tím, hoạt huyết, nổi cơ bắp.

Hoa tường vi nấu với lá chè làm trà uống, giúp trị bệnh sốt rét, làm tan hơi nóng, giải khát, uống sau bữa cơm, tác dụng thông khí, điều tiết dạ dày, tiêu cơm, bổ dạ dày, làm thẳng ruột.

Phụ nữ có thể lấy cành tường vi, sắc lấy nước, bôi lên chỗ bị rụng tóc. Lá tường vi cũng có thể nấu lấy nước uống.

Gốc tường vi vị đắng chát, tính mát, hợp với kinh mạch tỳ, vị, tác dụng thanh nhiệt, hoạt huyết, giải độc, đánh gió, chữa tê thấp, ung phổi, giải khát, kiệt lỵ, viêm khớp, bại liệt, thổ huyết, chảy máu cam, đi tiện ra máu, đi tiểu nhiều, đái dầm, kinh nguyệt không đều, ghê lờ, ngã bị thương...

Rễ tường vi đại nấu lên, lấy nước uống có thể trị bệnh viêm khớp, kinh nguyệt không đều, đái dầm, khí hư, hôi miệng; ninh với thịt lợn nạc để ăn sẽ trị chứng

đi tiểu nhiều ở người già, phụ nữ và trẻ em, rễ cây cũng có thể nấu lên cất rượu.

*** Trà hoa tường vi:**

- Nguyên liệu: 3 bông hoa tường vi tươi, 1 túi trà.

- Cách làm: hoa tường vi bóc bỏ cánh già hoặc bị dập ở phía ngoài đi, cho vào nước muối ngâm, rửa sạch. Đun một ấm nước sôi, cho hoa tường vi và túi trà vào trong cốc, đổ nước sôi vào, đợi các cánh hoa tường vi nở ra, màu sắc thay đổi, mùi thơm bay lên là được.

- Công dụng: mùi thơm có lợi cho dạ dày, giúp ăn ngon miệng.

*** Tường vi - chanh để đông lạnh:**

- Nguyên liệu: 5 bông hoa tường vi, nửa quả chanh, 1 thìa to cát lợi đình, 2 thìa to đường Fructoza.

- Cách làm:

1. Hoa tường vi tách riêng từng cánh, rửa sạch trong nước muối, vớt lên để ráo nước.

2. Chanh rửa sạch, cắt 1 miếng nhỏ, gọt bỏ vỏ xanh, cắt thành các sợi vụn, phần còn lại vắt lấy nước.

3. Khuấy đều cát lợi đình trong nửa bát nước sôi để nguội.

4. Cho 5 bát nước vào nồi đun sôi, sau khi nước sôi thì tắt lửa, nhanh chóng đổ (1), (2), (3) và đường Fructoza vào khuấy đều, để ở chỗ râm mát, sau khi nguội, cho vào tủ lạnh, để đông là được.

- Công dụng: thanh nhiệt, giải khát, làm mát.

*** Sa lát hoa tường vi:**

- **Nguyên liệu:** mấy bông tường vi, 1 cây súp lơ xanh, 1 thìa nhỏ muối, 1 ít bột hạt tiêu đen.

- **Cách làm:**

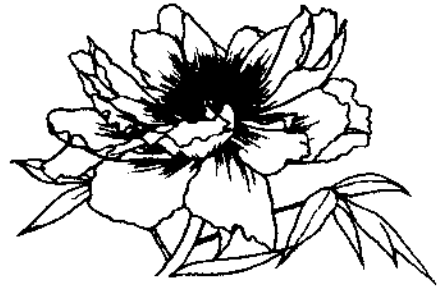
1. Hoa tường vi tách riêng từng cánh, cho vào nước muối rửa sạch, vớt ra để ráo nước. Súp lơ cắt thành các đoạn nhỏ, rửa sạch, chần qua nước sôi, vớt nhanh ra, thêm muối và bột hạt tiêu, rắc hoa tường vi vào, trộn đều là được.

Công dụng: chữa trị bệnh đi tả, bụng dạ yếu.

20 - HOA MẪU ĐƠN

Công dụng: điều kinh, hoạt huyết

Mẫu đơn được liệt vào hàng “quốc sắc thiên hương”, tượng trưng cho phú quý. Hoa mẫu đơn vị hơi đắng, trung tính, hợp với kinh mạch tim, gan, có tác dụng điều kinh, hoạt huyết, tan vết bầm tím, trị chứng kinh



nguyệt không đều và đau bụng kinh ở phụ nữ, vết thương trầy xước, đau lưng. Hoa nở vào tháng 5 đến tháng 7, đậu quả vào tháng 7 đến tháng 8.

- 0,2 lượng hoa mẫu đơn nấu làm trà uống, giúp ấm bụng, tinh thần tỉnh táo, cho thêm 0,3 lượng đường kính, trị chứng đau bụng kinh, đau đầu khi mệt mỏi vào buổi trưa.

- Hoa mẫu đơn và hoa đậu cô ve mỗi loại 0,2 lượng, nấu lên làm trà uống. Phụ nữ vào ngày hè uống đá lạnh thường bị đau bụng dưới, nhất là chuẩn bị có kinh thường bị trướng và tức bụng nên uống loại trà này.

- Hoa mẫu đơn và hoa quế mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, trị chứng chậm kinh ở phụ nữ, chân tay lạnh ngắt, bụng hông đau nhói, cũng có thể thêm đường kính vào nấu, rồi uống để cải thiện tình trạng khí hư có màu.

Vỏ cây mẫu đơn có vị đắng, tính mát, hợp với kinh mạch tim, gan, thận, có tác dụng giảm đau, giảm stress, giúp trấn tĩnh, dễ ngủ, kháng khuẩn, thanh nhiệt, mát máu, điều hòa máu, tan vết tím bầm, trị các chứng động kinh, thổ huyết, chảy máu cam, đi tiểu ra máu, bế kinh, nám da, kết báng ở bụng, ung nhọt, vết thương chảy xuyết. Tuy nhiên, người thiếu máu, bị thương hàn, phụ nữ có thai, kinh nguyệt quá nhiều phải thận trọng khi sử dụng.

- Trị mụn mọc bộ hạ hoặc vết thương không chảy máu do vật bằng kim loại chọc vào: 1 ngày uống 3 lần bột vỏ cây mẫu đơn, mỗi lần 0,1 lượng.

- Vỏ mẫu đơn, hoàng cầm, bồ hoàng, thực dược trắng, lá cây trúc mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, trị chứng chảy máu mũi ở sản phụ.

- Canh địa hoàng, vỏ cây mẫu đơn dùng để trị nhọt ruột.

Viên địa hoàng 6 vị (vỏ mẫu đơn, thực địa, thù dũ núi, sơn dược, phục linh, trạch tả) điều dưỡng gan thận suy yếu.

Lưu ý: Người bị đổ nhiều mồ hôi không được dùng vì nó làm toát mồ hôi, người mới bị đậu mùa không được dùng vì nó làm phát tán máu.

* Canh hoa mẫu đơn - mộc nhĩ trắng - táo đỏ

- Nguyên liệu: 1 bông hoa mẫu đơn, 0,3 lượng mộc nhĩ trắng, 10 quả táo đỏ, 2 thìa to đường phèn.

- Cách làm: hoa mẫu đơn tách riêng từng cánh, rửa sạch trong nước muối, vớt ra để ráo nước, xé nhỏ. Mộc nhĩ ngâm nước, sau khi nở ra, cắt cuống đầu, thái nhỏ. Táo đỏ rửa sạch, ngâm mềm, bỏ hạt. Cho 6 bát nước vào đun với táo đỏ, sau khi sôi, cho tiếp hoa mẫu đơn, mộc nhĩ và đường phèn vào, khuấy đều là được, cũng có thể ướp lạnh rồi ăn.

- Công dụng: thanh lọc phổi, giải nóng trong người, trị ho, tan đờm.

* Canh hoa mẫu đơn - đùi gà:

- Nguyên liệu: 1 bông hoa mẫu đơn, 1 chiếc đùi gà, 1 miếng gừng, 2 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: cho cả bông mẫu đơn vào nước muối, rửa sạch, để ráo nước. Đùi gà rửa sạch, chặt thành

miếng, chần nước nóng, vớt ra để ráo nước. Gừng rửa sạch, thái sợi. Cho tất cả và 4 bát nước vào nấu, đun to lửa đến lúc sôi chuyển nhỏ lửa đun khoảng 20 phút, đợi thịt mềm, mùi thơm của hoa bốc lên là được, ăn ngay lúc nóng.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng kinh nguyệt không đều, đau bụng, lượng kinh ít ở phụ nữ.

* **Hoa mẫu đơn - 4 loại dược liệu - lườn cá:**

- **Nguyên liệu:** 1 bông hoa mẫu đơn, 0,2 lượng đương quy, 0,2 lượng thực địa, 0,1 lượng thực dược sao, 0,05 lượng xuyên khung, 1 cái lườn cá, 1 thìa to xì dầu, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ rượu nếp, nửa thìa nhỏ đường.

- **Cách làm:**

Cho cả bông hoa mẫu đơn vào nước muối, rửa sạch, để ráo nước. Đương quy, thực địa, thực dược, xuyên khung tráng sạch bằng nước. Cho 2 bát nước vào hoa và các vị thuốc, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 15 phút, lọc bã lấy nước. Đun nóng dầu ăn, cho lườn cá vào rán vàng hai mặt, đổ vào nước vừa đun, thêm gia vị, đun nhỏ lửa khoảng 3 phút, đun to lửa cho sôi lại là được.

Công dụng: điều kinh, hoạt huyết, cải thiện tình trạng kinh nguyệt khó ra ở phụ nữ.

21 - HOA LẠC TIÊN

Công dụng: làm mát máu, giải nóng

Cây lạc tiên là một loại dược liệu được dùng trong sản xuất Đông dược và tân dược. Nó thường mọc hoang ở nhiều nơi như bãi hoang, bờ bụi. Lạc tiên còn được gọi là cây lạc, cây lông đền, hồng tiên, mắc mát, long châu quả... Tên khoa học là *Passiflora foetida* L thuộc họ lạc tiên Passifloraceae.



Màu đỏ của hoa lạc tiên khiến con người cảm thấy yên ổn và phấn chấn, vị chua ngọt chát, tính mát, hợp với kinh mạch gan, dạ dày, thường dùng nấu canh

chua, có tác dụng giải toả buồn bực, thanh nhiệt, giải độc, mát máu, làm tan hơi nóng, trị rôm, nhiệt lưỡi, tâm trạng buồn bực, lợi thủy, chữa ho do phế nhiệt, phù thũng, giã đắp chữa ung nhọt lở loét ở chân.

Ngoài ra, cây lạc tiên còn được coi là vị thuốc an thần kỳ diệu. Dân gian thường dùng dây và lá sắc cây lạc tiên để uống, làm thuốc an thần chữa mất ngủ. Các hoạt chất trong cây lạc tiên có tác dụng lên hệ thần kinh trung ương, giúp trấn tĩnh, an thần, chống hồi hộp, lo âu, mất ngủ. Nó còn có tác dụng trực tiếp lên cơ trơn, làm giãn và chống co thắt, nên chữa được các chứng đau do co thắt đường tiêu hóa, tử cung.

Dây, lá, hoa lạc tiên thái nhỏ, phơi khô có tác dụng an thần, giải nhiệt, mát gan; chữa trị chữa đau đầu, mất ngủ, thường phối hợp thêm với một số vị thuốc khác. Có tài liệu cho biết có thể dùng quả lạc tiên sắc lấy nước uống chữa lỵ; lá lạc tiên nấu nước để tắm, rửa trong chữa trị viêm da, mụn mủ, ghẻ ngứa.

Trong Đông dược, lạc tiên đã được chế thành một số sản phẩm dạng nước, viên và trà.

- 30g hoa lạc tiên nấu làm trà uống, có tác dụng làm mát máu, thanh lọc tim, hợp với phụ nữ thời kỳ mãn kinh bị mất ngủ, buồn bực khó chịu, cũng có thể thêm 0,1- 0,2 lượng đường phèn vào.

- Hoa lạc tiên và ô mai mỗi loại 0,3 lượng, sơn trà, trần bì và cam thảo mỗi loại 0,1 lượng, 0,5 lượng đường phèn, nấu làm trà uống, có thể giải nực, trấn an tinh thần. Nhưng không nên uống nhiều hoặc uống thường xuyên, vì như thế sẽ càng bị khát hơn, vị chua chát quá độ làm toát mồ hôi, nên người cơ thể suy yếu phải cẩn thận khi dùng.

- Hoa lạc tiên và hoa lựu mỗi loại 0,2 lượng nấu làm trà uống, có lợi cho tuần hoàn máu lên não, trợ giúp cơ thể bị cao huyết áp di truyền.

- Hoa lạc tiên và hoa lẵng tiêu mỗi loại 0,2 lượng, nấu trà uống. Những người mắc chứng kinh nguyệt không đều, khí hư, đau bụng kinh, vào kì kinh nguyệt dễ bị ho, cảm, cúm... đều nên uống thường xuyên.

Hoa lạc tiên, hoa lựu, hoa lẵng tiêu, hoa đỗ quyên... đều có vị chua chát, chua có tác dụng bổ gan, chát có tác dụng bổ thận, nấu lượng vừa phải để uống, bổ gan thận, cơ bắp. Những người bị giãn dây chằng ở cơ bắp, nên dùng các loại hoa trên, ninh với móng giò lợn để ăn. Người bị suy nhược nên lấy hoa đỗ quyên làm vị thuốc. Người khỏe mạnh mà hay bị bốc hỏa nên lấy hoa lẵng tiêu hoặc hoa lạc tiên làm vị thuốc. Người lúc khỏe lúc yếu nên lấy hoa lựu làm vị thuốc chính.

* Trà hoa lạc tiên:

-Nguyên liệu: 5 bông hoa lạc tiên, 1 thìa đường phèn.

- **Cách làm:** cho hoa lạc tiên vào, đổ 400ml nước sôi vào ngâm. Đậy nắp khoảng 3 phút, đợi mùi thơm bốc lên, thêm đường phèn vào, khuấy đều là được.

- **Công dụng:** bổ máu, dưỡng khí, da mịn màng hồng hào, làm đẹp môi và móng.

*** Kem que hoa lạc tiên:**

- **Nguyên liệu:** 10 bông hoa lạc tiên, 10 kẹp kem que, 2 thìa to đường phèn.

- **Cách làm:** hoa lạc tiên rửa sạch nhanh bằng nước, vớt ra để ráo nước. Đổ 500ml nước vào hoa, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang đun nhỏ lửa khoảng 20 phút, bỏ bã, thêm đường phèn vào, khuấy đều, tắt bếp.

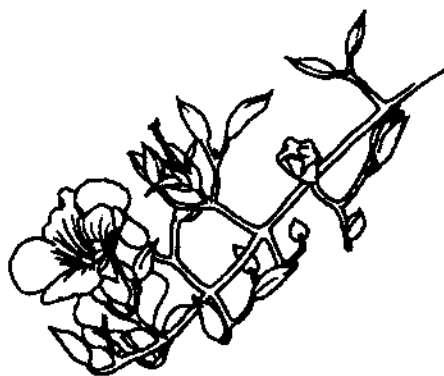
3. Đợi nước nguội, rót vào kẹp kem que, cho vào hũng lạnh để đông.

- **Công dụng:** làm mát, giải khát, cải thiện tình trạng nôn nóng phấp phỏng, tâm tư không tập trung.

22 - HOA LĂNG TIÊU

Công dụng: làm mát máu, tan vết tím bầm

Hoa lăng tiêu thuộc họ tử uy, thường nở từ tháng 7 đến tháng 9, còn gọi là hoa lan tiêu. Theo kinh nghiệm của người Trung Quốc thì chọn ngày nắng để hái những bông hoa mới nở, phơi khô dưới nắng. Còn kinh nghiệm



dân gian của người Việt Nam, thì lại hái những bông hoa lăng tiêu đã nở hết cỡ (những bông chất lượng tốt là bông to, đầy đặn, màu vàng nâu, không có cuống hoa) rồi phơi trong bóng râm hoặc sao khô bằng lửa

nhỏ để dùng dần. Rễ và cành được thu hoạch vào mùa thu, sau đó rửa sạch thái phiến, sao thơm.

Hoa lăng tiêu vị hơi đắng, hơi chua, tính hàn, hợp với kinh mạch tim, gan, có tác dụng làm mát máu, bổ âm, là vị thuốc giúp lưu thông mạch máu ở gan, trị các chứng tụ máu, làm tan vết bầm tím, kết báng ở bụng, máu tắc vì nóng lạnh đột ngột, mẩn ngứa do máu nóng, bế kinh, các bệnh băng lậu ở phụ nữ sau khi sinh và thời kì cho con bú, các bệnh máu nóng sinh gió và bệnh đỏ mũi. Rễ và cành có tác dụng trừ phong, hoạt huyết, tiêu thũng giải độc. Lá có công dụng tiêu thũng giải độc, chủ trị ung thũng.

Những phụ nữ buồn phiền, có nhiều bệnh vặt vào thời kì mãn kinh, có thể nấu hoa lăng tiêu uống sẽ làm tâm trạng thoải mái, dễ chịu hơn.

Các bài thuốc từ hoa lăng tiêu:

- Chữa chảy máu cam: hoa lăng tiêu rửa sạch, nghiền nát, vắt lấy nước cốt, nhỏ mũi.

- Chữa rắn cắn: 125g rễ lăng tiêu tươi, sắc với rượu để uống. Bên ngoài dùng rễ tươi giã nát đắp vào vết cắn.

- Chữa bỏng: rễ lăng tiêu lượng vừa đủ, mài với nước thành dạng hồ, đắp vào nơi bị thương, mỗi ngày 3-4 lần.

- Chữa gãy xương: lấy vỏ rễ lãg tiêu tươi và vỏ rễ thanh táo (tiếp cốt thảo nam) lượng bằng nhau, giã nát, sao nóng với rượu, để nguội bột rồi bó vào chỗ xương gãy.

- Bong gân: dùng lá hoặc hoa lãg tiêu tươi 2 phần, tòm đồng tươi 1 phần. Hai thứ giã nát, sao nóng, đắp vào nơi tổn thương.

- Chữa trúng độc do ăn nhầm thảo dược: hoa lãg tiêu và đậu đen mỗi loại 20g, ninh chín, bỏ hoa, ăn 3 đến 5 hạt đậu,

- Chữa bệnh mũi đỏ: hoa lãg tiêu và hoa chi tử mỗi loại 20g nấu trà uống, hoặc nghiền thành bột, pha nước uống, .

- Chữa bệnh trứng cá đỏ: hoa lãg tiêu, mật đà tăng lượng vừa đủ, sấy khô tán bột, bôi vào nơi tổn thương, hoặc dùng 9g hoa lãg tiêu, 9g chi tử tán bột uống hàng ngày.

- Chữa bệnh nổi mề đay: dùng 9g hoa lãg tiêu sắc uống và 30g nấu nước ngâm rửa.

- Chữa nấm da: lấy 60g hoa lãg tiêu tươi, 30g rễ lãg tiêu tươi, 15g lá tươi giã nát, đắp lên nơi bị bệnh.

Chữa các bệnh về đường ruột:

- Chữa viêm dạ dày, ruột cấp tính: 30g rễ lãg tiêu, 3 lát gừng tươi sắc với nước uống hàng ngày.

- Chữa đau bụng nổi cục do co thắt dạ dày, ruột: 60g hoa lăng tiêu, 30g đương quy, 30g nghệ đen sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g.

- Chữa ly cấp tính, viêm gan vàng da: rễ và lá lăng tiêu mỗi thứ 15g, sắc uống.

- Chữa đại tiện ra máu tươi: hoa lăng tiêu ngâm với rượu uống.

- Trẻ em đi ngoài lỏng: lấy 9-15g rễ hoặc lá lăng tiêu tươi, 1,5g vỏ gừng, sắc lấy nước uống.

- Chữa chứng đại tiện ra máu, ngứa toàn thân: lấy 50g hoa lăng tiêu, ngâm rượu gạo 3 ngày, cứ sau bữa cơm uống 1 thìa.

Chữa các bệnh phụ nữ:

- Chữa chứng bế kinh: hoa lăng tiêu khô tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g với nước cơm ấm. Hoặc lấy 12g hoa lăng tiêu sắc kỹ, lấy nước bỏ bã, hòa thêm 12g a giao nướng phồng, uống cùng một chút rượu vang.

- Chữa chứng kinh nguyệt không đều: 9g hoa lăng tiêu, 9g hoa hồng, 15g ích mẫu thảo, 15g đan sâm, 6g hồng hoa sắc với nước uống.

- Chữa khí hư: 30g rễ lăng tiêu tươi, 15g đại kế tươi, 1 quả trứng gà sắc kỹ, uống nước ăn trứng.

- Chữa rong kinh: hoa lăng tiêu khô tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 3-6g với nước ấm hoặc rượu nhạt.

- Chữa viêm loét âm đạo: hoa lăng tiêu, lượng vừa đủ, sắc lấy nước ngâm rửa.

- 20g hoa lăng tiêu; dương quy và nga thuật mỗi loại 10g, nấu lấy nước uống, dùng cho phụ nữ kinh nguyệt không đều, đau bụng quanh rốn, tất cả các bệnh về máu, có thể nghiền ra uống với rượu.

- 30g hoa lăng tiêu, nấu lấy nước đặc uống, dùng cho phụ nữ kinh nguyệt không đều, thêm rượu vào nấu trị bệnh khí hư.

Lưu ý: những người khí huyết yếu, cơ thể suy nhược và phụ nữ đang mang thai không được sử dụng.

* Canh hoa lăng tiêu - đậu đen:

- Nguyên liệu: 4 lạng đậu đen, 0,25 kg sườn, 0,2 lạng hoa lăng tiêu, 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: rửa sạch, nhanh hoa lăng tiêu, sườn chần qua nước nóng, vớt ra rửa sạch, để ráo nước. Đậu đen rửa sạch, ngâm trong nước 2 tiếng, cho vào nồi 6 bát nước ninh cùng hoa và sườn, đợi đậu nhừ, cho thêm muối vừa ăn, nhặt bỏ các cánh hoa đi là ăn được.

- **Công dụng:** có thể làm chậm quá trình trứng độc do ăn thảo dược, phụ nữ mang thai không được sử dụng.

*** Rượu hoa lăng tiêu:**

- **Nguyên liệu:** 0,3 lượng hoa lăng tiêu, 1 bình rượu gạo.

- **Cách làm:** cho hoa lăng tiêu vào bình rượu gạo, đậy kín nắp khoảng 10 ngày là có thể uống được.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng đau bụng kinh ở phụ nữ.

*** Canh nấu hoa lăng tiêu:**

- **Nguyên liệu:** 0,2 lượng hoa lăng tiêu, 1 cái đùi gà, 1 thìa muối.

- **Cách làm:** rửa sạch nhanh hoa lăng tiêu, để ráo nước. Đùi gà chặt miếng, rửa sạch, ninh cùng hoa lăng tiêu và 4 bát nước, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa khoảng 20 phút, vớt các cánh hoa ra, thêm muối vừa ăn là được.

Công hiệu: làm tan máu tụ, tan vết bầm tím, cải thiện tình trạng tắc kinh.

23 - KOA NGỌC LAN

Công dụng: bổ phổi, bổ huyệt

Hoa ngọc lan, thuộc họ mộc lan, còn được gọi là hoa tân di, là cây thân gỗ khá lớn, có khi cao tới 25-30m. Lá to màu lục tươi, có lá bấp dính thành ống, bao lấy chồi. Nên thu hái hoa khi nụ hoa còn mới chớm nở,

dùng hoa tươi hoặc cắt cuống đi rồi phơi sấy nhẹ cho khô để dùng dần. Hoa màu trắng, cả thân, lá và hoa ngọc lan đều có thể dùng làm thuốc.



Hoa ngọc lan có vị đắng, cay, ôn tính, có tác dụng tiêu đờm, bổ phổi, điều hòa khí, chữa ho, đánh gió, trị đau đầu, ngạt mũi, đau răng, chữa ho, viêm mũi, xoang, viêm phế quản, đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều, tiểu tiện khó, bạch đới... Nụ hoa ngọc lan có chứa dầu bay hơi, có tác dụng hạ huyết áp, kích thích tử cung, gây tê cục bộ và chống virút.

Lưu ý: những người âm suy, hay bốc hỏa không được sử dụng.

Hoa ngọc lan:

- 0,2 lượng hoa ngọc lan nấu với 3 quả trứng gà, ăn trứng uống canh, trị viêm mũi, viêm xoang, những người bị dị ứng mũi vì môi trường không khí không trong lành nên ăn để thanh lọc phổi, thông mũi.

- 0,2 lượng hoa ngọc lan, bán hạ, đàm tinh, thiên ma, gừng khô, xuyên khung, mỗi loại 0,1 lượng, nấu làm trà, uống ấm hoặc nóng sau bữa cơm tối, trị hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, những người dễ bị cảm lạnh, đau đầu dữ dội có thể uống để cải thiện tình trạng đó.

- 0,2 lượng hoa ngọc lan, 0,1 lượng hoàng kiện, 0,05 lượng liên kiều, nấu làm trà uống, trị chứng nát rượu lâu ngày, trong mũi bị sưng hoặc mọc mụn.

- Bồ kết, hoa ngọc lan, điều bồ với lượng như nhau, nghiền nhỏ, chấm vào bông nhét vào mũi, trị chứng

ngạt mũi không ngủ thấy hương thơm. Hoa ngọc lan nói riêng, các loại thực vật vị cay nói chung, nếu dùng nhiều sẽ bị ảnh hưởng đến chân khí, vì thế chỉ có thể dùng tạm thời không thể dùng lâu.

- 0,5 lượng hoa ngọc lan ngâm với mật ong 3 ngày, nấu trà uống, bổ phổi, ngọt giọng, điều dưỡng tràng vị, trị ho, tức ngực, hoa mày chóng mặt vì thiếu không khí hoặc không khí không trong lành.

- Chữa ho: lấy 30g hoa ngọc lan hấp cách thủy khoảng 20-30 phút với 40g mật ong rồi ăn.

- Chữa viêm mũi, xoang có chảy nước mũi: hoa ngọc lan còn xanh sấy khô giòn, tán bột mịn, đựng vào lọ nút kín, mở lọ ngủi và hít mạnh để bột thuốc bay vào mũi, ngày 2-3 lần, rất hiệu quả.

- Điều trị bệnh khó mang thai và bệnh kinh xấu: lấy 0,3 lượng hoa ngọc lan khi chưa nở hết để nấu trà, uống vào buổi sáng sớm, 1 đợt điều trị kéo dài 30 ngày.

- Chữa đau bụng kinh ở phụ nữ, bạch đới, khí hư: 20g ngọc lan, 30g ý dĩ nhân, 30g hạt đậu ván trắng, 5g hạt mã đề, sắc uống trong ngày.

- Chữa viêm xoang: lấy hoa ngọc lan lúc còn xanh, sấy khô giòn, tán và rây thành bột mịn, đựng vào lọ kín. Khi bị chảy nước mũi, mở lọ ngủi và hít mạnh để bột thuốc bay vào mũi, ngày làm 2-3 lần.

Lưu ý: trừ bài thuốc chữa viêm xoang, hoa ngọc lan dùng làm thuốc phải là loại mới chớm nở, dùng tươi hoặc sấy nhẹ cho khô.

Vỏ thân cây ngọc lan:

- Chữa sốt, kinh nguyệt không đều: lấy vỏ thân cây ngọc lan, cạo sạch lớp vỏ ngoài, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô. Lấy 30g vỏ sắc với 400ml nước cho đến khi còn 100 ml, uống 2 lần trong ngày.

Lá cây ngọc lan:

- Chữa viêm phế quản mãn tính ở người già: lấy 30g lá ngọc lan, 30g lá cây dứa thái nhỏ phơi khô, 5g giun đất đã chế biến, dùng sắc để uống.

- Chữa mụn nhọt, sung tấy: lấy lá ngọc lan loại non (bánh tẻ) rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ mụn nhọt, sung tấy.

*** Hoa ngọc lan trộn sữa:**

- **Nguyên liệu:** 2 mảnh da sữa, 1 quả dưa chuột, 1 khúc cà rốt, 5 củ tỏi, 5 bông hoa ngọc lan, 1 thìa to giấm trắng, 1 thìa nhỏ dầu vừng, 1 thìa nhỏ xì dầu, nửa thìa nhỏ muối, 1 thìa to đường.

- **Cách làm:** da sữa ngâm rửa trong nước sạch, khử mùi tanh. Dưa chuột rửa sạch, cắt 2 đầu, thái sợi nhỏ.

Cà rốt gọt vỏ, thái sợi nhỏ. Hoa ngọc lan rửa trong nước muối, tách thành từng nhánh, thái sợi nhỏ. Cho da sữa, dưa chuột, cà rốt và gia vị vào trộn đều, bày ra đĩa, rồi rắc hoa ngọc lan lên là được.

- **Công dụng:** trị ho, làm tan đờm, lợi tiểu.

*** Canh hoa ngọc lan - đậu xanh:**

- **Nguyên liệu:** 5 bông hoa ngọc lan, 4 lạng đậu xanh, 2 thìa to đường phèn.

- **Cách làm:** đậu xanh vo sạch, thêm 4 bát nước, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa, rồi đun nhỏ lửa khoảng 30 phút. Hoa ngọc lan tách thành từng cánh, rửa sạch, để ráo nước. Đợi đậu xanh chín nhừ, thêm đường phèn vào khuấy đều, tắt lửa, sau đó cho hoa vào là được.

- **Công dụng:** thanh nhiệt, giải nóng, giải khát.

*** Trà hoa ngọc lan:**

- **Nguyên liệu:** 2 bông hoa ngọc lan, 1 thìa trà xanh.

- **Cách làm:** hoa ngọc lan tách thành từng cánh, cho vào nước muối rửa sạch, để ráo nước, cho vào cốc. Đổ nước vào cốc, rồi cho trà xanh vào, đợi có hơi bốc lên là có thể uống.

Công dụng: thúc đẩy quá trình trao đổi chất, có tác dụng làm đẹp da.

24 - HOA CẢI XANH

Công dụng: bổ dạ dày, bổ ruột

Hoa cải có 2 loại: hoa cải xanh và hoa cải trắng (xem bảng 1), vốn sinh trưởng ở duyên hải phía Đông Địa Trung Hải, miền Nam và miền Tây châu Âu. Nhưng hiện nay, hoa cải xanh được trồng phổ biến ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là nó có ưu thế về thành phần dinh dưỡng. Còn ở Đài Loan, hoa cải trắng vẫn được yêu thích, vì có màu sắc đẹp, khi xào với dầu ăn cho nhiệt lượng và lượng chất béo cao.



Nhụy hoa cải chỉ tiếp tục phát triển ở nhiệt độ thấp, nhiệt độ cao sẽ có hiện

tượng khác thường của nhụy hoa, nhiệt độ thích hợp nhất là khoảng 20°C. Trong các món ăn Tây, hoa cải thường thấy trong món canh, không nên nấu quá nóng, dinh dưỡng sẽ mất đi khá nhiều, hơn nữa ăn sẽ không thấy ngon.

Bảng thành phần dinh dưỡng của hoa cải trắng và hoa cải xanh:

Thức ăn (100 kg)	Nhiệt lượng (Kcal)	Lượng nước, protein, lipid, hidrat cacbon (kg)	Ca, P, Fe, Na, K, Mg (mg)	Zn, Cu, carotin (mg)	Vitamin A, B1, B2, C, E; I, U (mg)
Hoa cải trắng	27	90.6	24	370	8
		3.3	60		0.2
		0.1	0.7	49	0.1
			12		0.1
Hoa cải xanh	43		380	7	65
		5.2	15		0.6
		84.9	49		400
		5.9	120	1100	1.8
Hoa cải xanh	43		1.9		0.12
		0.1	6	110	0.27
			530		160
		7.8	30	720	1.2

Hoa cải xanh được ưa chuộng hơn hoa cải trắng, chủ yếu là do thành phần dinh dưỡng của nó khá phong phú: nhiệt lượng là 43:27 Kcal/100kg, chênh lệch khoảng 1.6 lần, ngoài protein và hidrat cacbon tương đối nhiều, Mg và Ca đều chênh lệch 2 lần trở lên. Nói cách khác, hiệu quả an thần, giúp đầu óc tỉnh táo của hoa cải xanh tương đối tốt, phối hợp với thịt lợn, thịt bò... hiệu quả dinh dưỡng còn tốt hơn nữa, hàm lượng vitamin C và A cũng cao hơn, vitamin C có tính tan trong nước, vitamin A có tính tan trong chất béo. Những người béo mà làn da không đẹp nên ăn rau chần nước sôi, có thể dưỡng da, làm đẹp. Những người gầy, dễ bị mệt mỏi, nên trộn hoặc xào rau với một ít dầu ăn, hiệu quả tương đối tốt, vitamin C và A phát huy hiệu quả tương đối tốt.

Hàm lượng kẽm của hoa cải xanh khoảng bằng 1/4 của nấm hương khô, 1/16 của tôm hùm, 1/50 của sò sống, là loại thực phẩm "hoa" rất có lợi cho tâm trạng và năng lực giới tính, nhiệt lượng giống bào ngư, là loại thực phẩm vừa ngon miệng vừa bổ dưỡng. Hoa cải xanh, vị ngọt đắng, trung tính, hợp với kinh mạch tim, tỳ, có tác dụng thanh nhiệt, mát máu, bổ thận, bổ dạ dày, bổ ruột.

*** Hoa cải hai màu:**

- **Nguyên liệu:** hoa cải trắng và hoa cải xanh mỗi loại nửa cây, 1 thìa nhỏ dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ bột hạt tiêu đen.

- **Cách làm:** dùng dao cắt hoa cải trắng và cải xanh thành từng đoạn nhỏ, bỏ phần đầu cuống, rửa sạch, để ráo nước. Cho 6 bát nước vào nồi nấu, sau khi sôi cho dầu ăn, muối, rồi cho hoa cải vào chần, khoảng 2 phút thì vớt ra, rắc hạt tiêu lên trộn đều là được.

Công dụng: tăng cường khả năng miễn dịch, là loại thực phẩm chống ung thư tốt.

*** Hoa cải xào nấm hương:**

- **Nguyên liệu:** 1 cây hoa cải trắng, 10 cây nấm hương tươi, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa cải trắng bóc thành từng cánh nhỏ, cho vào nước ngọt rửa sạch, để ráo nước. Nấm hương tươi bỏ cuống, rửa sạch, thái sợi. Đun nóng dầu ăn, cho hoa cải trắng vào xào, thêm muối vừa ăn, rồi cho nấm hương vào, khoảng 2 phút, nấm hương mềm là được.

- **Công dụng:** bổ khí huyết, tăng cường thể lực, giúp ăn ngon miệng.

*** Hoa cải hấp:**

- **Nguyên liệu:** 1 cây hoa cải xanh, 3 thìa to bột khởi sī, 10 con tôm nõn, nửa thìa nhỏ muối, nửa thìa nhỏ bột hạt tiêu đen.

- **Cách làm:** hoa cải xanh bóc thành từng nhánh, rửa sạch, chần qua nước nóng đang sôi, tôm nõn rút ruột. Cho cả hai vào đĩa hấp, rắc gia vị lên, trải bột khởi sī, cho vào lò nướng, đặt ở 120°C, khoảng 15 phút là được.

- **Công dụng:** tăng cường canxi, phòng bệnh lão hóa xương.

25 - HOA NGUYỆT QUÝ

Công dụng: điều kinh, giải độc

Hoa nguyệt quý, thuộc họ tường vi, còn gọi là hoa bốn mùa vì quanh năm đều nở hoa, sinh trưởng mạnh, mùi thơm nồng. Hoa nguyệt quý còn được gọi là nguyệt nguyệt hồng, đầu tuyết hồng, thảng xuân, tứ quý hoa, diễm tuyết hồng, nguyệt quý hồng, tứ



quý xuân, tứ quý hoa, thảng xuân hoa. Hoa nguyệt quý có nhiều màu, như: màu hồng phấn, hồng đào, hồng đậm, phớt hồng, vàng, xanh, lam, tím... Tất cả hoa, lá, hạt, rễ của chúng đều được dùng làm thuốc.

Hoa nguyệt quý vị ngọt, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, có tác dụng hoạt huyết, tan vết tím bầm, điều kinh, giải độc, tiêu phù, trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, ngã bị thương, sưng đau do máu tụ, sưng đau do ung nhọt, trừ hoả nhiệt ở phế sinh ho hen, ra máu, lở loét... Liều dùng 4-8g mỗi lần, dùng ở dạng bột, sắc uống hoặc giã đắp bên ngoài vết thương. Thận trọng khi có tỳ vị hư nhược không nên dùng nhiều, dùng lâu.

Lá có tác dụng cầm máu, tiêu thũng, giã đắp lên vết thương. Hạt có vị cay, tính ấm, không độc, có tác dụng chữa lở sâu tai (thối lồm ăn tai) bằng cách nghiền nát hạt để đắp. Rễ có vị ngọt chát, tính ấm, không độc: có tác dụng chữa di tinh, xích bạch đới, kinh nguyệt không đều.

- Hoa nguyệt quý và đường phèn mỗi loại 0,3 lượng, nấu lên để uống, trị ho do suy phổi, khạc ra máu, ho, tức ngực, khan giọng do đổi mùa. Bột hoa nguyệt quý pha với dầu trà, trị vết bỏng. 0,2 lượng hoa nguyệt quý hãm nước sôi để uống, trị kinh nguyệt không đều, u uất buồn bực, kiệt lực, cao huyết áp hàn tính, có thể làm tăng tốc độ lành lại khi gãy xương, cho rượu vào uống hiệu quả càng tốt hơn.

Lưu ý: phụ nữ mang thai không được sử dụng, những người tỳ vị suy yếu phải thận trọng khi sử dụng.

Người bình thường cũng không nên dùng lâu, dùng nhiều.

- Chữa đau bụng khi có kinh (thống kinh): (1) Rửa sạch 5-6 bông hoa nguyệt quý cho vào xoong, nấu với 1 lượng nước vừa phải, sôi thì vặn lửa nhỏ cho đến khi còn 1 cốc thì cho đường phèn, khuấy tan, uống nóng. (2) Hoa nguyệt quý 15g, hoa lăng tiêu 20g, trứng gà tươi 3 quả. Luộc trứng chín bóc vỏ cho vào nồi nấu với 2 loại hoa trên độ nửa giờ. Mỗi lần ăn 1 quả trứng gà và uống nước.

- Điều kinh bổ huyết: lấy hoa nguyệt quý xào với gan lợn.

- Chữa ho hen, khạc ra máu: hoa nguyệt quý 20g, thịt nạc heo 200g thái nhỏ, nấu như thịt, chia 2 phần ăn thịt uống nước thuốc.

- Tràn nhạc (loa lịch) chữa lở loét: 30g hoa nguyệt quý, 300g hạ khô thảo, 500g mật ong. Ngâm 2 dược liệu vào nước 2 giờ. Sắc 3 lần, chắt lấy mỗi lần, gộp 3 lần, cô quánh lại, cho mật ong vào nấu sôi thì tắt lửa, chờ nguội cho vào lọ đậy kỹ dùng dần. Mỗi lần lấy 1 thìa canh hòa với nước đun sôi để ấm, uống ngày 3 lần.

- Chữa thương tích do bị đánh sưng đau: (1) Hoa nguyệt quý lượng đủ dùng, giã thành bột. Mỗi lần lấy 3g-5g hòa rượu uống, ngày 3 lần. (2) Hoa nguyệt quý

tươi (cả lá cả cuống) lượng vừa đủ dùng, rửa sạch, băm vụn, giã nhuyễn, đắp vào chỗ sưng đau.

- Chữa tổn thương gân trong giai đoạn cấp tính, sưng nề, đau: lấy 3g hoa nguyệt quý, 15g đường đỏ, cho thêm nước, đun sôi 5 phút, bỏ bã lấy nước, hãm với hồng trà 1g, chia hai lần uống.

- Chữa bong: bột hoa nguyệt quý đánh đều với dầu vừng để bôi. Nên nấu sôi để nguội.

- Chữa gãy xương: hoa nguyệt quý tán bột hòa rượu, trong uống, ngoài đắp sẽ làm tăng tốc độ hồi phục xương gãy. Nên phối hợp các liệu pháp Tây y khi có điều kiện.

- Thanh can, lợi đờm, chữa đau tức sườn: hoa nguyệt quý, hoa hồng, mỗi vị 8-12g sắc, hãm để uống.

- Thanh lọc gan, bổ gan mật, bổ ruột, trị chứng đau tức mạng mỡ ngực, sưng đau dưới nách: lấy hoa nguyệt quý và hoa hồng nhung, mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà để uống.

Lá cây nguyệt quý có tác dụng hoạt huyết, tiêu phù, trị đau lưng, vết trầy xước, sưng đau do bầm tím, tụ máu. Giã nát, đắp lên chỗ gân cốt bị đau, chân gồ sưng tấy, vết trầy xước, cũng có thể đắp trị hạch bạch huyết ở cổ.

- Lấy 0,5 - 2 lạng rễ nguyệt quý, ninh với cá diếc ăn, trị sung cổ, sung phù mắt, hai tay mỏi rã rời.

- Chữa huyết áp cao, tính hư hàn, liệt dương: lấy rễ cây nguyệt quý nấu với bầu dục lợn.

- Kinh hoặc bạch đới quá nhiều: 1 lạng rễ nguyệt quý, nấu chung với thịt heo nạc, hoặc trứng vịt vỏ xanh. Ăn thịt, trứng và uống nước.

- Chữa kinh nguyệt không đều: (1) 10g hoa nguyệt quý, 50g men rượu sắc lấy nước uống, bỏ cái. (2) Trà nguyệt quý hoa: 15g hoa tươi chia 3 lần, hãm nước sôi, uống trong ngày .

- Chữa đau dạ dày, gốc lưỡi sưng tấy, buồn nôn khi ăn: lấy 0,5 - 1 lạng rễ nguyệt quý, ninh với một bộ lòng lợn, trị trường bụng.

- Trị đau dạ dày, tức ngực, trường bụng, sắc mặt vàng đen: lấy 0,5 lạng rễ nguyệt quý, ninh với 2 lạng thịt gà.

- Trị kinh nguyệt quá nhiều, khí hư trắng ra không ngừng: lấy rễ nguyệt quý, ninh với thịt lợn hoặc trứng vịt.

- Chữa sa tử cung sau khi sinh: chung cách thủy hoa nguyệt quý 30g với 500ml rượu vang đỏ. Chung chín, như hoa, uống nóng. Mỗi lần 30-50ml. Ngày uống 2 lần vào lúc đói.

- Chữa ngộ độc cá nóc: hạt sắc, dùng để uống.

*** Hoa nguyệt quý xào gan lợn:**

- Nguyên liệu: 2 bông hoa nguyệt quý, 4 lạng gan lợn, 2 nhánh hành, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ xì dầu, 1 thìa nhỏ bột đao, 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: hoa nguyệt quý tách thành từng nhánh, ngâm và rửa sạch trong nước muối, để ráo nước. Gan lợn rửa sạch, thái lát mỏng, thêm xì dầu, bột đao đảo đều. Hành rửa sạch, cắt đoạn. Đun nóng dầu ăn, cho hành vào phi thơm, cho gan lợn vào xào nhanh, rồi cho hoa nguyệt quý vào, đảo đều là được.

- Công dụng: bổ sung chất sắt, hoạt huyết, thông kinh.

*** Hoa nguyệt quý nấu đường phèn:**

- Nguyên liệu: 2 bông hoa nguyệt quý, 1 thìa to đường phèn.

- Cách làm: hoa nguyệt quý tách riêng từng cánh, rửa sạch trong nước muối, để ráo nước. Rồi cho 2 bát nước cùng hoa và đường phèn vào nồi nấu chín.

- Công dụng: cải thiện tình trạng phổi suy yếu, ho, đờm trắng.

*** Trà hoa nguyệt quý:**

- Nguyên liệu: 1 bông hoa nguyệt quý, 1 túi trà.

- Cách làm: hoa nguyệt quý tách riêng từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước. Bỏ hoa và túi trà vào bình sứ. Đổ 300ml nước sôi vào, đậy nắp khoảng 2 phút là có thể uống, 1 đợt điều trị kéo dài vài ngày.

Công dụng: điều hòa chu kì kinh nguyệt và khí hư.

26 - HOA DÀNH DÀNH

Công dụng: tiêu đờm, trị ho

Hoa dành dành nở vào mùa hạ, mùa thu kết trái. Hoa mọc đơn độc, cánh hoa trắng như ngọc và rất thơm. Quả dành dành hình cái chén, có 2 - 5 ngăn, khi chín có màu vàng đỏ, bên trong chứa rất nhiều hạt, mùi thơm, vị đắng. Toàn bộ cây dành dành đều là những vị thuốc, đã được sử dụng từ lâu trong Đông y, nhưng quả được dùng nhiều nhất. Dành dành có thể trồng làm cảnh hay lấy quả làm thuốc, nhuộm thức ăn, như: bánh xu xê, thạch... Ngoài ra, nó còn có tác dụng làm sạch không khí: hấp thụ bụi khói và khử khí độc, chống ô nhiễm môi trường.

Dành dành chứa dầu bay hơi, vị đắng, tính hàn, hợp với kinh mạch tim, gan, phổi, dạ dày, có tác dụng thanh lọc phổi, mát máu, tiêu đờm, trị ho do nóng phổi, chảy máu mũi, hoa nở vào tháng 5 đến tháng 7.

- Lấy 20g hoa dành dành nấu làm trà, pha thêm mật ong vào để uống: trị cảm lạnh, nóng phổi, trị ho do nóng phổi.

- Lấy mấy cánh hoa dành dành rang khô thành bột, thổi vào mũi, giúp trị chứng chảy máu mũi không ngừng, phối hợp ấn huyết thiên trì (dưới nách 3 phân, thuộc kinh mạch phổi) ở trên cánh tay thì hiệu quả sẽ tốt hơn.

Lá dành dành vị đắng chát, tính hàn, dùng để rửa bên ngoài vết cam tích, mụn đầu đinh, mụn độc, nấu với thịt gà có thể đánh gió, trị đau khớp, trị nấm.

Rễ dành dành vị đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, mát máu, giải độc, trị đau lợi, cảm cúm, sốt cao, viêm gan, vàng da, sưng răng, kiết lỵ, ho ra máu, chảy máu cam, tả lỵ, bệnh lậu, viêm thận, sưng phù, ung nhọt độc.

Vỏ cây dùng làm thuốc bổ, chữa sốt rét, kiết.

Quả dành dành: còn gọi là sơn chi, chi tử. "Chi" là cái chén uống rượu thời xưa, "tử" là quả (còn có nghĩa là hạt), vì nó giống cái chén uống rượu nên người xưa đặt tên như vậy. Quả dành dành có vị đắng, tính hàn, hợp với kinh mạch tim, phổi, gan, dạ dày, có tác dụng hạ huyết áp, thanh nhiệt, hạ hỏa, giải độc, mát máu, giải khát, trị các chứng nhiệt, buồn bực mất ngủ, vàng

da, bệnh lậu, mắt đỏ, đau họng, cầm máu, thổ huyết, chảy máu cam, kiết lỵ, đi tiểu ra máu, lợi tiểu, trị sốt, sưng tấy đau do bị trọc hoặc mụn độc, đau họng. Từ tháng 8 đến tháng 11, khi quả dành dành chín, hái về, ngắt bỏ cuống, sau đó phơi dưới nắng hay sấy ở nhiệt độ thấp. Quả dành dành được chế biến tùy theo nhu cầu điều trị: có khi dùng quả tươi, có khi quả chín được đun sôi một lúc trước khi phơi khô, sau đó được cắt đôi, bỏ hạt hoặc rang nhỏ lửa đến khi có màu vàng kim loại. Vị thuốc "Sao chi tử" là quả được sao đến khi vỏ ngoài cháy thành than. Quả nhỏ (Sơn chi tử) có tác dụng chữa bệnh phổi, sốt. Quả lớn thường dùng ngoài, đắp trị sưng, bị thương, bỏng, chốc cắn. Những người tỳ yếu, phân lỏng, không được sử dụng. Khi môi trường ngoài có các yếu tố gây bệnh cũng cấm dùng.

- Quả dành dành giã lẫn với bột mì, bôi lên chỗ sưng tấy do gãy xương, quả dành dành khô thì thêm nước hoặc giã vào là được, than của quả dành dành và dầu vừng đắp kín lên vết bỏng do lửa khi chưa bị rộp lên.

- Quả Dành dành, bồ công anh, hoa ngân hạnh mỗi loại 40g, cho vào nước, sắc, uống làm 3 lần, trị mụn nhọt sưng tấy, ngoài ra có thể lấy dây hoa ngân hạnh giã nát đắp lên chỗ đau.

- Than của quả dành dành thổi vào mũi, trị chảy máu mũi. Giã nát quả dành dành với muối, tói đắp lên lỗ rốn hoặc bùi dái, trị bệnh đái dất.

- Chữa chứng chảy máu, đái dất: 2 lạng quả dành dành, 1 lạng đường phèn, nấu lên để uống.

- Chữa sốt vàng da: 30g quả dành dành, 40g cam thảo sao, 60g hoàng bá, sắc nước uống.

- Chữa chứng ngực bụng đầy tức, hồi hộp không yên: Chi tử 12g, đậu sị 8g, sắc với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

- Chữa các chứng xuất huyết: chi tử 16g, hoàng cầm 12g, bạch mao căn 20g, tri mẫu 12g, cát cánh 8g, trắc bách diệp 12g, xích thực 12g, cam thảo 4g sắc với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

- Chữa viêm bàng quang cấp, tiểu tiện ra máu - dùng bài "Chi tử nhân tán": chi tử 16g, bạch mao căn 20g, đông quỳ tử 12g, cam thảo 8g, sắc với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

- Chữa vàng da, vàng mắt, viêm gan, tiểu tiện sền đỏ: chi tử 12g, nhân trần 24g, nước 600ml, sắc còn 100ml, chia 3 lần uống trong ngày, khi uống thêm chút đường vào cho đủ ngọt, hoặc lấy 16g chi tử 16g, 12g hoàng bá 12g, 4g cam thảo 4g sắc với nước uống.

- Chữa miệng lở loét, họng đau không nuốt được thức ăn: lấy quả dành dành, đốt thành than, hòa với lòng trắng trứng, bôi vào vết thương.

- Chữa hỏa bốc, nhức đầu, mắt đau, tai ù, chảy máu mũi: lấy 16g quả dành dành sao vàng, 16g hạt muồng sao cháy đen, sắc, uống.

- Chữa thổ huyết, ho ra máu: lấy quả dành dành 20g sao vàng, hoa hòe 20g sắc với nước, khi uống cho thêm chút muối.

- Chữa đổ máu cam: lấy quả Dành dành, rễ cỏ tranh, lá sen, mỗi thứ 12g, sắc để uống.

- Chữa bỏng: lấy quả dành dành đốt thành than, hòa với lòng trắng trứng, bôi vào vết thương.

- Chữa phù thũng do nhiệt độ: 20g chi tử, 6g mộc hương, 8g bạch truật, sắc để uống.

- Chữa bong gân, đau nhức: chi tử giã nát, tán thành bột thô, trộn với nước thành một thứ bột dẻo, thêm chút rượu, đắp lên chỗ bị thương rồi băng lại, 3-5 ngày thay thuốc một lần, nếu sưng tấy thì ngày thay thuốc 1 lần, không dùng được với trường hợp bị gãy xương.

- Chữa bí tiểu tiện, sỏi tiết niệu: lấy rễ cây dành dành, cỏ mã đề, kim tiền thảo, mỗi thứ 12g, sắc với nước, uống hàng ngày, liên tục trong 10 ngày.

- Chữa mụn nhọt: chi tử 12g, bồ công anh 15g, kim ngân hoa 8g sắc với nước, uống hàng ngày, liên tục trong 7 ngày.

- Đau mắt đỏ: lấy lá dành dành, giã nát, đắp lên.

Tác dụng trong các trường hợp chấn thương: Quả dành dành giã nát, nhào với nước và alcol, làm thành một khối nhão đã được thử nghiệm, dùng đắp lên các vết chấn thương; khối đắp được thay đổi mỗi 3-5 ngày, và trong trường hợp sưng nhiều thì được thay cách nhật.

* Canh dành dành - phổi lợn:

- Nguyên liệu: 5 bông hoa dành dành, 4 lạng phổi lợn, 1 thìa gừng thái thành sợi, 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: hoa dành dành tách riêng từng cánh, rửa sạch, để ráo nước. Phổi lợn chần qua nước sôi, vớt ra, cho vào nước, bóp để ứ hết tiết ở trong ra, rồi lại chần nước nóng, đến khi đã sạch hết tiết, thái lát. Cho hoa, phổi, gừng sợi và 4 bát nước vào nấu canh, sau khi nước sôi, thêm muối vừa ăn là được.

- Công dụng: thanh lọc phổi, mát máu, trị ho.

* Nước hoa dành dành - mật ong:

- Nguyên liệu: 5 bông hoa dành dành, 1 thìa to mật ong.

- **Cách làm:** Hoa dành dành cho vào nước rửa sạch, để ráo nước. Sau đó cho hoa và mật ong và nửa bát nước vào nồi nấu, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa khoảng 5 phút là có thể tắt bếp, uống nước.

- **Công dụng:** trị cảm cúm, đờm vàng, chảy máu mũi.

*** Dành dành - đậu cove rim với thịt:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lạng nhân quả dành dành, 1 thìa đậu cove, 0,25 kg thịt ba chỉ, 1 cái túi vải, 2 thìa to xì dầu, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ đường.

- **Cách làm:** dành dành rửa sạch, dùng túi vải gói chặt, thêm 2 bát nước vào nấu, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa khoảng 5 phút, bỏ bã lấy nước. Thịt ba chỉ rửa sạch, thái miếng, cho vào rim cùng nước hoa dành dành, cho gia vị, đun to lửa đến lúc sôi chuyển sang nhỏ lửa khoảng 20 phút, đợi thịt nhừ là được.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng phiền muộn, bức bối.

27 - HOA HƯƠNG DƯƠNG

Công dụng: đánh gió, sáng mắt

Hoa hướng dương thuộc họ cúc, các bộ phận hoa, đế hoa, lá, thân, rễ và quả đều được dùng làm vị thuốc. Hoa hướng dương còn được gọi là hương dương quỳ tử, thiên quỳ tử, quỳ tử, quỳ hoa tử, tên khoa học là *Helianthus annuus* L.

- Hạt hướng dương: có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng chữa tinh thần uất ức, thân kinh suy nhược, chán ăn, đau đầu do suy nhược, đi lỵ ra máu, sỏi không mọc được.

- Vỏ hạt hướng dương: có tác dụng chữa ù tai.



- Hoa hướng dương có vị ngọt, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, phổi, có tác dụng đánh gió, sáng mắt, thông các lỗ chân lông, trị chứng chóng mặt, đầu choáng váng, đau răng, mặt sưng phù, thúc sinh cho phụ nữ.

- Khay hạt: có tác dụng chữa đau đầu, mắt hoa, đau răng, đau dạ dày và bụng, phụ nữ thống kinh, sưng đau lở loét.

- Lá: giúp tăng cường tiêu hóa và chữa cao huyết áp.

- Lõi thân cành: có tác dụng chữa tiểu tiện xuất huyết, sỏi đường tiết niệu, tiểu tiện khó.

- Rễ: có tác dụng chữa đau tức ngực, sườn và vùng thượng vị, thông đại tiểu tiện, mụn nhọt lở loét chảy nước vàng.

Các bài thuốc từ hoa hướng dương:

- Hoa hoặc lá hướng dương, nghiền thành bột nhỏ, pha trộn với dầu vừng thành cao để bôi vết bỏng.

- 50g hoa hướng dương, 40g thực địa, 30g hà thủ ô nấu lấy nước uống, trị chứng suy thận, ù tai, đau lưng, mỏi gối.

- Lấy 1 đến 2 bông hoa hướng dương nấu với đường phèn, trị ho, suyễn, bổ phổi, trong giọng, có tác dụng làm đẹp, đặc biệt là trị ho gà.

- Chữa ho gà: dùng 15-30g lõi thân và cành cây hướng dương, giã nát, hãm nước sôi, thêm đường trắng và uống trong ngày.

- Chữa cao huyết áp: dùng 30g lá hướng dương khô (hoặc 60g lá tươi), 30g thổ ngưu tất, sắc lấy nước uống trong ngày.

- Chữa ung nhọt sưng tấy, lở loét: lấy khay hạt hướng dương đốt tồn tính, rồi nghiền thành bột mịn, hòa với dầu vừng bôi vào chỗ bị bệnh.

- Ngoại thương xuất huyết: dùng lõi thân và cành cây hướng dương, giã nát, đắp vào chỗ chảy máu.

- Trị đau răng: hoa hướng dương phơi hoặc sấy khô, nhồi vào tẩu thuốc lá hoặc nõ điều cày, hút như thuốc lá hoặc thuốc lào. Hoặc lấy khay hạt hướng dương, rẽ cây kỷ tử mỗi thứ 10-15g, luộc với trứng gà, sau đó ăn trứng gà và uống nước thuốc.

- Lấy 30g-50g hoa hướng dương, nấu nước uống, hoặc nấu canh với 1-2 quả trứng gà để ăn, trị hoa mắt chóng mặt, đau đầu nặng, mặt sưng, tức ngực khó thở.

- Lấy 30g hoa hướng dương, 20g hoa mào gà trắng, 50g lá tía tô, nấu trà để uống, trị bệnh sỏi; dễ bị cảm

cúm, phong hàn, đậu mùa, dị ứng da, cũng có thể thêm một chút đường phèn vào.

- Chữa chứng ù tai: lấy 15g vỏ hạt hướng dương, sắc lấy nước để uống.

- Chữa thượng vị đau tức do ăn không tiêu: dùng rễ cây hoa hướng dương, hạt mùi, tiểu hồi hương, mỗi vị 6-10g, sắc nước uống.

- Sỏi thận, sỏi đường tiết niệu: lấy 1m lõi thân cành cây hướng dương một đoạn dài 1 mét, cắt ngắn, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong một tuần.

- Tinh hoàn sưng đau: lấy 30g rễ cây hoa hướng dương, sắc với đường đỏ để uống.

- Chữa đi tiểu nhỏ giọt, dương vật đau buốt: lấy 30g rễ cây hoa hướng dương tươi, sắc với nước để uống (chỉ đun sôi một vài phút, nếu đun quá lâu sẽ mất tác dụng). Hoặc dùng 15g lõi thân và cành cây hướng dương, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong nhiều ngày.

- Đại tiện không thông: lấy rễ cây hoa hướng dương già nát, vắt lấy nước cốt, hòa thêm chút mật ong để uống. Mỗi lần uống từ 15-30g, ngày uống 2-3 lần.

- Kiệt lý đại tiện xuất huyết: lấy 30g hạt hướng dương (đã bóc vỏ), hãm với nước sôi trong 1 tiếng, pha thêm chút đường phèn, uống trong ngày.

- Đau bụng kinh: lấy 30-60g khay hạt hướng dương, sắc lấy nước, hòa thêm đường đỏ, uống trong ngày. Hoặc lấy 50g hoa hướng dương, nấu lấy nước, thêm đường đen vào để uống, trị kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, bốc hỏa kì mãn kinh, chóng mặt, tê đầu, bệnh sưng hòn dái, bệnh lậu, đau nhức dương vật.

- Chữa viêm tuyến vú: dùng khay hạt hướng dương, bỏ hết hạt, thái nhỏ, sao vàng, tán thành bột mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 9-15g, hòa với rượu hoặc nước sôi, sau khi uống lần thứ nhất nếu ra mồ hôi thì mới có kết quả.

- Lượng vừa đủ hoa hướng dương nấu đặc thành cao, bôi bên ngoài chỗ bị viêm khớp, sưng tấy, viêm tuyến sữa.

- Lấy 30g cuống hoa hướng dương nấu với 4 lạng móng giò lợn để ăn, trị bế kinh, chữa chứng lo lắng, sợ hãi ở phụ nữ kì mãn kinh.

* Trà hoa hướng dương:

- Nguyên liệu: 0,05 lạng hoa hướng dương khô, 1 thìa nhỏ đường phèn, 0,1 lạng cầu ki.

- **Cách làm:** hoa hướng dương rửa sạch, để ráo nước. Nấu hoa với cầu ki, đường phèn và 500ml nước, sau khi sôi chuyển sang nhỏ lửa, tiếp tục đun 2 phút là được.

- **Công dụng:** làm hết mọi mắt, tăng cường thị lực.

*** Canh sò nấu hoa hướng dương:**

- **Nguyên liệu:** 250g sò, 10g hoa hướng dương khô, 1 thìa gừng thái sợi, 1 thìa nhỏ muối, 1 túi vải.

- **Cách làm:** sò ngâm cho nhả cát, rửa sạch, để ráo nước. Hoa hướng dương dùng túi gói lại, buộc chặt. Cho 3 bát nước vào nồi, bỏ túi vải vào nấu trước, sau khi nước sôi, cho sò và gừng sợi vào nấu, đợi sò mở ra, thêm muối vừa ăn, lấy túi vải ra, uống canh.

- **Công dụng:** thanh lọc gan, làm hết mệt mỏi.

*** Nước hướng dương - vỏ bí đao:**

- **Nguyên liệu:** 1 rễ hướng dương, 2 lạng vỏ bí đao.

- **Cách làm:** rễ hướng dương rửa sạch. Vỏ bí đao rửa sạch, thái nhỏ. Cho cả hai với 3 bát nước vào nấu, đun to lửa đến lúc sôi chuyển nhỏ lửa, khoảng 10 phút là được.

- **Công dụng:** trị bệnh tê phù, tiểu tiện khó.

28 – MÀO GÀ TRẮNG

Mào gà trắng còn có tên là mồng gà trắng, đuôi lương, dã kê quan, thanh tương tử, là một loại cỏ mọc quanh năm. Vì hình dáng hoa giống mào con gà nên có tên là hoa mào gà. Mào gà trắng được trồng ở nhiều nơi để làm cảnh, vì cây có hoa đẹp và để lấy hạt làm thuốc. Vào mùa hạ và mùa thu, cây ra hoa, có màu trắng hoặc hơi hồng.



Hoa mào gà trắng vị đắng, hơi hàn, vào can kinh. Có tác dụng khử phong nhiệt, thanh can hoá, làm sáng mắt. Dùng chữa phong nhiệt làm mắt đau. Nhưng lưu ý, những người đông tử rộng không nên dùng.

- Chữa đại tiện ra máu: lấy hoa mào gà sao cháy, tán bột, uống mỗi lần 6-9g, mỗi ngày uống 2-3 lần. Hoặc dùng 15g hoa mào gà trắng, 6g phòng phong, 10g tông lư thán, sắc để uống.

- Dùng làm thuốc cầm máu, đi ỉa lỏng, chữa các bệnh xích bạch, lý, lòi dom, chảy máu ruột, thổ huyết, máu cam, tử cung xuất huyết, bệnh về gan và mắt (sung đỏ, nhiều tia máu): sắc từ 4 đến 12g hoặc hơn với nước, uống trong một ngày hoặc làm dưới dạng thuốc viên.

- Chữa rong huyết, rong kinh, băng huyết: lấy 15g hoa mào gà trắng, 6g phòng phong, 10g tông lư thán, sắc để uống.

- Thai lậu (có thai không đau bụng nhưng thỉnh thoảng ra máu): lấy hoa mào gà trắng sao cháy, 10g long nhãn, sắc nửa rượu nửa nước để uống.

- Giúp ăn ngon miệng: 0,5 lượng hoa mào gà trắng, 3 lượng phôi lợn, ninh 1 tiếng, có thể ăn sau bữa cơm, có tác dụng bổ phôi, thông mũi, ngọt giọng, trị thổ huyết, chảy máu mũi, ho ra đờm và máu.

29 - HOA MÀO GÀ ĐỎ

Công dụng: thanh nhiệt, trị tê thấp

Hoa mào gà đỏ còn có tên gọi là bông mông gà đỏ, kê quan hoa, kê đầu, kê quan, kê công hoa, kê cốt từ hoa, lão lai thiêu, thuộc họ dền. Hoa mào gà có màu đỏ thẫm, đỏ tía, vàng, trắng, vàng cam, đỏ cam...

Hoa mào gà có vị ngọt, tính mát, hợp với kinh mạch gan, thận, có tác dụng thanh nhiệt, trị tê thấp, mát máu, cầm máu, làm tan hơi nóng, an thần, loại bỏ phiền muộn, trị kiết lị máu, trĩ chảy máu, thổ huyết, ho ra máu, chảy máu cam, chảy nhiều máu, rò tinh, di tinh, đái buốt và ra máu, bệnh khí hư, rong huyết, rong kinh, băng huyết. Nhưng những người tích trệ không dùng được. Hoa mào gà đỏ thường được dùng như hoa mào gà trắng.

Hoa mào gà đỏ chứa nhiều chất dinh dưỡng, có các loại axit amin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể như chất béo, axit folic, pantothenic, vitamin B1, B2, B4, B12,

C, D, E, K; các axit amin tryptophan, lysine, 12 loại nguyên tố vi lượng, 50 loại men thiên nhiên, bao gồm cả enzyme và coenzyme, trong đó hàm lượng protein lên tới 73%. Cành và lá của cây mào gà đỏ có tính năng và tác dụng tương tự như hoa, nên thường được dùng để cầm máu và chữa các chứng viêm loét.

Lá và cây mào gà non có tác dụng trị bệnh trĩ, kiết lỵ, thổ huyết, chảy máu cam, băng huyết, bệnh sỏi. Hạt của nó rất nhỏ, màu đen nhánh, có tác dụng cầm máu, mát máu, trị chứng đi tiểu ra máu, kiết lỵ màu, băng lậu, khí hư, chảy máu khước mắt; vai, lưng cứng đau.

Các bài thuốc từ hoa mào gà đỏ:

- Trị cao huyết áp do nội nhiệt (hôi miệng, phân thối, người có mùi khó chịu, tính hay nổi nóng): lấy 30g hoa mào gà, 20g táo đỏ, nấu lấy nước uống. Bài thuốc này có thể cải thiện tình trạng tuần hoàn máu lên não không tốt.

- Chữa di tinh: lấy 30g hoa mào gà, 20g kim anh tử, sắc để uống.

- Chữa bệnh đau mùa: lấy 20g hoa mào gà và 20g hoa hướng dương với 50g đường phèn, sắc để uống.

- Chữa da nổi mề đay: dùng cả cây hoa mào gà nấu nước, uống ngày 3-4 bát và ngâm rửa vào chỗ nổi mề

đay. Nếu nốt mẩn màu đỏ thì dùng hoa màu đỏ, nếu nốt màu trắng thì dùng hoa màu trắng.

- Chữa rết cắn: dùng cả cây hoa màu đỏ tươi, giã nát, đắp vào vết thương.

- Chữa nhọt độc vùng gáy: hoa màu trắng tươi, nhất điểm hồng tươi và liên tử thảo tươi, lượng bằng nhau, rửa sạch giã nát, cho thêm ít đường đỏ, đắp vào nơi bị tổn thương.

- Chữa tăng huyết áp: hoa màu trắng 3-4 bông, hồng táo 10 quả, sắc để uống hằng ngày.

Các bài thuốc chữa bệnh đường tiêu hoá:

- Chữa dạ dày, ruột chảy máu, tử cung xuất huyết, đi ngoài ra máu, eertieeur ra máu, kinh nguyệt nhiều ngày không hết: lấy 10g hoa màu trắng khô (nếu hoa tươi dùng 25-30g) sấy khô, tán nhỏ. Chia làm nhiều lần, uống trong ngày. Mỗi lần uống 1-2g.

- Chữa lỵ trực khuẩn hoặc amip: lấy hoa màu trắng sắc với rượu uống. Nếu phân có máu thì dùng hoa màu đỏ, còn phân chỉ có nhày thì dùng hoa màu trắng.

- Chữa kiết lỵ: lấy 15-20g hoa màu trắng sắc, với nước uống. Nếu phân có lẫn máu thì hòa thêm đường đỏ.

- Trị chứng đi tiện ra máu: hoa mào gà sao, nghiền thành bột, hãm với nước sôi rồi uống.

- Chữa lòi đom ra máu: sắc cả hoa và hạt lấy nước uống. Ngày uống 8-15g. Có thể phơi khô, tán nhỏ, chế thành thuốc viên, chia làm nhiều lần, uống trong ngày. Hoặc sao 30g hoa mào gà trắng, 30g tông lư thán, 30g khương hoạt, rồi tán thành bột, mỗi lần uống 6g với nước cơm; Hoặc lấy hoa mào gà đỏ, phòng phong, liều lượng bằng nhau, tán thành bột mịn, trộn với hồ gạo, làm thành viên to bằng hạt đậu. Ngày uống 2-3 lần với nước cơm hoặc cháo loãng vào lúc đói, mỗi lần 7-10 viên.

- Chữa viêm đường tiết niệu: Lấy 15g hoa mào gà, 15g rau đắng, 30g thài lài, sắc lấy nước uống.

- Chữa đi tiểu buốt ra máu: Lấy hoa mào gà trắng, đốt tồn tính, mỗi ngày uống 15-20g với nước cơm hoặc lấy 15g hoa mào gà, sắc lấy nước uống.

Các bài thuốc chữa bệnh phụ nữ:

- Lấy 30g hoa mào gà, nấu canh; Hoặc nấu 2 thìa bột hoa mào gà thành cháo ăn, trị chứng chảy nhiều máu, khí hư có màu, có thể dùng rượu pha với bột hoa mào gà.

- Chữa khí hư: nếu là khí hư màu trắng thì dùng hoa mào gà trắng, nếu là khí hư màu đỏ thì dùng hoa

mào gà đỏ, sấy khô tán bột, mỗi ngày uống 9g vào sáng sớm khi đói. Hoặc lấy 15g hoa mào gà trắng, 9g bạch truật, 9g bạch linh, 30g bông mã đề tươi, 2 quả trứng gà, sắc để uống.

- Chữa tử cung xuất huyết cơ năng: 15g hoa mào gà, 12g mai mực, 12g đậu ván trắng, sắc nước uống hàng ngày.

- Bế kinh: lấy 24g hoa mào gà tươi, hầm với 60g thịt lợn nạc, chia vài lần ăn trong ngày.

- Kinh nguyệt quá nhiều: hoa mào gà, lượng vừa đủ, sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 6g khi đói với một chút rượu; Hoặc lấy hoa mào gà sao cháy tán bột, uống mỗi lần 6-9g với nước ấm.

3 bài thuốc chữa kinh nguyệt không điều hòa:

- Dùng cả cây hoa mào gà đỏ khô 30g, tán thành bột mịn, hòa với rượu, uống vào lúc đói bụng.

- Lấy hoa mào gà đỏ và trắng, mỗi loại 9g, sắc uống.

- Lấy 15g hoa mào gà trắng, 12g long nhãn hoa, 9g ích mẫu thảo và thịt lợn nạc lượng vừa đủ để hầm ăn, nếu có kèm khí hư thì cho thêm 9g vỏ trứng rết tân bì.

- Chữa rong huyết, rong kinh, băng huyết: lấy 24g hoa mào gà khô, sắc để uống. Hoặc lấy hoa mào gà và

trắc bá diệp, lượng bằng nhau, sao cháy tồn tính, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g.

3 bài thuốc chữa ho ra máu:

- Thổ huyết: hoa mào gà, dùng cả cây, lượng vừa đủ, sắc uống. Hoặc dùng 15-24g (loại khô dùng 6-15g) hoa mào gà trắng tươi, hầm với phổi lợn, lượng vừa đủ trong 1 giờ, rồi chia ăn vài ba lần trong ngày.

- Ho ra máu: lấy 30g hoa mào gà trắng, 30g trắc bá diệp, 30g cỏ nhọ nổi, sắc để uống. Hoặc dùng bài 24g hoa mào gà tươi, 30g rễ cỏ tranh tươi, sắc để uống.

- Chữa thổ ra máu, khạc ra máu, chảy máu cam: lấy hoa mào gà, tẩm với giấm, đun sôi, rồi phơi hoặc sấy khô, tán thành bột mịn, mỗi lần uống 6g, chiêu bằng rượu ấm.

*** Hoa mào gà xào tôm nõn:**

- Nguyên liệu: 3 bông hoa mào gà, 2,5 lạng tôm nõn, 2 nhánh hành, 1 mẫu gừng non, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ rượu nếp.

- Cách làm: Hoa mào gà bỏ hạt, rửa sạch, xé ra, ngâm nước. Tôm nõn rút ruột, rửa sạch, để ráo nước. Hành cắt rễ và đầu lá đi, rửa sạch, cắt đoạn. Gừng rửa sạch, thái nhỏ bằng cái đing. Đun nóng dầu ăn, cho tôm nõn và hành vào xào, cho tiếp hoa mào gà vào và

nếm muối vừa ăn, xào nhanh, đợi tôm chín là được, bày ra đĩa.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng kinh nguyệt ra liên tục ở phụ nữ.

*** Thịt vịt xào hoa mào gà:**

- **Nguyên liệu:** 1 cái lườn vịt, 3 bông hoa mào gà, nửa quả ớt đỏ, 1 quả dưa chuột nhỏ, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ rượu, 1 thìa nhỏ xì dầu.

- **Cách làm:** thịt vịt bỏ da và xương đi, thái lát mỏng, rửa sạch, để ráo nước, thêm xì dầu và rượu vào. Ớt đỏ bỏ hạt, rửa sạch, thái nhỏ; dưa chuột rửa sạch, bỏ đầu, thái lát mỏng. Hoa mào gà bỏ hạt, rửa sạch, tách riêng từng cánh, ngâm trong nước. Đun nóng dầu ăn, cho thịt vịt vào xào trước, tiếp tục cho hoa mào gà, ớt, muối và 1 thìa nước vào xào, đợi thịt vịt chín là được.

- **Công dụng:** bổ âm, mát máu, giải phong nhiệt.

*** Rượu hoa mào gà:**

- **Nguyên liệu:** 1 lạng rễ cây hoa mào gà, 2 bát rượu nếp.

- **Cách làm:** gốc hoa mào gà rửa sạch, để ráo, cho vào đun nhỏ lửa với rượu nếp, khoảng 15 phút, bỏ bã

lấy nước, uống làm nhiều lần, mỗi lần uống một lượng nhỏ.

Công dụng: trị chứng xuất huyết, đau bụng sau khi sinh.

*** Hoa ngọc kê:**

- **Nguyên liệu:** 150-200g hoa mào gà đỏ, một con gà mái.

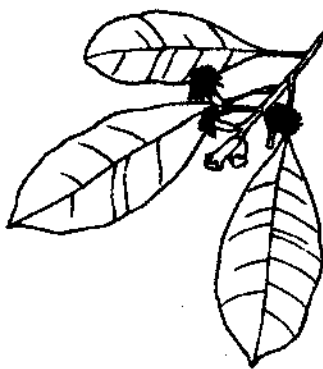
- **Cách làm:** làm thịt gà, nấu chín một nửa, sau đó cho hoa mào gà vào nấu tiếp cho chín nhừ, thêm mắm muối gia vị cho vừa miệng.

- **Công hiệu:** Đây là món ăn tổng hợp đạm thực vật và động vật, có tác dụng tăng lực và bổ khí huyết, dùng cho trường hợp lao lực và mắc các chứng xuất huyết.

30 – HOA ĐÌNH HƯƠNG

Công dụng: ấm thận, bổ dạ dày

Hoa đình hương còn gọi là cồng đình hương, đình tử, đình tử hương, thuộc họ đào kim nương, có tên khoa học là *Syzygium Aarromaticun*. Vị đình hương giống như một hạt dẻ nhỏ được bao bọc bởi một vòng lá. Vào khoảng từ tháng 9 đến tháng 3 năm sau, khi nụ hoa từ màu xanh chuyển sang màu đỏ tươi thì có thể hái được, bỏ cuống hoa đi, phơi khô dưới nắng, mùi thơm mạnh, vị cay. Bông chất lượng tốt là bông to xù, màu nâu tím tươi, có nhiều dầu.



Cây đình hương cao từ 12-15m. Lá mọc đối, hình bầu dục nhọn, phiến lá dai. Hoa mọc thành, xim nhỏ

chi chít và phân nhánh ở đầu cành. Hoa gồm 4 lá đài dày, khi chín có màu đỏ tươi, 4 cánh tràng màu trắng hồng, khi nở thì rụng sớm, rất nhiều nhị. Quả mỏng dài, thường chỉ chứa một hạt. Cây đinh hương ưa khí hậu nóng ẩm, sống ở độ cao dưới 200-300m. Trồng đến năm thứ 5-6 thì ra hoa, nhưng thu hoạch cao nhất vào năm thứ 20.

Nụ hoa đinh hương chứa từ 10 đến 12% nước, 5-6% chất vô cơ, rất nhiều glucit, 6-10% lipit, 13% tanin. Hoa đinh hương có vị cay tê, mùi thơm mạnh, ôn tính, hợp với kinh mạch tý, thận, dạ dày, có tác dụng làm ấm thận, bổ dạ dày, tăng cường tiêu hoá, trị bệnh hay nấc, giảm nhẹ chứng nôn mửa, đại tiện lỏng, đau bụng do nhiễm lạnh, co giật, hắc lào, bệnh sưng hòn dái (bệnh sa đi), đau âm hộ, trướng bụng.

Đinh hương có tác dụng kháng khuẩn và diệt sâu bọ mạnh, sát trùng, bổ dạ dày, giảm đau, gây mê, hạ huyết áp, ức chế hô hấp, chống co giật, thu hẹp tử cung, tăng cường tiêu hóa. Hoa đinh hương lại có nhiều tinh dầu bay hơi, nên y học hiện đại thường dùng để chế biến rượu, chế ra dược liệu chống chứng hôi miệng, làm thuốc kích thích tiêu hoá và làm chất sát trùng mạnh. Vì thế, trong các mùa dịch bệnh trước đây, người ta thường nhai đinh hương để phòng bệnh. Và loại tinh dầu này thường được dùng trong nha khoa để làm thuốc tê và diệt tủy răng.

Lưu ý: nếu chỉ dùng riêng hoa đình hương hoặc dùng nhiều dễ bị thương bên trong, hại phổi, làm tổn thương mắt. Vì thế nên dùng kết hợp với các loại dược liệu khác. Những người bị bệnh nóng nhiệt, nội nhiệt âm hư, không được sử dụng.

Các bài thuốc từ hoa đình hương:

- Lấy 5g bột đình hương, 5g bán hạ, cùng hãm nước sôi, trị chứng nôn, nấc ở trẻ con. Cho thêm 5g trần bì vào có thể làm loại dược phẩm bổ dưỡng cho trẻ biếng ăn, ăn không tiêu.

- Chữa đau bụng thổ tả: lấy 12g đình hương, 6g sa nhân, 12g bạch truật, tất cả tán bột, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 2-4g hoà với nước.

- Chữa chân răng bị sưng đau: lấy 6g đình hương, 12g đọt tre nửa dai, 6g xuyên tiêu, tất cả tán thành bột, trộn với mật ong, bôi vào chân răng bị sưng, đau nhức.

- Chữa đau tim lâu ngày không dứt: lấy 5g bột đình hương, 8g bột quế, pha với rượu nóng rồi uống.

- Chữa chứng hay bị nôn sau bữa ăn, tuần hoàn tiêu hóa không tốt: lấy bột đình hương pha với nước mía và nước gừng tươi.

- Bột đình hương đắp trị các ung nhọt sưng tấy, chấm vào vải tơ tằm, nhét vào mũi, trị cục thịt thừa trong mũi.

- Chữa hắc bào và bệnh ecpet mảng tròn ở chân: lấy hoa đình hương ngâm với rượu gạo, dùng để bôi.

- Chữa đau bụng thổ tả: lấy 6g sa nhân, 12g bạch truật, 12g đình hương, tất cả tán bột, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 2-4g, hoà với nước.

- Hoa đình hương có tác dụng bổ dạ dày, dùng cùng với nhuận đợc hiệu quả sẽ tốt hơn.

- Thuốc rửa mặt: lấy bạch đình hương, bạch cương tàm, bạch khiên ngư, bạch tật lê, bạch cập mỗi thứ 110g; 75g bạch chi, 18g bạch phụ tử, 18g bạch phục linh, 50g tạo giác, một ít đậu xanh. Tất cả sấy khô rồi nghiền thành bột mịn, đựng trong lọ kín, dùng dần, mỗi ngày lấy một ít bột thuốc hòa với nước sạch để rửa mặt, có tác dụng làm sạch da mặt, dưỡng da, trừ các vết nám da và tàn nhang.

*** Trà gừng - hoa đình hương:**

- Nguyên liệu: 0,1 lượng hoa đình hương, 1 miếng gừng nhỏ, 1 khúc mía, 1 thìa nhỏ đường đen.

- Cách làm: hoa đình hương tráng sạch, để ráo nước. Gừng rửa sạch, dùng cán dao đập dập, mía tước vỏ, đập dập. Cho cả hai thứ với 3 bát nước vào nấu, đun to lửa, sau khi sôi chuyển nhỏ lửa, khoảng 10 phút, bỏ bã lấy nước, thêm đường vào, khuấy đều, làm trà uống.

- **Công dụng:** làm ấm dạ dày, trị chứng nôn khô.

*** Canh gà - hoa đình hương:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lượng hoa đình hương, 0,1 lượng đế quả hồng, 1 cái đùi gà, 1 thìa muối.

- **Cách làm:** hoa đình hương, đế quả hồng rửa sạch nhanh, để ráo nước. Đùi gà rửa sạch, chặt miếng, chần qua nước nóng, vớt ra rửa sạch, để ráo nước. Cho cả hai thứ với 4 bát nước vào nấu canh, đun to lửa, sau khi sôi chuyển sang đun nhỏ lửa, khoảng 20 phút, thêm muối vừa ăn là được.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng ợ không ngừng vì bị cảm cúm.

*** Thịt rim hoa đình hương**

- **Nguyên liệu:** 10 lượng thịt ba chỉ, 0,1 lượng đình hương, 0,05 lượng hồi hương, 2 thìa to xì dầu, nửa thìa muối, 1 thìa nhỏ đường.

- **Cách làm:** thịt rửa sạch, thái miếng. Đình hương, hồi hương rửa sạch nhanh, cho vào túi vải, buộc chặt đầu. Cho gia vị trộn đều với ba thứ trên rồi rim với 1 bát nước, đun to lửa, sau khi sôi chuyển sang đun nhỏ lửa khoảng 20 phút là được.

Công dụng: làm ấm bụng, giải hàn, tăng cường thể lực.

*** Đinh hương, đậu phụ:**

Nguyên liệu: bột đinh hương 1g, đậu phụ 200g, giá đỗ 100g, tôm rào 10g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

Cách làm: đậu phụ xắt miếng nhỏ, rán vàng, giá đỗ và tôm rửa sạch, cho dầu vào chảo, phi hành tỏi cho thơm rồi bỏ giá đỗ và tôm vào xào to lửa, khi gần được cho tiếp đậu phụ, bột đinh hương và gia vị vừa đủ, ăn nóng.

Công dụng: thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu thũng, giảm béo và phòng chống nám da, tàn nhang.

*** Đinh hương chân giò:**

Nguyên liệu: 3g đinh hương, 1kg thịt chân giò lợn, hành, gừng tươi, hạt tiêu, rượu vang và gia vị vừa đủ.

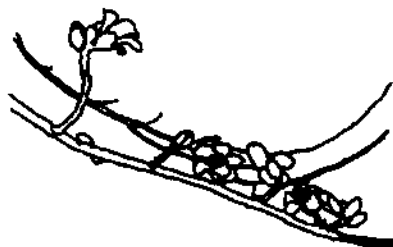
Cách làm: thịt chân giò rửa sạch, thái miếng, ướp nước gừng, bột đinh hương và gia vị. Cho dầu ăn vào chảo, phi hành tỏi cho thơm cho thịt chân giò vào, đảo qua, sau đó đổ nước vừa đủ, hầm thật nhừ, chế thêm một chút rượu vang là được.

Công dụng: khai vị bổ hư, nhuận da và dưỡng da.

31 – HOA GẠO

Công dụng: giải độc, cầm máu

Cây hoa gạo còn được gọi là mộc miên, cổ bô, ban chi hoa, anh hùng thụ... Cây hoa gạo có thể cao đến 15m hoặc hơn. Vào mùa xuân, khi lá gạo rụng hết là lúc hoa gạo bắt đầu nở.



Hoa gạo có màu đỏ tươi, thường nở vào tháng 3, tháng 4, và có quả vào tháng 5. Hoa gạo màu đỏ mọc thành chùm. Sau khi hoa tàn, lá rủ xuống, chứ không vươn lên cao như lá cây đa, cây ô liu. Theo Đông y, cây hoa gạo có thể dùng trong các đơn thuốc trị viêm ruột.

Người ta thường thu lượm và phơi khô hoa gạo dưới nắng hoặc hong khô. Hoa gạo vị ngọt, tính mát,

hợp với kinh mạch tim, dạ dày, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu, trị bệnh tả, kiết lỵ, băng huyết, mụn độc, viêm loét, vết thương chảy máu do đồ kim loại gây ra, xuất huyết do chấn thương. Nước sắc hoa gạo có tác dụng ức chế trực khuẩn lỵ mạnh hơn so với Chloromycetine và Berberine.

Vỏ cây Gạo vị cay, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu, hoạt huyết, tiêu phù. Vỏ cây gạo thường được nấu làm trà uống, trị các chứng bệnh như viêm loét dạ dày mãn tính, di lỏng, kiết lỵ, đau khớp cổ chân và đầu gối, viêm loét ngoài da, sung tấy, ngã bị thương, chân bắt toại...

Rễ cây hoa gạo vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải nhiệt và thấp trong cơ thể, cầm máu, trị viêm dạ dày mãn tính, loét dạ dày, vết trầy xước, băng huyết, băng se vết thương, tiêu chấy, kiết lỵ phân có máu, lao hạch, sưng vú sau khi sinh con, tổn thương do trật đá. Có thể sử dụng các bộ phận này khi còn tươi cũng như sau khi đã phơi khô.

Các bài thuốc từ cây hoa gạo:

- 0,2 lượng hoa gạo, nấu trà để uống, làm tan hơi nóng, thêm 0,1 lượng hoa đậu cô ve vào nấu thì hiệu quả tốt hơn, cũng có thể thêm đường phèn vào.

- 0,2 lượng hoa gạo trắng, thêm đường phèn vào, trị kiết lỵ trắng, hoa gạo vàng thêm đường đen vào trị kiết lỵ đỏ.

- 0,2 lượng hoa gạo, 0,1 lượng cúc kim trần, nấu trà uống, trị chứng trướng bụng, khát nước, tiểu tiện khó do ăn quá nhiều đồ quay nướng.

- 0,2 lượng hoa gạo, 0,1 lượng hoa kim ngân, nấu làm trà uống, trị các nốt đậu mọc ở lưng, cổ, các nốt đậu có mù ở trán, mũi.

- 0,2 lượng hoa gạo, 0,1 lượng hoa cau, nấu làm trà uống, trị khát nước mùa hè, trướng bụng, tức ngực, ăn không ngon, chân tay nổi mẩn ngứa.

- Chữa bệnh sốt nóng của trẻ em: lấy 6g hoa gạo, pha với nước sôi, cho thêm chút đường, chia uống vài lần trong ngày.

- Chữa viêm phế quản mạn tính: 30g vỏ cây hoa Gạo nấu lấy nước uống hết trong ngày.

- Chữa ho khạc nhiều đờm do phế nhiệt: 15g hoa gạo, 15g rau diếp cá, 10g tang bạch bì, sắc để uống.

- Chữa khạc hoặc nôn ra máu: 14 bông hoa gạo, cho thêm đường phèn (nếu khạc ra máu) hoặc thêm thịt lợn nạc (nếu nôn ra máu) nấu lên, ăn hết trong ngày.

- Vết thương chảy máu và băng huyết: lấy hoa gạo lượng vừa đủ, đốt thành than, dùng để uống.

- Trị xuất huyết: 20g hoa gạo, 10g quỳn bá, 15g hoè hoa, sắc để uống.

- Chữa bệnh ly vi khuẩn, viêm dạ dày và ruột cấp tính, tiêu chảy, đại tiện ra máu: (1) Nấu 60g hoa gạo với nước, pha mật ong hoặc đường phèn, đường trắng vào, uống hết trong ngày. (2) Hoa gạo, hoa kim ngân, phượng vĩ thảo, mỗi thứ 15g, sắc lấy nước, uống hết trong ngày. (3) Lấy 15-30g hoa gạo, sắc lấy nước uống, chia ra 3 lần, uống trong ngày.

- Chữa viêm dạ dày mạn tính, loét hoặc đau vùng dạ dày, phù thũng sau khi sinh: 15-30g rễ hoặc vỏ cây gạo, nấu lấy nước, uống mỗi ngày 1 thang.

- Ngừa vùng hậu môn sinh dục, ngừa bao tinh hoàn: lấy vỏ cây gạo, sắc lấy nước, ngâm rửa vùng bị bệnh.

- Sưng đau vú sau khi sinh con: lấy 15-30g rễ hoặc vỏ thân cây, sắc nước uống.

- Tiểu tiện không thông: 10g chất gôm cây gạo 10g, 20g dây kim ngân dây, 20g hạ khô thảo, sắc với 750ml nước đến khi còn 300ml, chia uống 3 lần trong ngày.

- Chữa các bệnh viêm khớp, đau lưng, đau đầu gối mãn tính, tê đau do phong thấp: (1) Lấy 30-60g rễ cây

hoa gạo, nấu lấy nước hoặc ngâm với rượu để uống. (2) Lấy 15g vỏ thân cây gạo, nấu lấy nước, bỏ bã, hòa vào chút rượu, uống lúc nóng, mỗi ngày 2 lần.

- Chữa ngã hoặc chấn thương sưng đau: lấy vỏ rễ và vỏ thân cây gạo, ngâm với rượu, xoa bóp ngoài hoặc đem giã nát, đắp vào chỗ bị đau.

- Sưng nề do chấn thương: vỏ thân hoặc rễ cây gạo ngâm rượu, xoa ngoài hoặc giã nát đắp vào vị trí tổn thương, hoặc 100g vỏ thân cây gạo, 100g củ nghệ vàng, cạo bỏ vỏ bên ngoài, băm nhỏ, giã nát với nghệ thái mỏng, dùng giấm thanh và rượu cho vào sao, rồi chườm hoặc đắp vào vết thương khi còn nóng.

- Bong gân: (1) 16g vỏ cây gạo (cạo bỏ vỏ ngoài, sao rượu), 16g lá lốt (sao vàng) sắc với 750ml nước đến khi còn 250ml, chia uống 2 lần trong ngày. (2) Lấy lá náng, quả đu đủ non và vỏ thân cây gạo, ba thứ lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nhuyễn, băng vào nơi tổn thương. (3) Rau má, vỏ thân cây gạo, vòi voi và bồ công anh (bốn thứ lượng bằng nhau, đều dùng tươi) rửa sạch, giã nát, bó vào nơi bị bệnh. (4) Lá náng 1 phần; vỏ thân cây gạo (gọt bỏ vỏ cứng), thái nhỏ 1 phần, dọc cây đu đủ 1 phần, tất cả giã nát, sao với một ít rượu và nước tiểu trẻ em rồi chườm vào vùng bị tổn thương.

- Gãy xương: sau khi nắn chỉnh ổ gãy, dùng vỏ rễ cây gạo tươi, rửa sạch, giã nát, bó vào vị trí gãy xương; 2 ngày thay một lần.

- Đau răng: lấy 20g vỏ thân cây gạo, sắc đặc, ngâm nhiều lần trong ngày.

*** Hoa gạo xào mướp:**

- Nguyên liệu: 3 bông hoa gạo, 1 quả mướp, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- Cách làm: hoa gạo tách riêng từng cánh, rửa sạch, để ráo nước. Mướp gọt vỏ, rửa sạch, bổ làm đôi, thái lát mỏng. Đun nóng dầu ăn, cho mướp vào xào, thêm muối vừa ăn, chuyển sang nhỏ lửa, đợi mướp nhừ, cho hoa gạo vào đảo qua là được.

- Công dụng: làm tan hơi nóng, trị nội nhiệt.

*** Trà hoa gạo:**

- Nguyên liệu: 1 bông hoa gạo, 1 thìa nhỏ đường phèn.

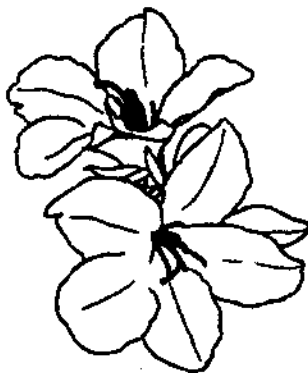
- Cách làm: hoa gạo rửa sạch, cho vào cốc, rót nước sôi vào, cho thêm đường phèn vào khuấy đều.

Công dụng: thanh nhiệt, lợi tiểu.

32 – HOA ĐỔ QUYÊN

Công dụng: điều kinh, điều hòa máu

Đổ quyên còn có tên gọi là sơn thạch lưu, ánh sơn hồng, mần sơn hồng, báo xuân hoa, thanh minh hoa, sơn trà hoa, hồng thụ ấn. Đổ quyên được trồng nhiều ở Đà Lạt, có tên khoa học là *Rhododendron simsii* Planch, là cây lâu năm, thân cây có thể cao trên 2m, có thể trồng trong chậu. Hoa đổ quyên có 5 cánh, dạng ống loe, nhiều màu tươi đẹp, như: hồng, đỏ, trắng, cam...



Hoa đổ quyên, vị chua ngọt, ôn tính, hợp với kinh mạch gan, tỳ, có tác dụng điều kinh, điều hòa máu, trị

thổ huyết, nục huyết; tiêu đờm, trị ho, trị phong thấp, trị ngứa, kinh nguyệt không đều, bế kinh, băng lậu, vết thương trầy xước, phong thấp đau mỏi, thổ huyết, chảy máu cam, tổn thương do ngã, chống viêm.

Có thể dùng đỗ quyên kết hợp với những loại thuốc khác để chữa bệnh, như: kết hợp với lá nhót, rau diếp cá chữa viêm phế quản.

Lá đỗ quyên có vị chua, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu, chủ trị ung thũng, mụn nhọt, xuất huyết do chấn thương, dị ứng, viêm khí phế quản... Rễ cây đỗ quyên có vị chua ngọt, tính ấm, có công dụng hoà huyết, chỉ huyết, trừ phong thấp, giảm đau, được dùng để chữa chứng xuất huyết, kinh nguyệt không đều, băng lậu, trĩ xuất huyết, ly, viêm khớp, tổn thương do ngã. Lá và rễ đỗ quyên kết hợp với rượu vang, chữa rong kinh, sau đẻ chảy máu; kết hợp với trúc bá diệp tươi, mật ong, chữa mụn nhọt, lở loét.

Dân gian thường thu hái hoa vào mùa xuân, lá vào mùa hạ và rễ vào mùa đông, đem phơi khô trong bóng râm hoặc dùng tươi để làm thuốc.

Các bài thuốc từ hoa đỗ quyên:

- Chữa các bệnh rối loạn kinh nguyệt, bế kinh: mỗi ngày sắc 15-20g để uống. Hoặc chữa khí huyết không

đều: lấy 15g hoa đỗ quyên trắng, 15g rễ đỗ quyên, 15g cây hàm ếch, cùng sắc lấy một chén để uống.

- Trị ho, thổ huyết: 0,3 lượng hoa đỗ quyên, nấu làm trà để uống.

- Chữa người mệt mỏi, thần kinh không tinh táo, lo âu bất an: nấu hoa đỗ quyên với hoa hồng nhung, mỗi loại 0,2 lượng làm trà, uống lúc ấm.

- Chữa nôn ra máu, chảy máu mũi: lấy 15g hoa đỗ quyên, 15g rễ đỗ quyên, sắc lấy nước, uống trong ngày.

- Chữa rong kinh: lấy 30-60g rễ đỗ quyên, sắc uống cùng rượu vang hoặc lấy 60g hoa đỗ quyên sao với rượu, rồi sắc để uống.

- Chữa nám tóc: lấy 60g hoa đỗ quyên, 30g hoa trầu cùng phơi khô, tán bột, trộn với dầu rôi bôi (nếu cạo hết tóc rôi bôi thì càng tốt),

Tác dụng chữa bệnh của lá cây đỗ quyên:

Lá đỗ quyên có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu, trừ phong thấp, giảm đau, nên được dùng để chữa trị các chứng xuất huyết, kinh nguyệt không đều, băng lậu, trĩ xuất huyết, kiết lỵ, viêm khớp, tổn thương do ngã, trĩ mụt đầu đinh, vết trầy xước chảy máu, nốt sởi, viêm khí quản mãn tính, chống dị ứng...

- Cải thiện tình trạng chức năng của đường hô hấp không tốt, hôi miệng: lấy 0,3 lượng lá đồ quyên, 0,2 lượng rau diếp cá, nấu trà để uống.

- Trị ho, suy phổi: 0,5 lượng lá đồ quyên, 0,1 lượng mã đầu linh, 1 thìa mật ong, nấu làm trà để uống.

- Chữa dị ứng: lấy lá đồ quyên tươi, nấu lên, tắm đến khi khỏi bệnh.

- Chữa viêm phế quản mãn tính: lấy 30g lá đồ quyên, 15g lá nhót, 24g rau diếp cá, sắc lấy nước uống ngày 3-4 lần trong vài ngày.

- Chữa xuất huyết hậu sản: lấy 1 nắm lá đồ quyên sắc với 1 chút rượu rồi uống.

- Chữa mụn nhọt và viêm loét vùng gáy: lấy lá đồ quyên và lá trắc bách diệp tươi, giã nát, trộn với lòng trắng trứng gà, cùng mật ong, đắp lên vùng bị tổn thương. Hoặc nếu bị viêm loét phần mềm cũng có thể lấy cành hoặc lá đồ quyên non giã nát, đắp lên chỗ đau.

- Trị vết thương do bị ngã: nếu bị đau nhức nhiều, lấy lá đồ quyên tươi giã nát, đắp vào chỗ đau hoặc lấy lá đồ quyên khô tán bột, rắc vào vết thương để cầm máu.

- Nếu bị bầm dập, sưng tấy nặng thì lấy lá đồ quyên tươi, nghệ vàng lượng đủ dùng, giã nát rồi cho thêm ít rượu để đắp, bó vào nơi thương tổn. Kết hợp

lấy 20-30g rễ cây đỗ quyên, sắc lấy nước uống, ngày 3 lần.

Tác dụng chữa bệnh của rễ cây đỗ quyên:

Rễ đỗ quyên có tác dụng điều hòa máu, cầm máu, chữa phong thấp, giảm đau, trị thổ huyết, chảy máu cam, kinh nguyệt không đều, băng lậu, kiết lỵ, đau phong thấp, vết trầy xước...

- Phụ nữ bị đau bụng hậu sản: lấy 30-60g rễ đỗ quyên tươi, sắc uống, 3-4 lần mỗi ngày.

- Chữa rối loạn kinh nguyệt: lấy 15g rễ đỗ quyên, 15g rễ bạc hà, 15g ích mẫu thảo, 9g hoa hồng, cùng sắc lấy nước uống. Nếu đau bụng, đau lưng, màu kinh nhợt thì dùng 30g rễ đỗ quyên, 30g rễ hải kim sa, 15g ô dược, sắc để uống trước kỳ kinh .

- Trị chứng tức ngực, ho, khó thở, đau cánh tay, kinh nguyệt không đều: lấy 0,5 lượng rễ đỗ quyên ninh với 0,25 kg sườn lợn.

- Trị chứng đau nhức cơ bắp, vết tụ máu sưng đau: rễ đỗ quyên, ngưi tất, địa cốt bì, mộc thông, uy linh tiên mỗi loại 0,3 lượng, ngâm rượu gạo 3 ngày, trước bữa tối và trước khi ngủ uống 1 đến 2 thìa, 1 đợt điều trị là 15 ngày.

- Trị chứng sợ hãi, hôn mê, bất tỉnh nhân sự: rễ đỗ quyên cạo phần thô ráp bên ngoài đi, nghiền nhỏ, mỗi lần thổi một ít vào lỗ mũi.

- Trị ung vú thời kì đầu, vú sưng đau: 0,5 lượng rễ đỗ quyên, nấu nước uống, còn lá đỗ quyên tươi và hương phụ với lượng vừa phải, giã nát, đắp bên ngoài chỗ đau.

- Chữa lòi dom: lấy 30-60g rễ đỗ quyên tươi, lòng già lợn 1 đoạn, sắc lấy nước uống 3-4 lần trong ngày.

- Chữa bất tỉnh do quá sợ hãi hay bị chấn thương cơ học: dùng rễ đỗ quyên đã bỏ vỏ thô bên ngoài, sấy khô, tán bột. Sau đó lấy bột này thổi vào mũi người bệnh.

- Chữa rong kinh, khí hư: (1) Mỗi ngày dùng 15-30g sắc uống. (2) Lấy 30g rễ đỗ quyên, 30g kim anh tử, 24g tuyên phúc hoa, 15g tây thảo, cùng sắc lấy nước thuốc, ngày uống 2-3 lần. Hoặc dùng 30-60g rễ đỗ quyên sắc, uống với một chút rượu vang. Hoặc dùng 60g hoa đỗ quyên, sao rượu, rồi sắc uống.

- Chữa chứng đau bụng sản hậu: lấy 30-60g rễ đỗ quyên tươi, sắc để uống, ngày uống 3-4 lần.

*** Đỗ quyên hãm móng lợn:**

- Nguyên liệu: 2 cái móng lợn, 10 bông hoa đỗ quyên, 1 thìa muối.

- Cách làm: móng lợn rửa sạch, chặt làm đôi, chần qua nước nóng, vớt ra. Hoa đỗ quyên bỏ nhị đi, rửa sạch, để ráo nước. Cho cả hai và 4 bát nước vào nấu canh, đun to lửa, sau khi sôi chuyển sang nhỏ lửa khoảng 30 phút, thêm muối vừa ăn là được.

- Công dụng: trị bệnh khí hư, chất bài tiết quá nhiều ở phụ nữ.

*** Canh đỗ quyên, gan lợn:**

- Nguyên liệu: 4 lạng gan lợn, 5 bông hoa đỗ quyên, 1 nhánh hành, 1 thìa nhỏ muối, 1 thìa nhỏ bột đao, nửa thìa nhỏ rượu nếp.

Cách làm: gan lợn rửa sạch, thái miếng, làm sạch nước tiết, để ráo nước, trộn đều với bột đao. Hoa đỗ quyên tách riêng từng cánh, rửa sạch, để ráo nước; hành rửa sạch cắt đoạn. Cho 3 bát nước vào nồi đun sôi, cho gan vào nấu trước, đun to lửa, để sôi lại, cho tiếp hoa đỗ quyên và gia vị vào là được. Gan lợn không nên nấu lâu.

- Công dụng: cải thiện tình trạng gầy còm kinh nguyệt ít, không thông.

*** Trà hoa đỗ quyên:**

- Nguyên liệu: 3 bông hoa đỗ quyên.

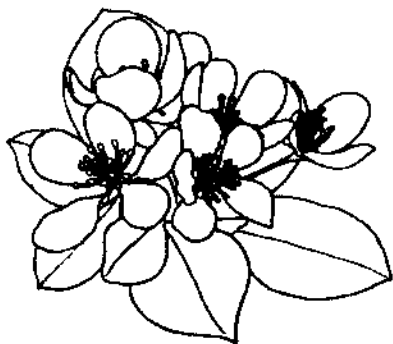
- **Cách làm:** Hoa đỗ quyên tách riêng từng cánh, rửa sạch, để ráo nước, cho vào cốc. Đổ 200ml nước sôi vào cốc, đợi hương thơm bốc lên là uống được.

- **Công dụng:** điều hòa máu, điều kinh, trị phong thấp.

33 – HOA TÁO

Công dụng: bổ thận, điều kinh

Hoa táo có vị ngọt đắng, trung tính, hợp với kinh mạch tim, thận, có tác dụng mát máu, giải độc, làm tan vết bầm tím, tụ máu, tiêu vết cam tích, bổ máu, bổ dạ dày, trợ giúp tiêu hoá, bổ thận, điều kinh, trị chứng thần trí không tỉnh táo, kinh nguyệt không đều, mặt nổi mẩn ngứa, các khớp đau mỏi, bốc hỏa kì mãn kinh, đau bụng kinh, đau đầu, đau dây thần kinh.



Các bài thuốc chữa bệnh từ hoa táo:

- Hoa táo và hoa đậu cô ve mỗi loại 30g, nấu trà để

uống, có tác dụng bay hơi nóng, mát máu, làm hết buồn bực, bổ khí, an thần, đặc biệt là có thể trị chứng mồ hôi ngực ra nhiều, nốt đậu, mẩn ngứa.

- Hoa táo, hoa hợp hoan, hoa mẫu đơn, hoa đào, mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống ấm, có lợi cho người bị thần kinh suy nhược, lo âu bất an.

- Trị chứng lo lắng quá độ, đánh trống ngực, hồi hộp, hay quên, khô miệng, mồ hôi ở lồng ngực nhiều, lưỡi nổi mụn nhiệt: ninh hoa táo với 1 quả tim lợn.

- Hoa táo, cúc kim trần và hoa thạch liên mỗi loại 20g, nấu làm trà, uống lượng ít, chữa chân tay mệt mỏi rã rời. Nếu ăn không trôi, không muốn nói, có thể thêm 0,5 lượng đỗ trọng sao và 1 lượng tang kí sinh vào ninh với 1 quả cật lợn, hiệu quả sẽ tốt hơn.

- Hoa táo, hoa kim ngân, hoa cúc, hoa lạc tiên và cúc sơn bạch, mỗi loại 15g, nấu làm trà, uống lượng ít, trị chứng buồn bực, chân tay đau nhức, lưỡi nhiều mụn nhiệt. Nếu bị phù nghiêm trọng, có thể thêm cúc sơn bạch và hoa bí ngô vào. Người bị suy nhược lâu ngày có thể thêm 0,5 lượng đảng sâm và 0,8 lượng đỗ trọng sống vào.

* Trà hoa táo, hoa hồng nhung:

- Nguyên liệu: hoa táo khô và hoa hồng nhung khô mỗi loại 5g, 1 thìa nhỏ đường phèn.

- **Cách làm:** cho nguyên liệu lên lưới lọc, nhanh chóng tráng sạch, để ráo nước, rồi cho vào cốc, rót nước đang sôi vào, đợi hoa hồng bung nở ra, thêm đường phèn vào để uống.

- **Công dụng:** bổ máu, tan vết bầm tím, trợ giúp tiêu hóa.

*** Trà hoa táo, trái cây:**

- **Nguyên liệu:** 0,1 lạng hoa táo khô, 1 thìa nhỏ nước chanh, 1/4 quả dưa thơm, 6 quả quýt vàng, 10 quả nho, 1/4 quả táo, 6 quả cà chua nhỏ, 1 thìa to mật ong, 1 túi vải.

- **Cách làm:** hoa táo rửa sạch, để ráo nước, đựng vào túi vải. Quýt rửa sạch, dùng cán dao đập dập. Dưa cắt thành miếng nhỏ, cho 4 bát nước vào đun lấy nước, đợi vị chua của quýt ra, vớt nhỏ lửa. Nho, táo, cà chua rửa sạch, cho nước quýt vào nấu khoảng 10 phút là được, đổ nước chanh và cho mật ong vào khuấy đều.

Có thể uống nóng, hoặc sau khi nguội cho đá vào uống.

- **Công dụng:** giúp tiêu hóa, giảm béo, có tác dụng làm đẹp.

34 - HOA GỪNG DẠI

Công dụng: giải nóng, bổ phổi

Hoa gừng dại mọc thành từng khóm, hoa màu trắng, nhìn xa giống hoa bách hợp, hoa nở vào tháng 8 đến tháng 10. Vì hoa giống như đàn bướm đang bay nên còn có tên là hồ điệp trắng, thích hợp sinh trưởng ở vùng đất ẩm.



Hoa gừng dại có vị ngọt, trung tính, hợp với kinh mạch tim, tỳ, thận, có tác dụng thông các lỗ, làm ấm tim, thận, lợi tiểu, bổ dạ dày, thẳng ruột, trị các chứng bệnh về tai, mũi, họng mãn tính, ù tai, ngạt mũi, miệng hôi, kinh nguyệt, khí hư...

Cánh hoa gừng dại có thể ép lấy nước, nấu, xào hoặc ninh... mùi thơm, ăn rất ngon. Mùi thơm của hoa có thể vào sâu trong cơ thể người, khi nói sẽ tỏa ra hương thơm, rất hiếm đồ ăn thanh đạm mà thơm được như vậy.

Nước ép hoa gừng dại tươi có tác dụng bổ tim, bổ máu, bổ phổi, ngọt giọng. Hoa gừng dại sao có tác dụng hoạt huyết, điều kinh. Hoa gừng dại, nấu lên ăn có tác dụng bổ phổi, ẩm dạ dày.

0,3 lượng hoa gừng dại, nấu làm trà uống, có tác dụng giải nóng, bổ phổi, ngọt giọng. Có thể thêm đường phèn vào uống, tác dụng giải nóng, thanh nhiệt, giải độc. Người bị mụn đậu, mụn đầu đinh, mẩn ngứa nên uống thường xuyên.

Hoa gừng dại và hoa phù tang, mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, cải thiện tình trạng thần trí hoang mang, hoảng hốt, lo lắng.

Hoa gừng dại và hoa đậu cô ve, mỗi loại 0,2 lượng, nấu làm trà uống, tác dụng giải nóng, điều hòa máu, điều kinh, an thần, làm mát họng, có tác dụng làm đẹp.

*** Hoa gừng dại, xào thịt xé sợi:**

- Nguyên liệu: 5 cành hoa gừng dại, 4 lượng thịt vai, 1 thìa to dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa gừng đại cho từng cành vào nước muối, ngâm một chút, rồi rửa sạch bằng nước ngọt, để ráo nước. Thịt vai xé sợi nhỏ. Đun nóng dầu ăn, cho thịt xé vào xào, khi thịt chín thì cho hoa gừng vào xào nhanh, đợi cánh hoa mềm là được.

- **Công dụng:** bổ ruột, thông tiện, giúp tiêu hóa.

*** Nước hoa gừng đại:**

- **Nguyên liệu:** vài bông hoa gừng đại.

- **Cách làm:** rửa sạch tay, dùng tay vò hoa gừng đại lấy nước, bôi lên mặt.

- **Công dụng:** có tác dụng làm đẹp, làm mịn và trắng da.

*** Canh hoa gừng đại, sườn:**

- **Nguyên liệu:** 5 bông hoa gừng đại, 2,5 lạng sườn, 1 miếng gừng, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa gừng đại rửa sạch, để ráo nước. Gừng rửa sạch, đập nát. Sườn rửa sạch, chần qua nước nóng, vớt ra rửa sạch, để ráo nước. Cho tất cả vào nồi, đổ 5 bát nước vào hầm, đun to lửa, sau khi sôi chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 20 phút, thêm muối vừa ăn là được.

Công dụng: phòng cảm cúm.

35 - HOA QUỲNH

Công dụng: thanh lọc phổi, trị ho

Hoa quỳnh thuộc họ cây tay tiên, thường nở vào ban đêm, buổi sáng sớm là héo rụng, sắc hoa trắng thuần khiết, đài hoa có màu nâu.



Hoa quỳnh vị ngọt, trung tính, hợp với kinh mạch tim, dạ dày, phổi, có tác dụng mát máu, cầm máu, thanh lọc phổi, trị ho, tan đờm, trị bệnh lao phổi, khạc ra máu, hen suyễn, cao huyết áp, xuất huyết tử cung, khí trệ ở tim, dạ dày...

Các bài thuốc từ hoa quỳnh:

- Chữa bệnh lao phổi, ho, phổi suy khí yếu, thường xuyên ho không dứt: lấy 3 đến 5 bông hoa quỳnh, 50g đường phèn, nấu lấy nước uống.

- Chữa viêm phế quản, lao hạch, lao phổi: lấy 15-30g hoa quỳnh, thái nhỏ, nấu với thịt lợn nạc làm món ăn.

- Thuốc bổ mắt, chữa ho có đờm ho do lao và hen: hoa quỳnh mới nở để tươi, thái nhỏ, hấp với mật ong hoặc nấu với trứng gà, ăn nóng trong ngày. Người lớn dùng 2 - 3 hoa, trẻ em dùng 1- 2 hoa.

- Chữa ho, viêm họng: lấy 30g hoa quỳnh, 10g lá xương sông rửa sạch, thái nhỏ, cho vào bát sạch cùng với 10ml mật ong, đun cách thủy trong 15-30 phút. Để nguội, trộn đều, uống 2 lần trong ngày.

- Chữa xuất huyết tử cung, băng lậu, kinh nguyệt không đều: dùng 2 đến 3 bông hoa quỳnh, ninh với 4 lạng thịt lợn nạc.

- Chữa đau bụng, vết bầm tím sưng đau: hoa quỳnh mới nở, cắt, ngâm ngay vào rượu trong 10-15 ngày hoặc càng lâu càng tốt. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1-2ml.

- Chữa chứng tức ngực, khó thở, vai, lưng đau nhức: dùng 2 đến 3 bông hoa quỳnh, ninh với 4 lạng phổi lợn, có thể thêm 0,3 lạng râu nhân sâm thì hiệu quả sẽ cao hơn.

- Làm tinh thần tỉnh táo, vui vẻ, quên sầu muộn: lấy 30g hoa quỳnh và 30g hoa kim tước, nấu lấy nước

uống. Những người thường cảm thấy bất lực trong công việc, thiếu sức sống nên uống thường xuyên. Nếu chân tay mệt mỏi rã rời có thể cho thêm 50g lạng đỗ trọng sao và 30g hà thủ ô.

- Thân cây hoa quỳnh có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, chuyên trị mụn đầu đinh. Lấy một lượng nhỏ thân cây hoa quỳnh tươi, giã nát với một ít muối và một ít cơm, đắp lên mụn đầu đinh.

- Làm trắng da vùng giữa trán và lông mày, bổ phổi, ngọt giọng: lấy 30g hoa quỳnh và 30g hoa bách hợp, nấu lấy nước uống. Những người phải chịu áp lực công việc lớn, thần kinh mệt mỏi có thể uống thường xuyên. Phụ nữ sau kì kinh có thể uống ấm để bổ tim, bổ máu, có thể thêm đường phèn vào, trước kì kinh thì nên cho thêm đường đen.

- Làm đẹp da: giã nát hoa quỳnh và thân cây quỳnh, cho thêm một ít muối, trước khi đi ngủ, đắp lên nốt đậu, mụn mủ trên mặt, khi có bọt thì rửa mặt sạch.

Dịch nhầy chiết từ hoa quỳnh tươi không những làm tan sỏi mà còn trị được chứng đái tháo đường.

Hai bài thuốc chữa sỏi thận, niệu quản, bàng quang: (1) Hoa quỳnh thu hái lúc mới nở, để tươi hoặc phơi, thái nhỏ, tẩm mật, sao vàng, hãm với nước sôi như pha trà hoặc sắc với 200 ml nước còn 50 ml, uống trong ngày. Hàng ngày uống 20-30g, uống liền trong

vài tuần. (2) Lấy 30g hoa quỳnh, 20g kim tiền thảo, 20g diệp cá, 10g rễ cỏ tranh thái nhỏ, sắc lấy nước đặc, chia 3 lần, uống trong ngày.

*** Nước hoa quỳnh - đường phèn:**

- **Nguyên liệu:** 2 bông hoa quỳnh, 1 thìa đường phèn.

- **Cách làm:** hoa quỳnh rửa sạch, để ráo nước. Cho vào nồi, đổ 2 bát nước và đường phèn vào đun vừa lửa, đợi nắp bên ngoài nồi nẩy lên là có thể ăn ngay lúc nóng.

- **Công dụng:** thanh lọc phổi, cải thiện tình trạng hen suyễn.

*** Canh hoa quỳnh - đùi gà:**

- **Nguyên liệu:** 3 bông hoa quỳnh, 1 cái đùi gà, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa quỳnh rửa sạch. Đùi gà rửa sạch, chặt miếng, chần qua nước nóng, vớt ra rửa sạch, để ráo nước. Cho tất cả vào nồi, đổ 4 bát nước vào hầm, đun to lửa, sau khi sôi chuyển sang nhỏ lửa, khoảng 20 phút, thêm muối vừa ăn là được.

- **Công dụng:** thanh lọc phổi, trị ho, tan đờm.

* Hoa quỳnh xào:

- **Nguyên liệu:** 10 bông hoa quỳnh, 1 miếng gừng non, 1 thìa dầu ăn, 1 thìa nhỏ muối.

- **Cách làm:** hoa quỳnh ngâm nước muối một lúc, rửa sạch lại bằng nước ngọt, để ráo nước. Cắt hoa quỳnh thành 4 cánh; gừng non rửa sạch, thái sợi nhỏ. Đun nóng dầu ăn, cho gừng sợi vào xào, tiếp tục cho hoa quỳnh đã cắt vào xào, thêm gia vị vừa ăn, xào nhanh một lúc là được, bày ra đĩa.

- **Công dụng:** cải thiện tình trạng đau dạ dày vì tức giận, thông khí ở tim và dạ dày.

36 - HOA RÂM BỤT

Công dụng: điều kinh, hoạt huyết, thanh nhiệt

Hoa râm bụt thuộc họ bông, còn gọi là đại hồng hoa, xuyên can bì, ông bụt, hồng bụt (miền Trung), bụt (miền Nam), co ngân (Thái), bióc ngân (Tày), phẩy quây phiảng (Dao), phù tang. Hoa râm bụt có nhiều loài



nhưng chỉ có hoa râm bụt thông dụng hay được trồng để làm cảnh, làm hàng rào mới được dùng làm thuốc. Hoa có màu đỏ hồng, trắng hồng, lá và hoa râm bụt không hôi, có thể ăn được. Đây là loại cây nhỡ, cao từ 1-2m.

Trong Đông y, hoa râm bụt có tên thuốc là mộc cần, vị ngọt, trơn nhầy, tính bình, không độc, có tác dụng thanh nhiệt, làm săn, lợi tiểu, tiêu sưng, giải độc, quai

bị, điều kinh, hoạt huyết, cầm máu, chủ trị nhọt độc, quai bị, đau nhức xương cổ, viêm tuyến mang tai, môi lưỡi lở loét, chảy máu cam... Hoa râm bụt được thu hái khi mới nở, có thể dùng tươi hay phơi khô. Ở Malaysia, người ta dùng hoa pha nước uống như uống trà để thông tiểu và chữa mẩn ngứa.

- Chữa khó ngủ, hồi hộp, đi tiểu vàng: hoa râm bụt phơi khô, thái nhỏ, hãm uống thay trà.

- Chữa nhức đầu, chóng mặt ở phụ nữ mới đẻ: 30g hoa râm bụt, 30g gỗ vang, 3 lát gừng, sắc với 400ml nước, còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

- Chữa mộng tinh, đái buốt: lấy hoa râm bụt, lá bạch đồng nữ, thài lài tía, mỗi thứ 30g, giã nhỏ, thêm nước đun sôi để nguội, gạn uống ngày hai lần; hoặc 30g hoa râm bụt, 3 cái gương sen cắt nhỏ, sắc để uống.

- Chữa bệnh đậu mùa, chảy máu cam, kinh nguyệt không đều: lấy 15g hoa râm bụt đun lấy nước uống, có thể cho thêm đường phèn uống cùng.

- Người có chứng đau bụng kinh nên uống trước thời kỳ kinh, có thể thêm đường đỏ với lượng phù hợp.

- Chữa thông tai, mũi, họng: hoa râm bụt, hoa đậu cô ve mỗi loại 15g, đun làm trà để uống. Người hay hút thuốc hoặc ăn trầu nên uống thường xuyên, khi thời

tiết nóng bức có thể thêm 5g hương liệu, hiệu quả còn tốt hơn.

- Phụ nữ kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, ra nhiều khí hư, sau kỳ kinh đau đầu, đau bụng, đau lưng, nên hầm hoa râm bột cùng 10g sâm xuyên đơn, 200g thịt lợn nạc để ăn.

- Hoa râm bột, hoa kim tước, mỗi loại 15g, thịt gà 200g, hầm để ăn, có tác dụng tốt với trẻ chưa phát dục đầy đủ, lo lắng không yên, buồn bã, ủ rũ.

- Hoa râm bột 25g, ngâm cùng giấm trắng 1 ngày, bôi lên mụn nhọt, lở loét, lưng, chân sưng đau, trước khi ngủ, giã nhỏ, đắp lên huyết thượng tinh có thể giảm hiện tượng chảy máu cam.

- Chữa mụn nhọt, nhất là nhọt đang nung mủ, đau nhức: lấy hoa râm bột, lá trầu không, lá thồm lồm, mỗi thứ 50g, giã nát, đắp vào nơi bị đau.

Lá râm bột có tác dụng chữa sưng đau, lở loét.

- Dùng lá và hoa tươi, giã nhỏ với một ít muối. đắp lên những mụn nhọt đang nung mủ, khô lại thay. Mụn nhọt sẽ đỡ nhức và chóng vỡ mủ. Lá râm bột có thể xào làm rau ăn, hoa râm bột có thể dùng dầu trộn salad hoặc giấm để chế biến món salad nguội.

- Chữa quai bị: 50g lá râm bột, 50g hành củ giã nhỏ, cho thêm nước, gạn để uống và lấy bã đắp.

- Chữa chân đau nhức, đôi khi co cứng không đi lại được: lá râm bụt, lá si, lá đào, lá mận, lá thài lài tía, mỗi thứ 30g, thái nhỏ, phơi khô, sao qua, ngâm với ít rượu, dùng xoa bóp hàng ngày.

- Chữa tràng nhạc: lấy 10g lá râm bụt, 10g lá hoặc quả cây ngoi, vỏ rễ cây gạo 20g; tất cả đều phải tươi, giã nhỏ với ít muối, đổ ngập sâm sấp nước vo gạo đặc, đun sôi nhỏ lửa cho đến khi sền sệt. Để nguội, đắp và băng. Ngày làm 1 lần.

Vỏ thân cây râm bụt: cạo bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, lấy 50g, thái nhỏ, sắc uống, chữa khí hư. Dùng 5 ngày. Vỏ thân râm bụt 50g, phối hợp với bồ kết 10 quả, bỏ hạt, gừng tươi 20g, thái nhỏ, sắc, rồi cô đặc sền sệt. Để nguội. Bôi ngày 2 lần để chữa chàm mặt. Để chữa kiết lỵ, lấy vỏ thân râm bụt 40g, búp hoặc lá táo 40g, gừng tươi 5 lát, thái nhỏ, sao vàng (trừ gừng), hạ thổ, rồi sắc uống trong ngày.

Rễ cây râm bụt: tách lấy vỏ rễ, phơi khô, lấy 30g thái nhỏ, sắc uống chữa kinh nguyệt không đều. Lá có thể phối hợp với lá huyết dụ, với liều lượng bằng nhau trong trường hợp kinh ra nhiều, rong kinh, khí hư.

- Vỏ rễ cây râm bụt, sắc với nước uống để chữa xích và bạch lỵ, bạch đới khí và rửa mụn nhọt. Tại Trung Quốc, người ta dùng vỏ rễ cây làm thuốc điều kinh, tẩy máu. Còn ở Malaixia, người ta dùng cây này

để pha nước uống như pha chè để thông tiểu tiện và chữa mẩn ngứa.

*** Hoa râm bụt trộn với dầu giấm**

- Nguyên liệu: hòa râm bụt 20 bông, giấm trắng 1 thìa lớn, đường 1 thìa nhỏ.

- Cách làm: râm bụt cắt rời từng cánh, bỏ cánh già, cánh hồng, rửa sạch bằng nước, để ráo nước. Sau đó cho vào tô, trộn đều cùng gia vị, đợi đến khi cánh mềm là ăn được.

- Công dụng: kích thích đường ruột cơ giãn, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

*** Hoa râm bụt dầm:**

- Nguyên liệu: hoa râm bụt 10 bông, đá vụn 1 bát, đường đỏ 1 thìa lớn.

- Cách làm: hoa râm bụt rửa sạch, để ráo nước. Thái nhỏ hoa râm bụt đã ráo nước, sau đó cho thêm đường đỏ và 2 thìa nước, đun nhỏ lửa, đợi đường tan, cánh hoa mềm thì tắt bếp, để nguội. Sau khi nguội thì dầm với đá là ăn được.

- Công dụng: trị ngứa do nóng nực gây nên.

37 – HOA CÚC NÚI (MÀU TRẮNG)

Tác dụng: thanh nhiệt

Hoa cúc núi là loại thân cỏ, còn gọi là dã bạch cúc, tiểu tuyết hoa, bát nguyệt sương, thuộc họ nhà cúc, sống ở hai bên đường, hai bên rãnh nước nhỏ, sống thành bụi, có nhiều ở khu vực Đài Loan, thu hái vào mùa hè và mùa thu, có thể dùng hoa tươi hay phơi khô.

Hoa cúc núi màu trắng, tính mát, vị đắng, cay, vào kinh tâm, phế. Hoa cúc núi có tác dụng trị ho, tiêu đờm, trị khó thở, kháng khuẩn, kháng virut, trừ gió, thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, trị



cảm phong nhiệt, điều trị viêm amidan mãn tính, viêm phế quản, lở loét, muỗi cắn, ong châm...

Hoa cúc thường có công dụng thanh nhiệt, giải độc, cầm máu. Hoa cúc núi lợi tim, phổi; hoa cúc thường tốt cho gan, mật, tim; cúc vạn thọ lợi tim, thận. Cả 3 loại cúc trên đều có tác dụng an thần.

Các bài thuốc từ hoa cúc núi:

- Lấy 50g hoa cúc núi, sắc với nước giúp điều trị viêm amidan mãn tính, viêm phế quản; thêm 25g lá tía tô, đun làm trà uống, có thể phòng trị bệnh cảm phong hàn, chảy máu cam.

- Lấy 50g hoa cúc núi, 25g hoa kim châm, sắc để uống, giúp điều trị viêm sưng vú, ngực, bụng đau nhức.

- Lấy hoa cúc núi, vắt lấy nước hoặc hoa cúc núi khô, nấu canh, đắp lên chỗ bị muỗi, côn trùng cắn.

- Lấy 10g hoa cúc núi, đun làm trà uống, tốt cho bụng, ngực, sạch gan, giải độc, an thần.

*** Trà hoa cúc núi :**

- Nguyên liệu: 1 cây hoa cúc núi trắng .

- Cách làm: ngắt bỏ cuống hoa, rửa sạch hoa bằng nước muối, sau đó rửa lại bằng nước sạch, để ráo nước,

bỏ vào cốc. Đổ 200ml nước đun sôi vào, đợi trà có mùi thơm là uống được.

- **Công dụng:** chủ trị viêm phế quản, viêm amidan.

*** Canh hoa cúc núi, mộc nhĩ, hạnh nhân:**

- **Nguyên liệu:** 5 bông hoa cúc núi, 10g mộc nhĩ trắng, 10g hạnh nhân, 6 quả táo đỏ, 1 thìa đường phèn to.

- **Cách làm:** hoa cúc núi cắt rời cánh, dùng nước rửa sạch, để ráo nước. Mộc nhĩ trắng ngâm mềm, bỏ phần cuống, cắt nhỏ. Hạnh nhân rửa sạch, táo đỏ ngâm mềm. Cho mộc nhĩ, hạnh nhân vào nồi, đổ 4 bát nước hầm thành canh, đợi táo đỏ mềm, cho đường phèn, đợi đường tan, bắc xuống, để nguội. Rắc hoa cúc núi lên canh là ăn được, có thể ăn lạnh.

- **Công dụng:** thanh nhiệt, giải độc, trị ho, tiêu đờm.

*** Nước ép rễ hoa cúc núi:**

- **Nguyên liệu:** rễ cây hoa cúc núi 50g.

- **Cách làm:** ngâm rễ cây vào nước một lúc, bỏ phần hồng, rửa lại nhiều lần cho sạch. Sau đó cho vào nồi, đổ 4 bát nước rồi đun to lửa, sau đó để lửa nhỏ khoảng 20 phút, bỏ bã, lấy nước, dùng làm trà uống.

- **Công dụng:** điều trị viêm sưng vú.

38 - HOA THỦY TIÊN

Tác dụng: tiêu u, giải độc

Hoa thủy tiên thuộc họ tỏi, còn gọi là nhĩ nhung, thiên thông, hoa sừ nữ. Thủy tiên có loại cánh đơn, có loại cánh kép. Hoa thủy tiên cánh đơn có khoảng 6 cánh, màu trắng, ở giữa có nhụy vàng giống như cái mũ hay cái ly nhỏ; Hoa thủy tiên cánh kép có khoảng 20 cánh, xếp chồng lên nhau thành lớp, cũng màu trắng, hương rất thanh.



Hoa thủy tiên có tính hàn, vị đắng cay; rễ cây thủy tiên cũng có vị đắng, tính lạnh, có tác dụng trừ gió độc, giải nhiệt, hoạt huyết,

điều kinh, tiêu phù thũng, chủ trị nhọt độc, viêm tuyến vú cấp tính, kinh nguyệt không đều, viêm tuyến bạch huyết, viêm hạch, quai bị, giải độc... Hoa thủy tiên thường được dùng dưới dạng tươi hoặc khô, giã nát, đắp bên ngoài hoặc nấu nước để rửa.

Công dụng và cách làm:

- Trị kiết lỵ, đau nhức răng lợi, xương cổ sưng đau: 10g hoa thủy tiên, đường trắng, lượng vừa đủ, sắc để uống.

- Hoa thủy tiên, lá sen khô, lá thuốc dược, lượng bằng nhau, tất cả sấy khô, tán thành bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 10g với nước ấm, chủ trị phụ nữ ngũ tâm phiền nhiệt (lòng 2 bàn tay, lòng 2 bàn chân, vùng ngực), thanh thiếu niên lo lắng, bồn chồn, bất an; thiếu nữ bị môi lưỡi sưng đau trong kỳ kinh nguyệt.

- Trị sợ gió, khóc ban đêm, trẻ em co giật và ngủ không ngon: hoa thủy tiên 10 bông, phơi khô, có thể cho thêm một ít đường phèn, cho nước vào, đun kín, hầm ăn.

- Hoa thủy tiên với lượng khoai lang phù hợp, giã nát rồi đắp lên chỗ mụn nhọt ở vú, chỗ ung thư tuyến vú. Hoặc hoa thủy tiên giã nát, trộn với rượu trắng rồi đắp vào nơi bị bệnh. Mỗi ngày đắp 2 lần.

- Hoa thủy tiên, hoa cúc mỗi loại 15g, đun làm trà uống, trị đau mắt, đau cổ.

- Hoa hoặc 2 củ thủy tiên nhỏ, giã nát, sao nóng, đắp vào chỗ quai bị, kết hợp với dùng hoa thủy tiên làm trà uống.

- Thân củ thủy tiên 1 cái, thầu dầu 30 hạt (bỏ vỏ), giã nát đắp vào huyết đũng Tuyền, 1 đêm thay 2-3 lần, trị tiểu tiện không thông, trướng bụng.

- Khi bị côn trùng đốt, có thể dùng hoa hoặc lá thủy tiên tươi, giã nát, đắp vào chỗ bị đốt.

- Lấy thân củ thủy tiên và hoa thủy tiên, giã nát, bôi vào chỗ bị nhọt độc, sưng đau. Hoặc cho thêm tương vi đại, lá phù dung, rễ cây chuối tiêu, mỗi thứ lượng bằng nhau, giã nát, đắp lên chỗ đau, hiệu quả rất tốt.

- Chữa kiết lỵ: hoa thủy tiên 3g, đường trắng lượng vừa đủ, nấu lên để dùng.

- Chữa viêm tuyến nước bọt (bệnh quai bị): dùng thân, củ, cây thủy tiên tươi, giã nát, rang nóng lên, đắp bên ngoài chỗ bị đau.

- Chữa tiểu tiện không thông: lấy thủy tiên 1 củ, hạt thầu dầu 30 hạt (bỏ vỏ cứng ngoài, lấy nhân) giã nát, đắp vào lòng bàn chân, một đêm thay 2-3 lần.

- Chữa cơ giật ở trẻ em: hoa thủy tiên 10 bông, phơi khô trong bóng râm, cho thêm chút đường và chút nước, nấu lên ăn.

Chú ý: các bài thuốc trên hơi có độc tính nên phải sử dụng đúng liều lượng và có chỉ dẫn của thầy thuốc.

* Trà hoa thủy tiên:

- Nguyên liệu: hoa thủy tiên 3 bông, đường phèn 1 thìa nhỏ.

- Cách làm: hoa thủy tiên rửa sạch, để ráo nước, bỏ vào cốc. Đổ 150ml nước sôi, cho thêm đường phèn, đợi khi có mùi thơm là uống được.

- Công dụng: có lợi cho dạ dày, ruột, trị tiêu chảy.

* Canh đậu xanh và hoa thủy tiên:

- Nguyên liệu: hoa thủy tiên 3 bông, lá sen khô 25g, đậu xanh 250g, túi vải nhỏ 1 cái, đường phèn 2 thìa lớn.

- Cách làm: hoa thủy tiên cắt rời từng cánh, rửa sạch, để ráo nước. Đậu xanh rửa sạch, thêm 6 bát nước nấu nhừ, cho túi lá sen vào, đun to lửa, sau đó nhỏ lửa chừng 20 phút, bỏ túi lá sen ra, cho đường phèn vào, đợi đường tan, trước khi bắc xuống, cho hoa thủy tiên vào nấu.

- **Công dụng:** điều trị nhiệt ở lòng bàn tay, lòng bàn chân phụ nữ.

*** Cao củ thủy tiên:**

- **Nguyên liệu:** thân củ thủy tiên 1 đoạn.

- **Cách làm:** thân củ thủy tiên rửa sạch, bỏ vỏ ngoài, dùng dao thái nhỏ, bỏ vào bát, giã nát, thành dạng hồ. Đắp vào huyệt dũng tuyền ở lòng bàn chân.

Công dụng: trị tiểu tiện không thông, trướng bụng.

39 - HOA BÌM BÌM (HOA KHIÊN NGƯU)

Tác dụng: tiêu nước, hạ khí

Hoa bìm bìm thuộc họ khiên ngư, còn có tên khác là kim kinh, hắc sừ, lật bát hoa. Hoa bìm bìm có nhiều màu: màu tím, xanh da trời, màu hồng, màu đỏ, trắng, hỗn hợp nhiều màu. Hoa có loại cánh đơn, có loại cánh kép.



Hoa bìm bìm có tính hàn, vị đắng, cay, có độc, vào kinh phổi, thận, bàng quang, đại tràng và tiểu tràng. Tác dụng tiêu nước, hạ khí, sát trùng, chủ trị bệnh phù, giun, đầy bụng, đại tiện không thông.

- Trị đầy bụng, trướng bụng, tiêu hoá kém: hoa bìm bìm, sơn trà mỗi loại 10g, đun làm trà uống.

- Tác dụng rửa sạch ruột, trị viêm phế quản mãn tính: hoa bìm bìm, khoản đông hoa, mỗi loại 10g, đun làm trà uống, có thể hoà thêm mật ong.

- Trị phụ nữ kinh đới không đều, đau bụng đau đầu, tức ngực, ho, khó thở: hoa bìm bìm, hoa quế, khoản đông hoa, mỗi loại 10g đun làm trà uống.

- Chủ trị sỏi, viêm phổi, trướng bụng: hoa bìm bìm 15g, phèn chua 30g, nghiền thành bột, trộn với bột mì, giấm, thành dạng cao, bôi lên huyết đũng tuyến, sau 24h thì thay.

- Chủ trị bệnh giun chui ống mật: hoa bìm bìm 15g, đại hoàng, cau, mỗi loại 15g, nghiền thành bột, chia làm 3 lần để ăn.

- Trị bệnh giun, đại tiện không thông: hoa bìm bìm, mộc hương, cau, sứ quân tử, lượng phù hợp, sắc với nước uống.

- Trị đau bụng do đầy bụng, đại tiện không thông: 5g hoa bìm bìm, 15g chỉ thực, sắc với nước uống.

- 5g hạt hoa bìm bìm nghiền thành bột, 15g táo đỏ, đường đỏ lượng vừa, nấu canh ăn, chủ trị đầy bụng do viêm thận. Nếu không thêm táo đỏ, đường đỏ thì có tác dụng trị đầy bụng do xơ gan.

*** Nước cau và hoa bìm bìm:**

- Nguyên liệu: hoa bìm bìm 5 bông, cau miếng 10g, đường phèn 1 thìa nhỏ.

- Cách làm: hoa bìm bìm rửa sạch, để ráo nước. Cau miếng rửa sạch, thêm 2 bát nước vào đun, lửa to, sau đó nhỏ lửa khoảng 5 phút nữa, bỏ bã lấy nước, cho hoa bìm bìm và đường phèn vào, đợi cho nước sôi thì tắt bếp, uống nước.

- Công dụng: lợi đường ruột, tiêu hoá.

*** Hoa bìm bìm rim bắp cải:**

- Nguyên liệu: hoa bìm bìm 10 bông, nửa cây bắp cải, xương sườn 250g, 0,2 lạng chỉ thực, 1 thìa muối nhỏ.

- Cách làm: Hoa bìm bìm dùng rửa bằng nước sạch, để ráo nước. Cải trắng bỏ phần hỏng, rửa sạch, cắt từng đoạn, chỉ thực rửa sạch. Xương sườn nhúng nhanh trong nước sôi, rửa sạch, để ráo nước. Cho 2 bát nước, cải trắng và xương sườn, cho thêm muối vào đun, đợi thịt và rau mềm, cho hoa bìm bìm vào nồi, tiếp tục đun 2 phút rồi bắc xuống.

- Công dụng: chuyên trị đau bụng do đầy bụng, dẫn đến đại tiện không thông.

40 - HOA PHỤNG TIÊN

Tác dụng: thông huyết, tiêu ứ đọng

Hoa phụng tiên thuộc họ phụng tiên, còn có tên là chi giáp hoa, kim phụng hoa. Hoa phụng tiên tính ôn, vị đắng ngọt, vào kinh tâm, tì. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu ứ đọng. Chủ trị phong thấp, sườn lưng đau nhức, đau bụng, tắc kinh, sau khi sinh xong bị ứ đọng máu, trĩ nhọt độc, móng tay đen.

- Trị trứng phong, bán thân bất toại: hoa phụng tiên 15g, ngâm trong rượu, sắc bỏ bã, lấy nước uống.

- Hoa phụng tiên đun thành nước đặc sệt, lấy nước hoa phụng tiên khi còn nóng, dùng lược sát vào lưng,



ngươi thì đối, sát đến khi lưng nóng lên thì dừng lại. Đối với người bị sống lưng, phổi, mô hoành ứ đờ, chức năng phổi không tốt, tức ngực, hen suyễn, phải uống nhiều phụng tiên đỏ, có thể cho thêm đường phèn. Với người thắt lưng (từ đốt sống thứ 2 đến đốt sống thứ 4) bị ứ đờ, thắt lưng, lưng đau nhức nên uống nhiều hoa phụng tiên có cho thêm đường đỏ. Người trước là bị hen suyễn do phổi, người sau là bị hen suyễn do thận.

- Hoa phụng tiên 15g, hầm với thịt lợn 200g, trị bệnh phù, khớp tứ chi đau nhức, thêm đường đỏ vào, hầm cùng, dùng để đắp lên chỗ chân bị phù.

- Hoa phụng tiên, lá tía tô, mỗi loại 15g, đun với nước, bỏ vào chậu để xông, xông xong thì ngâm chân vào nước đó, xoa vào các huyết thái xung, huyết hành gian, huyết thái khô, huyết thái bạch, huyết nhiên cốt, có tác dụng trừ ẩm, sáng mắt, chủ trị đau đầu, choáng...

- Hoa phụng tiên, lá trắc bá, lượng vừa phải, giã nát, đắp lên chỗ bị đình nhọt độc, cho thêm nước đá, đắp vào chỗ đau, điều trị chân lở loét.

- Hoa phụng tiên 10g, xuyên luyện tử, trích hạch mỗi thứ 5g, đun làm trà để uống, chủ trị phù, trương bụng, đau do sanang (túi dịch hoàn phình to, sa xuống).

- Hoa phụng tiên, tán thành bột, ngâm với giấm, đút vào lỗ mũi, trị đau đầu, đau sống mũi.

*** Nước tắm bằng hoa phụng tiên:**

- Nguyên liệu: hoa phụng tiên 5 bông, xa tiền tử 10g, phèn chua 10g, 1 túi vải nhỏ.

- Cách làm: bỏ xa tiền tử vào túi vải nhỏ, buộc chặt miệng túi, cho thêm cùng hoa phụng tiên, phèn chua và 10 bát nước vào nồi đun lên, lúc đầu to lửa sau đó nhỏ lửa khoảng 15 phút. Tiếp theo, đổ nước này vào nước tắm, ngâm mình trong đó.

- Công hiệu: tắm thường xuyên, trị mẩn ngứa.

*** Bột hồ hoa phụng tiên:**

- Nguyên liệu: hoa phụng tiên 10 bông, men rượu ngọt 1 thìa lớn.

- Cách làm: hoa phụng tiên rửa sạch, để ráo nước, cùng với men rượu, giã nát, để thành dạng bột hồ, đắp lên vết thương.

- Công hiệu: trị sưng đau do viêm đầu móng tay.

***Nước hoa phụng tiên:**

- Nguyên liệu: hoa phụng tiên 5 bông.

- Cách làm: rửa sạch chỗ da bị chai, dùng kéo chọc nát. Dùng hoa phụng tiên sát hoặc đắp vào chỗ bị chai.

- Công hiệu: trị chai tay chân.

41 - HOA THIÊN NHẬT KỔNG

Công dụng: giảm ho, thanh nhiệt

Thiên nhật hồng thuộc họ nhà dền, còn gọi là viên tử hoa, bách nhật hồng, hoa mào gà hình cầu. Thiên nhật hồng có màu tím, hồng đào, cam, trắng. Sau khi để khô không mất màu, là nguyên liệu hoa khô thiên nhiên lý tưởng.

Thiên nhật hồng tính bình, vị ngọt, vào kinh phế, tỳ. Tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt, bình gan, khử phò, cầm ho, điều hoà



nhịp thở, tán uất, tiêu ú; điều trị đau mắt, ho rút, ho gà, viêm phế quản, kiết lỵ, trẻ em nhiễm gió, động kinh, trẻ gan nhiệt, đêm hay khóc, đau đầu, cao huyết áp.

- Lấy 15g thiên nhật hồng, sắc với nước uống, trị ho gà ở trẻ em, cũng có thể thêm đường phèn 5 - 15g, khi giao mùa uống để phòng trừ ho.

- Lấy 15g thiên nhật hồng, 10g lá tỳ bà, đun làm trà uống, cho thêm đường phèn, trị viêm phế quản mãn tính và cấp tính.

- Lấy 15g thiên nhật hồng, đun làm trà uống, thêm rượu vàng uống cùng, trị suyễn, bệnh khí quản, không thêm rượu hiệu quả cũng rất tốt.

- Lấy 15g thiên nhật hồng, 10g câu đằng 10g, 5g tầm khô, 12,5g hoa cúc đun làm trà uống, trị phong nhiệt đau đầu, đau mắt.

- Lấy 15g thiên nhật hồng, 10g hoa cúc, 5g xác ve, đun làm trà uống, có thể thêm đường phèn, tốt cho trẻ hay khóc ban đêm.

- Lấy 10g thiên nhật hồng, 5g đẳng tâm thảo, đun làm trà uống, trị trẻ bị lạnh, trướng bụng, tiêu tiện không thông.

- Lấy thiên nhật hồng 15g, 10g câu đằng, 5g hoa đậu cô ve, đun làm trà uống, trị vầng đầu, hoa mắt, khớp, tứ chi đau nhức...

- Lấy 15g thiên nhật hồng, 7 con châu chấu khô, cùng đun lên, uống thay nước, trị bệnh động kinh ở trẻ, đặc biệt người bị tổn hại nặng sau khi điều trị Tây y. Não bộ tổn thương mức độ nhẹ, nhưng lâu chưa khỏi, dùng cũng có hiệu quả.

*** Trà rượu thiên nhật hồng:**

- Nguyên liệu: thiên nhật hồng 10 bông, rượu vàng 1 thìa nhỏ.

- Cách làm: thiên nhật hồng rửa sạch, để ráo nước, cho thêm 2 bát nước vào sắc, ban đầu để to lửa sau đó đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, rót ra bát, cho rượu vào, trộn đều, uống khi nóng.

- Công dụng: trị ho, điều hoà nhịp thở, tăng cường sức đề kháng.

*** Thiên nhật hồng hầm đường bí đao:**

- Nguyên liệu: thiên nhật hồng 10 bông, đường bí đao 5 miếng, hoa cúc nhỏ 3 bông.

- Cách làm: thiên nhật hồng dùng nước rửa sạch, hoa cúc rửa sạch, để ráo nước. Cho thêm đường bí đao vào hai thứ cùng 3 bát nước, đun nhừ, to lửa sau đó đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, bỏ bã hoa, lấy nước và đường bí đao ăn.

- **Công dụng:** trị bệnh ngủ không yên, trẻ nhỏ về đêm trướng, bụng hay khóc .

*** Canh gà với thiên nhật hồng:**

- **Nguyên liệu:** thiên nhật hồng 10 bông, đùi gà 1 cái, muối 1 thìa nhỏ.

- **Cách làm:** thiên nhật hồng rửa sạch bằng nước, để ráo nước. Đùi gà rửa sạch, cắt miếng, nhúng qua nước đun sôi để ráo. Cho cả hai cùng 4 bát nước hầm thành canh, ban đầu to lửa, sau đó nhỏ lửa khoảng 20 phút, tắt bếp, uống canh, ăn thịt.

- **Công dụng:** trị đau do cao huyết áp .

42 - HOA THỦY PHÙ DUNG

Công dụng: hoạt huyết, nhuận táo

Thủy phù dung thuộc họ bông, còn gọi là thực quỳ, trắc kim tran, kỳ bồn hoa, ngô quỳ...

Hoa có màu hồng sẫm, hồng tím, hồng phấn, trắng và vàng sữa. Các bộ phận của cây như



hoa, rễ, thân, lá, hạt... đều được dùng làm thuốc.

Thủy phù dung có tính hàn, vị ngọt, vào kinh phế, vị. Thủy phù dung có tác dụng hoạt huyết, điều kinh, lợi tiêu hoá, điều trị kiết lỵ, thổ huyết, rong kinh, khí hư, đại tiện và tiểu tiện không thông, sốt rét, trẻ em mẩn ngứa...

Các bài thuốc từ hoa thủy phù dung

- Trị ho gà, tức ngực ở trẻ, mẩn ngứa, sởi nước...: lấy thủy phù dung, địa nong tử mỗi loại 15g, sắc để uống, có thể cho thêm đường đỏ.

- Thủy phù dung 15g, đổ nước đun sôi vào uống như trà, trị cổ họng có đờm mà như không có, nôn không được, nuốt không xong, lợi tim, tỳ, có tác dụng làm đẹp, trị kinh nguyệt không đều, sốt rét, nhiệt.

- Thủy phù dung phơi khô (trong bóng râm), nghiền thành bột mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g, một đợt điều trị 7 ngày, chuyên trị phụ nữ có khí hư, ngứa âm đạo.

- Thủy phù dung 25g, thịt lợn nạc 200g, hầm ăn, trị phụ nữ kinh nguyệt không đều, miệng, lưỡi khô, khí hư, ngứa âm đạo, bứt rứt không yên (có thể dùng rễ phù dung để thay thế).

- Một bông thủy phù dung ngâm với dầu vừng, lọc lấy dầu, đựng trong lọ kín, hoặc dùng thủy phù dung nghiền thành bột, dùng bông thấm dầu, bôi nhẹ lên vết bóng.

- Thủy phù dung, thạch lưu hoa, lá ngải lượng vừa phải, phơi khô, giã nát, bôi lên chỗ bị côn trùng, bọ cạp cắn.

- 15g rễ thủy phù dung 15g, hầm với rượu đỏ, trị thổ huyết hoặc rong kinh, 10g hoa thủy phù dung, 10g đại hoàng, sắc để uống, chủ trị đau bụng, nhọt độc ở đường ruột.

- Lấy rễ hoặc thân cây thủy phù dung với lượng phù hợp, sắc để uống, điều trị đái dầm, nhiệt, niệu đạo nhiễm khuẩn.

- Lấy lá hoặc rễ cây thủy phù dung với lượng phù hợp, nếu lá tươi thì giã nát, đắp lên chỗ bị lở loét, nhọt độc, nếu lá khô thì thêm giấm, giã nát đắp lên vết thương.

* Trà thủy phù dung:

- Nguyên liệu: thủy phù dung 1 bông, hậu phác 10g.

- Cách làm: thủy phù dung rửa sạch bằng nước, để ráo nước. Hậu phác rửa sạch. Lấy cả hai cho vào nồi đun cùng 3 bát nước làm trà uống. Lúc đầu đun lửa to, sau đó đun nhỏ lửa khoảng 10 phút, bỏ hậu phác, lấy nước, uống như trà.

- Công dụng: phòng trị cảm mạo.

* Bột hồ lá phù dung

- Nguyên liệu: 10 lá thủy phù dung, 1 lòng trắng trứng.

- **Cách làm:** lá phù dung rửa sạch, để ráo, dùng dao cắt nhỏ, giã nát, đánh đều với lòng trắng trứng, đổ vào băng gạc, dán lên vết thương.

- **Công dụng:** trị quai bị.

*** Thủy phù dung trộn giấm:**

- **Nguyên liệu:** thủy phù dung 10 bông, giấm trắng 1 thìa lớn, đường cát 1 thìa, muối 1 thìa nhỏ.

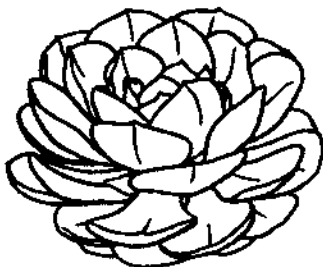
- **Cách làm:** thủy phù dung cắt rời từng cánh, rửa sạch với nước, để ráo nước, cho muối vào trộn đều, dùng tay vắt bỏ nước. Sau đó cho giấm, đường, trộn đều là ăn được, ướp lạnh ăn cũng rất ngon.

- **Công dụng:** điều trị phụ nữ đau bụng do lượng kinh nguyệt ít.

43 – THẠCH LIÊN HOA

Tác dụng: bình can, bổ dương

Thạch liên hoa có hình dáng gần giống hoa sen hay phong xa nên còn có tên là phong xa thảo. Sen là loài hoa được chọn làm nơi Đức Phật ngự (đài sen), nên thạch liên hoa còn có tên là thần minh chủng. Thạch liên hoa mà dân gian thường gọi có tới mười mấy loại, hình dáng gần giống nhau nhưng không thuộc loài thạch liên hoa.



Thạch liên hoa có tính mát, vị ngọt, vào kinh can, thận, tác dụng bình gan, bổ dương, cầm máu, thanh nhiệt, giải độc, tiêu ứ, điều trị khí hư, vệt đen, gan có vệt đen, lở loét, mẩn ngứa, đậu mùa, chữa bệnh gan, xơ gan, cao huyết áp, tiểu tiện bị sỏi, viêm khớp...

- Thạch liên hoa tươi, rửa sạch, nhai ăn hoặc giã lấy nước uống, trị nhiệt, lợi khí, lợi thận, chữa bệnh gan, tiểu tiện bí buốt, cao huyết áp...

- Thạch liên hoa, hoa kim châm, mỗi loại 15g, ngâm cùng rượu gạo 3 ngày, trước khi ngủ, uống 1 thìa nhỏ, 15 ngày là một đợt trị liệu, có thể trị bệnh vệt đen, lở loét, nốt đậu, ngực và lưng nổi mẩn ngứa.

- Thạch liên hoa, tường vi mỗi loại 10g, đun làm trà uống, giải nhiệt, an thần, bồn chồn không yên, uống sau bữa cơm trưa là tốt nhất.

- Thạch liên hoa, hoa cau mỗi loại 15g, đun làm trà uống, điều trị lười ăn, tức ngực, da quá nhạy cảm.

- Thạch liên hoa, hoa bí đỏ mỗi loại 25g, đun kỹ, bỏ bã cho đông lại, tác dụng giải nhiệt, khử độc ở chân tay.

- Thạch liên hoa, hoa hồng, mỗi loại 15g, đun làm trà uống, trị sau khi sinh lo lắng bất an.

- Thạch liên hoa, hoa lạc thần mỗi loại 15g, 10g điều mai, 5g sơn trà, 25g đường phèn đun làm trà uống, giải khát, giải nhiệt, điều trị tức ngực, đau xương, bồn chồn không yên, ăn không ngon miệng.

* Canh thạch liên hoa:

- Nguyên liệu: thạch liên hoa 1 bông, cà chua 1 quả, nửa quả bưởi nho, 1 quả liểu đình, 1 miếng dưa hấu, 1 thìa to đường hoa quả.

- **Cách làm:** thạch liên hoa rửa sạch, cắt rời từng cánh, cà chua rửa sạch bỏ cuống. Bưởi nho, Liễu đình, ép lấy nước. Dưa hấu bỏ vỏ xanh, cắt lát. Cho gia vị vào ba thứ trên, đổ 1 bát nước đun sôi để nguội, dùng máy xay sinh tố trộn đều, lọc bỏ bã là uống được.

- **Công dụng:** chủ trị sốt, buốt khi tiểu tiện.

* **Salad rau và thạch liên hoa:**

- **Nguyên liệu:** thạch liên hoa 3 bông, cà rốt 1 đoạn, nửa quả ớt vàng, 3 lá rau diếp 3, đậu trám 1 thìa nhỏ, giấm trắng 1 thìa lớn, đường 1 thìa nhỏ.

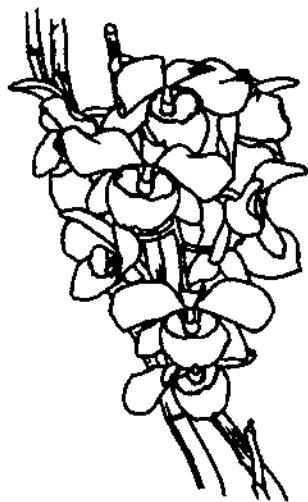
- **Cách làm:** thạch liên hoa cắt rời từng cánh, rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước. Hạt tiêu, bỏ hạt trong, cắt miếng dài, cà rốt bỏ vỏ, thái miếng dài. Rau diếp rửa sạch, cho gia vị, trộn đều với các thứ trên là ăn được.

- **Công dụng:** trị cao huyết áp, đau đầu.

44 – THẠCH HỘC LAN

Tác dụng: bổ dạ dày, dưỡng âm sinh tân

Thạch hộc lan thuộc họ lan. Việt Nam có khoảng 100 loài thạch hộc được khai thác với nhiều tên gọi khác nhau như thạch hộc, kim thoa thạch hộc, sơn điều lan, lâm lan. Tùy theo chủng loại, thạch hộc lan có rất nhiều màu: tím hồng, phấn nhạt, vàng nhạt, vàng óng, trắng... Bộ phận dùng làm thuốc chủ yếu là thân cây, nếu dùng hoa thì nên kết hợp dùng cùng với thân cây hiệu quả mới cao. Vị thuốc trên nhỏ, dưới to, giống như cái hộc, mọc ở núi đá nên nên có tên là thạch hộc (thạch: đá; hộc: cái hộc).



Thạch học lan tính hàn, vị ngọt, vào kinh phế, thận, vị. Thạch học thường được dùng chữa những bệnh sốt nóng, khô cổ, khát nước, người háo, bứt rứt khó chịu, thanh nhiệt, dưỡng dương, sinh tân, bổ phổi, dạ dày, trị ho, sốt cao, bệnh đở rồi còn hư nhiệt, miệng khô khát, tân dịch không đủ mà không muốn ăn, mắt nhìn kém, khớp xương sưng đau. Liều dùng hàng ngày: 4-12g dưới dạng thuốc sắc.

Các bài thuốc từ hoa thạch học lan:

- Thạch học lan 15g, đun làm trà uống, trừ nóng, giải nhiệt, sạch tim, an thần, khúng hoảng tinh thần, di tinh, lưng và đầu gối nhức đau, phổi kết hạch do ẩm nóng, hư nhiệt.

- Lấy 15g thạch học lan, 25g đỗ trọng sống, đun làm trà để uống, có tác dụng bổ gan thận, lợi cho xương sườn, chủ trị cảm nôi mụn lâu không khỏi.

- Lấy 15g thạch học lan, câu kỷ tử, ngưư tất, mộc qua, mỗi loại 10g, sao 50g đỗ trọng, đun làm trà uống, chủ trị tâm phiền, tê chân, bước đi không có lực, hai đầu gối đau nhức.

- Lấy 15g thạch học lan, 5g mạch đông, 25g rễ bạch mao đun làm trà để uống, trị viêm dạ dày mãn tính, ăn không ngon.

- Lấy 15g thạch hộc lan, mạch đông, lá dâu, sa sam, hoa phấn mỗi loại 10g, địa hoàng 25g, đun làm trà để uống, trị bệnh nhiệt, tổn âm, miệng khát.

- Lấy 20g thạch hộc lan, liên kiều, hoa phấn, địa hoàng, mạch đông, lá dâu, mỗi loại 10g, đun làm trà uống, trị sốt cao, ngoại cảm.

- Lấy 15g thạch hộc lan, 10g mạch đông, 25g đảng sâm, 5g ngũ vị tử, đun, uống như trà vào mùa hè, trị chứng say nắng, miệng khát, bứt rứt, mệt mỏi.

- Lấy 6g thạch hộc lan, 4g mạch môn, 4g tỳ bà diệp, 4g trần bì sắc với 300ml nước còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày, chữa chứng ho, đầy hơi.

- Lấy 6g thạch hộc lan; mạch môn đông, ngũ vị tử, đảng sâm, trích cam thảo, câu kỷ tử, ngưi tất, đổ trọng mỗi thứ 4g sắc với 300ml nước còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày chữa chứng hư lao, người gầy mòn.

* Sa lát thạch hộc lan:

- Nguyên liệu: thạch hộc lan 1 cành, hoa hồng 2 bông, cúc 1 bô.g, 1 thìa muối, 2 quả liễn đình, 1 thìa giấm trắng, 1 thìa đường.

- Cách làm: Liễn đình rửa sạch, ép lấy nước, trộn cùng giấm và đường. Cắt rời từng cánh các loại hoa,

rửa sạch bằng nước muối, để ráo nước rồi ngâm vào nước ép các loại hoa.

- **Công dụng:** giải khát, kích thích tiêu hoá, tăng khả năng thèm ăn.

*** Canh gà thạch hộc lan:**

- **Nguyên liệu:** thạch hộc lan 1 cành, đùi gà 1 cái, sơn dược 200g, 1 thìa muối.

- **Cách làm:** thạch hộc lan rửa sạch bằng nước muối, để ráo. Đùi gà rửa sạch, cắt miếng, sơn dược, bỏ vỏ, cắt miếng. Cho cả hai vào nồi, đun với 4 bát nước, đợi nước cạn thì cho muối.

- **Công dụng:** bổ phổi, trắng da.

45 - HOA CÁT CĂN (HOA SẮN DÂY)

Công dụng: giải rượu, bổ tỳ

Cây sắn dây cho hoa gọi là cát hoa, hay hoa cát căn. Cát căn thuộc họ đậu, sau lập thu thì hoa bắt đầu nở, đó là thời điểm thu hái tốt nhất, bỏ cuống lá, phơi khô, hoa to màu tím



nhạt, hoa chưa nở hết là tốt nhất. Cát căn (Cát là Sắn, Căn là rễ), vì cây có củ như củ sắn nên gọi cát căn.

Cát căn là cây thảo quán. Cây ra hoa vào tháng 9-10. Củ phình dài ra có khi thành khối nặng tới 20kg, ăn được. Nếu trồng vào tháng 3-4 thì hết tháng 11 có thể đào lấy củ, chế biến thành dược liệu. Cây trồng 2 năm

thù ra hoa, tháng 5-7 lúc chùm hoa đã có 2/3 hoa nở có thể hái phơi khô. Hoa màu xanh lơ, thơm, xếp thành chùm ở nách, lá bắc có lông.

Hoa cát căn tính mát, vị ngọt, vào kinh tâm, vị, có tác dụng giải độc của rượu, bổ tỳ, điều trị người bệnh uống rượu khiến phủ tạng thương tổn, phát nhiệt, nôn mửa ra chất chua, thổ huyết, đau đầu, hoa mắt... Hoa cát căn đắp lên vết thương để cầm máu.

Rễ cát căn (còn gọi là củ sắn dây) tính bình, vị ngọt đắng, vào kinh tỳ, vị. Tác dụng trị ngứa, giải khát, điều trị cánh tay, vai, đầu đau nhức, giải nhiệt, trị khát, kiết lỵ, cao huyết áp, đau tim, tai nghe không rõ, giải rượu và thuốc độc, giải độc của sắn...

Nước ép rễ cát căn trị uống rượu say không tỉnh, nôn không ra, phụ nữ tức ngực (rễ cát căn nấu canh ăn cũng có tác dụng). Củ cát căn thường được chế thành bột, thường hay gọi là bột sắn dây, dùng để uống giải khát, giải nhiệt trong mùa hè, giúp thông đại tiểu tiện, giải được độc của rượu, trị nóng nảy bồn chồn trong người, chữa chứng nhức đầu vì nóng, chế ngự được độc của đan thạch. Giã nát ép lấy nước uống, trị trẻ con sốt, chế ngự sởi mới phát.

Người bị chó dại cắn có độc, đâm cát căn sống uống rất tốt, nếu không có tươi, dùng bột trộn nước giềng, rịt vào chỗ bị thương. Cát căn dùng sống có tác

dụng giải cơ nhiệt, sinh tân dịch, dùng nướng thì kích thích vị khí đi lên; Muốn hạ sốt, nên dùng sống. Muốn cầm tiêu chảy, nên nướng lên.

Lá cát căn trị cầm máu do vết dao, đắp vào; hoặc giã lá tươi, lấy nước uống còn bã đắp vào chỗ rấn cắn. Dây cát căn mọc bò dưới, đất gọi là cát căn đằng, có tác dụng tiêu sưng, trị nhọt lở, viêm họng thanh quản, sưng nướu vú, trẻ con cắn khẫu. Dùng dây cát căn trị viêm họng cấp tính, viêm thanh quản cấp tính bằng cách đốt cháy, tán bột, uống với nước.

Các bài thuốc từ cát căn:

- Canh cát căn giải rượu độc, điều trị uống quá nhiều rượu, nôn mửa, tâm thần bất an, ngực, hoành cách mô khó chịu, ăn ít, tiểu tiện không thông: 1,5g thanh bì, 2,5g mộc hương; vỏ quýt, nhân sâm, trư linh, phục linh, mỗi loại 7,5g, trạch tiết, thần khúc, gừng khô, bạch thuật mỗi loại 10g; bạch đậu khấu, hoa cát căn, sa nhân, mỗi loại 25g. Tất cả nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g với nước nóng, khi người bệnh ra mồ hôi lấm tấm mới có hiệu quả.

- Lấy 5g hoa cát căn, 10g đảng sâm, 15g vỏ quýt, đun làm trà uống, có tác dụng: giải rượu, lợi gan mật. Người nghiện rượu nên thường xuyên uống, người thường đau dạ dày, nôn mửa, nên thêm 2,5g sa nhân

uống cùng; người hay uống bia lạnh, thêm 2,5g gừng khô uống cùng; người hay uống rượu nặng, như rượu đại mạch hoặc rượu cao lương, nên cho thêm 2,5g thần khúc, uống cùng. Loại trà trên tăng khả năng uống rượu, uống không dễ say nhưng cũng không nên quá lạm dụng

- Trị tổn thương gân chảy máu: giã củ sắn dây lấy nước uống, dùng khô thì sắc mà uống, còn bã đắp nơi đau (Ngoại đài bí yếu phương).

+ Trị say rượu không tỉnh: pha nước sắn dây uống, đến khi đi tiểu được thì lành.

+ Trị đau nhức vùng thắt lưng: nhai sống củ sắn dây, nuốt nước cho đến khi khỏi.

+ Trị uống thuốc quá liều: giã củ sắn dây sống, lấy nước cốt uống, nếu dùng khô thì sắc để uống.

+ Trị trúng độc các loại thuốc, ngộ độc sinh ra bứt rứt, bồn chồn, phát cuồng, nôn mửa: lấy sắn dây sắc để uống.

+ Trị nhức đầu, sốt cao: rửa sạch củ sắn dây sống, giã nát lấy một chén nước lớn, một chén đậu xị, sắc còn 6 phần, bỏ bã, chia uống cho đến khi ra được mồ hôi thì tốt, nếu chưa ra mồ hôi thì uống tiếp. Nếu tâm nhiệt cho thêm 10 hạt kha tử nhân.

+ Trị tích chướng khí nóng độc: củ sắn dây tươi, giã, vắt lấy 1 chén nước nhỏ uống để khử khí nhiệt độc.

+ Trị trẻ nhỏ nhiệt khát lâu ngày không hết: 20g sắn dây sống, sắc để uống.

+ Trị chảy máu mũi không cầm: giã củ sắn dây ép lấy nước, uống 3 lần thì khỏi.

+ Trị thương hàn đau đầu, sốt 2-3 ngày: 200g cam thảo 200g, hương kỳ 1 thăng, nước tiểu trẻ con 8 tháng, sắc làm 3 thang, chia 3 lần uống, đồng thời ăn cháo hành cho ra mồ hôi.

+ Trị vết lở do cọp vồ: củ sắn dây sống, sắc nước đặc để rửa, bên trong uống bột sắn dây, mỗi lần 20g, ngày đêm 6 lần.

+ Trị nhiệt độc hạ huyết do ăn thức ăn nóng sinh ra: cát căn 2 cân sống, giã ép lấy nước một thăng, bỏ vào một ít nước liên ngẫu (Ngó sen) để uống.

- Trị các loại thương hàn khó phân biệt, chỉ dùng bài này thì trị được cả những bệnh thiên hành thời khí, làm nhức đầu, nóng sốt, mạch hồng: lấy 160g cát căn, 2 tô nước lạnh, 1 thăng đậu xị, sắc còn nửa thăng, thêm vào một tí gừng thì càng tốt.

- Trị có thai mà sốt: dùng nước cốt sắc cát căn 2 thăng, chia 3 lần.

- Để phòng nhiệt bệnh do gió độc đưa đến lây lan: bột cát căn 2 thăng, sinh địa 1 thăng, hương kỳ 1/2 thăng, tán bột, uống với nước cơm sau khi ăn, ngày 3 lần, có bệnh uống 5 lần.

- Trị phiền táo nóng khát: bột cát căn 160g, trước hêt lấy nước tắm gạo tắm cám nửa thăng 1 đêm, vớt ra rồi đổ nước khác vào, khuấy đều, nấu chín, trộn bột cát căn vào để ăn.

- Trị ợe khan không dứt: cát căn sống, giã nát, uống lấy nước một bát là hết.

- Trị trẻ nhỏ nôn mửa, sốt cao, khi ăn bị kinh gián: bột cát căn 80g, sắc còn 2 chén, trộn đều, chưng cách thủy, ăn như cháo.

- Trị tâm nhiệt mửa ra máu không cầm: cát căn tươi, giã vắt lấy nước cốt nửa thăng, uống vào là hết.

- Cát căn hợp với thăng ma vào trong những thuốc thăng dương tán hòa, thăng dương trừ thấp, thăng dương ích vị, thanh thử ích khí, bổ trung ích khí.

- Cát căn kết hợp với thuốc bổ thận ích tinh làm hoàn thì có tác dụng bổ âm làm mau có con.

- Trị viêm ruột cấp tính, lỵ, mình sốt bứt rứt: cát căn 12g, hoàng cầm 12g, hoàng liên 4g, sắc để uống.

- Trị sỏi mới phát hoặc chưa mọc ra hết: lấy cát căn, ngưi bàng tử, kinh giới mỗi thứ 12g, thuyền thoái 4g, liên kiều 16g, uất kim 8g, cam thảo 4g, cát cánh 8g rồi sắc uống.

- Trị sốt mới bắt đầu, khát nước, nóng này, bực dọc: cát căn 12g, sinh thạch cao 20g, tri mẫu 8g, cam thảo 8g, sắc uống.

- Trị trẻ nhỏ viêm tủy xám, gáy lưng co quắp: cát căn 8g, thạch cao 8g, kim ngân hoa 4g, hoàng cầm 4g, ngô công 2 con, toàn yết hai con, bạch thược 4g, hoàng liên 2,8g, cam thảo 2g.

- Trị huyết áp cao, cổ cứng đau: cát căn 20g sắc để uống.

* Trà cát căn:

- Nguyên liệu: 5g hoa cát căn, 5 hạt diêu mai, 2,5g lạc thần hoa, 1 thìa đường phèn lớn.

- Cách làm: hoa cát căn ngâm với nước, rửa sạch, để ráo nước. Diêu mai, lạc thần hoa, rửa sạch, sắc cùng 4 bát nước, ban đầu đun to lửa, sau đó đun nhỏ lửa khoảng 30 phút, cho hoa cát căn và đường phèn vào đun 3 phút nữa là được.

- Công dụng: giải rượu, chống nôn.

*** Canh thịt bò, sơn tra, cát căn:**

- **Nguyên liệu:** 2,5g hoa cát căn, 5g sơn tra, 250g thịt bò, 1 lát gừng, 1 thìa muối nhỏ.

- **Cách làm:** cát căn, sơn tra rửa sạch, gừng rửa sạch, đập dập. Thịt bò rửa sạch, trộn qua nước sôi, rửa sạch, để ráo nước. Cho cả hai và 4 bát nước vào đun thành canh, ban đầu đun to lửa sau đó nhỏ lửa khoảng 40 phút, cho thêm muối, có thể bỏ bã, uống canh, ăn thịt.

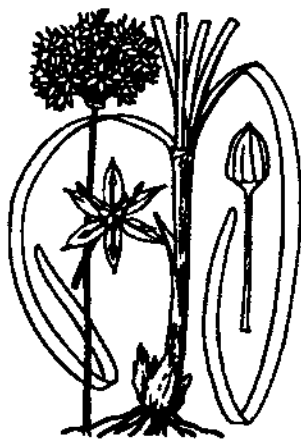
- **Công dụng:** thích hợp với người nghiện rượu lâu năm, chống ngủ mê, đau đầu, hoa mắt.

46 - HOA RAU KỆ (TỎI TÂY)

Công dụng: tan máu, giải độc

Hoa họ bách hợp, hoa có màu trắng. Mùa hoa hẹ từ tháng 6 đến tháng 8, mùa quả hẹ từ tháng 7 đến tháng 9. Rễ cây hẹ, cọng, hạt đều có thể dùng làm thuốc. Cọng cây hẹ dài tới 50cm, tính ôn, vị cay mà ngọt, vào kinh phế, tì, thận; tác dụng giải khát, hành khí, nhuận phổi, lợi tỳ, hoạt huyết, giải độc; điều trị đau ngực, tê chân, nghẹn, đau dạ dày,

đau bụng lạnh, giải khát, tiểu tiện không thông, dạ dày, thổ huyết, chảy máu cam, tiểu ra máu, kiết lỵ, trừ khát, côn trùng cắn đốt... Nhưng đáng lo nhất là có thể



lượng thuốc trừ sâu ở hoa họ rất cao. Do đó, khi dùng hoa họ phải rửa thật sạch, ăn mới an toàn.

Rau họ chỉ phần lá, cao khoảng 20 - 40, 50 cm, vị hôi, bởi lá họ có chứa thành phần lưu huỳnh. Ăn nhiều lá họ, hơi thở sẽ có mùi lạ.

Lưu ý: Người âm suy, nóng trong, lở loét, bệnh mắt, không nên ăn; người vị khí suy mà bị nóng cũng không nên ăn; người có bệnh mắt không nên ăn những thứ cay nóng hoặc cay ôn, như: gừng, ớt...

Các bài thuốc từ hoa họ:

- Hoa họ tươi, sao lên, dùng dần, tốt cho da, khớp. Trẻ con hay bị cảm, nên thường xuyên ăn. Người bị nhiệt, thể chất kém, không nên ăn nhiều họ.

- Hoa họ khô 15g, đun làm trà uống, ôn vị, nhuận phổi, tiêu đờm, người hay ăn thịt nên ăn nhiều để khử mùi tanh và trướng khí.

- 100g nước ép rau họ, 1 bát sữa bò, 50g nước gừng, trộn đều để uống, trị bệnh dạ dày. Nước rau họ uống lạnh, trị máu ú trong ruột, vết thương cũ tái phát.

- Theo kinh nghiệm dân gian, mỗi ngày ăn 150 - 250g rau họ, xào hoặc nấu canh, tác dụng giải khát, có lợi cho người bị đái tháo đường.

- Rau hẹ, thịt hổ đào, xào dầu vừng, chủ trị dương suy, thận hàn, dương đạo không tốt, lưng, đầu gối đau, hoạt tinh khi mơ, cứ 30 ngày là một đợt trị liệu.

Hoa hẹ có thể dùng để nấu canh với đậu hũ tươi giúp giải nhiệt, hoặc xào với lòng gà, tim, gan, mề, nghê, ăn để trị ho.

* Hoa hẹ xào thịt:

- Nguyên liệu: hoa hẹ 400g, thịt xé sợi 200g, gừng thái miếng dài 1 thìa, 1 thìa dầu ăn lớn, 1 thìa muối nhỏ, 3 thìa xì dầu, 1 thìa bột thái bạch nhỏ.

- Cách làm: hoa hẹ rửa sạch, nhặt sạch, cắt đoạn 3 cm. Thịt xé sợi, thêm xì dầu, bột thái bạch, lấy đũa đánh đều. Chảo dầu đun nóng, cho gừng vào xào thơm, sau đó cho thịt vào xào nhanh, đợi thịt chín đều thì cho hoa hẹ, muối, 1 thìa nước vào xào nhanh, khi hẹ mềm là được.

- Công dụng: ấm bụng, tăng cường thể lực.

* Hoa hẹ xào hạnh đào:

- Nguyên liệu: 150g hoa hẹ, 2 thìa lớn hạnh đào, 1 thìa muối nhỏ, 1 thìa dầu lớn.

- Cách làm: hoa hẹ nhặt, rửa sạch, cắt đoạn. Đun dầu nóng, cho hạnh đào, đun nhỏ lửa, xào cho thơm, khi hạnh đào có màu vàng, bắc nồi xuống, để nguội.

Lại đun dầu nóng cho hẹ vào xào, cho muối, 1 thìa nước vào, xào nhanh, đợi hẹ mềm là được, sau đó cho hạnh đào vào, trộn đều.

- Công dụng: bổ thận, bổ tinh, tráng dương.

*** Hoa hẹ xào hoa chi:**

- Nguyên liệu: 200g hoa hẹ, 1 chiếc hoa chi, 1 thìa gừng lớn, 1 thìa dầu to, 1 thìa muối nhỏ.

- Cách làm: Hoa hẹ rửa sạch, bỏ vỏ ngoài, cắt đoạn. Hoa chi bỏ vỏ ngoài, tâm, rửa sạch, cắt hình chữ thập. Đun dầu nóng, cho gừng vào xào cho thơm, sau đó cho hoa chi, hoa hẹ, muối vào xào, đợi hoa chi mềm là được.

- Công dụng: bổ thận, khoẻ gan, bổ dạ dày.

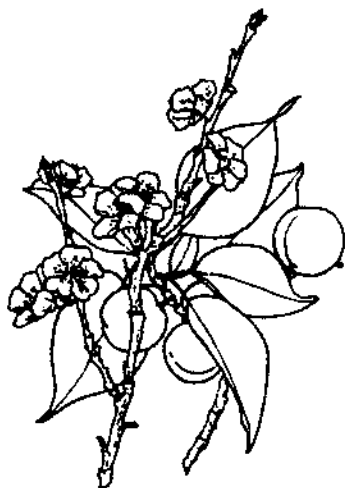
47 - HOA HẠNH (HOA MƠ)

Công dụng: bổ trung hành khí

Hoa hạnh thuộc họ tường vi, mùa hoa nở từ tháng 3 đến tháng 4, mùa quả từ tháng 4 đến tháng 6. Hoa hạnh có tính ôn, vị đắng, vào kinh can, vị, tác dụng hành khí, giảm đau, chủ trị ngực đau tức, trướng bụng, phù chân...

- Hoa hạnh, hoa đào phơi khô, tán thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g, điều trị phụ nữ vô sinh.

- Hoa hạnh, hoa hồng mỗi loại 10g, đun làm trà uống, điều trị tim bị ứ chế, thiếu khí, mệt mỏi.



- Hạnh hoa, hoa quế, mỗi loại 10g, đun làm trà uống, điều trị ngực, lưng đau nhức, ợ hơi, vai lưng cứng đơ, mệt mỏi.

- Hạnh hoa, hoa bưởi mỗi loại 10g, đun làm trà uống, điều trị mặt mày ửng rử, mất ý chí, có thể thêm đường phèn hoặc mật ong uống cùng, người có triệu chứng nặng có thể thêm hoa đỗ quyên uống cùng.

- Các cành của cây hạnh chủ trị ngã bị tổn thương. 15g cành hạnh, bé nhỏ, đun sôi cùng rượu ngon khoảng 2 phút, bỏ bã, uống trước khi ăn cơm, điều trị ngã bị thương, ứ đông máu, lo lắng không yên, khó thở.

- Vỏ cây hạnh bỏ lớp vỏ ngoài cùng, lấy sợi ở giữa, sắc uống, có tác dụng với người bị trúng độc khổ hạnh nhân.

- Hạnh nhân tính ôn, vị ngọt, có độc, vào kinh phổi, đại tràng, chức năng tiêu đờm, trị ho, điều hoà hơi thở, nhuận tràng, điều trị ho do ngoại cảm, khó thở, đau họng, ruột khô, làm tiêu hoá kém. Người ho do âm suy hoặc đại tiện phân lỏng, không nên dùng.

- 50g hạnh nhân bỏ vỏ, sắc cạn nước, đổ vào cùng với gạo nấu cháo, ăn trước khi ăn cơm, chủ trị thờ đốc gây phù thũng, đái dầm...

- Hạnh nhân bỏ vỏ, sắc cùng bột cây quế, thành dạng hồ, dùng bông vải quấn vào vết thương như

ngón tay, xung quanh miệng, tác dụng trị đau họng, yết hầu, ho có đờm.

*** Canh gà nấu với hoa đào, hoa hạnh:**

- Nguyên liệu: hoa hạnh 5 bông, hoa đào 5 bông, đùi gà 1 chiếc, 1 thìa muối.

- Cách làm: hoa hạnh, hoa đào rửa sạch, hoa hạnh nhúng qua nước đun sôi cho mất vị đắng, để ráo nước. Đùi gà rửa sạch, cắt miếng. Cho cả hai vào nồi cùng 4 bát nước, đun thành canh, lúc đầu to lửa sau đó nhỏ lửa khoảng 15 phút, cho muối vào, khuấy đều.

- Công dụng: tốt cho phụ nữ khó có thai do cơ thể suy nhược, thiếu dưỡng khí.

*** Mứt hạnh nhân và hồ đào nhân:**

- Nguyên liệu: hạnh nhân 50g, nhân hồ đào 50g, 2 thìa mật ong lớn.

- Cách làm: cho nguyên liệu vào nồi, rang nhỏ lửa, cho mật ong vào, đun sôi lên, đun to lửa để lấy nước, đợi nguội là thành mứt.

Công hiệu: bổ thận, lợi phổi, trị ho, tiêu đờm.

48 - HOA CỨT LỢN (HOA NGŨ SẮC)

Công dụng: trị viêm xoang mũi dị ứng

Hoa cứt lợn còn có tên là hoa ngũ sắc, hoa ngũ vị, hoắc hương kế, bạch hoa thảo, bạch hoa hương thảo, cỏ hôi, tiêu viêm thảo, thuộc họ cúc. Cây hoa cứt lợn là loài cây nhỏ, mọc quanh năm, thân thẳng, có nhiều lông nhỏ mềm, màu trắng, cao chừng 30-50cm, mọc hoang ở nhiều nơi. Lá mọc đôi hình trứng hay 3 cạnh, dài 2-6cm, rộng 1-3cm, mép có răng cưa tròn, hai mặt đều có lông, mặt dưới của lá nhạt hơn. Hoa nhỏ, màu tím, xanh, hoặc trắng.

Khi lấy về dùng, người ta thường hái toàn cây, cắt bỏ rễ, có thể dùng tươi hoặc khô, nhưng thường dùng thân cây hơn. Từ lâu, nhân dân ta đã dùng cây hoa cứt lợn để chữa viêm xoang mũi dị ứng có kết quả tốt.

Cây cứt lợn có vị cay, hơi đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, cầm máu, trừ sỏi; thường được dùng chữa các bệnh viêm nhiễm đường

hô hấp, viêm họng, viêm dạ dày, đau bụng, sỏi thận, sỏi bàng quang. Nó còn được hỗ trợ điều trị ung thư cổ tử cung, ung thư dạ dày. Khi dùng ngoài, cây cứt lợn giúp chữa eczema, chốc đầu, viêm xoang mũi, dị ứng cấp, rong huyết sau đẻ...

- Chữa viêm xoang mũi dị ứng: hái cây tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, tắm vào bông. Dùng bông này nhét vào lỗ mũi bị đau. Có thể chế thành thuốc sắc sẵn để dùng dần.

- Chữa viêm xoang: 30g cây cứt lợn, 20g kim ngân hoa, 12g ké đầu ngựa, 16g cam thảo đất. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

- Chữa viêm đường hô hấp: 20g cây cứt lợn, 12g lá bỏng bỏng, 16g cam thảo đất. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

- Chữa sỏi tiết niệu: 20g cỏ cứt lợn, 16g kim tiền thảo, 12g râu ngô, 20g mã đề, 16g cam thảo đất. Sắc uống, ngày một thang, chia 2-3 lần.

- Chữa bệnh phụ nữ bị rong huyết sau khi sinh nở: rửa sạch 30-50g cây cứt lợn tươi, giã nát, vắt lấy nước và uống trong ngày. Uống liên tục trong 3-4 ngày.

- Chữa bệnh Eczema, chốc đầu: lấy cây cứt lợn, lượng vừa phải, nấu nước rửa ở nơi bị bệnh, ngày 1-2 lần.

- Chữa ung thư cổ tử cung, ung thư dạ dày: 20g cây cúc lợn, 30g cỏ nhọ nổi, 30g kim nữu khấu, 30g dạ hương ngư, cùng giã nát, thêm 15ml nước cây ma phong, uống sau bữa ăn 1-2 lần.

- Hoa cúc lợn có thể phối hợp với nước bồ kết, nấu nước gội đầu, vừa thơm vừa sạch gầu, trơn tóc.

Chú ý: Cần phân biệt cây hoa cúc lợn nói ở đây khác với cây bông ổi, cũng được gọi là ngũ sắc, hay cây hy thiêm, nhiều nơi cũng gọi là cây cúc lợn. Chú ý tránh nhầm lẫn, nếu không sẽ không có tác dụng như mong muốn.

49 - HOA SO ĐŨA

Cây so đũa mọc hoang, hoặc được trồng nhiều ở các vùng bờ quanh ruộng của đồng bằng sông Cửu Long.

So đũa có tên khoa học là *Sesbania grandiflora*, đồng nghĩa *Aeschynomene grandiflora*) là một cây nhỏ thuộc chi *Sesbania* trong họ đậu (*Fabaceae*). Cây so đũa thon cao, thẳng, vỏ nhám nhám, xù xì, nứt nẻ. Cây so đũa thường mọc ở những nơi nóng ẩm, có thể cao từ 4 đến 10m. Bông so đũa mọc ở trên cao, kết thành từng chùm, có màu trắng, tím. Chùm hoa to, dài 7-8 cm, màu trắng hoặc hồng. Bông so đũa có vị nhần nhần đắng, nhưng sau thấy vị ngọt. Quả so đũa nhỏ dài, hình dáng như chiếc đũa. Quả dài 30-50 cm, hạt vàng sậm. Vỏ có chất màu đỏ và vàng, thường được dùng làm thuốc bổ, khai vị, trị tả. Hoa so đũa ăn được như rau, đọt non và lá cũng ăn được. Hoa so đũa chỉ dùng để chế biến khi hoa còn đương búp, hay thậm chí búp hoa chỉ hơi hé hé là vừa đủ.

Cá linh nấu canh chua bông so đũa:

Từ tháng 10 âm lịch, cây so đũa đồng loạt ra hoa, cùng lúc với mùa cá linh, để từ đó có món ăn nức tiếng là *cá linh nấu canh chua bông so đũa*.

Cách làm:

Bông so đũa nhặt cuống, rửa sạch. Nấu nước sôi, dầm me, thả cá linh, nêm vừa miệng, hớt bọt, cho bông so đũa vào là nhắc xuống liền, để bông còn giòn mới ngon. Trên mặt bỏ ngò gai, rau om, xắt nhỏ, thêm một chút tỏi phi, vài lát ớt tươi. Không có cá linh, người ta nấu canh chua so đũa với tôm, tép. Bông so đũa còn dùng để luộc, xào.

Cá lóc hấp bông so đũa

Con cá lóc làm sạch, ướp cá với bột ngọt, tiêu, củ hành, ít muối, để trong 10 phút. Hái 14-18 bông so đũa (non vừa, búp nõ) ở đọt, rửa sạch, lanch lướt sắp phân nửa vào đĩa lớn, đặt cá lên, rồi sắp phân nửa phần bông còn lại lên phía trên, để trong nồi, hấp cách thủy, đậy nắp nồi, đun sôi trong 30 phút thì cá chín. Lấy đĩa cá ra ăn với cơm nóng hoặc nhắm rượu. Nước chấm là nước mắm đồng dầm ớt.

Khi lấy đĩa cá nóng ra, lấy bông so đũa phía trên ra, để lộ thân cá một phần, khói bốc nghi ngút rất hấp dẫn.

Bông so đũa rất ngon vì nó hút hết những mùi vị thơm ngọt của cá khi hấp tiết ra. Trong bữa ăn có người cao tuổi thì nên mời cụ bông so đũa phía dưới cá trước, rồi mới đến người trẻ ăn so đũa ở phần trên. Dùng hết bông so đũa rồi đến cá.

Hương vị cá hấp do được nhụy bông so đũa bọc kín, nên dịu ngọt và rất thơm ngon.

* Hoa so đũa chiên bột:

Nguyên liệu: lấy 200g hoa so đũa rồi rửa sạch phần, hong cho ráo nước. Trứng gà đánh thật nổi với một chút tiêu, muối, hạt nêm Knorr, bơ tươi. Bột chiên tôm rây thật mịn, băm tỏi thật nhuyễn, thả vào chảo dầu sôi, phi thơm. Gấp hoa so đũa nhúng ngập trong nước trứng gà, sau đó lại lăn qua một lớp bột chiên tôm, sao cho bột chỉ bám sơ sơ bên ngoài hoa. Thả từng búp hoa vào trong chảo dầu đang sôi, chiên giòn. Món này phải ăn khi còn nóng hôi hổi. Để cho món ăn thêm đậm đà, có thể dùng chung với tương ớt vắt chanh, đường...

* Canh chua so đũa cá viên:

Chả cá viên có thể là cá đồng, cá chi hoặc có điều kiện hơn thì lấy cá thu làm chả. Quết chả với nước mắm nhỉ, hành củ, tỏi, ớt, gừng, tiêu cho gia vị thêm thơm ngon. Nấu canh cho thật sôi. Dầm me chua thật

kỹ để lấy nước chua. Chả có thể hoàn viên đem chiên hoặc để sống đều ngon. Đem nấu chả cá chung với cà chua xắt lát, thơm xắt miếng khi nào cà chua chín, thì thả hoa so đũa vào nồi canh. Nấu sôi một vài dạo, nêm gia vị vừa ăn, rồi thả rau thơm, ngò rí xắt chỉ vào nồi, đảo đều, dọn ăn.

*** Gói so đũa:**

Nguyên liệu: tôm bạc thẻ, bóc sạch vỏ, hấp chín. Thịt nạc heo ba rọi rửa sạch, luộc chín, thái lát mỏng, khô mực nướng chín, xé sợi mỏng. Rau sống xắt chỉ. Cho các nguyên liệu trên vào một cái đĩa bầu dục, trộn đảo đều. Nước mắm, nước chanh, đường xì dầu.. nấu sôi để nguội, khoảng 1/2 chén, rưới nhẹ lên món gói. Trộn gói chung với búp hoa so đũa non, trộn đều cho ngấm gia vị, để khoảng 10 phút thì ép cho ra nước, để gói khô mặt. Rắc nhiều đậu phộng rang, xóc đều cho gói quyện chặt gia vị. Cho gói vào tủ lạnh khoảng 15 phút, dùng lạnh mới ngon.

*** Canh chua tôm hoa so đũa:**

Nguyên liệu: 200g hoa so đũa trắng, 100g hoa so đũa tím, 300g tôm sú, 2 trái cà chua, 2 vắt me khô, 1 thìa xúp nước mắm, 2 thìa xúp đường, 1 thìa hạt nêm, 1 thìa cà phê tỏi xay, 1 thìa cà phê dầu ăn, hành lá, ngò gai, ngò om, ớt xắt.

Cách làm: tôm sú cắt bỏ đầu đuôi và chân, rửa sạch, để ráo. Me cho nước sôi vào ngâm nở, dầm lấy nước chua, lọc bỏ hạt. Bông so đũa bỏ bớt lá dập, nhặt bỏ nhụy trong cho khỏi đắng. Cà chua cắt múi cau, bỏ cuống. Hành lá, ngò gai, ngò om rửa sạch cắt nhỏ. Ớt thái lát mỏng. Phi thơm tỏi với dầu ăn, cho tôm vào xào săn cùng với cà chua, thêm nước vào nấu sôi. Nêm nước me, hạt nêm, đường, nước mắm sao cho có vị chua mặn ngọt. Cho bông so đũa vào, tắt bếp, múc canh ra tô, rắc rau thơm và ớt vào.

Lưu ý:

- Khi cho bông so đũa vào, nên tắt lửa ngay để bông giòn. Sau khi nấu, có thể phi tỏi cho vàng thơm rồi cho vào tô canh, món canh sẽ dậy mùi và đúng vị canh chua hơn.

- Nấu canh chua thì phải có ớt, nếu không ăn được cay có thể cho ớt vào nấu trong nước sôi để bớt cay mà lại có mùi ớt rất ngon.

*** Hoa so đũa xào cá:**

Nguyên liệu: 300g hoa so đũa, 150g phi lê cá lóc, 1 bát nước dùng, tỏi băm, hành lá, bột nêm, đường, tương ớt Hà Nội, dầu ăn, bột năng.

Cách làm: Cá thái miếng, ướp với 2 thìa cà phê bột nêm, 1 thìa cà phê bột năng, 1 thìa cà phê dầu và hành

lá thái khúc. Để khoảng 5 phút. Phi thơm tỏi, cho cá vào áp chảo. Cho nước dùng, 1 thìa xúp bột nêm, 2 thìa đường, 1 thìa xúp tương ớt Hà Nội và hoa so đũa vào, đảo nhẹ, rắc hành lá, tắt bếp.

Dùng nóng. Bạn có thể thay thế cá lóc bằng phi lê cá ba sa hoặc cá chẽm.

* Súp hoa so đũa:

Nguyên liệu: 200g súp lơ trắng, 50g thịt cua, 4 chén nước dùng, 2 thìa bột năng, 1 thìa hạt nêm thịt heo, 2 thìa dầu ăn, 2 thìa tương ớt, 1 thìa nước cốt me, tiêu, ngò (rau mùi).

Cách làm: nấu sôi nước dùng, nêm chút hạt nêm và dầu ăn cho vị xúp đậm đà. Cho tương ớt, nước me vào. Hòa tan bột năng với chút ít nước, đổ vào nồi xúp để tạo độ sánh. Cho thịt cua vào. Cuối cùng cho bông so đũa vào đảo đều. Nêm thêm chút hạt nêm thịt heo, magi vừa ăn tắt bếp.

50 - HOA THIÊN LÝ

Hoa thiên lý còn gọi là cây hoa lý, hoa thiên lý, dạ lài hương. Đây là loại cây nhỏ, mọc leo, thân hơi có lông. Tên khoa học là *Telosma cordata* (Burm.f.Merr.) thuộc họ thiên lý. Lá hình tim, thuôn, khía mép ở khoảng 5-8mm về phía cuống, đầu lá nhọn, có lông trên các gân lá. Hoa thiên lý thường mọc thành chùm xen ở kẽ lá, hoa khá nhiều, màu vàng, xanh lục nhạt, có mùi thơm nhẹ. Hoa thiên lý được coi là loại rau ăn lành, mát, bổ, từ lâu đã được nhân dân ta coi là một món ăn - vị thuốc.

Thành phần của hoa thiên lý gồm: 2,9g protein, 2,8g glucid, 3g chất xơ, 52mg calcium, 53mg phospho, 1,2mg sắt, 1,17mg tiền sinh tố A, 0,19g sinh tố B1, 0,13mg B2, 1,1mg PP, 48mg sinh tố C và các khoáng chất cần cho cơ thể, như: canxi, phospho, sắt, kẽm. Hoa thiên lý mùi thơm, vị ngọt và thường được thu hái vào buổi sáng.

Cây thiên lý được trồng rộng rãi ở Việt Nam, nhiều nhất tại miền Bắc để làm cảnh. Nhân dân ta thường lấy hoa và lá thiên lý non để nấu canh ăn cho mát và bổ. Canh thiên lý có thể nấu súp, hoặc nấu với giò sống, cua, tôm, thịt nạc. Hoa thiên lý có thể chế biến thành các món, như: thiên lý xào lòng gà, thịt bò, thiên lý nấu canh tôm, cua...

Món ăn này không chỉ đem lại giá trị dinh dưỡng cao mà còn được coi là một bài thuốc hữu hiệu. Theo Đông y, hoa thiên lý vị ngọt, tính bình, là thức ăn ngon, ngoài ra còn có tác dụng lợi gan, giải nhiệt, giải độc, chữa đau lưng, rất cần thiết cho bộ máy sinh dục nam, an thần, kích thích lên da non, làm sáng mắt, tiêu viêm mắt, làm tan màng mòng. Nó còn được dùng để giúp ngủ ngon và chữa giun kim, lòi dom, chữa đái buốt...

- Lá thiên lý: có tác dụng sát trùng, diệt khuẩn, kích thích mọc da non, thường dùng để đắp lên mụn nhọt, vết loét, chữa trĩ ngoại (lòi dom) và sa dạ con, liều dùng 12-20g/ngày. Ở Thái Lan, cả hoa và lá cây thiên lý được dùng để chữa viêm kết mạc cấp và mãn tính, viêm kết mạc do lên sởi, mắt mờ không nhìn rõ do màng mòng.

- Rễ cây thiên lý: có tác dụng chữa đái buốt, nước tiểu lẫn máu hoặc có cặn trắng, dùng 12-20g/ngày dưới dạng thuốc sắc.

Các bài thuốc từ hoa thiên lý:

1. Chữa lòi dom: 100g lá thiên lý rửa sạch, giã nhỏ với 5g muối, cho thêm 30ml nước cất, lọc qua vải gạc sạch. Rửa sạch chỗ lòi dom bằng nước pha thuốc tím, rồi lấy bông tẩm nước thiên lý đắp lên, băng như đóng khố. Ngày làm một hay hai lần. Thường sau 3-4 ngày sẽ khỏi. Có thể chế thành thuốc mỡ (vadolin 50g, lanoolin 40g và dung dịch thiên lý nói trên).

2. Chữa sa dạ con: cũng làm như trên, thường cho kết quả sau 3-4 ngày.

*** Canh giò sống hoa thiên lý:**

Đây là một món ăn ngon và bổ, rất thích hợp trong những bữa cơm mùa hè. Tốt nhất là nấu với nước xương hầm, khi nước sôi cho giò sống vào, đợi giò nổi lên là chín, cho tiếp hoa thiên lý rồi cho gia vị (mắm, muối, hạt tiêu...) đủ dùng.

Canh hoa thiên lý ăn ngọt, giàu chất dinh dưỡng, có mùi thơm của hoa thiên lý và dễ ăn, đồng thời được coi là một bài thuốc mát, giải nhiệt, tẩy giun kim thường dùng.

*** Canh cua hoa thiên lý:**

Cách làm cua và nấu cũng giống các loại canh cua khác, chỉ thay các loại rau thông thường bằng hoa thiên

lý. Đun canh cua sôi, rồi thả hoa thiên lý vào, đun sôi lại, cho gia vị đủ dùng.

Canh này ăn ngon ngọt, có mùi thơm đặc trưng của hoa thiên lý và cũng có tác dụng chữa bệnh như trên.

Ngoài ra, có thể nấu canh hoa thiên lý với thịt nạc, tôm... giống như các loại canh tôm, canh thịt khác.

51 – BẠCH HOA XÀ

Còn có tên gọi là bạch tuyết hoa, cây chiến, cây đuôi công. Bạch hoa xà mọc hoang ở khắp nơi ở Việt Nam. Bạch hoa xà là một loài cỏ, sống dai, cao 0,3-0,6m, có thân rễ, thân có đốt và nhẵn. Lá mọc so le, hình trứng, đầu nhọn, phía cuống hơi như ôm vào thân, mép nguyên, không có lông, nhưng mặt dưới hơi trắng nhạt. Hoa màu trắng, mọc thành bông ở đầu cành hay kẽ lá, đài hoa có lông dài, nhớt. Tràng dài gấp 2 lần đài. Mùa hoa gần như quanh năm, nhưng nhiều nhất vào các tháng 5-6.

Người ta hay lấy rễ cây bạch hoa xà tươi để làm thuốc (để lâu kém tác dụng). Rễ có đường kính 2-5cm, khi khô có màu đỏ nhạt, mép ngoài sẫm, có những rãnh dọc, phần trong màu nâu, vị hắc, khi ngửi có cảm giác buồn nôn. Tính chất ăn da và làm phồng da.

Cây bạch hoa xà thường được dùng chữa những bệnh ngoài da, những vết loét, vết thương.

Nếu bị ung thư da có thể vừa uống, vừa lấy bã, đắp lên da.

- Rễ cây bạch xà hay lá non thường được giã nhỏ với com, trộn thành một thứ bột nhão, đắp lên những nơi sưng đau.

- Sắc rễ lấy nước để bôi ghè, hoặc lấy lá bạch hoa xà, giã nát, đắp lên đầu chốc lở đã rửa sạch, khi nào thấy nóng thì bỏ ra.

Tại một số nước châu Phi, người ta thường lấy bột rễ cây này trộn với chất nhầy của một loại râm bụt (*Hibiscus esculentus*), có nơi còn gọi là cây mướp tây (có trồng ở Việt Nam, lấy quả ăn được) để đắp lên các vết hùi, sau đó một loại lá khô của một cây có nhựa chưa xác định được tên khoa học, nhưng dân Nigieria đã gọi tên là cây Niêca.

Tại Ấn Độ, người ta thường dùng bột rễ cây này trộn với dầu để thoa bóp những nơi chỗ bị tê thấp và tê liệt.

52 – HOA PHÙ DUNG

Phù dung còn được gọi là mộc liên, địa phù dung. Hoa phù dung mọc hoang, nhưng vì có hoa đẹp nên được trồng làm cảnh ở nhiều nơi.

Tuy gọi là loại hoa “sớm nở tối tàn” nhưng hoa phù dung đem lại lợi ích không nhỏ trong việc chữa bệnh. Đã từ lâu, nhân dân ta thường lấy hoa và lá tươi hoặc khô của cây phù dung để làm thuốc. Theo Đông y, hoa phù dung có vị cay, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, làm mát và cầm máu, tiêu thũng, giảm đau, thông kinh, hoạt huyết, làm hết mù...

Một số bài thuốc từ cây hoa phù dung:

- Viêm kết mạc: lấy 9-30g hoa phù dung, sắc để uống.

- Chấp và lệ mắt: dùng hoa phù dung tươi và bạc hà tươi, mỗi thứ 3g, rửa sạch, giã nát, đắp lên chỗ chấp hoặc lệ, mỗi ngày 2-3 lần.

- Mất sưng đau do chấn thương: dùng một nắm hoa phù dung và 6g sinh địa nghiền nát, trộn với sữa người, đắp lên mắt bị bệnh.

- Chữa zona hoặc vết thương do bị ong đốt, rắn độc và côn trùng cắn: lấy hoa phù dung phơi khô trong bóng râm, tán bột, trộn với dầu vừng, bôi vào vết thương.

- Chữa mụn nhọt: lấy lá hoặc hoa phù dung phơi khô tán nhỏ, cho thêm nước chè đặc vào trộn thành một thứ bột nhão, đắp lên chỗ sưng đau. Khi thuốc khô lại thay bã khác, nếu mụn mới mưng mủ, có thể đỡ đau và mụn sẽ tiêu đi; nếu mụn đã chín sẽ chóng vỡ mủ. Hoặc chỉ cần lấy lá và hoa phù dung tươi, giã nát, đắp vào mụn nhọt đang mưng mủ để hút mủ và làm cho đỡ đau.

- Chữa mụn nhọt, đinh độc, hậu bối, chín mé: lấy hoa phù dung, sấy khô, tán bột, trộn với vaseline, thành cao mềm tỷ lệ 1/4, rồi đắp lên chỗ tổn thương, thay thuốc hàng ngày hoặc cách ngày.

- Tổn thương do chấn thương: lấy hoa phù dung tươi, giã nát, đắp vào nơi bị tổn thương, hoặc dùng bột hoa phù dung khô, trộn với giấm, rượu và nước trà, thành dạng cao, đắp lên chỗ đau.

- Chữa cảm mạo: lấy 30g hoa phù dung và 3g hậu phác, sắc kỹ 2 lần, lấy nước hòa đều, chia uống 3 lần trong ngày.

- Chữa viêm khớp: lấy 15g hoa phù dung, 15g xích đậu, nghiền nhỏ, trộn với mật ong, đắp lên khớp đau.

53 - HOA HÒE

Công dụng: giảm cholesterol trong máu

Hoa hòe là nụ hoa hay còn gọi là hòe mẽ, hòe hoa mẽ hay hòe hoa, tên khoa học là *Styponolobium japonicum* (L.) Schott. Hoa hòe nở vào các tháng 7, 8, 9. Còn hòe giác là quả chín của cây hòe. Từ lâu đời hoa hòe đã được dùng trong y học cổ truyền.

Hoa hòe (còn gọi là hòe mẽ): có vị đắng, tính bình, có tác dụng lương huyết, thanh nhiệt và cầm máu, có tác dụng chữa các bệnh ho ra máu, đổ máu cam, tiểu tiện, đại tiện ra máu, chảy máu cam, phụ nữ bị băng huyết, nâng cao sức bền thành mạch, làm chậm quá trình xơ vữa động mạch, tăng cường sức co bóp cơ tim, kháng khuẩn và chống viêm loét, hạ huyết áp, hạ mỡ máu, lợi tiểu, chống co thắt cơ trơn ở đường ruột và phế quản, gây hưng phấn nhẹ, chống phóng xạ.

Hòe mẽ chứa nhiều ru-tin - một chất làm bền thành mạch - được dùng cầm máu trong các trường hợp xuất

huyết để phòng tai biến do mạch máu bị xơ vữa, giòn, dễ vỡ, được dùng điều trị bệnh cao huyết áp. Liều dùng 5-20g mỗi ngày dưới dạng thuốc sắc.

Hiện nay, hoa hòe đã được bào chế thành dạng thuốc viên, hàm lượng 0,02g, dùng riêng hoặc phối hợp với vitamin C 0,05 (viên rutin - C). Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1-2 viên. Trên thị trường thế giới còn có loại thuốc tiêm rutin tan - được gọi là Solurutin để tiêm bắp hoặc tiêm tĩnh mạch khi cần thiết. Hòe nếp chứa nhiều rutin hơn hòe tẻ. Qua chế biến, hàm lượng rutin có thể thay đổi: 34,7% ở dạng sống, 28,9% ở dạng sao vàng và 18,5% ở dạng sao cháy. Ngoài ra, hòe mẽ còn chứa betulin, sophoradiol, sophorin A, B, C và sophorose.

Lưu ý: Hoa hòe dùng làm thuốc phải là hoa chưa nở.

Người ta thường thu hái hòe mẽ làm hai vụ: vụ mùa từ tháng 4 đến tháng 9, năng suất thu hoạch cao, hàm lượng hoạt chất không bằng vụ chiêm; vụ chiêm từ tháng 10 đến tháng 1 năm sau, năng suất thu hoạch thấp, hàm lượng hoạt chất cao. Theo kinh nghiệm của nhân dân, nên hái nụ hoa có màu vàng lục vào buổi sáng, rồi phơi nắng nhẹ và sao qua cho khô để bảo đảm màu sắc và chất lượng. Chọn những chùm hoa có 5-10 bông nở để thu hoạch là tốt nhất. Nếu thu hoạch quá sớm thì hàm lượng hoạt chất hình thành thấp; còn nếu

để muện, năng suất được liệu không cao và hàm lượng hoạt chất giảm.

Hoa hòe thường được sao khô, để pha uống như nước trà.

Các bài thuốc từ noa hòe:

Hoa hòe có thể kết hợp với hạ khô thảo, xuyên khung, địa long, cúc hoa, câu đằng chữa tăng huyết áp; kết hợp với trắc bá diệp, chỉ xác, chữa đại tiện ra máu; kết hợp với bách thảo sương, chữa khí hư; kết hợp với kim ngân hoa, chữa viêm loét, mụn nhọt...

Hòe mễ là một vị thuốc “mát” được dùng trong những trường hợp “nhiệt”, chủ trị tăng huyết áp. Hòe mễ có thể dùng riêng với liều 8-16g, sắc để uống trong ngày hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

- Dùng làm thuốc cầm máu hoặc chữa bệnh ho ra máu, đổ máu cam, tiểu tiện ra huyết, ruột chảy máu: ngày uống 5-20g dưới dạng thuốc sắc.

- Người cao tuổi bị tăng huyết áp, dùng hòe mễ rất tốt, vừa có tác dụng làm bền chắc thành mao mạch, chống hiện tượng phình vỡ, xuất huyết.

- Hoa hòe, tang ký sinh, mỗi thứ 25g, hạ khô thảo, cúc hoa, thảo quyết minh, mỗi thứ 20g; xuyên khung, địa long mỗi thứ 15g, sắc uống. Nếu xơ vữa động mạch,

thêm 20g thạch tá. Nếu mất ngủ, thêm 15g toan táo nhân sao, 25g dạ giao đằng. Nếu đau ngực, thêm 20g đan sâm, 25g qua lâu nhân. Nếu có cơn đau thắt ngực, thêm 12g huyền hồ sách, 20g phật thủ, 7,5g bột tam thất. Nếu bị di chứng tai biến mạch não 25g, thêm ngưng bàng tử, 30g câu đằng.

Hoặc áp dụng bài thuốc sau: hoa hòe, sung úy tử mỗi thứ 15g, 30g cát căn, sắc lấy nước uống. Nếu đau tức ngực, thêm đan sâm, hà thủ ô, mỗi thứ 30g. Nếu bị hồi hộp, trống ngực và mất ngủ thì thêm 15g toan táo nhân. Tê tay chân, thêm 30g sơn tra, 10g địa long. Nếu bị đi tiểu đêm nhiều lần, thêm 10g sơn thù, 15g nhục dung.

Các bài thuốc chữa đại tiện ra máu: (1) Hoa hòe sao, uất kim, mỗi thứ 30g, tán bột, uống mỗi lần 6g. (2) Hoa hòe, quả hòe, hoạt thạch, mỗi thứ 15g; sinh địa, kim ngân hoa, đương quy mỗi thứ 12g; hoàng cầm, hoàng liên, hoàng bá mỗi thứ 10g; thăng ma, sài hồ, chỉ xác, mỗi thứ 6g và 3g cam thảo, sắc lấy nước uống. Nếu chảy máu nhiều, thêm 10g kinh giới; địa du, trắc bá diệp, mỗi thứ 15g sao đen. Thể trạng hư yếu thì thêm đẳng sâm, hoàng kỳ, hoài sơn mỗi thứ 15g. Thiếu máu nhiều, thêm 15g hoàng kỳ, 12g thực địa. (3) Hoa hòe, trắc bá diệp, kinh giới tuệ và chỉ xác lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, mỗi lần uống 6g với nước cơm. (4) 60g hoa hòe; địa du, thương truật, mỗi thứ 45g, 30g cam

thảo, sao thơm sấy khô, tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 6g.

- Chữa chứng rong kinh, băng huyết, khí hư: 30g hoa hòe lâu năm, 15g bách thảo sương, tán bột, uống mỗi lần 9-12 g với rượu ấm.

- Chữa bạch đới (khí hư màu trắng): hoa hòe sao, mẫu lệ dung, lượng bằng nhau, tán bột, uống mỗi lần 9 g với rượu ấm.

- Chữa chảy máu mũi: hoa hòe và ô tặc cốt, lượng bằng nhau, nửa sống nửa sao, tán bột, mỗi lần lấy một ít thổi vào lỗ mũi.

- Chữa chứng viêm loét: hoa hòe, kim ngân hoa, mỗi thứ 15g, sắc với 2 bát rượu, uống cho ra mồ hôi. Nếu bị tổn thương viêm loét về mùa hạ, có thể dùng 60g hoa hòe sắc đặc rồi dùng bông thấm dịch thuốc bôi lên nơi bị bệnh nhiều lần trong ngày.

- Chữa tổn thương gân trong giai đoạn cấp tính, sưng nề, đau: 18g hoa hòe, 15g hạt bí xanh, 15g sơn trà, cho thêm nước đun sôi 5 phút, bỏ bã lấy nước, hãm trà uống.

Lưu ý: hoa hòe tính hơi lạnh, nên những người tỳ vị hư hàn (hay đau bụng do lạnh, thích chườm nóng, ăn kém, chậm tiêu, đại tiện thường xuyên lỏng nát)

không được dùng vị thuốc này. Nếu cần dùng, phải phối hợp với các dược liệu có tính ấm nóng.

Hòe giác: quả vị đắng, tính hàn. Quả có tính chất gần giống hoa, nhưng phụ nữ có thai không được dùng hòe giác vì dễ bị sảy thai. Hòe giác được thu hoạch khi quả hòe chín, lấy hạt đem trồng, còn vỏ quả phơi hoặc sấy khô. Hòe giác có mặt ngoài nhăn nheo, màu đen nâu, vị đắng, tính hàn, cũng chứa rutin với hàm lượng 4,3%, flavonoid toàn phần 10,5% và một số dẫn chất như genistein, sophoricosid, sophorabiosid, kaempferol glycosid C.

- Hòe giác để sống, uống mỗi ngày 10g dưới dạng nước sắc, chữa sốt xuất huyết khi sốt đã lui nhưng còn xuất huyết nhẹ, chảy máu dưới da, trẻ em chảy máu cam, chảy máu chân răng. Nếu đem sao tồn tính, rồi hãm hoặc sắc uống, hòe giác còn có tác dụng chữa đại tiện ra máu.

- Theo *Nam dược thân hiệu* muốn chữa bệnh trĩ sưng đau: lấy hòe giác và hòe tử (hạt hòe chín già) tán bột, trộn với tiết dê tươi, làm thành bánh, phơi khô, mỗi lần uống 8g với rượu cúc hoa vàng vào lúc đói.

- Để chữa trĩ nội và viêm ruột, lấy 100g hòe giác, 100g kim ngân hoa, 12g cam thảo dây, 10g nghệ vàng. Cách làm: sao kỹ hòe giác cho đến khi có màu tím sẫm, tán bột; các dược liệu khác phơi khô, tán bột. Trộn đều

hai loại bột với nhau. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g vào lúc đói.

- Chữa lòi dom: hòe giác và khố sâm, lượng bằng nhau, tán thành bột mịn, hòa với nước cho sền sệt, rồi bôi vào vết thương.

- Chữa hòn dái sưng đau: hòe tử sao, tán bột 4g trộn với 1g muối rồi uống với ít rượu đã hâm nóng vào lúc đói (theo *Nam dược thần hiệu*).

- Chữa băng lâm hạ huyết (chứng ra máu nhiều ở phụ nữ): lấy 250g hòe tử tẩm rượu sao, 125g đan sâm tẩm giấm sao, 60g hương phụ ngâm với nước tiểu trẻ em rồi sao. Tất cả nghiền thành bột, làm viên bằng hạt đỗ xanh. Mỗi sáng uống 15g với nước cháo.

54 - CÚC BÁCH NHẬT

Cúc bách nhật còn gọi là thiên kim hồng, bách nhật hồng, bách nhật bạch, thiên nhật hồng, thuộc họ rau dền. Đây là loại cây mọc hoang nhưng khá đẹp nên được trồng làm cảnh ở nhiều nơi. Cúc bách nhật là cây thảo, thuộc họ rau dền, thân hình trụ, mọc thẳng đứng, cao khoảng 20-60cm. Lá mọc đối, hình bầu dục, gân như không có cuống. Cả thân và lá đều có lông mềm và nhỏ.

Hoa cúc bách nhật là những bông hoa nhỏ xíu, không có cánh, thường có màu trắng, tím nhạt hay hồng sẫm, hợp thành đầu dày đặc, dáng hình cầu, mọc ở đỉnh. Người ta thường thu hái hoa vào mùa hè, mùa thu, sau đó phơi hoặc sấy khô, rồi dùng làm thuốc dẫn. Quả là một túi có vỏ mỏng như màng, đường kính của từng bông hoa khoảng 1,5-2cm, hạt hình trứng, màu nâu đỏ, bóng nhoáng.

Hoa cúc bách nhật vị ngọt, tính bình, có công dụng làm mát tạng can, làm mất hiện tượng kết tụ, sáng mắt, ngừng ho hen, chữa các chứng bệnh như đau đầu do phong hỏa, khi đau khi không, khi xúc động thì đau, đau mắt, ho hen, ho gà, trẻ em co giật, trẻ em sốt quá hốt mê sảng, trẻ con bụng đầy, kiết lý, tiểu tiện khó khăn, lao hạch, lở loét...

Một số bài thuốc từ hoa cúc bách nhật:

Liều dùng hoa cúc bách nhật hàng ngày từ 6-12g, dưới dạng thuốc sắc, khi uống cho thêm ít rượu trắng cho chóng dẫn thuốc. Sau đây là một số bài thuốc cụ thể:

- Chữa đau đầu do phong hỏa: lấy 9g hoa cúc bách nhật, 12g mã tiền thảo sắc uống. Hoặc 6g hoa cúc bách nhật, 6g câu đằng, 6g cương tâm, 10g cúc hoa, sắc uống.

- Chữa ho do ngoại cảm phong nhiệt: 20g hoa cúc bách nhật, 30g tỳ bà diệp, 10g bạc hà sắc uống.

- Chữa tăng huyết áp: 15g hoa cúc bách nhật, 30g hạ khô thảo, 15g cúc hoa, 10g mạch môn, 10g thạch斛, 10g tang diệp, sắc uống.

- Chữa giảm thị lực: 10g hoa cúc bách nhật, 10g hạn liên thảo, 10g chử thực tử, 15g cam thảo, sắc uống.

- Chữa viêm đại tràng mạn tính thể lỏng: 15g hoa cúc bách nhật, 30g râu cốt diệp, 10g hoàng kinh tử, sắc uống, ngày 1 thang.

- Đau mắt đỏ: 10g hoa cúc bách nhật, 15g cúc hoa, 15g tang diệp, sắc uống thay trà trong ngày.

- Tăng huyết áp: 15g hoa cúc bách nhật, 30g hạ khô thảo, 15g cúc hoa, sắc uống hàng ngày.

- Chữa hội chứng tiền đình: 15g hoa cúc bách nhật, 15g cúc hoa, 10g mạch môn, 10g thạch học, 10g tang diệp, sắc uống, ngày 1 thang.

- Các bài thuốc chữa hen và viêm phế quản: (1) 10 cụm hoa cúc bách nhật tươi hoặc 15-20g hoa khô sắc uống ngày 1 thang. (2) 20g cúc bách nhật trắng 20 bông, tỳ bà diệp 5 cái, sắc uống, ngày 1 thang. (3) 30g hoa cúc bách nhật, 30g kim tiền thảo, sắc uống ngày 1 thang. (4) 6g hoa cúc bách nhật, 9g rễ cúc bách nhật, sắc uống, ngày 1 thang. (5) 15g hoa cúc bách nhật, 30g nga bân thực thảo, 30g cam thảo dây, sắc uống, ngày 1 thang. (6) 10g hoa cúc bách nhật, 10g địa long, 10g tỳ bà diệp, 6g ma hoàng sao, 10g hạnh nhân, sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa hen suyễn, ho, ho gà, bụng trướng đau, đầy hơi tiêu tiện khó: lấy 16g cúc bách nhật, 12g cóc mẩn, 12g lá táo gai, 12g hương nhu, 8g củ sả, 2g gừng sống, tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước, uống 2

lần trong ngày. Hàng ngày người lớn dùng 8-16g, trẻ em từ 5-10 tuổi dùng 4-6g.

- Các bài thuốc chữa bệnh ho gà: (1) lấy 19g hoa cúc bách nhật, 15g nga bất thực thảo, sắc kỹ lấy nước, hòa thêm một chút đường phèn, uống ngày 1 thang. (2) lấy 10g hoa cúc bách nhật, 15g bách bộ sào, 6g bôi mẫu, 10g bạch cương tàm, 10g câu đằng, sắc uống, ngày 1 thang.

- Các bài thuốc chữa bệnh kiết lỵ: (1) 10 cụm hoa cúc bách nhật sắc kỹ lấy nước, hòa thêm một chút rượu vang, uống trong ngày. (2) 15g hoa cúc bách nhật, 15g tần bì 15g, 20g bạch thực, 6g mộc hương, sắc uống, ngày 1 thang.

- Chữa tiểu tiện bất lợi: sắc 9g hoa cúc bách nhật để uống hàng ngày.

- Chữa chứng khốc dạ đở ở trẻ em: hoa cúc bách nhật tươi 5 cụm, 3 cái thuyên thoái, 3g cúc hoa, sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa chứng trướng bụng ở trẻ em: (1) lấy 6-9g hoa cúc bách nhật khô, sắc uống, ngày 1 thang. (2) lấy 5g hoa cúc bách nhật, 6g lai phục tử sắc uống, ngày 1 thang.

- Chữa trẻ em đi lỏng: 6g hoa cúc bách nhật, 12g bạch truật, 12g cát căn sao, 12g bạch linh, 10g xa tiền tử, sắc uống, ngày 1 thang.

- Chữa chứng co giật ở trẻ em: (1) 10 bông hoa cúc bách nhật 10 cái, 7 con cào cào khô, sắc uống, ngày 1 thang. (2) 6g hoa cúc bách nhật, sắc uống, ngày 1 thang.

- Viêm loét da: lấy 15-30g hoa cúc bách nhật, sắc uống hoặc nấu nước rửa hàng ngày.

55 - HOA NGÂU

Hoa ngâu thuộc họ xoan, cây nhỏ, để bình thường có thể cao 4-7m. Lá kép lông chim lẻ, có 2-3 đôi lá chét nhỏ hình trứng ngược, đầu tù, cuống lá có cánh. Hoa ngâu rất thơm, nhỏ, màu vàng, mọc thành chùm ở kẽ lá, hình cầu nhỏ, cuống dài mảnh. Quả hạch màu đỏ. Hạt có áo hạt.

Cây ngâu được trồng khắp nơi làm cảnh, lấy hoa để ướp chè và làm vị thuốc, mùa hoa vào tháng 7, tháng 8. Người ta hay hái hoa vào lúc đã chín, màu vàng nhạt và thơm, sau đó phơi hay sấy khô để dùng dần.

Hoa ngâu có vị cay ngọt, giúp giải uất kết, làm thư giãn bên trong người, giúp tinh rượu, sạch phổi, tinh táo đầu óc, sáng mắt, ngưng phiền khát. Nó thường được dùng chữa chứng đầy trướng khó chịu ở ngực, chứng nghẹn hơi mới phát, chữa ho hen và vầng đầu, nhọt độc, giúp làm tinh rượu, chữa bế kinh, giúp tinh

táo đầu óc... Ngoài ra, hoa ngâu có tác dụng nổi bật là chữa cao huyết áp nhưng lưu ý không dùng cho phụ nữ có thai.

- Chữa tăng huyết áp: 10g hoa ngâu, 30g hoa cúc, trộn đều hai thứ rồi chia làm 3 phần bằng nhau, uống 3 lần trong ngày. Khi dùng cho một phần vào tách, rót nước sôi già ngâm, để nguội uống.

- Chữa chứng bế kinh: 10g hoa ngâu, 50g rượu. Cho vào hoa và rượu một chút nước, nấu cách thủy đến khi hoa chín nhừ, để nguội uống. Uống trước ngày có kinh 3 ngày, uống liền trong 5 ngày, ngày uống 1 lần.

- Chữa thương tích do vấp ngã, bị đánh: lấy hoa ngâu và lá ngâu mỗi thứ 50g rồi cho vào lượng nước vừa phải nấu chín, chắt lấy nước đó cất đi rồi đổ tiếp nước vào nấu. Nấu 3 lần. Sau đó gộp chung nước thuốc vừa chắt trong 3 lần đó. Cách nấu: trước tiên nấu bằng lửa to, sau đó nấu bằng lửa nhỏ đến khi cô đặc thành cao. Mỗi lần dùng, quét một ít cao này lên vài lụa mỏng đắp vào chỗ vết thương sưng đau, ngày đắp thuốc cao này một lần.

- Làm tinh rượu: cho 10g hoa ngâu, 10g hoa sắn dây vào cốc rồi rót nước sôi nóng già vào ngâm uống.

Lá ngâu thường được dùng để chữa sốt, vàng da, hen suyễn hoặc dùng nấu tắm ghê.

56 - HOA TIÊN

Còn gọi là đầu tiên. Đây là loại cây thuộc thảo sống lâu năm. Thân rễ cây nằm ngay dưới đất. Lá mọc từ thân rễ, có cuống dài 30-50cm, phiến lá hình tim dài, nguyên, nhẵn, mặt trên xanh bóng, mặt dưới xanh nhạt. Hoa màu tím loe ra gần như cái ống nhỏ, mọc riêng lẻ ở gốc cuống lá. Mùa hoa quả kéo dài từ tháng 4 đến tháng 6.

Cây hoa tiên mọc hoang dại ở những vùng núi cao lạnh, chỗ ẩm có tán che. Ven suối như Sapa (Lào Cai), Tam Đảo (Vĩnh Phúc), Ba Vì (Hà Tây), Yên Tử (Quảng Ninh).

Có thể dùng hoa, rễ và lá tươi của cây hoa tiên hoặc phơi hay sấy khô để chữa bệnh. Người ta hay dùng hoa tiên làm thuốc bổ, tăng cường thể lực: hoa và rễ ngâm rượu uống; ngày dùng 6-12g dưới dạng thuốc sắc hay ngâm rượu.

Lá hoa tiên dùng để chữa ăn uống kém tiêu, đau bụng, ngày dùng 10-16g dưới dạng thuốc sắc.

57 - HOA TAM THẤT

Cây tam thất còn có tên là: sâm tam thất, kim bất hoán, nhân sâm tam thất, diên thất. Cây tam thất có tên khoa học là *Panax pseudoginseng* Wall (*Panax repens* Maxim), thuộc họ ngũ gia bì (Araliaceae).

Cây có hoa vào khoảng tháng 6 tháng 7. Hoa tự hình tán mọc đầu ngọn cây, gồm nhiều bông đơn. Hoa lưỡng tính cùng lẫn với hoa đơn tính, có 5 cánh màu xanh, phần lớn là 2 tâm bì. Quả chín vào khoảng tháng 10, tháng 11. Quả mọng lúc chín màu đỏ. Mỗi quả có từ 1 - 3 hạt hình cầu, vỏ trắng. Cây có một rễ chính phình thành củ và có những rễ phụ. Trên mặt củ có nhiều vết sẹo do thân củ để lại sau mỗi mùa đông. Cây chỉ có một thân mang một chùm lá cố định, sống qua suốt năm và từ tháng 12 đến tháng 1 tàn lụi, sau đó cây lại mọc ra thân mới.

Rễ củ hình trụ hoặc khối, hình thù thay đổi, dài khoảng 1,5 - 4 cm, đường kính 1 - 2 cm. Mặt ngoài củ

màu vàng xám nhạt, trên mặt có những nét nhăn nhỏ theo chiều dọc. Khi chưa chế biến có lớp vỏ cứng bên ngoài, khó bẻ và khó cắt. Có thể tách riêng khỏi phần lõi. Củ có mùi thơm nhẹ, đặc trưng của tam thất. Rễ củ trông lâu năm, củ càng to, nặng, giá trị càng cao. Rễ củ tam thất có các chất như Acid amin, hợp chất có nhân Sterol, đường, các nguyên tố Fe, Ca và đặc biệt là 2 chất Saponin: Arasaponin A, Arasaponin B. Saponin trong tam thất ít độc. Rễ củ tam thất vị đắng ngọt, tính ấm vào 2 kinh can và vị. Có tác dụng bổ huyết, cầm máu, giảm đau, tiêu ứ huyết.

Theo *Dược điển Việt Nam*, tam thất dùng trị thổ huyết, băng huyết, rong kinh, sau khi đẻ huyết hôi không ra, ứ trệ đau bụng, kiết lỵ ra máu, lưu huyết, tan ứ huyết, sung tấy, thiếu máu nặng, người mệt mỏi, hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu, ít ngủ.

Tam thất có tác dụng giúp lưu thông tuần hoàn máu, giảm lượng Cholesterol trong máu, hạ đường huyết, kích thích hệ miễn dịch, ức chế vi khuẩn và siêu vi khuẩn, chống viêm tấy giảm đau... được dùng trong các trường hợp huyết áp cao, viêm động mạch vành, đau nhói vùng ngực, đái tháo đường, các chấn thương sung tấy đau nhức, viêm khớp xương đau loét dạ dày, tá tràng, trước và sau phẫu thuật để chống nhiễm khuẩn và chống lành vết thương, người kém trí nhớ, ăn uống kém, ra mồ hôi trộm, lao động quá sức.

Gần đây, tam thất được dùng trong một số trường hợp ung thư (máu, phổi, vòm họng, tiền liệt tuyến, tử cung, vú) với những kết quả rất đáng khích lệ. Một số bị huyết áp thấp do thiếu máu nặng cũng dùng tam thất được.

Lưu ý: phụ nữ có thai không được uống tam thất.

Hoa tam thất phơi khô dùng làm thuốc cũng có hoạt lực gần như củ tam thất với liều lượng cao hơn củ độ 50%. Trà làm từ hoa tam thất (có thể dùng riêng tam thất hay thêm ít cam thảo) cũng có những tác dụng tốt cho sức khoẻ. Loại trà này có tác dụng: lương huyết, bổ huyết, an thần, giảm stress, điều hoà huyết áp. Cách dùng: nhúng gói trà vào 100ml nước sôi.

Người ta dùng củ tam thất để chữa ung thư bằng cách lấy bột sống uống bằng thìa nhỏ chiêu với nước lọc nguội hoặc dùng dạng thái lát ngâm nhai rồi nuốt. Nhưng nếu nhai tam thất sống thường bị rộp niêm mạc miệng, vì vậy có thể dùng bột hoặc thái lát tam thất, hãm với nước sôi uống cả nước, nhai cả bã, vừa đơn giản, giữ được hương vị, hoạt chất dễ bay hơi không mất đi, vừa có tác dụng chữa bệnh tốt. Một số trường hợp bệnh nhân ung thư dùng từ 10 - 20g mỗi ngày, chia làm 4 đến 5 lần uống.

- Hoa tam thất, sơn tra, hoa hồng mỗi vị 10g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng

15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người thừa cân và béo phì kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, hay hoa mắt, chóng mặt, ù tai.

- Hoa tam thất, hòe hoa, cúc hoa, mỗi vị 10g. Ba loại hoa đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15-20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người bị thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu, hay đau đầu, hoa mắt chóng mặt, mặt đỏ, dễ cáu giận, thích uống nước mát, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ.

58 - HOA MỘC

Hoa mộc là cây nhỏ, cụm hoa mọc ở kẽ lá gần ngọn thành chùm ngắn, hoa màu vàng thơm, đài 4 răng, tràng 4 cánh dày, hơi liền nhau ở gốc, nhị 2 đôi nhau, bầu có 2 lá noãn dính nhau ở gốc. Quả hạch hình bầu dục, màu lục, chứa một hạt.

Hoa mộc được trồng chủ yếu ở các tỉnh phía Bắc để làm cảnh, ưa ẩm, chịu được nóng. Nhiều người trồng hoa mộc vào các chậu nhỏ ở ban công để tiện chăm sóc. Hoa mộc sinh trưởng mạnh trong mùa mưa ẩm, ra hoa rải rác quanh năm, hoa nhiều, song hiếm khi thấy quả. Hoa mộc là loại cây cảnh quý, còn được dùng để ướp trà và làm thuốc.

Bộ phận dùng làm thuốc là hoa, quả, rễ và vỏ cây.

- Các bài thuốc chữa viêm họng, ho nhiều đờm, đau răng, hôi miệng: (1) Ngày dùng 1,5-3g hoa mộc, hãm với nước sôi, ngâm rượu uống hoặc sắc ngâm. (2)

Dùng nước cất từ hoa, mỗi lần 20-30ml, ngâm rồi nuốt, ngày 2-3 lần.

- Bị loét trong miệng: lấy 3-5 bông hoa, phơi âm can, tán thành bột mịn, rắc vào chỗ loét.

- Chữa đau răng: rễ hoa mộc 9g, cúc hoa, địa cốt bì, mỗi vị 15g, tế tân 3g, sắc lấy nước ngâm rồi nuốt.

- Dưỡng tóc, làm thơm tóc: lấy hoa mộc nấu với dầu vừng rồi chải lên tóc.

- Chữa thận do lạnh: ngày dùng 10-12g quả mộc, sắc để uống.

- Làm sáng mắt và tăng sắc đẹp: lấy vỏ cây hoa mộc nấu với nước để uống.

- Chữa phong thấp, nhức mỏi gân xương, thận hư, đau răng: lấy 9-15g rễ khô hoặc 25-50g rễ tươi, sắc hoặc ngâm rượu, uống/ một ngày.

- Hai bài thuốc chữa đau dạ dày: (1) 6g quả của cây hoa mộc; hương phụ, cao lương khương, mỗi vị 9g, sa nhân 6g, sắc uống ngày 1 thang. (2) hoa mộc, cao lương khương, mỗi vị 5g, tiểu hồi 3g, sắc uống ngày 1 thang.

Ngoài ra, hoa mộc còn có tác dụng chữa bế kinh, đau bụng.

59 - HOA CHANH LEO

Cây chanh leo còn được gọi là lạc tiên trứng, chanh dây, móc móc. Tên khoa học là *Passiflora Incarnata* Lour. Quả chanh leo có 2 loại: loại vỏ vàng và loại vỏ màu tím. Loại màu tím được trồng phổ biến hơn. Quả chanh leo được bày bán khá phổ biến và được nhiều người ưa chuộng.

Trong y học, cả hoa, lá, trái và vỏ trái chanh dây đều được dùng để chữa bệnh. Theo kinh nghiệm của nhân dân, chanh leo thường được dùng để chế thuốc an thần: vừa lành, vừa rẻ mà tác dụng khá cao.

Trái chanh leo không chứa cholesterol, giàu vitamin A và vitamin C, là nguồn cung cấp kali và chất sắt dồi dào, nguồn chất xơ tuyệt hảo, và giúp làm dịu các cơ đang bị căng cứng. Các thành phần dưỡng chất có trong 100g trái chanh leo: nước: 84.70g, năng lượng: 44.91 kcal, protein: 2.8gr, chất béo: 0.50g, chất xơ: 3.30g, C đường: 7.39g, kali: 350.00mg, magiê: 39.00mg,

natri: 28.00mg, canxi: 16.00mg, phospho: 54.00mg. Ngoài ra, trong trái chanh leo còn có chứa kẽm, mangan, đồng, vitamin B, vitamin E, niacin, B-carotene và một lượng nhỏ các vi chất khác nữa.

Nước ép chanh dây, đặc biệt là lá chanh leo có chứa chất alkaloids, giúp làm hạ huyết áp, an thần, giảm đau, và chống lại tác động của các cơn co thắt. Nhiều quốc gia trên thế giới dùng lá chanh dây để bào chế thuốc. Hoa chanh dây có tác dụng an thần nhẹ và có khả năng "ru ngủ". Hoa chanh leo đã và đang được nhiều nước dùng để điều trị cho những trẻ em dễ bị kích động hoặc có vấn đề bất ổn về thần kinh, chữa bệnh hen suyễn, rối loạn tiêu hóa, chứng mất ngủ, và những khó chịu của hội chứng tiền mãn kinh.

Thịt quả chanh leo chín có vị chua ngọt, màu vàng nhạt, thường được dùng dưới dạng nước uống giải khát bằng cách bổ quả, lấy hết thịt bên trong, chà nhẹ rồi ép lọc lấy dịch quả. Thêm đường trắng và nước sôi để nguội, khuấy đều để được một cốc. Nước chanh leo có tác dụng bổ, mát, thanh nhiệt, tiêu khát, an thần, nhuận tràng, lợi tiểu. Có thể phối hợp với các loại quả khác như dứa, măng cầu xiêm, sầu riêng... làm thành nước sinh tố hỗn hợp rất tốt.

Chiết xuất từ vỏ trái chanh leo tím giúp giảm được đến 75% chứng thở khò khè ở những người bị bệnh hen suyễn và nâng cao khả năng hít thở của họ.

Nhiều quốc gia trên thế giới dùng lá chanh leo để bào chế thuốc. Cành, lá chanh leo có tác dụng an thần, gây ngủ (nhẹ), giảm sự lo âu hồi hộp, hạ huyết áp (nhẹ), dịu các cơn co giật (trong động kinh), giảm cơn đau bụng cơ năng và đau bụng kinh.

Các bài thuốc từ cây chanh leo:

- Chữa các chứng bệnh nhằm giúp an thần, gây ngủ, hạ huyết áp... Có 2 cách sử dụng: lấy lá tươi (khoảng 100 gr) nấu nước uống hàng ngày hoặc dùng lá, cành phơi khô, nấu thành cao lỏng, mỗi ngày uống khoảng 20 - 30 ml vào buổi tối.

- Người ta còn dùng lá chanh leo làm rau ăn: lấy lá non, thái nhỏ, vò nhẹ, nấu với tôm sẽ là một món canh ngon hoặc có thể luộc ăn như những loại rau khác. Ngoài ra, ngọn non chanh leo dùng để luộc ăn hoặc lá nấu thành cao lỏng cũng có tác dụng an thần, trị mất ngủ như cây lạc tiên thường (*Passiflora foetida* L.).

Ở nhiều nước, người ta dùng trái chanh leo để chế biến thành nhiều thứ bánh ngọt khác nhau, kết hợp hoặc không kết hợp với các loại trái cây khác để làm kem, yaourt... Còn ở nước ta, cách dùng phổ biến nhất là nấu với nước đường và pha với đá để làm nước uống giải khát.

60 - HOA SƠN TRÁ

Sơn tra còn có tên là cây chua chát, được nhiều nước phương Đông và phương Tây dùng làm thuốc hàng chục thế kỷ qua. Cây chua chát có tên khoa học là *Malus doumeri* (Bois Chev) thuộc họ hoa hồng (Rosaceae) mọc hoang và được trồng nhiều ở vùng núi Hoàng Liên Sơn hoặc các vùng miền núi nước ta. Cây to và cao từ 10-15 mét, cây non có gai, cành non có lông, sau nhẵn. Lá mọc so le, lúc còn non có lông, gốc lá tròn, đầu nhọn, mép khía răng. Hoa hợp thành tán, từ 3 đến 5 hoa màu trắng. Cây ra hoa vào mùa xuân (tháng 1-2) có quả vào mùa thu (tháng 9-10). Quả tròn, hơi dẹt, trông hơi giống quả lê, đường kính 5-6cm, khi chín có màu vàng lục, ăn khá ngon và có vị chua chát. Hạt nhỏ màu nâu sẫm.

Sơn tra được cả Đông y và Tây y dùng làm thuốc. Trong sơn tra có axit crataegic, axit tatric, axit xitric, saponin, đường và nhiều loại vitamin, đặc biệt có hai ancaloit là crataegin và oxyacantin, có tác dụng trợ tim,

an thần, trợ lực và giảm đau. Đối với tiêu hóa, sơn tra có tác dụng rõ rệt hơn.

Sơn tra có tác dụng khá mạnh trên cơ tim nên đã được sử dụng trong các trường hợp suy tim, giúp tăng cường hoạt động của cơ tim. Các amines của cây sơn tra có tác dụng bổ tim. Còn các flavonoids làm gia tăng lưu lượng máu qua động mạch vành, tăng nhịp tim, giãn mạch. Sơn tra có tác dụng tốt trong các trường hợp tắc mạch vành. Còn trong các trường hợp xơ vữa động mạch, nó có tác dụng phòng ngừa và chữa trị khá tốt.

Sơn tra được chỉ định trong các trường hợp: suy tim độ 1 và 2, đau thắt ngực, đau tim ở người cao niên, nhịp tim chậm: pha 1 thìa cà phê bột lá và hoa sơn tra với 150 ml với nước đun sôi, ngâm trong 20 phút, gạn lấy nước, chia thành 1-3 lần uống trong ngày để chữa trị chứng tức ngực. Ngoài ra, loại dược thảo này còn có khả năng làm hạ cholesterol, triglycerides, giảm độ nhầy của máu và fibrinogen...

- Hạ huyết áp, giảm mỡ máu, phòng chống thừa cân và béo phì: lấy hoa sơn tra và lá sơn tra mỗi vị 6g đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Hoa tam thất, sơn tra, hoa hồng, mỗi vị 10g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút là dùng

được, uống thay trà trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng với những người thừa cân và béo phì kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, hay hoa mắt, chóng mặt, ù tai.

Quả sơn tra có vị chua chát, hơi ngọt, tính ấm nhẹ, tác dụng vào các kinh mạch thuộc can, tỳ và vị... thường được dùng để chữa các bệnh đầy bụng, ăn không tiêu, tiêu chảy, ợ chua, đau bụng, đau bụng do ứ huyết sau khi sinh, cao huyết áp. Liều dùng trung bình mỗi ngày 10-20g dưới dạng bột, viên, hoặc cao lỏng. Cao lỏng được dùng phổ biến hơn. Cách chế làm và dùng cụ thể như sau:

Vào mùa thu (từ tháng 8-10) thu hái quả vừa chín, bổ ngang thành từng phiến, dày khoảng 0,4cm rồi phơi hoặc sấy khô. Lấy 1kg dược liệu, rửa sạch, bỏ hạt, đổ vào 5 lít nước, nấu còn một lít. Chắt nước đầu, đổ thêm 3 lít nước nữa, nấu còn nửa lít, lại chắt nước, bỏ bã. Trộn hai nước với nhau, cô còn khoảng một lít. Cho 800g kẹo mạch nha hoặc đường vào, khuấy tan, cô đặc còn một lít thành phẩm, để nguội, hòa 40ml rượu 50°C, ngâm trần bì hoặc đại hồi vào. Ngày dùng hai lần, mỗi lần một thìa canh.

Ngoài ra, cũng có thể phối hợp với các vị thuốc khác trong các bài thuốc tiêu thực sau:

Bài 1: sơn tra 25g, củ sả 25g, chi xác 25g, vỏ vôi 25g, vỏ quýt 25g, củ gấu 40g, gừng tươi 20g, phèn phi 10g.

Cách dùng: tất cả phơi khô, sao giòn, tán bột mịn. Người lớn mỗi lần uống 2 thìa cà phê với nước ấm.

Bài 2: sơn tra (sao cháy) 12g, củ sả 12g, vỏ quýt 16g.

Cách dùng: cho các vị vào ấm, sắc với 500ml nước, còn lấy 200ml. Người lớn chia làm hai lần uống trong ngày. Trẻ em tùy tuổi chia làm 3-4 lần uống.

Ngoài cây chua chát nói trên ở vùng núi Hoàng Liên Sơn còn có một loại cây nhỏ mọc hoang gọi là cây táo mèo (tên khoa học là *Docynia indica* (Wall Dec) cũng thuộc họ hoa hồng, ra hoa trắng vào cuối mùa xuân (tháng 3-4) và có quả vào mùa thu. Quả táo mèo hình trứng, ăn cũng có vị chua, chát, và cũng được nhân dân ta dùng làm thuốc kích thích tiêu hóa, ăn ngon miệng, dễ tiêu và cũng được nhiều người gọi là quả sơn tra.

Như vậy, vị thuốc mang tên sơn tra là do hai cây cùng họ hoa hồng cung cấp. Đó là cây chua chát và cây táo mèo. Cả hai quả chua chát và táo mèo đều có vị chua ngọt, hơi chát và có tác dụng chữa bệnh giống nhau.

61 – HOA ĐẬU VÁN TRẮNG

Đậu ván trắng là một loại dây leo, được trồng ở khắp nơi, để lấy quả non ăn, quả già thường lấy hạt dùng làm thuốc. Đậu ván trắng còn gọi là bạch biến đậu, biến đậu, bạch đậu. Thành phần dinh dưỡng của đậu ván trắng, gồm: khoảng 22,70% chất protein, 1,8% chất béo, 57% carbohydrat; 0,046% calci; 0,052% phospho; 0,001 % chất sắt; ngoài ra còn có men tyrosinase, vitamin A, B2, C, acide cyanhydric.

Từ nhiều thế kỷ trước, tác dụng chữa bệnh của đậu ván trắng đã được ghi lại trong các sách thuốc của Tuệ Tĩnh, Lãn Ông và của Trung Quốc, như: *Đường bản thảo*, *Bản thảo cương mục*, *Bản thảo kinh sơ*... Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, bạch biến đậu có tác dụng ức chế đối với trực khuẩn lỵ; giải độc, chống nôn mửa do ngộ độc thức ăn, điều trị viêm dạ dày và viêm ruột cấp tính, được dùng chữa các chứng đau bụng, xích bạch đới, giải độc rượu, thịt cá có độc.

Theo các danh y Trung Quốc, đậu ván có công dụng điều can, hòa vị, thanh thấp, khử thử chỉ khát, chỉ tả. Do vậy, nó còn được sử dụng trong điều trị cao huyết áp, giúp tiêu hóa tốt, ngừa trúng nắng, giải khát. Đậu ván khi dùng phải nấu chín hoặc rang vàng, lúc nấu phải mở vung nổi.

Sách *Hiện đại thực dụng Trung dược học*, do Nhân dân vệ sinh xuất bản xã, ấn hành năm 2001 xếp biên đậu vào nhóm thuốc "Bổ khí", cùng với các vị thuốc như nhân sâm, đảng sâm, hoàng kỳ, bạch truật, hoài sơn ...

- Hoa đậu ván trắng (Biển đậu hoa) có vị ngọt nhạt, tính bình, không độc. Có tác dụng kiện tỳ hòa vị, thanh thử hóa thấp. Dùng chữa bệnh lỵ, ỉa chảy, xích bạch đới hạ. Liều dùng: 4-9g.

- Bạch biến nhân (hạt đậu ván): sử dụng bằng cách ngâm hạt đậu ván vào nước cho vỏ phồng lên, đãi lấy, nhân phơi riêng, vỏ phơi khô riêng. Phần lớn các sách thuốc cổ đều viết: biển đậu nhân có vị ngọt, tính hơi ấm, không độc, vào hai kinh túc thái âm tỳ và túc dương minh vị. Có tác dụng kiện tỳ, hòa trung, trừ thấp và giải độc. Dùng làm thuốc bổ tỳ vị, chỉ tả lý, giải phiền khát, chữa các chứng đau bụng, xích bạch đới, giải độc nhân ngôn, rượu, thịt cá có độc... Khi dùng trừ thấp thì để sống, bồi bổ và tăng cường chức năng tiêu

hóa thì sao chín. Ngày dùng: 8-16g dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột.

Lưu ý: người tỳ vị hư hàn, bụng đầy, nên thận trọng khi sử dụng. Để làm thuốc, vào tháng 9-10, hái quả chín già về, đập lấy hạt, phơi khô là được.

- **Biển đậu y** (còn gọi là **biển đậu bì**): là vỏ hạt đậu ván trắng, có tác dụng kiện tỳ hóa thấp; dùng chữa các bệnh lỵ, tiêu chảy, cước khí phù thũng, giải độc thức ăn và say rượu.

- **Lá đậu ván trắng** (**Biển đậu điệp**): có nhiều xanthophyl và nhiều carotene (trên 10mg%). Vị cay, ngọt, tính bình, hơi độc, có tác dụng chữa ỉa chảy kèm nôn mửa, gân co rút, nhọt độc, bị đòn, ngã chấn thương; lá già nát, đắp vào chỗ rấn cắn (*Nhật hoa tử bản thảo*).

- **Rễ cây đậu ván trắng** (**Biển đậu căn**): có chứa asparaginase; trong các nốt sần ở rễ có nhiều loại axit amin. Trong Đông y dùng chữa viêm đại tràng, đại tiện xuất huyết, trĩ lở loét, tiểu tiện nhỏ giọt, nước tiểu đục...
Liều dùng: 6-9g (theo *Trung dược đại từ điển*).

- **Dây đậu ván trắng** (**Biển đậu đàng**): chữa chứng họng vướng đờm, ngực đầy tức khó chịu, ý thức mơ hồ hoặc hôn mê, Đông y gọi là chứng "đờm mê tâm khiếu", phát cuồng nói huyền thiên (điên cuồng loạn ngữ). Liều dùng 9-15g.

Các bài thuốc từ cây và hoa đậu ván:

- Chữa viêm ruột cấp tính, ly: lấy 60g hoa đậu ván trắng, sao đen, sắc với nước, chia 2 lần uống trong ngày.

- Mùa hạ bị trúng nắng, ngực đầy tức, buồn nôn, ỉa lỏng: lấy 8g hoa đậu ván trắng, 12g lá hoắc hương tươi, sắc uống thay nước trong ngày.

- Giúp thanh nhiệt, hóa thấp, chỉ tả, dùng cho trường hợp tiêu chảy do thấp nhiệt, biểu hiện bằng các triệu chứng đau quặn bụng, nhất là khi đi ngoài, đi xong thì đỡ đau, phân lỏng hôi có nhầy cuối bãi, mót rặn, rất nóng hậu môn, phát sốt, khát nước, hơi thở hôi, tiểu tiện sền đỏ, rêu lưỡi dày nhờn và có màu vàng...: (1) lấy 30g hoa đậu ván trắng, 2 quả trứng gà 2 quả, gia vị vừa đủ. Đập trứng vào bát, cho hoa đậu ván trắng vào, chế đủ gia vị, đánh đều rồi tráng chín, ăn nóng. (2) lấy 60g hoa đậu ván trắng sao đen rồi đem hãm với 12g lá trà lấy nước uống trong ngày.

- Bạch đới, kinh nguyệt thất thường: phụ nữ bị khí hư ngứa âm đạo, đau ngang thắt lưng, tức bụng dưới, bạch đới tiết ra chất nhầy trắng như bột sắn có thể dùng: (1) Hoa đậu ván trắng sấy khô, tán thành bột mịn, ngày uống 2-3 lần vào lúc đói bụng, mỗi lần uống 8g, dùng nước cơm chiêu thuốc. (2) Đậu ván trắng sao chín, tán mịn; ngày uống 3 lần, mỗi lần 8 g, hòa với

nước đun sôi hoặc với nước cơm uống, liên tục trong nhiều ngày.

- Trị chứng kém ăn ở trẻ nhỏ: lấy 15-20g hoa đậu ván trắng sắc với nước, thêm chút đường vào uống hàng ngày. Uống liên tục trong nhiều ngày.

- Nếu trẻ nhỏ đổ mồ hôi trộm hoặc ra nhiều mồ hôi, lấy đậu ván trắng sao chín, tán mịn, ngày uống 5-10 g, chiêu bột thuốc bằng nước sôi để nguội, liên tục trong nhiều ngày sẽ khỏi. Như vậy, có thể rang đậu ván rồi pha nước uống như một nguồn thực phẩm cung cấp thêm dưỡng chất và nước như trước giờ bạn vẫn dùng.

- Mùa hạ bị trúng nắng, phát sốt, phiền táo, tiểu tiện không thông: đậu ván trắng để cả vỏ 50g, sắc kỹ với nước, chắt lấy nước, để nguội, chia thành 2 phần, uống trong ngày.

- Phòng thấp nhiệt trong mùa nóng ẩm: cuối mùa hạ thời tiết khí hậu nóng và ẩm, mưa nhiều, cơ thể con người dễ bị nóng ẩm làm tổn thương, gây nên các chứng bệnh đau bụng, ỉa chảy... Để dự phòng và chữa trị có thể dùng một trong các bài thuốc sau:

- Lấy 12g đậu ván trắng 12g, 8g hoắc hương, sắc nước uống. Hoặc cũng có thể chỉ dùng một vị bạch biển đậu 30 quả giã nát, thêm nước vào hòa đều, chắt lấy nước uống. Chuyên trị bị trúng nắng, miệng nôn trôn tháo (nôn mửa, ỉa chảy).

- Trị trúng nắng với biểu hiện là phát sốt, phiền táo, tiểu tiện không thông: lấy 50g đậu ván trắng để cả vỏ sắc kỹ với nước, chắt lấy nước, để nguội, chia thành 2 phần uống trong ngày.

- Phòng trúng nắng trong các tháng hè: lấy 9g đậu ván trắng, 9g hoắc hương, 8g hậu phác, cam thảo (nướng) 4g, sắc nước uống thay trà trong ngày.

- Trị viêm đường ruột cấp tính trong mùa hè, thu: 20g đậu ván trắng, 8g hoắc hương, 8g thương truật, sắc nước uống.

- Tăng cường chức năng tiêu hóa, chữa chứng kém ăn, ỉa lỏng, lợm giọng buồn nôn: (1) Lấy 250g đậu ván trắng tẩm nước gừng, bỏ vỏ, sao qua, 250g bạch truật sao vàng, 100g củ mài sao vàng, tất cả nghiền thành bột mịn, trộn đều, uống ngày 2 lần, mỗi lần 10g. (2) Đậu ván trắng, đẳng sâm, bạch truật, phục linh, cam thảo, mỗi thứ 80g, hạt sen, ý dĩ, sa nhân, cát cánh, mỗi thứ 40g. Tất cả tán thành bột mịn, trộn đều; ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 10g, dùng nước sắc táo Tâu chiêu thuốc.

- Viêm ruột cấp tính: đậu ván trắng, nghiền thành bột mịn, ngày uống 3-4 lần, mỗi lần 12g, dùng nước ấm chiêu thuốc. Hoặc dùng đậu ván trắng 30-60g, sắc với nước, chia thành 3 phần uống trong ngày.

- Phù thũng: đậu ván trắng sao vàng, tán thành bột mịn; ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 10g; trẻ nhỏ tùy theo tuổi mà giảm bớt liều lượng.

- Động thai: phụ nữ đang mang thai, do bị ngã hoặc uống nhầm thuốc mà bị động thai, có thể lấy đậu ván trắng sống 30g, nghiền mịn, uống cùng với nước cơm, hoặc sắc kỹ với nước uống.

- Giải độc: ăn phải thịt gia cầm, tôm, cá... có độc, dẫn tới dị ứng hoặc ngộ độc, có thể dùng đậu ván trắng để chữa trị theo các phương pháp như sau: (1) 30 quả đậu ván trắng tươi giã nát, hòa với nước sôi để nguội uống. (2) Lấy một vốc đậu ván trắng sống (khoảng 20 g), hòa với nước sôi để nguội nghiền mịn, uống vào sẽ khỏi. (3) Đậu ván trắng rang chín, nghiền thành bột mịn, hòa với nước sôi để nguội, uống ngày 3 lần, mỗi lần 12g, liên tục trong nhiều ngày, có tác dụng giải độc rất tốt.

- Thuốc giải độc: để sơ cứu khi bị ngộ độc, giã nát 20g hạt đậu ván trắng sống, thêm nước, gạn uống. Hoặc dùng quả đậu ván cùng 30g lá khế, 30g lá lốt để tươi, rửa sạch, vò nát, vắt nước uống chữa say nấm độc. Lá đậu ván trắng, vò nát, thêm ít nước vo gạo nếp đặc, gạn uống, bã đắp lên vết thương chữa rắn độc cắn. Người ta còn nhai lá đậu ván trắng với ít muối, nuốt dần dần để chữa viêm họng.

- Thuốc hạ nhiệt: lá đậu ván trắng và lá hương nhu phơi khô, nấu nước uống, chữa cảm nắng, mệt nhọc, khát nước nhất là sau khi làm việc dưới trời nắng.

- Chữa trẻ sốt cao, co giật: lấy 50g lá đậu ván trắng tươi, rửa sạch, vò nát vắt lấy nước trộn với mật vịt trắng, uống 2 lần trong ngày.

- Thuốc bổ: hạt đậu ván trắng (100g), ý dĩ (100g), hoài sơn (100g), hạt sen (100g), đảng sâm (100g), nhục đậu khấu (30g), mạch nha (30g), sa nhân (20g), trần bì (20g), tất cả thái nhỏ, phơi khô, tán và rây thành bột mịn, trộn với mật ong, làm thành viên hoặc dạng cốm. Thuốc này chữa cam tích, trẻ em gầy còm, xanh xao, biếng ăn, rối loạn tiêu hoá kéo dài, tiêu chảy bất thường. Ngày dùng 2 lần, 6 - 8g/lần.

- Lấy 8g hạt đậu ván trắng, 10g rau má (sao vàng), 8g sa nhân, 8g hoắc hương, 8g hương phụ, 2g gừng, 8g hạt mã đề, sắc uống, chữa đau bụng, sôi bụng, tiêu chảy, tiểu tiện ít. Hạt đậu ván trắng 100g, ý dĩ 100g, gạo nếp 100g, sao vàng, tán nhỏ, rây bột mịn rồi nhào với 10ml dầu gấc và xiro vừa đủ thành bột không dính tay. Dem cán ra mỏng, cắt thành bánh, sấy khô dùng làm thuốc bổ dưỡng cho trẻ em, ngày dùng 25 - 50g, chia làm 3 lần, uống trước bữa ăn.

62 - HOA OẢI HƯƠNG

Hoa oải hương có cuống hoa dài, màu xám và có góc cạnh, vỏ cây dẹt. Lá mọc đối nhau, không có cuống và được phủ một lớp lông tơ mịn. Hoa oải hương có màu tím hoa cà, ống hoa được sắp xếp liên tục vòng quanh cuống hoa. Loại cây này có nguồn gốc từ Pháp, được cất tinh dầu từ nhiều loại cây oải hương khác nhau và đều được tiêu chuẩn hóa.

Cả cây oải hương đều có hương thơm, nhưng tinh dầu oải hương chỉ được chiết xuất từ hoa và cuống hoa. Tinh dầu được chiết xuất từ hoa oải hương có mùi rất thơm, dễ chịu và quyến rũ được dùng làm nước hoa, kem dưỡng, xà phòng... Ngoài ra, oải hương còn có tác dụng làm giảm đau và được làm thuốc chống đau, tẩy trùng. Theo phương pháp truyền thống thì oải hương được sử dụng để chăm sóc da khi bị viêm, chữa mụn trứng cá, côn trùng cắn, vết bỏng, râm nắng hoặc vết chàm.

Trong tinh dầu oải hương có chứa các thành phần làm giảm đau, chống lại chứng co giật, chữa bệnh thấp khớp, khử trùng, khử mùi hôi, chống co thắt, tiêu độc, giúp đóng sụn và lên da non. Nó còn có tác dụng kích thích tim, lợi tiểu, sử dụng làm thuốc điều kinh, giảm huyết áp, thuốc bổ thần kinh, làm thoát mồ hôi, tăng sức khỏe, làm thuốc tẩy giun và chữa các vết thương...

Từ xa xưa, oải hương còn được dùng làm gia vị và có tác dụng tốt cho dạ dày, làm giảm chứng đầy hơi. Nhưng oải hương được dùng nhiều nhất để làm nước hoa, tạo mùi thơm, dùng để tẩy mùi khó chịu trong thuốc mỡ và các hợp chất khác. Oải hương làm thuốc bổ rất tốt, tăng sức khỏe khi bị suy nhược, chóng mặt, tim đập nhanh, làm giảm các cơn co thắt và đau bụng, kích thích sự thèm ăn.

Nhưng tránh dùng oải hương với liều lượng cao đối với phụ nữ mang thai, vì chúng có tính chất kích thích dạ con, dễ gây sinh non cho sản phụ.

63 - HOA SẦU DÂU

Tên gọi sầu đâu dễ bị lầm lẫn với tên gọi là thầu đầu, là sầu đông của cây xoan ta. Cây sầu đâu có nhiều ở vùng Thất Sơn, An Giang, Châu Đốc, những tỉnh giáp giới Campuchia. Cây sầu đâu thân gỗ, cao to, vỏ sần sùi chứ, không trơn láng như thân cây xoan ta. Lá xoan ta độc, không ăn được, còn lá non và bông sầu đâu thì ăn được. Lá sầu đâu được dùng làm thuốc sốt rét. Bông sầu đâu ra hoa vào mùa xuân, màu trắng, mọc thành từng chùm như hoa nhãn, dùng làm gói. Gói sầu đâu tương đối dễ làm: rửa sạch bông và lá non, có thể chần qua nước sôi. Nướng khô cá sặc rằn, khô cá lóc, xé nhỏ, bỏ vào. (Nếu không có khô thì có thể thế bằng cá lóc nướng trui, xé nhỏ). Trộn thêm rau thơm, hành tây xắt mỏng, xoài băm sợi... Ăn với nước mắm me, đường, ớt.

64 - HOA MƯỜI GIỜ

Theo Đông y, hoa mười giờ có tác dụng hoạt huyết, giảm đau, tiêu viêm, tiêu sưng, chữa mụn nhọt, viêm da, ghẻ, ngứa, bóng, eczema, chữa đau họng...

Chữa viêm họng: lấy 100g hoa mười giờ, 10g lá cây rẻ quạt, rửa sạch, giã nhỏ, cho vào 100 ml nước nóng, chắt lấy nước ngâm. Ngày ngâm 2-3 lần. Cần ngâm 3-5 ngày.

Chữa eczema: 100g thân, lá cây hoa mười giờ, 100g lá đào tươi, 10g vôi tôi. Các lá rửa sạch, giã nhỏ, trộn lẫn cùng vôi tôi. Hàng ngày lấy thuốc này bôi vào chỗ bệnh, ngày 2-3 lần. Bôi nhiều ngày.

Chữa ghẻ: lấy 100g thân, lá hoa mười giờ, 100g lá xoan tươi, 100g lá rau sam, rửa sạch, giã vắt lấy nước, bôi vào nơi bị ghẻ. Ngày bôi 2-3 lần cho đến khi khỏi.

Chữa mụn nhọt chưa vỡ mủ: hoa mười giờ 50g, lá táo 30g, muôi ăn 2g. Các thứ rửa sạch, giã nhỏ cùng muôi ăn, đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc một lần.

65 - KOA MUA

Hoa mua là một trong những loại cây quen thuộc thường mọc hoang ở vùng núi nước ta. Cây mua có nhiều loại, có loại màu hồng tím, còn gọi là dã mẫu đơn, có loại màu đỏ - còn gọi là mua leo, có loại màu hồng - còn gọi là mua núi, tất cả đều được dùng làm thuốc.

Cây mua núi: Là loại cây nhỏ, mọc bò, phân nhánh nhiều. Mua núi thường mọc hoang ở rừng núi, chỗ ẩm thấp. Thân cây nhẵn, màu xanh hay tím đỏ. Lá nhỏ, mọc đối, hai mặt nhẵn. Hoa mua núi nhỏ, màu hồng và mọc riêng lẻ hoặc 2-3 bông ở một ngọn thân. Quả hình cầu, màu đỏ hơi tím. Mua núi ra hoa, có quả vào cuối xuân đầu hè. Toàn cây mua núi được dùng làm thuốc:

- Chữa mụn nhọt, ứ huyết, tê thấp: lấy 8g cả cây, phơi khô, sắc uống.

- Chữa bệnh phù nề ở phụ nữ sau khi sinh nở: lấy 50-100g cả cây, nấu nước tắm.

- Chữa sai khớp: lấy 30g cây tươi, giã nhỏ với 30g lá
náng hoa trắng, 20g lá loét mồm (còn gọi là lá dạ cấ)
hơ nóng, đắp bó.

CG6 – HOA ĐẠI

Công dụng: chữa tăng huyết áp

Cây hoa đại hay còn gọi là bông sứ, đông y Trung Quốc gọi là “miến chi tử”, “lôi chùy hoa”, “đại quý hoa”, còn ở Lào nó chính là loại hoa champa rất được yêu thích... tên khoa học của cây hoa đại là *Plumeria rubra* L.var.*acutifolia* Bailey, thuộc họ Trúc Đào.

Đông y thường sử dụng cây hoa đại phơi khô để dùng làm thuốc chữa ho, kiết lỵ và ỉa chảy. Ngoài ra, mấy chục năm gần đây, hoa đại được phát hiện là có tác dụng chữa bệnh cao huyết áp. Tác dụng hạ huyết áp của hoa đại xuất hiện nhanh và tương đối bền vững. So với tác dụng của rễ cây “ba gạc” có tên khoa học là *Rawolfia verticillata* thì ba gạc có tác dụng chậm hơn hoa đại. Độ độc của hoa đại cũng thấp hơn của rễ ba gạc. Liều dùng hoa đại để chữa bệnh có thể tới 60g/một ngày. Đặc biệt, chữa bệnh bằng hoa đại không bị tác dụng phụ, như: không bị giãn mạch, không tác dụng

đôi với tuần hoàn ngoại biên, mà tác dụng vào trung tâm... Hoa khô có tác dụng mạnh hơn hoa tươi.

- Có tác dụng hạ huyết áp, chữa ho, tiêu đờm, tiêu thũng, liều dùng 6-12g mỗi ngày dưới dạng thuốc sắc. Người ta còn dùng nước sắc hoa sứ chữa cảm sốt, kiết lị. Một số ghi nhận ở Lào cho thấy hoa đại còn có tác dụng chữa viêm tắc động mạch, ở Campuchia người ta hay dùng hoa đại để chữa hắc Lào.

- Chữa cao huyết áp: hàng ngày lấy 12-20g hoa đại khô, sắc lấy nước uống thay trà.

- Chữa bong gân khi cần bất động khớp: lá cây đại (lá tươi) 100-200g, giã nhỏ, đắp tại chỗ, băng lại, ngày hai lần.

- Chữa bong gân: lấy một lá đại tươi, rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với một ít muối ăn, đắp lên chỗ sưng. Sau đó, lấy một lá tươi khác, hơ lên lửa cho héo rồi đắp vào bên ngoài, buộc cố định bằng băng y tế. Mỗi ngày đắp từ 1-3 lần liên tục, đắp trong 1-2 ngày tùy theo bệnh nặng hay nhẹ.

- Chữa đau nhức hay bị mụn nhọt: dùng lá đại tươi, giã nhuyễn, đắp vào chỗ bị đau.

67 - HOA BƯỚM BƯỚM

Theo Đông y, cây hoa bướm bướm có tác dụng lợi tiểu, lọc máu, làm tan máu tụ, chống xuất huyết, chữa thấp khớp, lở ngứa, eczema, trứng cá, vảy nến, nấm tóc, nấm loét, viêm tĩnh mạch, trĩ, mày đay, giảm niệu, tê mỏi đau nhức, xơ cứng động mạch, co giật thần kinh. Liều dùng trung bình 30-60g.

- Chữa mụn trứng cá: lấy 60g hoa bướm bướm, 10g phèn phi, cùng tán nhỏ, trộn với dầu vừng (mè) 30 ml. Lấy hỗn hợp này bôi ngày 2-3 lần vào mụn trứng cá.

- Chữa chốc lở đầu: 30g hoa bướm bướm, 25g bồ kết, 100ml mật lợn. Đun tắt cả lấy 10 ml nước thuốc đặc, sau cùng cho mật lợn vào khuấy đều. Hàng ngày gội sạch đầu, dùng hỗn hợp này bôi vào nơi chốc lở.

- Chữa eczema: 50g hoa bướm bướm, 60g lá đào, 10g vôi củ, giã nhỏ cả 3 thứ, hàng ngày dùng hỗn hợp này bôi vào nơi bị bệnh.

68 - HOA LÈ BẠN

Cây hoa lê bạn có nguồn gốc từ các nước Trung Mỹ, hoa màu trắng, được trồng rộng rãi ở Việt Nam. Cây lê bạn có thân rất ngắn, lá mọc gần như sát đất. Lá không cứng, có bẹ, đầu thuôn dài, mặt trên màu xanh lục, mặt dưới màu đỏ tím. Cụm hoa nhỏ, mọc ở nách lá, ngoài có hai mo úp vào nhau, giống như vỏ con sò, nên còn được gọi là bông sò huyết (oyster plant). Hoa lê bạn thường được dùng làm thuốc trị ho, hay nấu canh với xương heo ăn cho mát, bồi bổ cơ thể suy nhược.

69 - HOA CAM

Hoa cam: dùng để pha chế thuốc theo đơn. Hoa cam chứa nhiều tinh dầu, có tính kháng khuẩn nhưng kém hơn tinh dầu vỏ quả. Có thể dùng nước hoa cam uống để làm êm dịu thần kinh.

Bài thuốc giúp tiêu tích hóa đàm, làm giảm mỡ máu, phòng chống béo phì, nhuận da và dưỡng da: hoa cam (hoặc hoa chanh, hoa quất, hoa quýt) 10 bông, 500g củ ấu, 150g phù trúc, 30g hành tây, 150g măng củ, 20g cà rốt, tương cà chua, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

Cách làm: hoa cam rửa sạch, lấy cánh hoa, măng, cà rốt và hành tây thái chỉ, xào qua; củ ấu rửa sạch, bỏ vỏ và áo trong, thái miếng, đem xào qua với dầu thực vật rồi chế nước nấu chín. Khi gần được, cho măng, cà rốt, hành tây và phù trúc vào, nêm đủ gia vị, múc ra bát và rắc những cánh hoa cam lên trên, ăn nóng.

70 - HOA BẰNG LĂNG TÍA

Cây bằng lăng tía còn được gọi là săng sê, bằng lăng ổi, rơ pha, tên khoa học là *Lagerstroemia Calyculata* Kurz. Bằng lăng là một cây gỗ cao, lá mọc so le hình mác, cành non có cạnh có lông, hoa mọc thành chùm, màu vàng, quả mang hình trứng.

Theo Đông y, bằng lăng tía có tác dụng kháng khuẩn mạnh, có mùi thơm, chát, không độc.

- Chữa bỏng: lấy 300g vỏ thân cây bằng lăng tía còn tươi, 100g đem nấu lấy nước, 200g co thành cao, ngày bôi 2-3 lần lên vết thương, bôi liên tục trong 7-10 ngày vết thương sẽ se lại.

- Chữa tiêu chảy: lấy 150-200g vỏ thân bằng lăng tía phơi khô, tán bột, sắc uống. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 6g. Uống 10 ngày liên tiếp.

71 - HOA MẬN

- Hoa mận, hoa lê, hoa sen trắng, hoa sen đỏ mỗi thứ 18g. Hoa đào, hoa đu đủ, đinh hương, trầm hương, mộc hương, hoạt thạch, mỗi thứ 9g. Bột trân châu 6g, bột đậu nành 35 g.

Cách làm: tất cả sấy khô, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín, dùng dần. Hàng ngày lấy một ít bột thuốc hòa vào nước để rửa mặt, có tác dụng nhuận da và dưỡng da, phòng chống nám da, tàn nhang và các nếp nhăn.

72 – CÂY HOA TRINH NỮ

Cây trinh nữ có tên khoa học và *Crinum Lationum* hay còn gọi là tỏi lá rộng, lá hình dài, nhỏ, hoa mọc trên một cán dài. Cây trinh nữ có tác dụng chữa đường tiết niệu.

- Dùng để điều trị bệnh ung thư vú, ung thư tử cung, dạ dày, ung thư phổi và ung thư tiền liệt tuyến: lấy 3 lá trinh nữ sao vàng, sắc uống hàng ngày. Dùng liên tục từ 8-10 ngày.

- Lấy củ của cây trinh nữ để xoa bóp chống tê thấp, nhức mỏi

CHỮA CẢM TỬ CÁC LOẠI HOA

- Trà bạc hà giúp giảm căng thẳng, hỗ trợ hệ tiêu hoá và có tác dụng hạ sốt do bị cảm lạnh hoặc cảm cúm. Uống trà sau bữa ăn giúp hỗ trợ quá trình tiêu hoá, giảm đầy hơi và cảm giác buồn nôn, giảm các triệu chứng của cảm lạnh và cảm cúm.

- Chữa cảm mạo: lấy kinh giới, sà, tía tô, bạc hà, lá bưởi, lá chanh, mỗi thứ một nắm, đun sôi, xông trong 5-10 phút, hoặc kinh giới, lá tre, cúc tần, bạc hà, tía tô, cát căn, mỗi vị 20 g; cúc hoa, địa liên, mỗi vị 5 g. Làm thành thuốc bột hoặc viên, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 4-6 g.

- Chữa cảm mạo: hoa kinh giới, tía tô, hương nhu, ngải cứu, hoắc hương, lượng bằng nhau, sắc nhiều lần, cô thành cao đặc, viên bằng hạt ngô. Ngày uống 7-8 viên với nước lá tre. Trẻ con 2-4 viên.

CÁC BÀI THUỐC GIẢM BÉO TỬ HOA

Trong Đông y có một số bài thuốc độc đáo có tác dụng giảm bớt tình trạng thừa cân, béo phì bằng các loài hoa dễ kiếm, như: hoa hồng, hoa cúc, hoa nhài, hoa chanh...

- Loại trà có tác dụng rất tốt cho phụ nữ béo phì kèm theo các triệu chứng: ngực sườn đầy tức, bụng chướng, kinh nguyệt không đều, có thể bế kinh, ngủ kém hay mê mộng, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng nhờn...: lấy 6g cúc hoa, 15g sơn tra, 15g thảo quyết minh đã sao thơm cùng đem hãm với nước sôi để trong bình kín, sau khoảng 15 phút thì uống được, uống thay trà trong ngày.

- Hoa hồng, hoa nhài, hoa chanh (có thể dùng hoa cam, hoa quýt, hoa quất thay thế), lá sen, xuyên khung, mỗi vị 10g, sắc uống mỗi ngày một thang. Cũng có thể hãm uống thay trà. Rất thích hợp cho những người béo phì có rối loạn lipid máu.

- Kim ngân hoa, cúc hoa, sơn tra, mỗi vị 10g cùng đem hãm các vị thuốc với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những người béo phì, lại bị tăng huyết áp và rối loạn lipid máu thuộc thể vị nhiệt thấp trở. Biểu hiện qua các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, nặng đầu, tay chân buồn mỏi, chóng đói, miệng khát, thích uống nước mát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dính.

- Lấy 15g cúc hoa, 20g lá sen, giã rồi hãm với nước sôi trong bình kín, sau khoảng 15 phút thì dùng được. Uống nước này thay trà trong ngày. Loại trà này rất tốt cho người béo phì, có kèm tăng huyết áp.

CHỮA BỆNH MẮT NGỦ TỪ HOA

Đa số người già ngủ không ngon giấc là do tâm khí và tâm huyết hư khuyết gây nên. Vì vậy, việc điều chỉnh ăn uống là một cách trị liệu rất quan trọng góp phần đẩy lui bệnh, đạt hiệu quả cao. Ăn uống không cần cầu kỳ, nên ăn những thực phẩm dễ tiêu hóa, như: các loại ngũ cốc, các loại chế phẩm từ đậu, các loại rau, hoa quả, nấm, cá sông, suối, ao hồ, biển, các loại thịt nạc, thịt gia cầm, sữa bò... Đặc biệt, người hay mất ngủ nên kiêng các loại trà đặc, cà phê, các món ăn nhiều chất béo, ngọt, nặng mùi, như: thịt mỡ động vật, nội tạng động vật hay các thức ăn chứa nhiều hàm lượng cholesterol. Thậm chí, ngay cả các thức ăn ngọt, mặn cũng cần hạn chế. Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu một số bài thuốc chữa mất ngủ từ các loại hoa để kiểm.

- Lấy 30g hoa chuối, 1 quả tim lợn. Rửa sạch hoa chuối, thái nhỏ. Tim lợn rửa sạch, bổ tư. Hai thứ cho vào nồi, đun trong 30 phút, sau đó bỏ bã thừa, ăn tim lợn và uống nước.

- Lấy 5g hoa mai trắng, 10g hoa hợp hoan, 50ml rượu vang. Ba thứ cho vào nồi, sắc cách thủy, uống ấm sau bữa ăn tối 60 phút. Dùng cho trường hợp mất ngủ kèm theo đau đầu, chóng mặt, trí nhớ giảm sút.

- Món cháo hợp hoan hoa: 10g hoa hợp hoan, 60g gạo tẻ, đường phèn vừa đủ. Cho hoa hợp hoan và đường phèn vào nồi cháo đã đun chín, đang sôi. Để sôi thêm 10 phút mang ra ăn hết 1 lần. Ngày ăn 1 lần, ăn trong 5-7 ngày.

Ngoài các bài thuốc, món ăn của từng loài hoa đã được giới thiệu, sau đây, chúng tôi xin giới thiệu thêm một số bài thuốc từ các loài hoa khác.

- Trà hoa chanh giúp giảm stress và đau đầu, giảm căng thẳng hệ thần kinh nên rất tốt cho tinh thần và cải thiện giấc ngủ.

- Tinh dầu hoa bưởi có rất nhiều thành phần, nó có tác dụng kháng khuẩn và kháng nấm (phế cầu), tụ cầu vàng...

- Hoa cam: dùng để pha chế thuốc theo đơn, hoa cam chứa nhiều tinh dầu, có tính kháng khuẩn nhưng kém hơn tinh dầu vỏ quả, có thể dùng nước hoa cam uống để làm êm dịu thần kinh.

- Hoa khế: dùng chung với lá khế, cành non, nấu sôi, dùng để xông hoặc tắm, chữa lở loét, dị ứng.

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU.....	5
1 - HOA CÚC	11
2 - HOA BƯỚI.....	19
3 - HOA BÁCH HỢP	25
4 - HOA QUẾ.....	30
5 - HỒNG HOA	35
6 - HOA ĐÀO	40
7 - HOA HỒNG NHUNG	49
8 - HOA TẮM XUÂN.....	55
9 - HOA KIM CHÂM.....	61
10 - HOA HỢP HOAN	68
11 - HOA KIM NGÂN.....	72
12 - HOA SEN	79
13 - HOA SÚNG.....	88
14 - HOA BÍ NGÔ	90
15 - HOA THẠCH LỰU	102
16 - HOA NHÀI.....	105
17 - THU HẢI ĐƯƠNG	110

18 - HOA CAU.....	115
19 - HOA TƯỜNG VI.....	119
20 - HOA MẪU ĐƠN.....	123
21 - HOA LẠC TIÊM.....	127
22 - HOA LĂNG TIÊU.....	131
23 - HOA NGỌC LAN.....	137
24 - HOA CÁI XANH.....	142
25 - HOA NGUYỆT QUÝ.....	147
26 - HOA DÀNH DÀNH.....	154
27 - HOA HƯƠNG DƯƠNG.....	161
28 - MÀO GÀ TRẮNG.....	167
29 - HOA MÀO GÀ ĐỎ.....	169
30 - HOA ĐÌNH HƯƠNG.....	177
31 - HOA GẠO.....	183
32 - HOA ĐỎ QUYÊN.....	189
33 - HOA TÁO.....	197
34 - HOA GỪNG ĐẠI.....	200
35 - HOA QUỲNH.....	203
36 - HOA RÂM BỤT.....	208
37 - HOA CÚC NÚI (MÀU TRẮNG).....	213
38 - HOA THỦY TIẾN.....	216
39 - HOA BÌM BÌM (HOA KHIÊN NGƯỜI).....	221
40 - HOA PHỤNG TIẾN.....	224
41 - HOA THIÊN NHẬT HỒNG.....	227
42 - HOA THỦY PHỦ DUNG.....	231
43 - THẠCH LIÊN HOA.....	235
44 - THẠCH HỌC LAN.....	238
45 - HOA CÁT CẢN (HOA SẮN DÂY).....	242
46 - HOA RAU HẸ (TỎI TẤY).....	250

47 - HOA HẠNH (HOA MƠ)	254
48 - HOA CÚT LỘN (HOA NGŨ SẮC).....	257
49 - HOA SƠ ĐUẢ.....	260
50 - HOA THIÊN LÝ	266
51 - BẠCH HOA XÀ.....	270
52 - HOA PHÙ DUNG	272
53 - HOA HỒE	275
54 - CÚC BẠCH NHẬT	282
55 - HOA NGẦU.....	287
56 - HOA TIÊN	289
57 - HOA TAM THẤT.....	290
58 - HOA MỘC	294
59 - HOA CHANH LEO	296
60 - HOA SƠN TRÀ.....	299
61 - HOA ĐẬU VÁN TRẮNG	303
62 - HOA ỎA HƯƠNG	311
63 - HOA SẤU ĐẬU	313
64 - HOA MƯỜI GIỜ.....	314
65 - HOA MUA	315
66 - HOA ĐẠI	317
67 - HOA BƯỚM BƯỚM	319
68 - HOA LỄ BAN.....	320
69 - HOA CÀM	321
70 - HOA BĂNG LĂNG TIA.....	322
71 - HOA MẶN.....	323
72 - CÂY HOA TRINH NỮ	324
CHỮA CẢM TỬ CÁC LOẠI HOA.....	325
CÁC BÀI THUỐC GIẢM BÉO TỬ HOA	326
CHỮA BỆNH MẮT NGŨ TỬ HOA.....	328

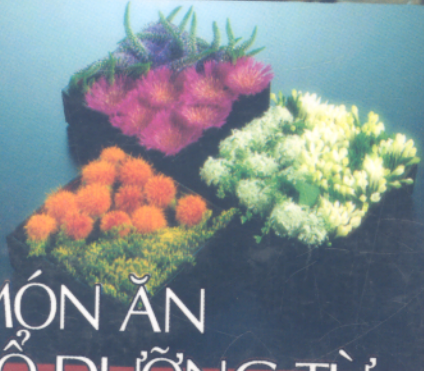


TRÀ

VÀ CÁC BÀI THUỐC

Nói đến hoa, chúng ta thường nghĩ đến vẻ đẹp, mùi hương của hoa, nhưng thật lý thú khi nhắc đến công dụng của hoa trong việc phòng và chữa bệnh. Cuốn sách "Trà và các bài thuốc - Món ăn bổ dưỡng từ hoa" đã đi sâu vào việc làm rõ công dụng chữa bệnh của nhiều loài hoa, đồng thời giới thiệu với bạn đọc hàng trăm bài thuốc dân gian từ các loài hoa sẵn có trong thiên nhiên.

Ngoài ra, cuốn sách còn đề cập một cách kỹ lưỡng đến việc "ăn" hoa để bồi bổ, nâng cao sức khỏe và cách chăm sóc sắc đẹp từ hoa. Việc làm này không chỉ truyền được cái thần vô tận của hoa vào cuộc sống, mà còn thắp lên ngọn lửa văn hóa độc đáo trong nghệ thuật ẩm thực của chúng ta.



MÓN ĂN BỔ DƯỠNG TỪ HOA

Trang sách nhỏ, Giá trị lớn



NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY 1

ĐT: 04.8569388 - 0904 079099

Sách phát hành tại nhà sách Hương Thủy và các nhà sách trên toàn quốc

Trà và các bài thuốc - món ăn bổ dưỡng từ hoa



8193506810094931

Giá: 45.000đ