



100 Cây Thuốc Vạn Linh Bá Chứng



Vũ Đình Trác

HỘI NGHIÊN CỨU Y HỌC VIỆT NAM - 1987

Mục lục

DƯỢC THẢO THIÊN NHIÊN	15
CÁCH-THỨC SỬ DỤNG DƯỢC THẢO THIÊN NHIÊN	17
NGŨ HÀNH, NGŨ VỊ, NGŨ SẮC VỚI DƯỢC-THẢO THIÊN-NHIÊN	19
BIẾN-CHẾ VÀ SỬ-DỤNG-DƯỢC THẢO	20
NHỮNG VỊ THUỐC XUNG KỊ	23
HOẠT CHẤT TRONG CÂY THUỐC	26
CÁC LOẠI CỎ	28
Cỏ Gà	29
Cỏ Gấu	31

Cỏ Gừng	33
Cỏ May	35
Cỏ Mần Châu	37
Cỏ Mực	39
Cỏ Sữa	41
Cỏ Tranh	43
Cỏ Xước	45
CÁC LOẠI CÂY CẢNH	47
Cây Đinh Lăng	48
Cây Đơn Mặt Trời	50
Cây Huyết Dụ	52
Cây Lê Bạ	54
Cây Nha Đam	56

Cây Sọ Khỉ	58
Cây Trắc Bách Diệp	60
Cây Vạn Linh	62
Cây Xương Rồng Lá	64
CÁC LOẠI CÂY LỚN	66
Cây Chanh	67
Cây Cối Xay	69
Cây Dâu Tằm	71
Cây Quả Ké	73
Cây Keo	75
Cây Muồng Trâu	77
Cây Tre	79
Cây Vong Ném	81

CÁC LOẠI CÂY NHỎ	85
.....
Cây Cà Độc Dược	86
.....
Cây Cải Trời	88
.....
Cây Cam Thảo Đất	90
.....
Cây Cam Thảo Dây	92
.....
Cây Cánh Cò	94
.....
Cây Cúc Áo	96
.....
Cây Phân Lợn	98
.....
Cây Hồng Tiên	100
.....
Cây Kiềm Thảo	102
.....
Cây Muồng Láng	104
.....
Cây Muồng Thơm	106
.....
Phèn Đen	108
.....

Râu Ngô	110
Cây Thuốc Dấu	112
Tơ Hồng	114
Cây Vòi Voi	116
CÂY THUỐC QUÝ	118
Bách Bộ Sâm	119
Cây Địa Liên	121
Hà Thủ Ô	123
Ích Mẫu	125
Cây Mật Nhân	127
Ngải	129
Sâm Đại Hành	131
Sâm Nam	133

Cây Từ Bi	135
Xuyên Điền Thất	137
CÁC LOẠI DÂY LEO	139
Dây Đau Xương	140
Dây Kí Ninh	142
CÁC THỨ ĐẬU	144
Đậu Đen	145
Đậu lạc	147
Đậu Nành	149
Đậu Xanh	151
Vừng (Mè)	153
CÁC THỨ GIA VỊ	155
Gừng	156


Hành	158
Hẹ	160
Hồ Tiêu	162
Nghệ	164
Ngò	166
Ớt cay	168
Riềng	170
SẢ	172
Tỏi	174
CÁC LOẠI HẠT	176
Hạt Bí Ngô	177
Hạt Cải	179
Hạt cau	181

Hạt Dòng Dành	183
Hạt Gấc	185
Hạt Mít	187
Hạt Na	189
Hạt Nhãn	191
Hạt Quít	193
Hạt Sen	195
CÁC LOẠI HOA	199
Hoa Bách Nhật	200
Hoa Cúc Vạn Thọ	202
Hoa Dâm Bụt	204
Hoa Đại	206
Hoa Đào	208

Hoa Đơn	210
Hoa Hồng	212
Hoa Huệ	214
Hoa Mào Gà	216
Hoa Nhài	218
Hoa Sen	220
CÁC LOẠI RAU	222
Rau Cải Ngọt	223
Rau Cải Củ	225
Rau Cải Bẹ	227
Quả Cà Ghém	229
Rau Cần Tàu	231
Khoai Lang	237

Rau Má	239
Rau Mã Đề	241
Rau Muống	245
Rau Sam	247
CÁC LOẠI RAU THƠM	249
Chua Me	250
Giấp Cá	252
Húng Chanh	254
Kinh Giới	258
Lá Lốt	260
Mần Tươi	262
Lá Mơ	264
Lá Răm	266

Tía Tô	268
CAO MÁU TIỂU ĐƯỜNG	270
DANH TỪ Y HỌC DÙNG TRONG SÁCH NÀY	281
Thư mục Tham khảo	285
Về tác giả	290



*Kính dâng Hương Hồn
Các Bậc Tiên-Bối, Y-Sư
đã dày công khai quật
Nền Y-Dược-Học Việt Nam*

Copyright by Rev. Vũ Đình Trác, 1986
Bản quyền thuộc về Tác-giả



100 Cây Thuốc

Vạn Linh Bá Chứng

Khởi thảo một nền Y-Học Việt-Nam
do HỘI Y-HỌC VIỆT NAM chủ trương
LIÊN ĐOÀN CÔNG GIÁO VIỆT NAM tại HOA KỲ bảo trợ

Y-Học Việt-Nam
HỘI HỮU XUẤT BẢN
1986



Chân -dung Cụ Lãn Ông
Hải-Thượng Lê-Hữu-Trác
Y-TỔ VIỆT NAM




DƯỢC THẢO THIÊN NHIÊN

Trước phong-trào TRỞ VỀ THIÊN-NHIÊN tại các nước Á-Châu cũng như chủ-trương RETOUR A LA NATURE của Âu-Châu và khuynh-hướng BACK TO NATURE của Hoa-Kỳ, chúng tôi cho xuất-bản tập sách 100 Cây thuốc vạn-linh bá chứng này, để đáp-ứng nhu-cầu của người Việt hải ngoại.

Trước đây khi nói tới DƯỢC THẢO THIÊN-NHIÊN, người người đều quan-niệm: không có thuốc Tây, thì tạm dùng các dược-thảo thiên-nhiên để thay-thế. Nhưng ngày nay, không ai nghi như thế nữa, ví trước các dạng thuốc Tây tràn.ngập, người ta thì nhau trở về với dược-thảo thiên-nhiên vì những lý-đo rất khoa-học và triết-học.





1- Trở về thiên-nhiên để trị bệnh một cách tự-nhiên, đơn-giản, hữu hiệu và ít phản-ứng. Tự-nhiên: không có chi tạo-tác quanh-co. Đơn-giản, vì không mất công-phu và thi-giờ biến-chế phức-tạp. Hữu hiệu, ví kinh-nghiệm gia-truyền từ lâu đời. ít phản-ứng, vì thuốc dược thảo không cần dùng đến các chất hoá-học.

2 - Trở về với dược-thảo thiên-nhiên, để tránh các chất hoá-học có hại cho cơ-thể. Nên biết: một viên thuốc Tây phải vận-dụng tới 4 hoá-chất: 1 để chắt-lọc những tinh-túy hoạt chất, 2 để tẩy màu sắc, 3 để tẩy mùi vị, 4 để ba-quản. Thuốc chữa dược bênh, nhưng lại di hại cho các bộ-phận cơ-thể khác.

3- Kinh-nghiệm trị-liệu có tính-cách vũ-trụ quan của dược-thảo thiên-nhiên. Con người cùng một thể-chất như muôn vật. Nếu thiếu-hụt, có thiên-nhiên bù-đắp. Lục-diệp-tổ tăng cường nhờ hoạt-chất của thực-vật; kháng-tổ và dinh-dưỡng-tổ được tăng-gia bồi-bổ do tinh-túy hoạt-chất của động-vật.

CÁCH THỨC SỬ DỤNG DƯỢC THẢO THIÊN NHIÊN

Muốn sử dụng dược thảo thiên nhiên một cách hữu hiệu, cần lĩnh hội được lý thuyết Âm Dương, để điều hành áp dụng cho đúng phép.

ÂM DƯƠNG TRONG DƯỢC THẢO - cần phải hiểu biết, và phân biệt cây thuốc thuộc âm hay dương và bệnh nào âm bệnh nào dương. Điều đó thuộc về bệnh lý.

1- ĐẶC ĐIỂM : Cây âm cần trồng ngoài nắng chỗ thoáng. Loại cây này có tính lạnh, mát, hạ nhiệt, tiêu viêm, lắng dịu, lợi thủy, lợi tiểu, giải ban nóng.

Cây dương cần trồng trong bóng râm và dưới những cây khác. Nó có tính ấm, nóng, để bồi bổ, kích thích, hưng phấn, bốc lên, tăng nhiệt, giúp cơ thể rắn chắc.

- Cây âm thường lên thẳng, ưa chỗ khô ráo và quang-
đãng.
- Cây dương hay bò lan dưới đất và leo lên giậu, ưa trồng
bên suối nước, khe rạch.

2- NGUYÊN TẮC:

- Dùng cây âm để chữa các bệnh dương, và cây dương
để chữa các bệnh âm.
- Bệnh âm hư dương thịnh, thì dùng vị bổ âm, để thăng
bằng âm với dương. Bệnh dương hư âm thịnh, thì dùng vị
bổ dương, để thăng bằng âm với dương.
- Nếu bệnh bốc nóng, uống thuốc hàn lại nóng thêm, thì
phải bổ âm bằng vị dương. Nếu bệnh hàn lãnh, uống vị
nóng vào thấy lạnh thêm, thì là chứng dương hư, phải
dùng thuốc âm để bổ dương.



NGŨ HÀNH, NGŨ VỊ, NGŨ SẮC VỚI DƯỢC-THẢO THIÊN-NHIÊN

Các cây thuốc đều quy về Ngũ Hành và Ngũ Vị, tùy theo mùi vị và màu sắc.

1°- sắc TRẮNG, vị CAY thuộc hành KIM, .thấm nhuần vào Phế (phôi) và Đại Trường (ruột già),

2°- Sắc XANH, vị CHUA thuộc hành MỘC, thấm nhuần vào-Can (gan) và Đả (mật).

3°- Sắc ĐEN, vị MẶN thuộc hành THỦY, thấm nhuần vào Thận (cật) và Băng-quang (bọng dái)

4°- Sắc ĐỎ, vị ĐẮNG thuộc hành HOẢ, thấm nhuần vào Tâm (tim) và Tiểu Trường (ruột non)

5°- Sắc VÀNG, vị NGỌT thuộc hành THỔ, thấm nhuần vào Tì (lá-lac,h) và Vị (dạ-dầy).

Theo đó người tìm thuốc và sử-dụng thuốc phải tùy theo Ngũ Vị và Ngũ sắc của cây thuốc mà chỉ định cây nào phù-hợp với tạng phủ nào.

Các tác dụng "sao vàng" hoặc "sao đen", "đốt cháy" hay "Tẩm giấm, tẩm mật, tẩm đồng tiện, tẩm muối, tẩm rượu, tẩm gừng" cũng có mục đích định rõ tương quan giữa Tạng Phủ và ngũ vị, ngũ sắc."

BIẾN-CHẾ VÀ SỬ-DỤNG-DƯỢC THẢO

Muốn dùng dược-thảo công-hiệu, còn cần phải chú-trọng đến tính-chất của mọi phần cây cách biến-chế và sử-dụng dược-thảo đúng phép.




1- TÙNG PHẦN CÂY - có cây chỉ dùng để xoa đắp ngoài da, như Thủy-Tiên, Xương cá. Có cây lá, rễ thì tốt, mà trái lại độc như Thầu-dầu: dầu uống vào thì tấy, hạt ăn vào có thể ngộ độc mà sinh bệnh, có khi đến chết được.

2- BIẾN-CHẾ VÀ SỬ-DỤNG - có thứ uống tươi uống khô đều ,được chỉ khác liều lượng như Cỏ Mần-chầu3 Cỏ May. có thứ uống khô thì tốt, mà dùng tươi lại rất độc như lá Huỳnh-Anh, Sọ Khỉ, Trúc Đào. Có thứ phải phơi ngoài nắng, như các cây âm: Lá Dâu, Lá Mả-đề, Rau Dền... Mà có thứ phải phơi chỗ bóng râm (âm can) như Hoa Hồng, Hoa Huệ, Hoa Dầu-Lăn v.v...

- Có thứ kị sắt như Hà-thủ-Ô, kị lửa như Sài-hồ. Có thứ dùng tươi thì phá huyết, mà sao chín dùng thì lại cầm máu, như Củ Láng.

- Có thứ phải hạ thổ (sau khi sao vàng, úp kín xuống mặt đất một lát), để lấy thêm âm khí, như Trần-bì, tức Vỏ Cam Vỏ Quít. Nhưng vị cần nhiều dương, thì không cần hạ thổ.



- Có những vị phải thu hái đúng mùa đúng tháng, ban đêm hay ban ngày, cũng chỉ lẽ theo lý âm dương và tùy thời-gian nào mà cây thuốc có nhiều dược-năng và hoạt-chất. Có những cây phải dùng non, mà có những cây phải dùng già hay chín mới có công-hiệu.

NHỮNG VỊ THUỐC XUNG KỊ

1°- NHỮNG VỊ THUỐC KỊ NHAU - sở dĩ có vấn đề kiêng-kị trong khi dùng thuốc, vì các vị tùy theo tính-chất âm dương và hoạt-chất, mà thuận-hợp hay phản-ngịch nhau.

Cam-thảo <— —> Đại-Kích, Nguyên-Hoa Rong
hiển, Cam-Toại, Dấp-Cá.

Hành sống <— —> Mật Ong, sáp Ong và Thịt
Chó

Các loại Sâm <— —> Lê-Lô, Ngũ-linh chi



Mật Ong <—	—> Chuối hột, Hành sống
Ba Đậu <—	—> Măng tre, Heo rừng, Thịt Heo.
Hoàng Liên, Cát Cánh, Địa Hoàng <—	—> Vô Dĩ.
Bán Hạ, xương-Bồ <—	—> Mạch nha, Thịt Dê
Tế-Tân, Ngưu-Hoảng <—	—> Các thứ rau sống
Thương-Lục <—	—> Thịt chó.
Thường-Sơn <—	—> Rau sống, Hành Tỏi.
Không-Thanh, Châu-Sa, Thổ Phục-Linh <—	Máu tươi, Tiết canh —> Giấm chua.
Miết-Giấp, Thịt Ba-Ba Thiên-Môn, Ngưu-Hoảng, Cá Giếc <—	Rau Sam, cá Chép —> Dưa Cải Bẹ



2°-NHỮNG VỊ THUỐC KỊ THAI (Tài-liệu trích trong Hải-
Thượng Lãn-Ông).

Có thai kiêng những vị nào?

Ngưu-tất, Giải-trảo, nhân Đào, cân Khương,

Mang-tiêu, Ba-đậu, Xạ -hương,

Phụ-tử, Thông-thảo, kiêng thương Nha-Tiêu,

Tam-Lang, Củ-mạch, Ban-miêu,

Nam-Tinh, TẠO-giác thủy ồ ều kị thai.

Mẫu-đơn, Bán-hạ chớ xài,

Địa-đỏm, Ý-rĩ, có thai cần dùng.

Ô-Dậu, Ba-Kích, Ngô-Công,

Nguyên-Hoa, thít Chó cấm không được dùng

Khiên-Ngưu, Điền-giải, Thiên-Hùng,

Mô~Sa, Cam-Tất, Manh-Trùng, Thủy-ngân.

Hoè-Hoa đax cất xa gần,


Ai không cẩn-thận ắt không yên lành



HOẠT CHẤT TRONG CÂY THUỐC

Không đi vào chuyên-môn, mặc dầu nên biết một ít chất phổ-thông trong mỗi cây thuốc. Theo dược-tính, có những hoạt-chất sau đây:

1	Saponin (Saponite):	Có tinh-bột = thạch - kiềm tố
2	Fat substance:	Chất mỡ, chất béo.
3	Pectin:	Chất nhầy, Chat nhựa, Giao-tố
4	Olein:	Tinh dầu, chất dầu
5	Glucose:	Chất ngọt, chât đường
6	Albumin:	Lòng trắng trứng, Chất nhờn.
7	Tanin:	Chất chát.
8	Alcaloide:	Chất đắng, sát trùng (morphin, cocaine, cafeine, strychnine)



9	Glucoside:	Đường nguyên-chất, có chất đắng.
10	Acid:	Chất chua, chất kiềm
11	Flavin:	Glucoside có màu vàng
12	Vitamin:	các sinh-tổ A (da và xương), B (tế bào thịt) , c (bồi-bổ khí huyết), D (trợ hấp-thịt,xương) E (cơ-năng sinh-dục) K (trợ máu).



01
CÁC LOẠI CỎ

Cỏ Gà



Tên khác: Cỏ chỉ trắng, Kiệt thảo – 嘎草

Tên khoa học: *Kerriochloa Siamensis*

1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc, có tính ôn D



2. Hoạt chất: Có sinh tố K, muối Kali

3. Dược năng: Giải nhiệt, tiêu đàm, lợi thủy, lợi tiểu.

4. Chủ trị: Trị cảm sốt, ho hen, khó tiểu tiện, chữa phong nhiệt, đau lưng, hạc-tất phong (sưng đau đầu gối). Đặc biệt có thể nối liền gân bị đứt.

5. Sử dụng: Nấu khô nấu tươi uống đều được.
Nấu tươi 35-45gr, nấu khô 10-15gr cho 1/2lít nước.

6. Những toa thông dụng:

*TRỊ LANG BEN: Rễ cỏ gà phơi khô, sao vàng, nấu đặc, rửa, mỗi ngày 2 lần.

*ĐỨT GÂN: Cỏ gà cả hoa, giã với muối, đắp mỗi ngày thay 1 lần, trong 1 tuần lễ.



Cỏ Gấu



Tên khác: Cỏ Củ, Hương Phụ – 香父

Tên khoa học: *Cyperus rotundus*



1. Tính vị: Vị nóng, cay, thơm, không có độc.

Tính nhiệt DD

2. Hoạt chất: Có tinh dầu, tinh bột, chất Cyperen và Phenol.

3. Dược năng: Thông khí, giảm đau, trợ tì vị, giúp ấm cơ thể.

4. Chủ trị: Chuyên trị các chứng hàn lãnh: lạnh bụng, lạnh chân tay, đau bụng kinh, kiết lị, nôn mửa. Điều kinh và trị các chứng sản hậu.

5. Sử dụng: Giã sống hay nấu nước, uống. Có phương pháp chế hương phụ gọi là hương phụ tứ chế.

6. Toa thông dụng:

*KHÁI HUYẾT (ho ra máu): 10gr củ gấu sao vàng, tán nhỏ, uống với 25ml nước cơm.

*HUYẾT ÁP CAO và ĐIỀU KINH: củ gấu, ích mẫu, ngải cứu, bạch đồng nữ, mỗi vị 10gr nấu ½ lít nước, sôi thật kỹ, chia làm 2 lần uống trong ngày.

CẤM KÝ: Những người âm hư, huyết nhiệt, phải kiêng, không nên uống.

Cỏ Gừng



Tên khác: Cỏ ống lớn, Phổ địa thử – 普地此

Tên khoa học: *Panicum repens*

1. Tính vị: Vị ngọt, hơi đắng, không độc. Tính mát, D.
3. Dược năng: Lọc máu, lợi tiểu, giải độc, tiểu viêm.
4. Chủ trị: Trị ngộ độc do ăn uống, rắn rết cắn. Loại trừ các chứng phong thấp, nhức mỏi, bại liệt. Kinh nguyệt không đều hòa, bạch đới hạ, trị cả sốt rét cao độ, bí tiểu tiện.
2. Hoạt chất: Có tinh bột và chất tanin.
5. Sử dụng: Củ để tươi hay phơi khô, nấu nước uống, có thể ngâm rượu: 500gr với 2 lít rượu mạnh, uống ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ 25ml.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ RẮN RẾT CẮN: nhai 3gr tươi, nuốt nước, bã đắp vào vết thương, mỗi ngày 1 lần.
*TRỊ PHONG THẤP: Củ, rễ cỏ gừng 10gr, rễ cỏ tranh 10gr, thực đậu 15gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2, 3 lần.

Cỏ May



Tên khác: Bô rô, Trúc tiết thảo – 竹節草

Tên khoa học: *Chrysopogon aciculatus*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc. Tính ôn D
 2. Hoạt chất: Còn đang nghiên cứu...
 3. Dược năng: Nhuận huyết, tiêu thực, mát gan, mát phổi, trợ tì vị, thông tam tiêu.
 4. Chủ trị: Trị các chứng ban nhiệt và kiết lỵ. Đặc biệt chữa các bệnh về gan và hệ thống mật, kể cả ung thư gan.
 5. Sử dụng: Nấu tươi, nấu khô uống đều tốt. Dùng cả cây, hoa và rễ.
 6. Toa thông dụng:
 - * **TRỊ BỆNH GAN:** Toàn cây sao vàng, hạ thổ, nấu với 60gr gan bò, sôi kỹ, gạn nước uống, mỗi ngày 1 lần, từ 2 đến ngày.
 - * **HẠ NHIỆT, TRỊ MÊ SÁNG, ĐIÊN CUỒNG:** Cỏ may tươi 40gr sao vàng, lá bông bong tươi 30gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, chia làm 3 lần uống trong ngày.
- * Có thể dùng cỏ may nấu thành cao.

Cỏ Mần Châu



Tên khác: Thanh tân thảo, Thanh bình thảo – 聲平草

Tên khoa học: *Eleusine indica*



1. Tính vị: Vị ngọt, không độc, hơi đắng. Tính bình D.
2. Hoạt chất: Có glucoside, cyanhydric acid...
3. Dược năng: Hành huyết, lợi tiểu, giải độc. Bổ máu, lọc máu, mát gan.
4. Chủ trị: Trị sốt rét cao độ, nói mê sáng. Cảm nắng, đại tiện ra máu, các chứng huyết bạch, căng máu, hốt hoảng. Còn giúp cho đẹp da, đen tóc và không rụng tóc.
5. Sử dụng: Có thể uống sống hay nấu tươi 40gr sao vàng hay phơi khô, nấu uống hàng ngày rất tốt.
6. Toa thông dụng:
 - * LỌC MÁU: Lá cỏ mực(nhỏ nõi) tươi 30gr, cỏ màn châu khô 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.
 - *TỐT TÓC: Dùng lá tươi nấu đặc, gội đầu: "Tốt tóc màn châu, sạch gàu mền kết".
 - *TRỊ CĂNG MÁU (hypertension): Cỏ màn châu 15gr, lá vú sữa 15gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần, trong 1 tuần. Nếu chưa hết, nghỉ 1 tuần, uống lại 1 tuần nữa.

Cỏ Mực



Tên khác: Nhọ nồi, Lệ trường, Hạn liên thảo - 限連草

Tên khoa học: *Eclipta alba*



1. Tính vị: Vị mặn, hơi đắng, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có hợp chất flavin, tinh dầu, tanin và alcaloide.
3. Dược năng: Giải nhiệt, giải độc, cầm máu, lọc máu, bổ máu.
4. Chủ trị: Trị hầu tê, ứ máu, ho máu, lị máu, máu cam, băng huyết và huyết vận. Trị cả thổ tả rút gân và mê sảng, điên cuồng.
5. Sử dụng: Giã sống uống nước cốt, hay nấu tươi uống, mỗi lần 50gr.
6. Toa thông dụng:
 - * LỌC MÁU: Nhọ nôi (cỏ mực) 30gr, cỏ màn châu khô 15gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3, 4 ngày.
 - * TRỊ HUYẾT VẬN (ma cắn): nhai lá cỏ mực, nuốt nước, bã đắp vào chỗ huyết vận.
 - * SỐT CAO ĐỘ: nhọ nôi tươi 30gr, lá má tươi 30gr, giã lấy nước cốt uống, mỗi ngày 2 lần trong ba ngày.

CỎ SỮA



Tên khác: Lá nhỏ: Hồng liên thảo – 洪連草

Lá lớn: Thiên căn thảo - 天根草

Tên khoa học: Đỏ: *Euphorbia thimifolia* –

Xanh: *Euphorbia pilulifera*

1. Tính vị: Vị chát, có chút độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có tanin, sữa trắng và garlic acid.
3. Dược năng: Cầm máu, thông máu, tiêu độc, giảm đau.
4. Chủ trị: Sát trùng nội tạng, thông tiểu tiện, tăng sữa cho sản phụ. Trị kiết lị, nhọt độc, ghẻ lở, đau mắt, ho hen.
5. Sử dụng: Có thể dùng đắp ngoài da, mà cũng có thể ăn sống hay nấu nước uống, mỗi lần 30-40gr.
6. Toa thông dụng:
 - * TRỊ GHỀ LỖ: Cả hai loại giã tươi, đắp chỗ lở ngứa hay sưng đau.
 - * ĐAU MẮT, HO HEN: Cỏ sữa lá to xanh nấu tươi 30gr (khô 15) với nửa lít nước, uống mỗi ngày hai ba lần.
 - * KIẾT LỊ: Cỏ sữa đất (lá đỏ) giã sống với muối ăn 20gr. Nấu uống, thì dùng 50gr nấu với nửa lít nước.

Cỏ Tranh



Tên khác: Cỏ Gianh, Bạch mao căn. – 白毛根

Tên khoa học: *Imperata arundinacea*,
Imperata cylindrica.

1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc. Tính mát A.
2. Hoạt chất: Có glucose, fructose và acid hữu cơ.
3. Dược năng: Giải nhiệt, lợi tiểu, trợ thủy, cầm máu.
4. Chủ trị: Điều hòa hàn nhiệt trong cơ thể, mát tim, bổ tim, trị to tim và tim hồi hộp. Chữa các chứng tiểu buốt, tiểu máu, máu cam.
5. Sử dụng: Hoa: trị nôn oẹ ra máu.
Rễ: (mao căn) phơi khô, sao vàng, nấu uống.
6. Toa thông dụng:
* THANH NHIỆT, LỢI TIỂU: Rễ tranh 20gr, râu ngô 10gr, lá mã đề 10gr, hoa cúc vàng 10gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.

* TRỊ TO TIM, TIM HỒI HỘP: Rễ cỏ tranh 20gr, hồng tiên 20gr, mía cây 30cm, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.

Cỏ Xước



Tên khác: Ngưu tất – 牛必

Tên khoa học: *Achyranthes aspera*



1. Tính vị: Vị đắng, hơi chua, không độc. Tính ôn D.
2. Hoạt chất: Có saponin, oleanic acid, glucose, muối kali.
3. Dược năng: Sống, tươi có tác dụng phá huyết; sao chín lại bổ gan, thận, mạnh gân xương.
4. Chủ trị: Trị các chứng phong thấp, nhức mỏi, sốt rét lâu năm. Chữa tim hồi hộp và to tim, đau bụng kinh. Đánh tan các chỗ sưng đau.
5. Sử dụng: Rễ bỏ lõi, nấu đặc, phơi sương uống mỗi ngày 2 lần.
6. Toa thông dụng:
 - * SƯNG KHỚP XƯƠNG, ĐAU NHỨC: Ngưu tất 20gr, hoàng bá 15gr, xương truật 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần trong 5 ngày.
 - *TRỊ SỐT RÉT KINH NIÊN: Ngưu tất nấu đặc 100gr với nửa lít nước, phơi sương một đêm, uống mỗi lần 100ml (nửa ly lớn), mỗi ngày 2 lần, trong 7-10 ngày.



02
CÁC LOẠI
CÂY CẢNH



Cây Đinh Lăng



Tên khác: Cây gỏi cá, Nam Dương lâm 南揚林

Tên khoa học: *Polyscias fructicosa*

Có 4 loại: lá quăn nhỏ, lá quăn to, lá tròn nhỏ, lá tròn to.

Củ đinh lăng lâu năm được mệnh danh là Sâm Đại

Quang: *Panax-fructicosum*

1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính ấm D. Củ: hơi đắng, thơm. DD.

2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, Saponin...

3. Dược năng: Giải độc, tiêu thực, tiêu đàm hành huyết, bổ huyết, hạ khí, tan tích tụ, tăng sữa.

4. Chủ trị: Trừ độc tôm cua cá biển. Trị cảm sốt, ung nhọt, sưng vú và các chứng xung huyết. Củ lâu năm có công dụng như sâm: bồi bổ Tạng Phù, trị các chứng tê thấp, đau lưng, bại liệt. Tăng cường khí lực cho người già yếu và bệnh hoạn lâu ngày.

5. Sử dụng: Lá ăn sống như gia vị; giã đắp các bệnh ngoài da. Thân cây, cành và rễ thái nhỏ phơi khô, nấu uống hằng ngày. Củ xôi cho chín, phơi khô, nấu nước hay ngâm rượu uống.

6. Toa thông dụng:

* BỔ DƯỠNG CHUNG: Củ đing lăng 10gr, vỏ khoai mì 15gr khô, nấu nửa lít nước, uống hằng ngày.

* TRỊ PHONG THẤP, NHỨC MỎI: Củ đing lăng chế 10gr, huyết rồng khô 10gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2, 3 lần.

Cây Đơn Mặt Trời



Tên khác: Đơn lá đỏ, Trà đỏ, Đơn tướng quân, Hồng Bối – 洪背

Tên khoa học: *Eugenia formosa* Excoecaria bicolor



1. Tính vị: Vị chất ngọt, thơm, không độc. Tính mát A.
 2. Hoạt chất: Có tanin, ít tinh dầu và vài chất trụ sinh nhẹ.
 3. Dược năng: Giải độc, lợi tiểu, mát huyết giảm đau.
 4. Chủ trị: Chữa các chứng ban độc, nổi dát (mề đay), đau khớp xương, kiết lị, tiêu chảy lâu ngày. Đặc biệt trừ độc tôm, cua, cá biển và các đồ ăn lạ.
 5. Sử dụng: Nấu tươi 30gr hay nấu khô 5gr. Có thể nấu tươi đặc, để tắm ngoài da.
 6. Toa thông dụng:
*TRỊ TIÊU CHẢY LÂU NGÀY: Lá trà đỏ tươi 40gr, gừng tươi 3 lát (dày 3 li), nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.
*TRỊ BAN DÁT: Lá đơn mặt trời 30gr tươi sao vàng, đậu đen sao cháy 15gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần
- CẤM KỊ:** Phụ nữ tắt kinh, không dùng được.

Cây Huyết Dụ



Tên khác: Thiết thụ – 切受

Tên khoa học: *Cordyline terminalis*



1. Tính vị: Vị hơi đắng, nhạt, chát. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có sắc tố anthoxyanosite và sinh tố K...
3. Dược năng: Hoạt huyết, giảm đau, cầm máu. Bổ tim, huyết, thận và phổi.
4. Chủ trị: Trị tức ngực, thổ huyết, các chứng nhức mỏi, đau gân xương cùng các chứng trĩ, lỵ, ho máu, đại tiện máu. Đặc biệt chữa sản phụ băng huyết.
5. Sử dụng: Uống sống hay nấu chín đều tốt. Dùng tươi 30gr, khô 10gr. Củ huyết dụ lâu năm có công dụng như sâm, gọi là Sâm Huyết: bổ huyết, cường âm.
6. Toa thông dụng:
 - * TRỊ THỔ HUYẾT, TỨC NGỰC và VIÊM PHỔI: Lá huyết dụ khô 10gr, cam thảo đất khô 10gr, thực đậu 15gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.
 - * BĂNG HUYẾT: Lá huyết dụ tươi 50gr sao vàng, thực đậu 15gr, nấu nửa lít nước, sôi thật kỹ, uống mỗi ngày 3 lần.



Cây Lê Bạ



Tên khác: Lão bạ, Sò huyết, Thái bộc – 太暴

Tên khoa học: *Rhoecydis discolor*



1. Tính vị: Vị nhạt, nhớt, không độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Còn đang nghiên cứu...
3. Dược năng: Giải nhiệt trong tim phổi, sát trùng.
4. Chủ trị: Trị các chứng ho khan, ban ngứa, trứng cá, mụn mặt. Trị cả các chứng tiết tả, kiết lị và khó tiểu tiện. Giúp mạnh gân cốt.
5. Sử dụng: Hoa nấu canh ăn, có thể giã uống sống, hay nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr uống. Lá phơi khô nấu nước uống, mỗi lần 15gr.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ HO VÀ MỤN MẶT: Hoa lẻ bạn tươi 30gr (khô 10gr), hoa đại khô 6gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3-5 ngày.

*TRỊ NGỨA: Lẻ bạn khô 10gr, lá đinh lăng khô 9gr, hương nhu khô 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần. Có thể nấu nước đặc, rửa những chỗ có mụn.

Cây Nha Đam



Tên khác: Hồ thiết, Lô hội – 蘆會

Tên khoa học: Aloes vera



1. Tính vị: Vị hơi đắng, không độc. Tính hàn D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu màu vàng, pectin, aloine.
3. Dược năng: Sát trùng, thông tiểu tiện và thanh nhiệt, giúp mát gan.
4. Chủ trị: Trị chứng trẻ em cam tích, lên kinh, táo bón. Trị nhức đầu và các chứng xung huyết nội tạng phủ, bệnh máu cam. Đặc biệt trị bệnh gan và huyết bạch.
5. Sử dụng: Có thể ăn sống, nấu chè ăn, hoặc phơi khô nấu uống. Dùng 3gr trở lên thì nhuận trường và tẩy. Thường chỉ dùng 1, 2 gr.
6. Toa thông dụng:

*TRỊ HUYẾT BẠCH: Dùng 2, 3 lá lột vỏ ăn sống với muối hay đường. Có thể nấu chè ăn.

* TRỊ ĐAU GAN: Nha đam khô 3gr, cam thảo 5gr nấu nửa lít nước, sôi kỹ còn một nửa, chia làm 2 phần, uống 2 lần trong ngày.

CẤM KỊ: Vị này kị thai. Trẻ em dưới 13 tuổi cũng không nên dùng.

Cây Sọ Khi



Tên khác: Thông thiên – 通天

Tên khoa học: *Thevetia peruviana* *Thevetia neriifolia*



1. Tính vị: Vị chát, đắng, có chút độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có tanin, tevetin và ít chất trự sinh. Hạt có tinh dầu thơm alcaloid độc, lineolic acid, arachic acid.
3. Dược năng: Tiêu thũng, thông thủy, tán khí, tán đàm.
4. Chủ trị: Chuyên trị các chứng máu ngọt, tiểu đường rất công hiệu. Trị các chứng về tì và cổ trướng (sưng bụng). Chữa ung nhọt, đầy chướng, chó dại và rắn cắn.
5. Sử dụng: Lá phơi khô 3 nắng, sao vàng, nấu uống, mỗi lần 6-8 gr. Vỏ cây cạo sạch phơi khô, sao vàng, nấu uống, mỗi lần 8gr. Có thể giã tươi đắp ngoài da, trị những chỗ sưng đau.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ TIỂU ĐƯỜNG, PHÙ THỦNG: Lá sọ khi khô 8gr sao vàng, thực đậu 15gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần, trong 3-5 ngày.

*TRỊ UNG NHỌT, RẮN CẮN: Vỏ cây cạo sạch phơi khô, sao vàng, nấu 5-8gr với nửa lít nước, uống ngày 2 lần. Vỏ cây tươi giã đắp ngoài da.

Cây Trắc Bách Diệp



Tên khác: Trắc, Hạt: Bá tử nhân – 百子人

Tên khoa học: Thuja Orientalis Cypress Orientalis



1. Tính vị: Vị ngọt, chát, thơm, không độc. Tính bình D

2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, sinh tố C. Hạt có chất béo và saponosite.

3. Dược năng: Giải trừ thấp nhiệt, cầm máu, nhuận huyết.

4. Chủ trị: Thông nhiệt ở phổi, trị ho máu, máu cam, thổ huyết, băng huyết, tiểu tiện máu và các chứng nóng trong nội tạng phủ. Hạt bổ tim, trợ dạ dày, cầm mồ hôi, trị nhọt độc, chữa trẻ em kinh phong, khóc đêm.

5. Sử dụng: Lá giã sống 40gr, lấy nước cốt uống. Hạt và lá có thể phơi khô (âm can) nấu nước uống, mỗi lần 10gr.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ THỔ HUYẾT: Lá trắc tươi 40gr, giã lấy nước cốt, uống hai lần trong ngày.

*AN THẦN: Bá tử nhân 10gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.

Cây Vạn Linh



Tên khác: Dầu lai, Bạch Phụ tử – 白輔子

Tên khoa học: *Jatropha multifida*



1. Tính vị: Vị đắng, chát, nhiều độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có nhiều chất cortisone. Các chất khác đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Sát trùng, giảm đau, hạ khí, kích thích thần kinh.
4. Chủ trị: Chuyên trị các chứng trúng độc nặng, như chó dại cắn, rắn rết, bọ cạp cắn hoặc bị các thú dữ đánh, bị thương tích mê mết. Trị các chứng phong thấp nhức mỏi, hạch tất phong rất công hiệu.
5. Sử dụng: Lá hạt giã ra đắp ngoài da. Lá nhai nuốt, mỗi lần 3gr, sẽ cảm thấy phản ứng tê tái một lát, sau đó trở lại bình thường là hết bệnh.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ RẮN CẮN, CHÓ DẠI CẮN: Vừa bị thương, nhai sống ngay một lá (3_5gr) rồi nuốt trọn. Nhai một lá khác, đắp chỗ bị thương.
*TRỊ VẾT THƯƠNG, SUNG ĐAU, HẠC TẮT PHONG: Lá tươi giã nát, băng vào chỗ đau, sẽ cảm thấy nóng ran một lúc, sau đó dễ chịu ngay.

Cây Xương Rồng Lá



Tên khác: Đồng thụ diệp Giang Lam – 同受葉江藍

Tên khoa học: *Euphorbia foliat*.



1. Tính vị: Vị đắng, có nhựa độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có pectin, glucoside, tanin
3. Dược năng: Sát trùng, giảm đau, tiêu viêm tán độc.
4. Chủ trị: Trị đau bụng khí, các bệnh dạ dày cấp mạn tính. Đặc biệt trị suyễn lâu năm.
5. Sử dụng: Không dùng theo lối thường như các cây khác.
6. Toa thông dụng:
*ĐAU BỤNG: Mài thân cây với nước, uống sống. Thường 3-5gr mài trong dung lượng nửa lít nước.

*ĐAU DẠ DÀY: Mỗi lúc lên cơn đau, nhai nuốt một lá nhỏ (bằng ngón tay) là đỡ đau ngay.

*SUYỄN LÂU NĂM: Dùng từ 20gr đến 30gr lá tươi, băm nhỏ, ngâm nước một đêm, rửa sạch, nấu một tô cháo gạo, ăn, khi ăn bỏ lá xanh đi. Ăn một hai lần như thế. Nếu bị lại, thì sau một tháng ăn lại lần thứ hai



CÁC LOẠI⁰³ CÂY LỚN

Cây Chanh



Tên khác: Ninh môn - 寧蒙

Tên khoa học: Citrus limonia, Citrus medicinalis



1. Tính vị: Trái vị chua, thơm, tính mát. Lá, vỏ, quả: vị cay, te, thơm. Tính ấm AA

2. Hoạt chất: Trái có citric acid, sinh tố C. Lá và vỏ quả có tinh dầu, pectin.

3. Dược năng: Giải khát, thanh nhiệt, trị độc tôm cua cá biển.

4. Chủ trị: Trừ nôn ói, giúp ăn ngon, dễ tiêu hóa, loại trừ chất mỡ dư trong cơ thể, trừ độc tôm cua cá biển, sò hến. Lá, vỏ quả trị ho hen, khó thở, bổ huyết, hoạt huyết, tiêu đàm; trị đau mắt, nhức đầu, sản phụ tắc sữa, sưng vú.

5. Sử dụng: Lá tươi nấu nước uống mỗi ngày. Rễ và vỏ quả cũng dùng như lá chanh.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ RẪN CẢN: Rễ chanh 10gr, hạt chanh 5gr, gừng sống 5gr giã nát, pha với 3gr phèn chua trong một ly nước sôi, (50ml) uống 2 lần trong ngày cách nhau 2 giờ, mỗi lần uống 2 thìa canh.

*TRỊ SỐT RÉT: 30gr lá tươi thái nhỏ, chế với 25ml rượu, phơi sương 1 đêm, sáng uống lúc lòng không, uống xong sẽ ói nước vàng và khỏi bệnh.

Cây Cối Xay



Tên khác: Chàng xay, Toàn mộc, Quýnh ma - 耿磨

Tên khoa học: *Abutilum Indicum*



1. Tính vị: Vị đắng, không độc, tính bình. Rễ tính mát D
2. Hoạt chất: Có pectin, các chất khác đang nghiên cứu...
3. Dược năng: Tiêu viêm, trừ thũng, sát trùng.
4. Chủ trị: Lá trị tiểu buốt, đái đường, sạn thận, hạ huyết áp. Rễ chữa nhức đầu, nóng sốt, huyết bạch. Hạt đánh tan tà khí, trừ tê thấp, thông kinh, trị xích bạch lỵ, đau mắt màng mông.
5. Sử dụng: Lá hạt rễ nấu tươi nấu khô uống đều tốt. Bệnh ngoài da, giã nát, đắp chỗ đau.
6. Toa thông dụng:
*HẠ HUYẾT ÁP VÀ XUNG HUYẾT: Hạt lá rễ cối xay 15gr, dền tía 15gr, lá vú sữa 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.

*TRỊ SẠN THẬN: Cối xay khô 30-50gr, râu ngô tươi 15gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.



Cây Dâu Tằm



Tên khác: Tằm tang, Tang diệp - 尋桑, 桑葉

Tên khoa học: *Morus alba*



1. Tính vị: Lá vị ngọt, chát, tính mát. Rễ vị đắng, tính ôn AA

2. Hoạt chất: Có carotene, tanin, ít tinh dầu, sinh tố C, cholin, adenin, glucose...

3. Dược năng: Giải nhiệt, lọc máu, an thần, tán khí.

4. Chủ trị: Trị cảm mạo: ho nhiệt, nhức đầu, đỏ mắt, đau họng. Trừ phong nhiệt, bệnh mất ngủ. Đặc biệt trị các chứng đau dạ dày và sạn thận, nước tiểu đục, thổ huyết, máu cam.

5. Sử dụng: Lá non nấu canh ăn rất ngon. Có thể phơi khô, nấu nước uống. Nấu tươi, nên sao vàng.

6. Toa thông dụng:

*AN THẦN, ĐAU DẠ DÀY, SẠN THẬN: Lá dâu tươi 45gr (khô 15gr), cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2, 3 lần trong một tuần.

*CẢM NẮNG, MÊ MAN BẤT TỈNH: Lá dâu tươi giã lấy nước cốt, pha chút muối, uống, rồi trải lá dâu tươi dưới chiếu giường người bệnh, sẽ công hiệu ngay.

Cây Quả Ké



Tên khác: Ké đầu ngựa, Thương nhĩ tử - 商爾子

Tên khoa học: *Xanthium strumarium*



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, có chút độc. Tính ôn DD
2. Hoạt chất: Có chất béo, glucoside, xanthostrumarin, nhiều iode, có sinh tố C.
3. Dược năng: Sát trùng, tiêu độc, mát gan mát thận.
4. Chủ trị: Trừ thấp khí, hắc lào, mờ mắt, đau răng, sổ mũi, tiểu đêm. Trị các chứng phong: chân tay co quắp, nhọt độc, lở ngứa. Cai rượu rất tốt.
5. Sử dụng: Lá, quả sao vàng, sắc uống: mỗi lần 10-15gr.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ ĐAU RĂNG: quả ké 20gr nấu 1 ly nước, canh cho đặc sệt, ngậm 5 phút nhổ đi. Làm như vậy nhiều lần 1 ngày.
 - *TRỊ NHỨC ĐẦU, SỐ MŨI: quả ké khô sao vàng 15gr, hương nhu 4gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.
 - *CAI RƯỢU: 300gr quả ké ngâm 1 lít rượu, trong 1 tuần, uống như thường, tự nhiên sẽ chán rượu.

Cây Keo



Tên khác: Keo giậu, Sắn, Bình linh, Nam táo nhân - 南掃
人

Tên khoa học: *Acacia donnaiensis*, *Leucena glanca*

1. Tính vị: Vị bùi, thơm, để sống thì mát. Sao vàng thì tính ôn D

2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất béo và leucenol.

3. Dược năng: Thanh tấy, nhuận trường, sát trùng trong ruột.

4. Chủ trị: Trị các chứng ứ huyết, kinh thống. Đặc biệt loại trừ sán lãi và đờm tích.

5. Sử dụng: Hạt keo phơi khô, nấu uống, mỗi lần 5-8gr với 1 nửa lít nước.

6. Toa thông dụng:

*TẮY GIUN SÁN: Hạt keo sao vàng tán nhỏ, pha đường ăn hay nấu nước uống. Trẻ em 10-15gr, người lớn 30-40gr, mỗi buổi sáng lúc lòng không.

*KINH THỐNG: Hạt keo khô 10gr, thực đậu 15gr, cỏ màn châu 10gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.



Cây Muồng Trâu



Tên khác: Muồng lác, Muồng lớn, Đại quyết minh- 大厥明

Tên khoa học: *Cassia allata*



1. Tính vị: Vị hơi đắng, mùi hôi hắc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có nhiều antraglucoside, acetic acid, chrysophanic acid.
3. Dược năng: Giải nhiệt, nhuận tràng, lợi tiểu, sát trùng.
4. Chủ trị: Trị chứng nhiều đàm, táo bón, đau gan, vàng da, hắc lào, lang ben và các chứng phù thũng.
5. Sử dụng: Lá làm chè, phơi âm can. Cành thái nhỏ, phơi khô. Rễ và quả cũng vậy. Để sống, thì nhuận tràng, sát trùng. Sao vàng, thì nhuận gan, tiêu thực, tiêu độc, tiêu viêm. Mỗi lần dùng 5-10gr, nấu nước uống. Dùng 20-30gr thì xổ.
6. Toa thông dụng:
*BỆNH NGOÀI DA: Lá tươi giã nát, băng chỗ lở, hắc lào, lang ben.
*TRỊ RẼN CẮN: Lá hạt nhai, nuốt nước, bã đắp chỗ bị thương.

Cây Tre



Tên khác: Trúc, Trúc điệp - 竹蝶
Tên khoa học: *Bambusa arundinacea*



1. Lá Tre (trúc diệp): Vị ngọt, tính mát. Có thể thanh lọc tim gan, tan đờm, hạ uất khí, chữa mê sảng. Đàn bà có thai bị thổ tả. Lá tươi 30-40gr nấu uống ngày 2, 3 lần trong 3 ngày.

2. Tinh Tre (trúc nhự): Vị ngọt, tính hàn. Tanh nhiệt, lọc máu, trị băng huyết. – Cạo vỏ xanh, rồi cạo lấy lớp tinh còn phơn phớt xanh, phơi khô, tẩm gừng, nấu uống, mỗi lần 15-20gr.

3. Nước Tre (trúc lịch): Vị ngọt, tính mát. Giải khát, tiêu đàm. Trị chứng cảm sốt, mê sảng, trúng phong cấm khẩu. -Vắt tre non lấy nước cốt, mỗi lần uống 1 ly nhỏ 25cc, pha thêm một nửa nước gừng càng tốt.

4. Măng Tre (trúc duẩn): Vị ngọt, không độc, tính hàn. Cầm khát, lợi thủy, tăng cường khí lực, tán nhiệt, tiêu đàm, trợ dạ dày.

5. Rễ tre (trúc căn): Vị ngọt, không độc, tính bình. Trị phiền nhiệt, giải độc. Trị chứng nóng tim khát nước. Giã lấy nước cốt hoặc nấu uống.

6. Toa thông dụng: *TRỊ SỐT RÉT KINH NIÊN: Dùng lá tre tươi 30gr, lá dứa tươi 30gr, cả 2 thứ sao vàng, nấu nước uống mỗi ngày 2, 3 lần, trong 10 ngày.

Cây Vong Nem



Tên khác: Dã đồng, Hải đồng bì Hải đồng, Ngô đồng

Tên khoa học: *Erythrina Indica*



1. Tính vị: Vị chát, nhạt, có chút độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có alcaloide, chất kích thích erithrine, saponin...
3. Dược năng: Tiêu độc, sát trùng, thông máu, an thần.
4. Chủ trị: Trị các chứng mất ngủ, trĩ lậu, lở ngứa, nhọt độc. Đặc biệt trị rắn cắn. An thần kinh. Hải đồng bì khu phong, trừ thấp, trị đau lưng, nhức mỏi, đau răng, tắc kinh.
5. Sử dụng: Có thể ăn sống như gia vị, hay nấu tươi 30gr, nấu khô 15gr, uống đều tốt. Hạt dùng được nhưng phải phơi khô, sao vàng.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ TRĨ NGOẠI: Nấu đặc xông dưới. Thường 100gr cho nửa lít nước.
 - *RẮN CẮN, LỞ LOÉT: Lá giã nát, băng bó chỗ bị thương. Vỏ cây thì nấu đặc, rửa ngoài
 - *AN THẦN: Nấu một bát canh, ăn mỗi bữa cơm, ngủ rất ngon.

Cây Vú Sữa



Tên khác: Từ nhũ - 慈乳

Tên khoa học: *Chrysophyllum Cainito*



1. Tính vị: Trái vị ngọt, thơm, không độc. Lá vị chát, chua, không độc. Trái tính mát. Lá tính ôn. AA

2. Hoạt chất: Trái có nhiều glucose, tanin, sinh tố A, C. Lá có nhiều tanin, sinh tố K.

3. Dược năng: Trái giải khát, lợi tiểu, mát tim gan, trợ ruột, an thần. Đánh tan chất nhờn trong dạ dày và ruột.

4. Chủ trị: Lá bổ máu, chuyên trị các chứng bệnh về máu: xuất huyết, hoại huyết, băng huyết, cao huyết áp, máu loãng, máu trệ, máu hư. Trị luôn cả đái đường đường máu, đầy bụng, no hơi và ợ chua.

5. Sử dụng: Trái ăn chín như thường. Lá để tươi sao vàng, nấu nước uống: Lá tươi 40gr, khô 15gr. Có hai loại: trái tím và trái trắng. Làm thuốc, dùng loại lá có trái tím tốt hơn.

6. Toa thông dụng:

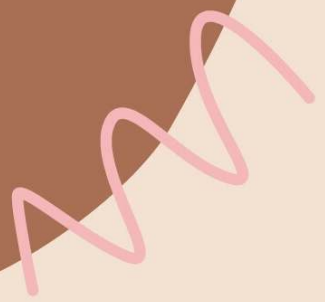
*TRỊ CAO MÁU: Lá vú sữa khô 15gr, lá cánh cò 10gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.





04

CÁC LOẠI CÂY NHỎ



Cây Cà Độc Dược



Tên khác: Cà độc dược, Man đà la - 漫他羅

Tên khoa học: *Datura metel*

1. Tính vị: Vị cay, nhiều độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có 2 chất chính là Hyoxine và atropine, gây phản ứng thần kinh mạnh, có vài ba alcaloids.
3. Dược năng: Ảnh hưởng tới phế kinh, khu phong, trừ thấp khí.
4. Chủ trị: Trị các bệnh thần kinh da, tê dại, hàn lãnh; các chứng suy nhược thần kinh gây sợ hãi. Đặc biệt trị ho hen, đàm suyễn nôn mửa, say sóng; giảm đau các chỗ sưng nhức.
5. Sử dụng: Nấu nước ngâm chân và rửa các chỗ tê dại, co giật. Lá phơi khô cuộn thành thuốc lá hút 1-2gr mỗi ngày.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ THẦN KINH DA: 200gr toàn cây, nấu sôi với 4 lít nước, để nguội 40 độ, ngâm chân 15 phút và rửa những chỗ tê.
*TRỊ HO HEN, ĐÀM SUYỄN: Lấy lá và bột trái khô cuộn lại như điếu xì gà, hút cầm chừng từng hơi, mỗi ngày chỉ xài 1, 2 điếu 1-2gr. Nếu thấy phản ứng khó chịu, phải thôi ngay.

Cây Cải Trời



Tên khác: Rau tàu bay, bọ xít, Hạ khô thảo - 下枯草,
Thiên thái thảo - 天太草
Tên khoa học: *Blumea glandulosa*

1. Tính vị: Vị đắng, ngọt, thơm, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có alcaloide, sinh tố K.
3. Dược năng: Giải độc, tiêu viêm, cầm máu, sát trùng, bổ dương.
4. Chủ trị: Giúp sáng mắt, thông tiểu tiện. Đặc biệt trị tràng nhạc mã đao, ung nhọt, chảy máu cam, băng huyết.
5. Sử dụng: Lá luộc hay nấu canh ăn. Rễ và lá phơi khô (âm can), nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ TRÀNG NHẠC, NHỌT ĐỘC: Lá tươi 30gr (khô 10gr) nấu uống, có thể nấu đặc thành cao, dán hay băng ngoài da.

*TRỊ HUYẾT BẠCH: Cải trời tươi 30gr (khô 10gr) tán thành bột ăn với nước cơm.

*TRỊ THƯƠNG TÍCH: Lá tươi giã nát băng vào vết thương, mỗi ngày thay một lần.

Cây Cam Thảo Đất



Tên khác: Dã Cam thảo - 也甘草

Tên khoa học: *Scoparia dulcis*



1. Tính vị: Vị đắng, ngọt, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có amelline, alcaloide, sillicic acid.
3. Dược năng: Mát huyết, nhuận phế, giải độc.
4. Chủ trị: Thanh lọc gan phổi; chữa tức ngực, khó thở; giải ban, giải độc cơ thể. Chủ trị các chứng bệnh về phổi: ho khan, ho đàm, các bệnh phụ nữ: kinh thống băng huyết và trĩ lậu.
5. Sử dụng: Lá và thân cây để tươi sao vàng, nấu nước uống mỗi lần 40-50gr. Khô thì 15gr.
6. Toa thông dụng:
*MÁT PHỐI, TRỊ TỨC NGỰC: Cam thảo đất 15gr, trắc bách diệp 15gr, cam thảo 5gr sao vàng, nấu nửa lít nước uống ngày 2, 3 lần.

*TRỊ HUYẾT BẠCH, ĐIỀU DINH: Cam thảo đất 15gr, cỏ mần chầu 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 3 lần.



Cây Cam Thảo Dây



Tên khác: Chi chi, Dây cườm cườm,

Hạt: Tương tử tử - 相思子

Tên khoa học: *Abrus precatorius*



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính bình AD
2. Hoạt chất: Có glycyrrhizine. Hạt có một proteide độc, có glucoside palmitic acid, arachidic acid.
3. Dược năng: Giải độc, tiêu viêm, sát trùng hạ khí.
4. Chủ trị: Sinh tân dịch, điều hòa các thuốc; trị cảm ho mất tiếng, hoàng đản; phục hồi dạ dày; trị kiết lị và rắn rết cắn.
5. Sử dụng: Cam thảo pha vào các dược vị để điều hoà âm dương và dễ uống. Nên nhớ các vị sau đây kỵ cam thảo: dấp cá, rong biển nguyên hoa, đại kích, cam toại.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ BỆNH DẠ DÀY: Cam thảo 5gr, đậu xanh 50gr, nấu nhừ ăn, mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.

*HẠ HUYẾT: Cam thảo 5gr, chè tàu 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 3 lần.

Cây Cánh Cò



Tên khác: Kiến cò, Cò bay, Bạch Hạc - 白鶴

Tên khoa học: *Rhinacanthus nasutus*,
Rhinacanthus communis



1. Tính vị: Vị đắng, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có chất Rhinacantin, các chất khác đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Sát trùng, giải nhiệt, giảm đau, tiêu viêm.
4. Chủ trị: Đánh tan chỗ sưng đau, trị bệnh ngoài da, các chứng phong thấp: đau lưng, đau đầu gối, nhất là các chứng xung huyết, căng máu, đái đường.
5. Sử dụng: Lá cánh cò tươi 30gr (khô 10gr) nấu uống đều tốt. Rễ phơi khô nấu uống hay ngâm rượu uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CĂNG MÁU: Lá cánh cò tươi 30gr, lá vú sữa tươi 30gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.
 - *TRỊ PHONG THẤP: Rễ cánh cò khô 10gr, vỏ khoai mì khô sao vàng 15gr, nấu nửa lít nước uống hằng ngày.
 - *TRỊ ĐÁI ĐƯỜNG: Lá cánh cò tươi 30gr, lá râu mèo tươi 30gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.

Cây Cúc Áo



Tên khác: Nụ áo, Nút áo, Cỏ the
Tên khoa học: *Spilanthes acmella*



1. Tính vị: Vị te, thơm, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm cay, có chất spilanthol.
3. Dược năng: Giảm đau, tiêu độc, tiêu đàm, sát trùng.
4. Chủ trị: Trị nhức đầu, đau răng, sâu răng, ho gà, các chứng phong thấp: nhức xương, tê bại. Trị cả sạn thận, sạn mật.
5. Sử dụng: Có thể nấu tươi nấu khô uống, có thể nhai đắp chỗ sưng đau.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ ĐAU RĂNG, SÁT TRÙNG: Nhai hoa tươi với muối, ngậm vào chỗ răng đau, hay băng vào chỗ sưng đau.
 - *HO GÀ, HO SẠN HẬU: Dùng cả hoa lá rễ nấu tươi 20gr (khô 6gr) với nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.
 - *TRỊ PHONG THẤP: Nấu 1 lít nước với 200gr, xông chỗ sưng đau và xoa bóp chỗ sưng đau mỗi ngày 2, 3 lần, mỗi lần 10 phút.

Cây Phân Lợn



Tên khác: Cút heo, bọ xít, bông thúi,

Trư thí thảo - 豬試草

Tên khoa học: *Ageratum conyzoides*

1. Tính vị: Vị đắng, cay, thơm, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: có nhiều darutin, tinh dầu thơm hắc.
3. Dược năng: Lưu thông huyết mạch, tan ứ huyết tích tụ.
4. Chủ trị: Trị vết thương, vấp ngã. Trị nhức đầu, nóng mắt, ù tai. Giải trừ phong thấp nhức mỏi. Trừ cả sốt rét, tả lị.
5. Sử dụng: Cây lá phơi khô nấu nước uống, hoặc nhai sống đắp chỗ sưng đau, hoặc nấu nước ngâm chân.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ NHỨC ĐẦU, HÀNH HUYẾT: Lá khô 10gr nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.

*PHONG THẤP: Nhức mỏi, ù tai: Lá tươi 200gr nấu nước sôi để nguội chừng 40 độ, ngâm chân trong 10 phút, mỗi ngày 1 lần.

*TRỊ VẾT THƯƠNG: Lá tươi giã nát, pha dầu ăn hay vôi, băng vào vết thương.

Cây Hồng Tiên



Tên khác: Nhãn lông, Chùm bao, Lạc tiên - 落先

Tên khoa học: *Passiflora foetida* (hastata)

1. Tính vị: Vị nhạt, thơm, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có sinh tố C, hạt có glucose, cyanhydric acid.
3. Dược năng: Giải nhiệt, mát gan, bổ tim, tăng huyết tố.
4. Chủ trị: Trị các chứng ban nóng, đau nửa đầu, thần kinh suy nhược. Đặc biệt trị căng máu, to tim, mất ngủ. Chữa cả lở ngứa.
5. Sử dụng: Lá, dây, rễ tươi sao vàng, nấu nước uống, mỗi lần 40gr, dùng khô thì mỗi lần 15gr.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ TIM HỒI HỘP VÀ TO TIM: Hồng tiên khô 15gr, cam thảo 5gr, rễ tranh (mao căn) 10gr, mía cây 35cm, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.

*TRỊ NGỨA: Hồng tiên 10gr, lá và dây mướp đắng 10gr, cỏ mần chầu 10gr, nấu nửa lít nước uống ngày 3 lần, cho tới khi hết mụn.

*TRỊ YẾU TIM: Hồng tiên 15gr, rễ tơ hồng tươi 40gr (khô 10gr) nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2 lần.

Cây Kiềm Thảo



Tên khác: Chó đẻ, Kiềm, Chó đẻ răng cưa,
Kim hoàng thảo - 金黃草, Địa khôi thái - 地灰太

Tên khoa học: *Phyllanthus urianria*



1. Tính vị: Vị đắng, nhạt, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có glucoside đắng, có ít chất trụ sinh rất nhỏ và phyllanthine.
3. Dược năng: Sát trùng, tiêu độc, thông kinh, thông tiểu tiện.
4. Chủ trị: Trị chung các chứng kinh thống, đau yết hầu, cổ họng, đình râu, đau răng, ung nhọt, lở ngứa. Trị cả các chứng hen, đặc biệt có thể trị bệnh gan rất công hiệu.
5. Sử dụng: Toàn cây nấu tươi 30gr, khô 10gr với nửa lít nước.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ ĐAU RĂNG: Lá tươi nhai với chút muối, ngậm chỗ răng đau.
 - *TRỊ BỆNH GAN: Lấy 2 miếng gan heo to bằng bàn tay, dày 3 ly, kẹp vào giữa 10 chùm lá chó đẻ, nấu cách thủy, ăn mỗi ngày 1 lần, trong 3 ngày.
 - *TRỊ RẮN CẮN, NHỌT LỖ: Lá tươi nhai nát pha với phèn chua, đắp chỗ đau lở.
 - *TRỊ HEN: Lá phơi khô, sao vàng nấu 30gr pha chút muối uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.

Cây Muồng Láng



Tên khác: Muồng lá nhọn, Vọng Giang Nam - 望江南,

Thạch Quyết Minh - 石厥明

Tên khoa học: *Cassia laevigata*, *Occidentalis*



1. Tính vị: Vị đắng, thơm, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có chất béo, tanin, glucose, pectin và albuminoide.
3. Dược năng: Thông tiểu tiện, nhuận tràng, giải nhiệt, điều kinh, hạ khí.
4. Chủ trị: Trị các chứng táo bón, ăn không tiêu, nhức đầu, sốt rét, mắt mờ, ù tai, nhất là trị căng máu và rắn độc hay chó dại cắn.
5. Sử dụng: Hạt phơi khô, sao cháy, nấu nước uống mỗi lần 10gr. Hạt tươi có thể tẩy, có chút độc. Lá, cây, rễ nấu tươi hay khô, đều có thể được.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ CAO MÁU, AN THẦN: Hạt muồng láng 10gr, dây hồng tiên 15gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2, 3 lần.

*TRỊ SỐT RÉT: Lá, rễ, hạt phơi khô, nấu 25gr với nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần. Có thể thêm 15gr lá dứa,

CẤM KỊ: Người thiếu máu không nên dùng.

Cây Muồng Thơm



Tên khác: Muồng hôi, Thảo Quyết Minh - 草廩明

Tên khoa học: *Cassia tora*



1. Tính vị: Vị đắng, thơm, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Hạt có antraglucoside, crysophonol, chất nhầy, chất béo và chất protide.
3. Dược năng: Giúp tiêu hóa và bài tiết, an thần, nhuận tràng.
4. Chủ trị: Bổ gan, bổ thận, sáng mắt, kị phong. Trị các chứng đau mắt màng mỏng, mắt đỏ, chảy nước mắt, các chứng nhức đầu, táo bón. Trị cả hắc lào và nám da.
5. Sử dụng: Hạt phơi khô, sao chín đen, nấu uống, hay tán thành bột, hãm như cà phê, uống mỗi lần 10gr.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ TÁO BÓN, AN THẦN, SÁNG MẮT: Hãm như cà phê uống, mỗi ngày một hai lần, mỗi lần 10gr.

* TRỊ HẮC LÀO, NÁM MẶT: Hạt phơi khô, sao vàng, ngâm rượu 200gr cho ½ lít rượu, trong 10 ngày, xoa bóp chỗ đau.

CẤM KỊ: Hay đại tiện lỏng không nên dùng.

Phèn Đen



Tên khác: Hắc phàn diệp - 黑攀葉
Tên khoa học: *Phyllanthus reticulates*



1. Tính vị: Vị đắng, chát, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có sinh tố K, vài glucosides.
3. Dược năng: Thanh nhiệt, lợi tiểu tiện, giải độc, sát trùng.
4. Chủ trị: Trị thủy thũng, phong đàm, chết hóc, chữa cả nhọt độc, rắn cắn. Đặc biệt điều hòa âm dương, khí huyết. Trị cả cảm sốt, ứ huyết.
5. Sử dụng: Lá phơi khô (âm can) sao vàng. Trái phơi khô, sao vàng, có thể thay được Thổ bối mẫu. Rễ thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, tẩm mật, thay được Thực Địa.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ PHÙ THŨNG: Lá phèn đen khô 10gr, thổ phục linh 10gr, thực địa 15gr nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.
*ĐIỀU HÒA KHÍ HUYẾT: Rễ phèn đen 10gr, thiên môn 10gr, Sâm Hoa kỳ 10gr. Nấu một lít nước uống mỗi ngày 2 lần.

Râu Ngô



Tên khác: Râu Bắp, Ngọc thực thử tu - 玉熟此修

Tên khoa học: Zea mais, Sigmata mais



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có tinh dầu, saponin, glucoside. Sinh tố C, K, muối Kali, calcium.
3. Dược năng: Giải khát, lợi tiểu, thông khiếu.
4. Chủ trị: Trị các chứng viêm Mật, Gan và Tim. Trị sạn thận, sạn bàng quang, tiểu tiện buốt đau, nước tiểu đỏ, nước tiểu đục. Chữa cả chứng nghẹt mũi.
5. Sử dụng: Có thể nấu tươi nấu khô uống đều tốt. Nấu tươi mỗi lần 30-40gr, khô 10-15gr, uống mỗi ngày 3 lần.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ SẠN THẬN: Râu ngô tươi 40gr, lá Cối xay 30gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.

*BÍ TIỂU TIỆN: Râu ngô khô 15gr, lá Sả khô 10gr, Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2, 3 lần, trong 3 ngày.

Cây Thuốc Dầu



Tên khác: Sống đời, Cẩm thạch - 錦石, Thuốc bỏng.

Tên khoa học: *Bryophillum pinnatum*



1. Tính vị: Vị chua, nhớt, không độc. Tính ôn A
2. Hoạt chất: Có nhiều sinh tố A, K, hoạt chất bryophylin.
3. Dược năng: Cầm máu, sinh tế bào thịt, giúp ăn da non chỗ có mụn, nốt.
4. Chủ trị: Chuyên chữa các vết thương và các chứng xuất huyết, thổ huyết, huyết áp cao, ho máu di truyền. Còn có thể chữa các bệnh: trĩ, ho, ngứa, phù thũng, lao, sản hậu.
5. Sử dụng: Bị vết thương, thì nhai đắp ngoài. Các chứng khác, thì hoặc nhai nuốt hay giã lấy nước cốt uống 30-50gr.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CÁC CHỨNG HO MÁU, MÁU CAM, THỔ HUYẾT: uống một ly nhỏ (25ml) nước cốt (juice) lá thuốc dấu, chỉ uống 1, 2 lần.
 - * CAO MÁU, MÁT NGỬ: Ăn lá chua 30-40gr, mỗi ngày 1 lần trong 2, 3 ngày.
 - *PHONG NGỬA: Vò lá thuốc dấu, xát vào những chỗ ngứa, nổi ban dát.
 - *SỐT RÉT XUẤT HUYẾT: 40gr lá giã lấy nước cốt, pha chút muối uống, ngày 2 lần.

Tơ Hồng



Tên khác: Kim ti thảo - 金司草, Hạt: Thổ ti thảo - 土司草

Tên khoa học: *Cuscuta hydrophilae*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc. Tính ôn A
2. Hoạt chất: Có glucoside, gọi là Cuscutin, sinh tố C.
3. Dược năng: Nhuận phế, nhuận trường, lợi tiểu, trợ tim phổi, gan, thận.
4. Chủ trị: Trị ho, nhức đầu, nhức gân xương và các chứng sưng đau, táo bón, tích tụ. Đặc biệt chữa liệt dương, di tinh, mộng tinh, đau lưng, mờ mắt, ù tai, nước tiểu đục.
5. Sử dụng: Có thể giã sống uống mỗi lần 30gr. Cũng có thể phơi khô nấu nước uống hay tắm rượu sao vàng nấu uống, mỗi lần 10gr.
6. Toa thông dụng:
*TRỢ TIM PHỔI: dây Tơ hồng tươi 30gr, dây Hồng tiên tươi sao vàng 30gr, Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.

*TRỊ HO: Tơ hồng khô 10gr, hoa Đại khô 8gr, nghệ khô 3gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 6, 7 ngày.

Cây Vòi Voi



Tên khác: Tị thảo căn - 辟草根, Độc hoạt - 讀越

Tên khoa học: *Heliotropium indicum*



1. Tính vị: Vị đắng, te, hăng, không độc. Tính ôn D
 2. Hoạt chất: Có alkaloid, acide cyanhydrique, sinh tố K.
 3. Dược năng: Thông máu, tiêu viêm, tiêu độc.
 4. Chủ trị: Chữa cả chỗ sưng phù, mụn nhọt, thương tích. Trị phong thấp: sưng đầu gối, sưng cuống họng, lở ngứa, điều kinh.
 5. Sử dụng: Rễ phơi khô, tẩm mật, dùng theo công dụng của Độc hoạt. Lá nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr.
 6. Toa thông dụng:
*TRỊ MỤN NHỌT, LỖ NGỨA: Củ thái nhỏ, tẩm giấm, ngâm rượu, xoa bóp chỗ sưng đau, ngứa (200gr với nửa lít rượu).

*TRỊ PHONG THẤP: Rễ vùi vùi khô 15gr, huyết rồng 10gr, thổ Phục linh 10gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.
- CHÚ Ý: Có thể điều kinh, nhưng uống quá có thể sảy thai.



05

CÂY THUỐC
QUÝ

Bách Bộ Sâm



Tên khác : Dây ba mươi, Dã thiên-môn - 也天門

Tên khoa-học : *Stemona tuberosa*.



1. Tính vị : Vị đắng, ngọt, không độc. Tinh ôn. - D -
2. Hoạt-chất: có glucoside. lipide. proteide acid hữu cơ và nhiều alcaloides, như stemonine, stemonidine, tubcr-stemonine v.v...
3. Dược năng : Giải khát, hạ khí, sát trùng. tiêu đàm.
4. Chủ trị : Điều-hoà phế-khí, trị các chứng ho lâu ngày, kể cả ho lao, khái huyết; tấy xán lã, thanh lọc dạ dày và ruột.
5. Sử-dụng: củ bỏ lõi, phơi khô, tẩm mật sao vàng, nấu uống hoặc ngâm rượu uống. Nấu mỗi lần 15gr với nửa lít nước; ngâm rượu: 500gr với 3 lit rượu trong 10 ngày. Lần thứ 2 cũng 3 lit rượu trong 1 tháng.
6. Toa thông-dụng:
 - TRỊ GIUN SÁN : Bách - bộ khổ chưa chế 10gr, nấu nửa lit nước, còn 1 ly (200ml) uống lúc ban sáng lúc đói, độ 5 ngày.
 - BỔ PHỔI, TRỊ HO : Bách-bộ 20gr, gừng khô 5gr, hoa Đại khô 10Gr, lá Húng-chanh 15gr nấu nửa lit nước uống mỗi ngày 2 lần.

Cây Địa Liên



Tên khác: Sơn Tam Nại - 山三奈
Tên khoa-học: *Koempferia galanga*



1. Tinh vị: Vị cay, đắng, thơm, không độc. Tinh ôn. - D -
2. Hoạt-chất: có tinh dầu thơm, cineole và pentadecane...
3. Dược năng: Đánh tan tà khí và phong hàn.
4. Chủ trị: Trị cảm-mạo, thấp khi, đau bụng, đau răng. tức ngực, ho gà, thổ-tã. Đặc-biệt có thể cấp cứu khi bị trúng phong.
5. Sử-dụng : củ thái nhỏ, phơi khô, sao vàng, nấu nước uống. Lá cũng phơi khô. sao vàng nấu uống.
6. Toa thông-dụng:
 - TRỊ TÊ THẤP, NHỨC MỎI: củ phơi khô, giã nhỏ, ngâm rượu (200 gr ngâm nửa lít rượu) xoa bóp những chỗ đau.
 - BỆNH DẠ DÀY, ĂN KHÓ TIÊU: củ Đạ-1iền 3gr, Quế-chi 1gr, cùng tán nhỏ, uống mỗi lần độ 1gr với nước nóng, mỗi ngày 3 lần.



Hà Thủ Ô



Tên khác : Cây sữa bò - Klm hương thảo - 金香草

Tên khoa-học : *Streptocaulum juvenas*

Apocynum juvenas.

1. Tính vi: Vị đắng, hơi ngọt, không độc. Tính ấm. - DD -

2. Hoạt-chất: có tinh bột, nhiều alcaloide, và anthraglucoside.

3. Dược-năng: Thanh lọc khi huyết, điều-hoà âm dương, bồi bổ ngũ tạng.

4. Chủ trị: Trị táo-bón, ồầy hơi. thanh-lọc dạ-dầy, bồi-bổ ruột, gan và mật. Giúp sáng mắt, tinh tai, đẹp da, đen tóc. Trị phong thấp nhức mỏi, đau lưng. Đặc-biệt trị các bệnh phụ nữ và sản-phụ.

5. Sử-dụng: Lá, dây, củ thái nhỏ (kị sắt) rồi ngâm nước gạo 3 đêm ngày, phơi khô, sao vàng, nấu nước uống hay ngâm rượu uống.

6. Toa thông-dụng:

TRỊ BÁ CHỨNG: Hà-thủ-Ô 100gr, Thổ Phục-Linh 50gr, Thục-đậu 100gr, Phòng-phong 50gr, Cam-thảo 30gr, ngâm 2 lít rượu trong 10 ngày, lấy nước thứ nhất ra, đổ thêm 2 lít nữa, ngâm trong 1 tháng lấy nước thứ hai uống mỗi ngày 2 ly nhỏ trước 2 bữa ăn trưa chiều, cũng toa này có thể nấu thành cao hay làm thuốc viên uống.

Ích Mẫu



Tên khác : Sung Uý - 充畏

Tên khoa-học : Hoa tím : *Leonorus heterophyllus*

Hoa trắng : *Leonorus sibiricus*.



1. Tính vị: Vị đắng, te, thơm, không độc. Tính mát. - A -
 2. Hoạt-chất: cỏ tannin, alcaloide, flavono- site, tinh dầu thơm.saponine.... Loại hoa trắng có alcaloide: leonurine và leonuridine.
 3. Dược năng: Tán ứ-huyết, thông kinh mạch.
 4. Chủ trị: Chuyên trị các chứng sản-hậu và ngưng-trệ khí huyết, giúp an thần an tim, ấm cơ-thể, tăng âm lực.
 5. Sử-dụng: Nấu tươi 30-4gr. khô 10-15gr với nửa lit nước, uống mỗi ngày 2 lần. Nấu nước ngâm chân (300gr với 3 lit nước) cũng rất tốt.
 6. Toa thông-dụng :
 - TRỊ SẢN ỈLẬU: Ích-mẫu tươi 20-30gr, nhân-trần 20-30gr hầm với gà giò. ăn vài ba lần.
 - CAO ÍCH MẪU : ích-mẫu khô 500gr, kiền-tháo khô 300gr, Hương-phụ 100gr, Mần-tươi khô 300gr, Thục-đậu 500gr, nấu cô lai thành 2 lít cao, uống mỗi ngày 2 lần,mỗi lần 1 ly nhỏ 25ml.
- CA DAO: Nhân-trần Ích-mẫu đi đầu
Để cho bà đẻ đau lâu ốm dài.

Cây Mật Nhân



Tên khác: Bách-bệnh

Tên khoa-học: *Eurycoma longifolia*



1. Tinh vị: Vị rất đắng, không độc. Tinh mát. - DD -
2. Hoạt-chất: có nhiều glucoside, alcaloide.
3. Dược-năng: Điều-hoà khí huyết và âm dương.
4. Chủ trị: Bồi-bổ sức khoẻ, tăng cường sinh lực. Trị tiêu-hoá, giúp an thần, dễ ngủ. Trị phong-nhiệt, nhức mỗ đầu lưng, bại-liệt. Điều kinh. Trị táo bón. Đặc-biệt trị cao máu, tim hồi-hộp, to tim. Trị các chứng bệnh gan và mật.
5. Sử-dụng: Thân cây, cành, rễ, phơi khô sao vàng, pha chút Cam-thảo nấu uống mỗi lần 10-15gr.
6. Toa thông-dụng:
 - BỔ DƯỠNG: Mật-nhân 100gr, vỏ khoai mì 150gr, Xuyên-điền-thất 100gr, Cam-thào 50gr. Tán thành bột, luyện với mật, viên to bằng đầu ngón tay, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 viên.
 - TRỊ CĂNG MÁU : Mật-nhân 10gr, lá vú-sữa 15gr, Cam-thào 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 5-7 ngày.
 - PHONG THẤP, NHÚC MỎI: Mật-nhân 10gr. Thổ Phục-linh 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.
- CẤM KỊ : Có bệnh về xương, phải kiêng vị này.

Ngải



Tên khác: Ngải cứu - Ngải diệp - 艾葉

Tên khoa-học: *Artemisia vulgaris*.



1. Tính vị: Vị đắng, te, thơm, không độc. Tính ấm. - DD -
2. tíaot-chất: có tinh dầu thơm, tannin, Cyneole, alpha thuyon, cholin,adenin.
3. Dược năng: Tán hàn, trục thấp, giảm đau.. điều hoà khí huyết.
4. Chủ trị: Trừ phong khí. nhức mỏi, đau lưng nhức đầu, sổ mũi. nghẹt mũi, ho hen. với sản-phụ, giúp an thai và trừ sản-hậu. Trị chứng bệnh phụ-nữ: ứ huyết, xuất huyết, xich bạch đới hạ. Ngải lâu năm, dùng để cứu trị bạch bệnh.
5. Sử-dụng: Nấu canh ăn, nấu nước uống: tươi 40gr, khô 15gr. Nấu nước xông hay ngâm chân rất tốt (nấu 300gr tươi với 3 lit nước).
6. Toa thông-dụng:
 - PHÒNG NGỪA SẢN-HẬU và BỒI BỔ KHÍ HUYẾT: lấy 1 con gà giò làm sạch, bỏ 50gr lá ngải tươi vào bụng gà, hầm thật kỹ ăn vài ba lần. sau khi sinh đẻ 5 ngày.
 - TRỊ NHỨC ĐẦU KINH NIÊN : Nướng cục gạch.rồi trải lá ngải tươi lên trên, phủ một chiếc khăn trên Ngải, năm gối đầu độ nửa giờ.

Sâm Đại Hành



Tên khác: 大行森, Tỏi Lào, Sâm Cau,
Kiệu đỏ, Phong-nhan.
Tên khoa-học: *Eleutherine subaphylla*.



1. Tính vị: Vị ngọt, hơi nhạt, không độc. Tính ấm. - D -

2. Hoạt chất: có sinh tố K, chất antoxianosite.

3. Dược năng: cầm máu, bổ máu, thông máu.

4. Chủ trị: Trị thiếu máu, suy-nhược thần- kinh, vàng da, xanh xao, mệt-mỏi choáng-váng. Trị cả ho máu, băng huyết, bị thương mất máu, ho gà. sưng cổ, bại-liệt.

5. Sử-dụng: Không cần biến-chế, chỉ thái nhỏ phơi khô, nấu nước hay ngâm rượu uống, mỗi lần 10-15 gr.

6. Toa thông dụng:

- **BỔ MÁU**: sâm Đai-hành 15 gr, lá vú-sữa 10gr, Cam-thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần, trong 5 ngày.

- **CHỮA VẾT THƯƠNG**: Tỏi Lào tươi giã nát đắp vào vết thương, rất mau lành, mỗi ngày thay một lần.

- **BỔ ÂM** : Sâm Đai-hành 500gr, Hà-thù-ô 300gr, sâm Nam 300gr, Thục-đậu 500gr, Cam-thảo độ 150gr, Hoài-sơn 300gr, lá vú-sữa 300gr. Nấu thành cao. uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ 25ml.

Sâm Nam



Tên khác: sâm đất, - Sâm Saigon.

Tên khoa học: *Boerhavia repens*



ĩ, Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính mát. - DD -

2. Hoạt chất: có saponin, chất béo, sinh-tố B1, B2, panacic acid, nhiều chất bổ dưỡng.

3. Dược năng: Nhuận huyết, bổ tim, bổ thận, bồi bổ cơ thể, thêm tinh-dịch, thêm khí-lực.

4. Chủ trị: Trị các chứng tim nóng, thận nóng, giúp an thần: dễ ngủ. ăn ngon giải trừ táo-bón.

5. Sử-dụng: Lá nấu canh hay luộc ăn. củ xôi (đồ) chín, phơi khô, nấu nước uống hay ngâm rượu uống.

6. Toa thông-dụng:

-TAM TÀI ĐẠI BỔ: Sâm Nam 1 lượng, Thiên-môn 1 lượng, Thục-địa 1 lượng. Ngâm 2 lit rượu trong 10 ngày, gạn ra uống, chế thêm 2 lít rượu nữa, ngâm 1 tháng.uống mỗi ngày 2, 3 lần, mỗi lần một ly nhỏ 25ml để điều-hoà âm dương, bồi-bổ cơ-thể và trị các chứng hư nhược.

CHÚ Ý: cây sâm Cao-ly tại Việt-Nam cũng giống thể chỉ khác: lá xanh hơn, hoa to hơn cũng cùng một công-dụng. Gọi là *Talium paniculatum*.

Cây Từ Bi



Tên khác: Đại Ngải - 大艾 . Mai-Hoa băng-phiến

Tên khoa học: *Rumea balsamifera*



1. Tính vị: Vị đắng, te, thơm, không độc. Tính ấm. - D -
2. Hoạt-chất: có tinh dầu, nhiều chất borneol và camphol.
3. Dược năng: Tán hàn, tiêu đàm, sát trùng, phát hãn.
4. Chủ trị: Chữa cảm cúm, ho, đầy bụng, đau bụng, nghẹt mũi, đau răng. Tiêu viêm, trị nhọt độc, lở-loét.
5. Sử-dụng: Hoa lá phơi khô, nấu nước uống, mỗi lần 10gr, có thể nấu nước để xông với lá bưởi, lá chanh và lá sả. Có thể nấu 300gr với 3 lít nước, để nguội 40°, ngâm chân.
6. Toa thông-dung:
 - TRỊ CẢM CÚM. NHỨC ĐẦU, OẢI MÌNH: Từ-bi 6-8gr, Hương-nhu 3gr, nấu nửa lít nước uống mỗi ngày 2, 3 lần.
 - TRỊ NHỨC MÔI: 300gr lá tươi nấu 3 lít nước sôi, để nguội 40°, ngâm chân 10 phút trong mỗi ngày.

CHÚ Ý: Mai-Hoa băng-phiến là chất tinh-băng, cất từ cây, lá và hoa ra, không nên uống, thường chỉ để pha với vị khác.

Xuyên Điền Thất



Tên khác: 川田七, Kim-Thất, Sâm Mật.

Tên khoa-học: *Gynura sinensis*.

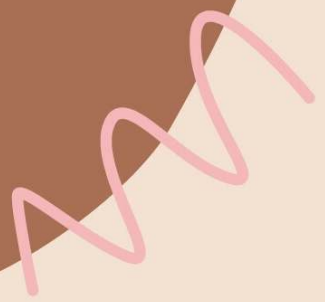


1. Tính vị: Vị hơi đắng, thơm, không độc. Tính ôn - DD -
2. Hoạt chất: có vài chất glucoside, protein tinh bột, sinh tố A, D, K, nhiều dưỡng chất.
3. Dược năng: Cường dương tráng khí, sinh tân dịch, bồi bổ ngũ tạng, thêm sức cho người già yếu, tê-bại, bệnh-tật lâu ngày suy yếu.
4. Chủ trị: Hồi sinh cho người bị thương tích nặng. Hồi dương cho người tàn-tạ. Giúp ăn ngon, ngủ tốt: mau lên ký. căn-bản cho các thứ thuốc bổ. Dùng thay sâm và Mật Gấu. Đặc-biệt trị các vết thương mau chóng.
5. Sử-dụng: Lá tươi nấu canh ăn rất bổ và thơm ngon. Củ và rễ thái nhỏ, phơi khô sao vàng, nấu nước uống hay ngâm rượu uống, mỗi lần 20gr.
6. Toa thông dụng:
 - BỔ DƯƠNG, TĂNG MÁU, LÊN KÝ: Điền-Thất 20gr, Thực-đậu 15gr, Cam-Thảo 5gr nấu nửa lít nước uống ngày 2 lần.
 - TRỊ VẾT THƯƠNG: Mới bị thương, lấy lá nhai đắp vào, ngày sau lấy củ tươi hay bột khô đắp vào, 2-3 ngày có thể lành.



06

CÁC LOẠI DÂY LEO



Dây Đau Xương



Tên khác: Đậu sừng, Nam Tục đoạn - 南俗斷

Tên khoa học: *Tinospora sinensis*, *Tinospora tomentosis*



1. Tính vị: Vị đắng, không độc. Tính âm D
2. Hoạt chất: Có nhiều alcaloides. Các chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: An thần, giảm đau, tiêu thũng.
4. Chủ trị: Bồi bổ các chứng hư nhược, thêm khí lực, bổ dương, bổ huyết, nhuận gan. Trị các vết thương. Đặc biệt trị các chứng phong thấp, nhức mỏi đau gân xương, tê bại. Các thuốc trị phong thấp thường có vị này
5. Sử dụng: Người Trung Hoa cho rằng thân cây có nhiều hoạt chất hơn lá cây. Chỉ cần phơi khô, nấu nước hay ngâm rượu uống hằng ngày.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ NHỨC MỎI, ĐAU LƯNG: Dây Đau xương 10gr, Huyết rồng 10gr, Thục đậu 15gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.
 - *BỔ GÂN: Dây đau xương 10gr, nghệ vàng 5gr, Kiềm thảo 10gr, nấu nửa lít nước uống ngày hai lần.
 - *BỔ CHUNG: Dây Đau xương 10gr, Sâm Đại Quang 10gr, thực độ 15gr, cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.

Dây Kí Ninh



Tên khác: Dây Cóc, Dây Thần thông

Tên khoa học: *Tinospora crispa*



1. Tính vị: Rất đắng, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có nhiều alcaloides, glucoside, chất đắng columbin và picroretin không có chất quinin, chỉ có chất đắng giống quinin.
3. Dược năng: Giải nhiệt, tiêu đờm, tiêu viêm tiêu độc, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Trị cảm mạo, nhức đầu, sốt rét, ho hen, đau bụng nóng, thanh lọc bộ tiêu hóa và trị các chứng phong thấp nhức mỏi. Vỏ cây trị vi trùng giang mai cũng như các chứng bệnh ngoài da.
5. Sử dụng: Lá, dây, rễ phơi khô, nấu uống và có thể tán thành bột, uống mỗi lần 3-5gr.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ SỐT RÉT, ĐAU BỤNG NÓNG: Dây kí ninh 10gr,
Hương nhu 5gr, nấu ½ lít nước, uống ngày 2, 3 lần.

*TRỊ PHONG THẤP NHỨC MỎI: Dây kí ninh khô 200gr
ngâm 1 lít rượu, uống ngày 2 lần, mỗi lần một thìa canh.



07
CÁC THỨ ĐẬU

Đậu Đen



Tên khác: Hắc Đậu - 黑豆

Tên khoa học: *Vigna nigra*, *Vigna cylindrical*



1. Tính vị: Vị bùi, thơm, đằm. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có chất bột, chất béo, nhiều protide, glucide.
3. Dược năng: Giải nhiệt, mát máu, nhuận tràng.
4. Chủ trị: Bổ thận thủy, trừ phong thấp, đau bụng nóng, uất khí. Đặc biệt bổ dương, tăng khí lực. Trị táo bón. Thực đậu cũng giúp điều hòa các vị thuốc.
5. Sử dụng: Nấu chè, nấu xôi ăn, hoặc phơi khô sao vàng, nấu nước uống. Chế thực đậu: Phơi khô, mỗi ngày xôi (đồ) cho chín, đổ ra phơi nắng ngày hôm sau lại xôi tiếp và phơi nắng, như vậy đủ 9 lần. Sau sao chín cho thơm.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ PHONG THẤP: Thực đậu 15gr, Địa căn bì (vỏ khoai mì) 15gr, nấu nửa lít nước, uống hằng ngày.
*NHỨC-MÔI: Thực đậu 1 ký sao chín, khi còn nóng đổ vào 1 lít rượu ngâm độ 3 ngày, lấy ra uống cho say, đắp chăn cho ra mồ hôi.
*MẮT NGỦ: Lá đậu đen nấu canh ăn.

Đậu lạc



Tên khác: Đậu Phụng, Lạc Hoa Sinh - 落花生

Tên khoa học: *Arachis hypogaea*



1. Tính vị: Vị ngọt, bùi, thơm, không độc. Tính mát AA.
Dầu: D

2. Hoạt chất: Có nhiều tinh dầu, protein, chất béo và các acids: oleic, linoleic, palmitic, stearic, hexacosanic và arachidic.

3. Dược năng: Nhuận trường, điều hòa khí huyết, tiêu viêm.

4. Chủ trị: Trị các chứng cước khí (sưng ngứa chân), sản phụ thiếu sữa, thần kinh suy nhược, táo bón. Bổ tì vị và phổi, bồi dưỡng cơ thể.

5. Sử dụng: Luộc chín hay rang ăn. Có thể ép lấy dầu hoặc tán nhỏ, làm thuốc tán thuốc viên như kẹo.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ TÁO BÓN: mỗi bữa cơm, thêm 50gr lạc rang hay luộc. Có thể giã nhỏ làm muối ruốc ăn với cơm như muối mè.

*TRỊ GHỀ LỞ, NHỌT ĐỘC: Dầu lạc 25ml, nhựa thông 20gr, tro tóc rối 3gr, hạt na 10gr. Tán nhỏ, trộn đều, dán trên chỗ sưng đau.

Đậu Nành



Tên khác: Đậu trắng, Bạch đậu - 白豆

Tên khoa học: *Phaseolus radiatus*



1. Tính vị: Vị ngọt, bùi, không độc. Tính bình AA

2. Hoạt chất: Có hydrate-carbone, chất béo albumin, nhiều protein.

3. Dược năng: Giải nhiệt, lợi khí, tăng lực.

4. Chủ trị: Điều hòa được ngũ Tạng, bổ được nguyên khí, thông lợi đủ 12 kinh mạch. Đặc biệt chống tà khí, trợ ruột, giúp ấm tì vị, nhất là bồi bổ tim thận và trị bệnh thận.

5. Sử dụng: Lá nấu canh ăn ngon lại an thần. Hạt có thể luộc ăn. Tốt hơn có thể xay thành bột, uống mỗi lần 100gr

6. Toa thông dụng:

*BỔ CHUNG: Bột đậu nành 30gr, hạt kê 30gr, Ý dĩ 40gr, nấu sôi, hòa với sữa, uống hằng ngày.

*BỔ THẬN: Bột đậu nành 30gr, hạt Sen 50 hạt nấu sôi thật kỹ, pha chút Cát căn (bột Sắn), chế thêm đường, ăn mỗi ngày 1, 2 lần.

*GIẢI KHÁT, DƯỠNG SỨC: Sữa đậu nành là thứ nước giải khát tốt nhất và có thể dưỡng sức sau đường xa hoặc công việc nặng nhọc.

Đậu Xanh



Tên khác: Lục Đậu, Thanh Tiểu Đậu - 聲小豆

Tên khoa học: *Phaseolus aureus*



1. Tính vị: Vị ngọt, bùi, không độc. Tính bình A
2. Hoạt chất: Có tinh bột, chất béo, chất đạm và cellulose
3. Dược năng: Giải nhiệt độ, giải khát, giải phản ứng mọi thứ thuốc, chất độc.
4. Chủ trị: Điều hòa âm dương và nóng lạnh trong cơ thể; cầm cảm sốt, các chứng phát nhiệt và phù thũng. Đặc biệt trị các bệnh Ruột và Dạ dày, và các chứng ứ đọng.
5. Sử dụng: Có thể để sống, giã nát, lấy nước cốt uống mỗi lần 100gr. Tốt hơn để cả vỏ nấu như ăn mỗi lần 100gr. Nấu xôi ăn cũng ngon.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ BỆNH DẠ DÀY: Đậu Xanh 100gr, Cam thảo 10gr (bọc trong vải), nấu thật nhừ, ăn mỗi ngày 1 lần trong 10 ngày.
*TRỊ TÁO BÓN: Trước khi đi ngủ, ăn một ly cháo Đậu Xanh nấu nhừ (50-80gr).



Vừng (Mè)



Tên khác: Hồ Ma, Chi Ma - 胡磨, 之磨
Tên khoa học: Mè trắng: *Sesamum orientale*
Mè đen: *Sesamum indicum*



1. Tính vị: Vị ngọt, bùi, thơm, không độc. Tính bình D
2. Hoạt chất: Có 50% tinh dầu, protein, calcium oxalate, nhiều acids: arachidic, stearic, palmitic, oleic, lininic và sesamin, chất béo.
3. Dược năng: Bồi bổ, nhuận trường, lợi sữa.
4. Chủ trị: Bồi bổ cho 4 Tạng: Can, Phế, Tì, Thận. Bổ huyết, bổ não, bổ gan. Cường dương tráng khí. Chủ trị cảm nóng, hư nhược, mờ mắt, táo bón. Bác sĩ Ohsawa dùng vừng làm đồ ăn trường sinh với gạo lứt.
5. Sử dụng: Cách dùng phổ thông: rang chín, giã với muối, ăn với cơm.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ ĐAU MẮT, SUNG MẮT: Hoa vừng ngâm nước hay vò nát ra, đắp trên mắt. Mỗi ngày thay một lần.
*ĐEN TÓC, MỘC TÓC: Lá và rễ cây 200gr nấu nước gội đầu.
*TRỊ TÁO BÓN: Ăn cơm hàng ngày với muối mè.



08

CÁC THỨ
GIA VỊ

Gừng



Tên khác: Sinh Khương, Càn Khương - 生康, 乾康
Tên khoa học: *Zingiber officinale*, *Rhizoma zingiberis*



1. Tính vị: Vị cay, te, thơm, không độc. Tính ấm AAA
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất gingerol và sagaule, tinh bột, chất béo.
 3. Dược năng: Giải uất khí, trục phong hàn, thông khí huyết, cầm mồ hôi, tan đàm, cường âm, hồi dương.
 4. Chủ trị: Giúp tiêu hóa, trị nghẹt mũi, nôn mửa, cảm mạo, ho hen. Thông tế bào thịt, thông kinh nguyệt. Chữa các chứng mồ hôi trộm, thổ tả, trúng phong, chân tay lạnh, bụng lạnh, các chứng phong hàn.
 5. Sử dụng: Có thể dùng sống hay khô, dùng sống mỗi lần 30gr, khô 3-5gr.
 6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CẢM MẠO: 7 lát gừng tươi, 7 củ hành hương, nấu một bát nước, sôi kỹ, uống nóng cho ra mồ hôi.
 - *MỒ HÔI TRỘM, CHÂN TAY CHẢY NƯỚC: 30gr gừng tươi sao vàng, Cam thảo 5gr, nấu 1 lít nước uống 3, 4 lần trong ngày.
 - *TRỊ HO ĐÀM: Gừng già giã giập, chưng với mật ong, ngâm.
- CẤM KỊ:** Người nóng, táo bón, không nên dùng.

Hành



Tên khác: Đại Thông, Thông Bạch - 通白, Thái Bá

Tên khoa học: *Allium fistulosum*



1. Tính vị: Vị cay, hăng, nồng, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu, malic acid, fitine và chất trụ sinh alicine.
3. Dược năng: Giải cảm, tiêu thực, hoạt huyết sát trùng, kích thích thần kinh, giúp tiêu hóa, trợ ruột, thông hoạt tiểu tiện.
4. Chủ trị: Trị cảm mạo, nghẹt mũi, sổ mũi và trĩ lậu. Trừ các chứng di tinh, mộng tinh, hoạt tinh, giúp cường dương tráng khí.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị, hay nấu canh ăn, luộc ăn đều tốt.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CẢM MẠO: 7 củ hành sống, 7 lát gừng tươi (dây 3 ly) nấu 1 bát nước, uống nóng cho ra mồ hôi.
 - *DI TINH, HOẠT TINH: Nấu canh Hành ăn mỗi ngày 2 lần, từ 3 đến 5 ngày.
 - *NGHỆT MŨI: Nước cốt Hành nhỏ vào mũi, thông liền. Làm vài lần là đủ.
 - *SUNG ĐẦU GỐI: Hành sống giã nát, trộn với muối, đắp chỗ sưng đau.

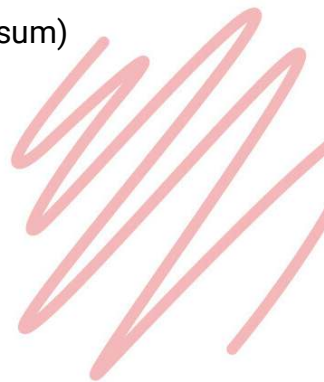
Hẹ



Tên khác: Phi Củu, Dã Củu, Củu Thái - 九太.

Hạt Hẹ: Củu Tử

Tên khoa học: *Allium odorum* (tuberosum)



1. Tính vị: Vị cay, thơm, bốc, không độc. Tính bình D
2. Hoạt chất: Có saponin, alcaloide, hợp chất sulfure, tru sinh odorine.
3. Dược năng: tiêu viêm, cầm máu, hạ đàm, bổ gan, ấm thận.
4. Chủ trị: Trị đau răng, ho trẻ em, giun kim, lị máu, nhất là các chứng: mọng tinh, di tinh và hoạt tinh. Đó là công dụng của hạt Hẹ. Lá, củ, rễ trị máu cam, thổ huyết hen suyễn, nhiều đàm.
5. Sử dụng: Lá ăn sống như gia vị. Hạt thường phơi khô, sao vàng, nấu uống hoặc ngâm rượu uống, mỗi lần 3-5gr.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ GIUN SÁN: Lá Hẹ 20-30gr, hạt Keo giậu (sản) 10gr, nấu ½ lít nước uống ngày 2 lần lúc đói.

*TRỊ DI TINH, HOẠT TINH: Hạt Hẹ 10gr, Hành tươi 30gr, nấu 1 lít nước, uống ngày 2 lần.

CẤM KỊ: Âm hư, hỏa vượng, không nên dùng.

Hồ Tiêu



Tên khác: Hạt Tiêu, Cổ nguyệt - 古月

Tên khoa học: Piper album, nigrum



1. Tính vị: Vị cay, nồng, thơm, không độc. Tính nhiệt AA

2. Hoạt chất: Có tinh dầu, alcaloide, cellulose, piperic acid, chất béo và ít tinh bột.

3. Dược năng: Giúp tiêu hóa, sát trùng, kích thích thần kinh, phòng ngừa giun sán, giảm đau, tiêu viêm.

4. Chủ trị: Trị chung các chứng hàn lãnh: lạnh bụng, lạnh chân tay, đau bụng đi chảy và các chứng nhọt độc, sưng đau lở loét.

5. Sử dụng: Thường ăn với đồ ăn như gia vị và pha vào các vị thuốc. Liều lượng nhiều ít, tùy mỗi người.

6. Toa thông dụng:

*ĐAU BỤNG TIÊU CHẢY: Hạt Tiêu, lá Trầu và lá Lốt, 3 vị đều nhau 3-5gr giã nhỏ uống với nước nóng.

*LỖ LOÉT: Cũng 3 vị trên giã nát, đắp chỗ sưng đau, lở loét.

CẤM KỊ: Những người âm thịnh, hỏa bốc không nên dùng.

Nghệ



Tên khác: Nghệ trắng, Uất Kim - 郁金.

Nghệ vàng: Bồng nga truật - 蓬娥怱.

Tên khoa học: *Curcuma longa*, *Curcuma domestica*

1. Tính vị: Vị cay, đắng, hơi ngọt, không độc. Tính ấm
DD

2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất béo, tinh bột, chất màu curcumine, calcium oxalade.

3. Dược năng: Giải uất nhiệt, thông khí huyết, thông kinh mạch.

4. Chủ trị: Nghệ vàng: Tiêu tích, trị ứ huyết bệnh dạ dày, gan và tim. Sinh da thịt, an thai. Nghệ trắng: Trị máu cam và các chứng thổ huyết, ứ huyết, điên cuồng, hôn mê.

5. Sử dụng: Nướng lửa ăn trị các bệnh: máu cam, băng huyết. Để tươi bôi sọ khỏi tím, đầy da. Có thể nấu khô nấu tươi hoặc tán bột, uống với nước, mỗi ngày 5-10gr.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ THỔ HUYẾT, MÁU CAM: Nghệ khô tán nhỏ, mỗi ngày uống 4-6gr với nước nóng.

*TRỊ ĐIÊN CUỒNG: Nghệ khô 250gr, Phèn chua 100gr, 2 vị tán nhỏ, viên to bằng hạt ngô, mỗi ngày uống 50 viên, trong 2 tuần.

Ngò



Tên khác: Mùi, Ngò Tây, Hồ Tụy - 胡雖

Tên khoa học: *Coriandrum sativum*, *Petroselinum crispum*



1. Tính vị: Vị cay, thơm, không độc. Tính ấm DD
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm. Hạt cho chất béo, đản bạch tin, cellulose và limonene.
3. Dược năng: Giải cảm, tan đàm, lưu thông khí huyết và kinh mạch.
4. Chủ trị: Trị ho, lên sởi, phong thấp cùng các chứng thận hư: di tinh, hoạt tinh, gan lạnh, dạ dày yếu. Hạt khu phong, tan đàm, lợi tiểu, thông khí, trị dạ dày, cước khí.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị. Có thể phơi khô, sao vàng, nấu nước hay pha trà uống. Hạt: sao vàng, giã nhỏ, pha với trà, uống mỗi lần 7-10r.
6. Toa thông dụng:
*BỆNH TRĨ: Hạt Ngò đốt lên xông dưới hậu môn, ngày 1 lần, trong 5 ngày.

*GIÚP TIÊU HÓA: Hạt Mùi 6gr, Trần bì 3gr, nấu nửa lít nước, uống sau khi ăn 1 giờ.

CẤM KỊ: Những người bị sang độc (nhọt độc) hôi miệng, sâu răng, cước khí không dùng.

Ớt cay



Tên khác: Ớt hiểm, Ớt rừng, La Tiêu - 羅霄

Tên khoa học: *Capsicum frutescens*, *Capsicum longum*

1. Tính vị: Vị cay, hăng, nồng, không độc. Tính nhiệt. AAA

2. Hoạt chất: Có alcaloide gọi là capsicine, sinh tố B và C, citric acid, malic acid, cenic acid.

3. Dược năng: Thông kinh lạc, giúp mạnh tì vị, trừ độc, sát trùng.

4. Chủ trị: Trừ hàn lãnh, kích thích tiêu hóa và thần kinh.
Trị phong thấp: đau lưng, nhức mỏi, cả rắn rết cắn và các bệnh ngoài da: lở ngứa, ban chẩn...

5. Sử dụng: Ăn như gia vị. Lá nấu canh ăn rất ngon, trừ mụn mặt, mát gan.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ RẮN RẾT CẮN: Lá tươi giã nát đắp vào chỗ đau, hết nhức thì bỏ đi.

*TRỊ LỖ NGỨA: Lá ớt nấu canh ăn hay giã nát đắp vào chỗ lở ngứa. Canh lá ớt trừ nhiệt trên đầu mặt, tai mắt, phong ngứa, trúng gió.

*CỔ TRƯỚNG: Rễ cây ớt 15gr, rễ cà phê 15gr nấu nửa lít nước, uống ngày 2 lần.

Riềng



Tên khác: Cao Lương Khương - 高良康

Tên khoa học: *Galanga officinalis*, *Alpinia officinarum*

1. Tính vị: Vị cay, thơm, không độc. Tính ấm DD
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, các chất cineol, galangol và alpinin.
3. Dược năng: Ấm tì vị, giảm đau, tiêu thực, sát trùng, kích thích tiêu hóa.
4. Chủ trị: Trị các chứng đầy hơi, nôn mửa, đau bụng tiêu chảy, dạ dày ợ chua. Trị các chứng phong hàn, cước khí, các chứng cảm mạo, nhức đầu, nóng lạnh.
5. Sử dụng: Nấu tươi 30gr, nấu khô 5gr, có thể phơi khô, tán nhỏ pha nước uống, ngâm rượu uống (200gr 2 lít rượu)
6. Toa thông dụng:
*TRỊ CẢM SỐT, KÉM ĂN: Riêng khô 40gr tẩm dầu vừng, sao vàng; gừng 40gr nướng chín. Hai vị tán nhỏ, uống mỗi lần 10gr với nước sôi. Mỗi ngày 2 lần.
*TRỊ ĐAU BỤNG NÔN MỬA: Riêng khô 5gr, 2 trái táo Tàu. Nấu nửa lít nước sôi kỹ, uống 2 lần trong ngày.

SẢ



-Tên khác: Sả xanh, Sả tía, Mao Hương - 毛香

Tên khoa học: *Cymbopogon citratus*



1. Tính vị: Vị te, thơm, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, các chất citronellose và geraniole.
3. Dược năng: Lợi tiểu, phát hàn, tán đàm.
4. Chủ trị: Trị tiểu tiện bế, nước tiểu đỏ, giúp cường âm. Chữa cảm sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, chướng bụng, đau bụng. Trị các chứng: trẻ em kinh phong, sung phổi, thủy thũng. SẢ TÍA: củ già sống, trị trúng phong cấp kỳ. TINH DẦU SẢ: trừ muỗi, khử mùi hôi.
5. Sử dụng: Có thể nấu tươi nấu khô uống. Cũng có thể nấu nước ngâm chân.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ BÍ TIỂU TIỆN, NƯỚC TIỂU ĐỎ: Lá sả khô 10gr, Thực Đậu 15gr, Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2, 3 lần, trong 3, 4 ngày.
 - *TRỊ NGHỆT MŨI: Lá Sả 15gr, Hương Nhu 3gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2, 3 lần , trong 2 ngày.
 - *TRỊ GÀU TRÊN ĐẦU: Nấu nước gội đầu: 200gr với 3 lít nước.

Tỏi



Tên khác: Toán, Đại Toán - 算, 大算

Tên khoa học: *Allium sativum*



1. Tính vị: Vị cay, hăng, thơm, không độc. Tính nhiệt D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, chất trự sinh alicine, hợp chất sulfure và amine acid.
3. Dược năng: Giải cảm, tiêu độc, tán đàm, sát trùng, tiêu viêm.
4. Chủ trị: Phòng ngừa giun sán, giết trùng lao. Trị cao máu, đái đường, ung thư. Đặc biệt trị ung thư phổi và đau nhức, thổ tả rút gân.
5. Sử dụng: Dùng như gia vị hay nấu cháo, nấu nước uống từ 1 đến 4 củ nhỏ. Nấu cách thủy, xông trừ lao.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CẢM CÚM: Nấu cháo tỏi ăn nóng cho ra mồ hôi là khỏi.
 - *TRỊ TRÙNG LAO: 3, 4 củ tỏi giã giập, nấu cách thủy, xông 3 lần trong ngày.
 - *TIÊU ĐÀM TRỪ HO: 1 củ tỏi nhỏ nướng chín ăn rồi uống một tách nước trà tàu.
 - *TRỊ RẮN CẮN: Tỏi tươi giã nát, băng vào vết thương.
 - *TRỊ MÁU CAM: Giã giập 3 nhánh tỏi, băng vào Dững tuyền.



9

CÁC LOẠI HẠT



Hạt Bí Ngô



Tên khác: Bí Rợ, Bí Đỏ, Hoàng qua tử - 黄戈子
Tên khoa học: Semen cucurbitae, Semen peponis



1. Tính vị: Vị bùi, thơm, không độc. Tính ôn DD
2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất béo và hoạt chất peponosite.
3. Dược năng: Thông hơi, tán khí, lợi đại tiện và trung tiện.
4. Chủ trị: Trừ giun sán, thanh lọc dạ dày. Trợ ruột, thông tam tiêu, hạ đàm. Bổ dương, thêm tinh dịch, trừ di tinh, hoạt tinh.
5. Sử dụng: Hột phơi khô, lột vỏ ăn. Tốt hơn nên rang chín ăn, vừa thơm ngon vừa nhuận trường.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ GIUN SÁN: Lấy 100gr hạt Bí lột vỏ, trộn chút đường ăn sáng lúc lòng không, trong 3 ngày liền. Sán lãi bị say, sẽ ra hết. Trẻ em dưới 10 tuổi ăn 50gr mỗi lần.

*CƯỜNG DƯƠNG: Hằng ngày ăn 30gr hạt bí rang vừa cường dương vừa nhuận trường.

Hạt Cải



Tên khác: La Bạc Tử - 羅薄子

Tên khoa học: Semen Raphani, Semen sativi



1. Tính vị: Vị ngọt, te, thơm, không độc. Tính bình D
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu và sulfure...
 3. Dược năng: Tiêu thực, tan tà khí, hóa đàm, thông giọng.
 4. Chủ trị: Trị các chứng suyễn và ho hen, đầy bụng, các chứng lỵ, nôn ói, ợ chua ăn không tiêu, đầy hơi, nhất là các chứng đờm tích.
 5. Sử dụng: Hạt phơi khô, sao vàng, nấu uống mỗi lần chừng 10gr.
 6. Toa thông dụng:
*TRỊ HO LÂU NGÀY: Hạt Cải 10gr, hạt Tía tô 10gr, hạt cải Bẹ 3gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 4, 5 lần, mỗi lần 3 thìa ăn canh.

*TRỊ ĐẦY BỤNG, NO HƠI: Hạt Cải 10gr, củ cải 20gr, giã nhỏ, pha chút muối ăn.
- CẤM KỊ:** Những người khí hư không nên dùng.

Hạt cau



Tên khác: Binh Lang - 兵郎
Tên khoa học: Semen Areceae



1. Tính vị: Vị chát, có chút độ. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tannin, oleine, các chất saccharose, galactane và hoạt chất arecoline chát.
3. Dược năng: Giúp tiêu hóa và bài tiết, sinh dịch vị.
4. Chủ trị: Chủ trị giun sán, điều hòa cơ mô tiêu hóa. Chữa các chứng viêm ruột kiết lỵ. Đặc biệt chữa các chứng bệnh trẻ em: Lở đầu, đờm dãi và sốt rét, đau bụng.
5. Sử dụng: Hạt phơi khô, nấu uống mỗi lần 3gr. Có thể tán nhỏ, trộn với dầu ăn, chữa các bệnh ngoài da.
6. Toa thông dụng:
 - *THUỐC TIÊU: Hạt Cau khô 5gr, nấu nửa lít nước, sôi kỹ, cạn còn độ 1 chén, uống nóng, mỗi ngày 2 lần. Có thể tán thành bột, pha nước sôi uống.
 - *LỖ ĐẦU, BỆNH NGOÀI DA: Hạt Cau tán thành bột 5gr, hạt nhãn 5gr, hoà với dầu mè hay dầu lạc, bôi các chỗ sưng đau, lở loét.

Hạt Dòng Dành



Tên khác: Dành Dành, Chi Tử - 之子, Sơn Chi nhân
Tên khoa học: *Gardenia jasminoides*, *Fructus gardeniae*



1. Tính vị: Vị đắng, không độc. Tính hàn D
2. Hoạt chất: Có glucoside màu vàng gọi là gardenine, có tannin, tinh dầu và pectine.
3. Dược năng: Cầm máu, thanh nhiệt, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Trị các chứng cảm sốt, miệng khát khô, đau cổ, mắt đỏ, da vàng, khó tiểu tiện, kể cả các chứng máu cam, thổ huyết, đại tiện máu, lị máu, nhất là cao máu.
5. Sử dụng: Trái phơi khô, sao chín, nấu uống mỗi lần 10-15gr. Trái tươi giã nhỏ pha chút muối đắp chỗ sưng đau.

6. Toa thông dụng:

***CĂNG MÁU:** Chi Tử 1 chỉ, Đào nhân 2 chỉ, hạnh nhân 4 chỉ giã nát rồi trộn đều với 1 trứng gà âm dương đã luộc chín, chia thành 2 bánh. Giã 7 hạt tiêu sọ, và 7 hạt gạo nếp, chia đều, nhét vào giữa 2 chiếc bánh trên, băng vào huyết Dững tuyền, nằm nghỉ chừng 2 giờ, bỏ ra. Đây là Toa rất hiệu nghiệm trị Căng Máu.



***TRỊ NÓNG GAN, NÓNG TIM, VÀNG DA, VÀNG MẮT:** Chi Tử 15gr, Sâm Hoa kỳ 20gr, Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống ngày 2, 3 lần.

Hạt Gấc



Tên khác: Mộc Miết Tử - 木愍子
Tên khoa học: Semen momordicae



- 
1. Tính vị: Vị đắng, có chút độc. Tính ôn D
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất béo, protide, glucoside, tannin, sinh tố A và ít chất men khác.
 3. Dược năng: Thông lợi đại trường, tiêu tan thũng độc.
 4. Chủ trị: Trị các chứng sưng vú, ung nhọt, quai bị và các bệnh hậu môn. Dầu hạt gấc giúp các vết thương mau lành. Uống dầu hạt gấc, bệnh nhân chóng lên ký.
 5. Sử dụng: Hạt Gấc phơi khô, sao vàng, nấu uống mỗi lần 15gr.
 6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ NHỌT ĐỘC: Giã hạt Gấc pha với giấm, xoa bóp nhiều lần.
 - *TRỊ SƯNG VÚ: Giã nhân hạt Gấc hoà với rượu đắp chỗ sưng, mỗi ngày thay một lần.
 - *TRỊ LÒI DOM: Hạt Gấc giã nát, pha với giấm thanh, gói bằng vải, băng vào hậu môn, qua đêm bỏ băng.
- 


Hạt Mít



Tên khác: Mác Mi, Mác Mi Tử - 莫眉子

Tên khoa học: Semen Artocarpri



- 
1. Tính vị: Vị bùi, thơm, không độc. Tính ôn D
 2. Hoạt chất: Có tinh bột, glucose, sinh tố A, chất béo, ít muối khoáng, và protid.
 3. Dược năng: Tán khí, thông hơi, nhuận tràng, lợi trung tiện.
 4. Chủ trị: Rửa ruột, đản tan thủy úng, giúp tiêu hóa, trị đau bụng khí, chướng hơi. Bổ dương, thêm tinh dịch. Lá mít trị tiêu chảy, ăn khó tiêu. Giúp an thần và tăng sữa sản phụ.
 5. Sử dụng: Có thể luộc, nướng hay rang ăn. Tác dụng nướng và rang giúp dương hoá nhiều hơn.
 6. Toa thông dụng:
*ĐAU BỤNG KHÍ: Ăn 5 đến 10 hạt mít luộc hay nướng, sẽ thông trung tiện, hết đau liền.

*TRỊ TÁO BÓN: Tối trước khi ngủ, ăn 10 hạt mít luộc hay nướng với 100gr đậu lạc (phụng) uống 1 ly nước lọc.


Hạt Na



Tên khác: Hạt mãng cầu ta (cả mãng cầu Xiêm)

Tên khoa học: Granum Annonae



- 
1. Tính vị: Vị đắng, có nhiều độc. Tính nhiệt DD
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu, chất béo, các thứ acids: Myristic, palmitic, stearic, arachidic và oleic. Có một alcaloide gọi là anonine.
 3. Dược năng: Sát trùng, tiêu viêm.
 4. Chủ trị: Trị các bệnh ngoài da: lở loét, nhọt độc. Đặc biệt chữa trị các chứng có trùng độc, như sâu chân, sâu quầng, nấm.
 - 5 Sử Dụng: Hạt phơi khô, đốt cháy thành than, tán nhỏ, pha với dầu ăn, bôi xức các chỗ sưng đau, lở loét.
 - 6.Toa thông dụng:
*TRỊ SÂU QUẦNG: Hạt na phơi khô, đốt cháy, tán bột pha với dầu mè hay dầu lạc, băng vào chỗ lở loét, mỗi ngày thay băng 1 lần, cho tới khi khỏi bệnh.

*ĐẦU NGỨA, NHIỀU GÀU: Hạt na khô, giã nát ngâm rượu hay nấu nước sôi, gội đầu. Thường thường dùng 300gr cho 2 lít nước.

Hạt Nhãn



Tên khác: Lệ chi, Long nhãn tử - 龍眼子

Tên khoa học: *Euphoria longana*,
Semen Euphoriae longanae



1. Tính vị: Vị chát, không độc. Tính ấm DD

2 Hoạt chất: Có chất béo, saponin và tannin.

3. Dược năng: An thần, tán tà khí.

4. Chủ trị: Trị chứng đau bụng, đau lưng, xán khí, kém trí nhớ, hay hốt hoảng lo sợ. Cũng chữa các chứng chốc lở, đứt tay chân. Gội đầu sạch gàu.

5. Sử dụng: Hạt nhãn phơi khô, sao vàng, nấu uống, mỗi lần 10 hạt tới 15 hạt với nửa lít nước, uống ngày 2 lần.

6. Toa thông dụng:

***TRỊ LỞ NGỨA NGÓN CHÂN HAY NGÓN TAY:** Hạt nhãn cạo vỏ đen ngoài, thái mỏng, phơi khô, tán bột, rắc vào chỗ lở ngứa rất mau lành.

***AN THẦN:** Hạt nhãn khô 10gr, lá dâu tằm khô 10gr (tươi 40gr) Cam thảo sao 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 3 lần.



Hạt Quít



Tên khác: Quất hạch - 橘核, Kể cả hạt các thứ cam

Tên khoa học: *Granum citrus deliciosae*



1. Tính vị: Vị đắng, te, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, chất béo, vài glucoside.
3. Dược năng: Giúp tiêu hóa, thông hơi.
4. Chủ trị: Trị xán khí, dương trụy và các chứng sưng ngứa và lở loét bộ phận sinh dục. Nó còn giúp kiện Tì, trợ Gan và Thận. Trừ các chứng thấp khí và hóa đàm.
5. Sử dụng: Hạt cam quít phơi khô, sao vàng, nấu nước uống, mỗi lần 50 hạt.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ SƯNG, SA BỘ PHẬN SINH DỤC (sa đi): Hạt cam quít 10gr, nấu 2 bát nước, sôi kỹ còn 1 bát, uống nóng. Có thể dùng thêm 10gr hạt Vải càng tốt.

*HÓA ĐÀM: Hạt cam quít 10gr, gừng sống 20gr, nấu nửa lít nước sôi kỹ, pha chút mật, uống từ từ từng hớp một cách nhau giây lát.



Hạt Sen



Tên khác: Liên nhục - 連肉

Tên khoa học: *Semen Nelumbonis nuciferae*



1. Tính vị: Vị ngọt, bùi, không độc. Tính mát D

2. Hoạt chất: Có tinh bột, đường raffinose, chất béo, protein, calcium, phosphore, chất sắt.

3. Dược năng: Bổ Tì bổ Tâm, an định tâm thần.

4. Chủ trị: Trị các chứng dị tinh, mộng tinh, bạch đới hạ, táo bón. Chữa luôn trĩ nhiệt, nước tiểu đỏ. Đặc biệt chữa chứng mất ngủ lâu ngày do thần kinh suy nhược. Tim Sen vị đắng, mát, cũng thanh nhiệt và an thần, bổ Tim, trị áp huyết cao.

5. Sử dụng: Hạt Sen nấu nước, nấu cháo, hoặc rang chín ăn, mỗi lần 50-70 hạt.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ MẤT NGỦ LÂU NGÀY: Hạt Sen 50 hạt, lá Dâu tằm 15gr (tươi thì 45gr sao vàng) Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, sôi thật kỹ, còn 1 ly, chia làm 2 lần uống trong ngày.

*TRỊ HẠ HUYẾT (đi tiêu ra máu): Tim Sen 15gr, chè Tàu 15gr, Cam thảo 3gr sao vàng, chế nước sôi, uống 2, 4 lần trong ngày.

Hạt Ý Rĩ



Tên khác: Bo bo, Ngọc mễ - 玉米, Cườm Ý rĩ

Tên khoa học: *Coix lacryma*



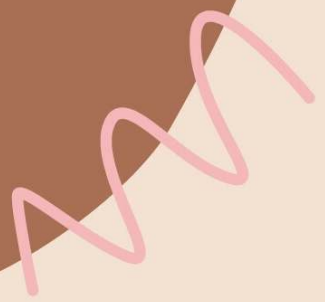
1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có tinh bột, nhiều protein và glucose....
3. Dược năng: Hạ khí, giải thấp nhiệt, lợi Trường Vị, bổ Tì tạng.
4. Chủ trị: Giải trừ tà khí trong gân cốt, trị các chứng co giật, phong thấp và nhức mỏi, tê rần. Cầm tả li, các chứng lao lực, nhất là phế lao. Có năng lực bồi bổ.
5. Sử dụng: Cách thông thường là nấu cháo ăn, mỗi lần 50gr, có thể nấu chung với các vị khác.
6. Toa thông dụng:
 - *ĐẠI BỔ, HỒI XUÂN: Hạt Ý dĩ 100gr nấu với giò heo, hầm thật nhừ, ăn mỗi ngày 1 lần trong 3 ngày.
 - *TRỊ PHONG THẤP, NHỨC MỎI: Ý dĩ 30gr, Thục đậu 30gr, nấu cháo thật nhừ ăn hằng ngày.
 - *TRỊ GIUN SÁN HIỆU NGHIÊM: Rễ cây Ý dĩ khô 100gr, đổ 1 lít nước nấu sôi kỹ cho đến cô lại như cao, ăn ngon và tẩy giun rất mạnh.

CẤM KỊ: Đàn bà mang thai, phải kiêng vị này.

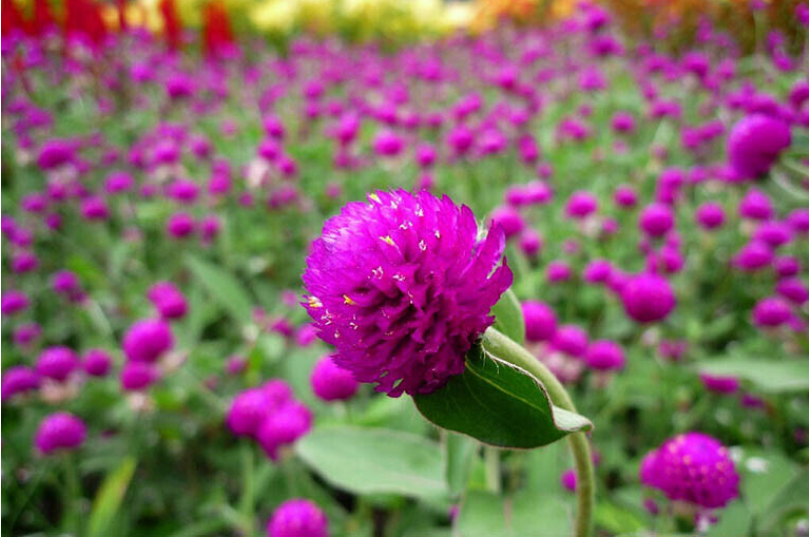


10

CÁC LOẠI HOA



Hoa Bách Nhật



Tên khác: Bách Nhật hồng - 百日洪, Nút áo,

Cúc Bách nhật - 菊百日

Tên khoa học: *Gomphrena globosa*



1. Tính vị: Vị ngọt, không độc. Tính ôn A
2. Hoạt chất: Có chất béo, glucoside. Các chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Thanh huyết, sát trùng.
4. Chủ trị: Trị nhức đầu do phong thấp hành, tiêu đàm, cầm tả. Trị các chứng chân tay ra nước. Giúp sáng mắt, tỉnh tai.
5. Sử dụng: Hoa nấu uống: tươi 30-40gr, khô 10-15gr với nửa lít nước.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ HEN SUYỄN: Bách Nhật hoa khô 20gr, Cóc Mẩn khô 15gr, củ Sả 10gr, Táo ta 15gr, gừng sống 5gr, hương nhu 10gr, nấu một lít nước, uống mỗi ngày hai ba lần trong 5 ngày.

*SỐT CAO ĐỘ, MÊ SẢNG: Hoa Bách nhật khô 10gr, lá Dừa tươi 40gr sao vàng, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần, cho đến khi hạ cơn sốt.

Hoa Cúc Vạn Thọ



Tên khác: Cúc hoa, Hoàng Cúc hoa - 黃菊花

Tên khoa học: *Tagetes erecta*



1. Tính vị: Vị đắng, te, thơm, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu crisanterine.
3. Dược năng: Giảm đau, giải nhiệt, giải độc.
4. Chủ trị: Trị cảm mạo, các chứng: hoa mắt, chóng mặt, nhức đầu. Trừ cả phong nhiệt trên đầu mặt, nóng mắt, ù tai, các chứng đau bụng tiêu chảy, các chứng đình độc và huyết áp cao. Uống nhiều nhẹ người, trẻ lâu, da dẻ mịn màng.
5. Sử dụng: Hoa phơi khô nấu nước uống. Có thể dùng tươi, nhưng có mùi hắc, hơi khó uống.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ NHỌT ĐỘC: Lá và hoa tươi, giã lấy nước cốt, pha chút muối uống, bã đắp chỗ sưng đau.

*TRỊ ĐAU BỤNG: Hoa Cúc (vạn thọ) khô 15gr, gừng khô 3gr, nấu nửa lít nước uống. Hết đau thì ngưng uống liền.



Hoa Dâm Bụt



Tên khác: Mộc cần hoa

Tên khoa học: *Hibiscus syriacus*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhớt, không độc. Tính bình D
2. Hoạt chất: Có glucose, pectine...
3. Dược năng: Thanh nhiệt, sát trùng, tiêu viêm.
4. Chủ trị: Trị các chứng tràng phong, kiết lị, tả huyết, hạ huyết, ghẻ lở và nhọt độc, xích bạch đới hạ, trĩ lậu, thoát giang.
5. Sử dụng: Hoa có thể ăn sống, mỗi lần 20gr, có thể phối âm can, nấu nước uống mỗi lần chừng 5-7gr. Vỏ cây phơi khô, sao vàng, nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ KIẾT LỊ, HẠ HUYẾT: Hoa tươi 20gr sao vàng, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần, mỗi lần cách 3 giờ.
 - *TRỊ XÍCH BẠCH ĐỚI: Vỏ và rễ cây khô 100gr nấu nửa lít nước, cạn còn một nửa, chia làm 2 phần, uống lúc đói.
 - *TRỊ GHỀ LỖ: Vỏ rễ cây nấu đặc 200gr với ½ lít nước, rửa những chỗ lở loét nhiều lần trong ngày.

Hoa Đại



Tên khác: Bông Sứ, Kê đàn Tử, Mộc lan hoa - 木蘭花
Tên khoa học: *Plumeria acutifolia*, *Plumeria obtusifolia*



1. Tính vị: Vị đắng, thơm, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Hoa có tinh dầu thơm, toàn cây có chất trụ sinh fulvoplumerine. Vỏ cây có glucoside agoniadine và Plumeric acid.
3. Dược năng: Hoa giúp nhuận tràng, tiêu đàm. Lá và vỏ sát trùng.
4. Chủ trị: Hoa trị ho hen, cảm mạo, hạ huyết áp, tan sạn thận, sạn bàng quang. Lá và vỏ cây trị thủy thũng, hen suyễn, giun sán, lở loét, sưng đau.
5. Sử dụng: Hoa có thể nấu tươi nấu khô uống. Vỏ và lá dùng đắp ngoài da. Muốn dùng để trừ suyễn trừ thũng, phải ngâm nước gạo 3 ngày 3 đêm.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ LỞ LOÉT, SƯNG ĐAU: Vỏ cây và lá Đại giã nát, bằng chỗ sưng đau trong 10-15 phút.

*TRỊ THỦY THŨNG, NHUẬN TRÀNG: Cạo vỏ, thái mỏng sao vàng, nấu uống mỗi lần 3-5gr. Uống từ 10 đến 20gr thì có công dụng thuốc xổ.

Hoa Đào



Tên khác: Đào Diệp, Đào Nhân, Đào Hoa

Tên khoa học: *Prunus persica*



1. Tính vị: Vị đắng, ngọt, không độc. Tính ôn A
2. Hoạt chất: Hoa có chất béo, amidaline, tannin, cumarine, men emucine. Hạt có dầu béo, amidaline.
3. Dược năng và Chủ trị: Lá Đào uống sống tán huyết tu, thông kinh, trị ho, táo bón. Uống chín, hoạt huyết, trị lở ngứa, đau mắt đỏ. Hoa thông tiểu tiện đại tiện, tiêu thũng. Sách cổ dạy: Hoa Đào trị được bách bệnh. Nhân hạt Đào trị ho, sốt rét lâu ngày, hôn mê, xán khí, thối tai, cùng các chứng kinh thống: ứ huyết, nóng huyết, căng máu.
4. Sử dụng: Lá phơi khô, sao vàng, nấu uống. Hoa và hạt không cần sao vàng.
5. Toa thông dụng:
*TRỊ CĂNG MÁU: Hạnh nhân 4 chỉ, Đào nhân 2 chỉ, Chi tử 1 chỉ, một trứng gà âm dương lược chín, 7 tiêu sọ, 9 hạt gạo nếp, tán nhỏ, luyện đều, chia thành 2 phần, bẻng vào huyết Dững Tuyền trong 2, 3 giờ.
*TRỊ THỐI TAI: Đào nhân khô sao vàng, tán nhỏ, gói vào bông, đút lỗ tai.

CẤM KỊ: Các bà có thai không dùng được



Hoa Đơn



Tên khác: Bách thiên liệu thảo - 百天了草

Ba loại: Đỏ, Vàng, Trắng

Tên khoa học: *Ixora coccinea*, *stricta*,
Ixora lutea, *Ixora finlaysoniaca*

1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có glucose, sinh tố A và C ...
3. Dược năng: Thanh nhiệt, lọc máu, bồi dưỡng gân cốt.
4. Chủ trị: Đơn trắng vàng trị ho nhiều đờm, lọc máu, trừ bệnh huyết bạch. Đơn đỏ thông kinh, lợi thủy, trừ ứ khí, điều hòa khí huyết, dưỡng chân khí, trị xích đới hạ.
5. Sử dụng: Hoa dùng sống. Lá và vỏ cây, rễ nấu tươi hay nấu khô, uống.
6. Toa thông dụng:
*THIẾU MÁU, NHỨC MỎI: Ăn nhiều hoa chóng bình phục.
Mỗi lần dùng 30gr, mỗi ngày 1 lần.

*GIÚP TIÊU HÓA, ĂN NGON: Lá Đơn tươi 30gr sao vàng (khô 10gr) nấu uống thay nước trà. Có thể thêm 20gr lá Ồi tươi.



Hoa Hồng



Tên khác: Mai Khôi, Mân côi, Hồng Hoa

Tên khoa học: Hồng Bạch: Rosa Alba,

Hồng Hoàng: Rosa Flava

Hồng Nhung: Rosa Rubra,

Hồng Sen: Rosa Purpura



1. Tính vị: Vị hơi chát, thơm, không độc. Tính ôn D
2. Hoạt chất: Có tannin, glucoside, các chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Giải uất khí, hành huyết, điều hòa khí huyết.
4. Chủ trị: Nhuận Gan, kiện Tì. Chủ trị các chứng phong tê, thổ huyết, kiết lị, ho đàm và nhũ ung.
5. Sử dụng: Cánh hoa phơi âm can, bỏ vào bình đậy kín, để giữ hương và có thể lên hương. Nấu uống mỗi lần 5-8gr khô hay 25-30gr tươi.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ THỔ HUYẾT: 200gr tươi đổ 2 lít nước nấu sôi kỹ, còn 1 lít gạn ra, đổ thêm 1 lít nước nữa nấu lại. Cả hai nước nấu sôi cho cô đặc lại, còn ½ lít pha đường uống, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly 100ml.
 - *TRỊ KIẾT LỊ: Hoa Hồng khô 100gr nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.
 - *TRỊ PHONG TÊ: 300gr hoa Hồng khô ngâm 1 lít rượu trong 5 ngày, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ 25cc.

Hoa Huệ



Tên khác: Bạch Huệ, Bách Hợp - 百合

Tên khoa học: Huệ Ta: *Polianthes tuberosa*.

Huệ Tây: *Lilium longiflorum*

1. Tính vị: Vị ngọt, chát, thơm, không độc. Tính mát AA

2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, glucose, protide, chất béo, sinh tố C.

3. Dược năng: Giải khát, trừ nhiệt, bổ phổi, tăng cường sinh khí.

4. Chủ trị: Trị chứng ho nhiều đờm, sốt rét và thổ huyết. Đặc biệt trị các chứng do thần kinh suy nhược.

5. Sử dụng: Hoa phơi khô nấu nước uống, mỗi lần 10gr. Nấu tươi thì dùng 30gr, nên sao vàng trước.

6. Toa thông dụng:

*GIẢI KHÁT: Hoa Huệ khô 10gr, hoa Hồng 10gr, nấu 2 bát nước, sôi kỹ còn 1 bát, chia làm 2 lần uống trong ngày.

*TRỊ MÁU CAM, THỔ HUYẾT: Hoa Huệ tươi 30gr, Trắc bách diệp tươi 30gr, giã lấy nước cốt (juice) uống.

*TRỊ HO THIÊN THỜI: Hoa Huệ khô 10gr, hoa Đại khô 8gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày ba lần, trong 3 ngày

Hoa Mào Gà



Tên khác: Mồng Gà, Kê Quan Hoa - 稽官花

Tên khoa học: Trắng: *Celosia argentea*

Vàng: *Celosia flava*

Đỏ: *Celosia cristata*



1. Tính vị: Vị nhạt, ngọt, không độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có vitamin K. Hạt có chất béo, các chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Giải nhiệt, cầm máu, tiêu viêm.
4. Chủ trị: Trừ phong nhiệt, trị máu cam, thổ huyết, xuất huyết, rã rết cắn. Trị gan nhiệt: ngứa, trĩ lậu. Giúp sáng mắt.
5. Sử dụng: Hoa lá nấu tươi uống: trị xích li, hạ huyết, đàm có máu, trĩ. Lá giã với muối đắp, trị dinh râu, các thứ nhọt độc. Lá hoa đỏ nhai nuốt nước, bã đắp cho rã rết cắn. Hoa đỏ nấu đặc rửa mụn nhọt, lở loét thay thuốc Tím và thuốc Đỏ, nhất là những vết thương.
6. Toa thông dụng:
*BỆNH PHỤ NỮ: Loại hoa Đỏ và Mào gà rừng trị xích đới, băng huyết. Còn hoa Vàng và Trắng trị bạch đới. Mỗi lần nấu 30gr tươi, uống.

*CÁC CHỨNG TRỊ: Hoa và Hạt tươi 30-40gr, khô 10-15gr, nấu nửa lít nước, uống 2, 3 lần trong ngày.

Hoa Nhài



-Tên khác: Mạt Lợi Hoa - 末利花

Tên khoa học: *Jaminum fragans*, *Jasminum nobile*



1. Tính vị: Vị thơm, ngọt, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, chất béo, parafine, formic ester và anthranilic ester.
3. Dược năng: Giảm đau, an thần, nhuận trường, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Khoan giãn cơ thể, trị táo bón và kiết lỵ, đau mắt màng mỏng. Trị Sởi trẻ em và nóng sốt.
5. Sử dụng: Hoa phơi khô nấu uống, mỗi lần từ 10 đến 15gr.
6. Toa thông dụng:
 - ***BỆNH MẮT**: 3-5 chiếc hoa khô, hãm một tách nước sôi, uống một nửa còn một nửa rửa mắt.
 - ***TRỊ BAN SỞI**: Lá tươi 15gr sao vàng, hạ thổ nấu một bát nước, uống ngày 2 lần. Dùng khô thì 5-8gr.
 - ***GIẢM ĐAU, AN THẦN**: Rễ cây Nhài, phơi khô nấu nước uống, mỗi ngày 1 lần 3-6gr.

Hoa Sen



Tên khác: Liên Hoa - 蓮花

Tên khoa học: *Nelumbo nucifera*, *Nelumbium speciosum*



1. Tính vị: Vị đắng, chất, thơm, không độc. tính mát D
2. Hoạt chất: Hoa Sen có chất béo, sinh tố C và protide. Ngó Sen có asparagines, argine, glucose và vitamin C. Đài Sen có tannin, vitamin C và protide. Lá Sen có tannin và alcaloide.
3. Dược năng: Hoa Sen cầm máu, giúp đẹp da và dễ tiêu hóa. Lá Sen và Đài Sen cũng giống thế.
4. Chủ trị: Hoa Sen trị mất ngủ, giúp ăn ngon. Đặc biệt trị các chứng xuất huyết và băng huyết. Đài Sen trị bệnh đại tiện ra máu. Lá Sen công dụng như đài Sen
5. Sử dụng: Hoa, Đài và Lá nấu tươi 30-40gr, khô thì 10-15gr, uống ngày 2 lần.
6. Toa thông dụng:
*BỔ DƯƠNG, AN THẦN: Hoa Sen tươi 30gr, lá Dâu tằm tươi 40gr sao vàng và Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần.



11

CÁC LOẠI RAU

Rau Cải Ngọt



Tên khác: Cải trắng, Bạch Giới - 白界

Tên khoa học: *Brassica Sinensis*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có glucose, các chất khác đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Giải nhiệt, trợ tiêu hóa và bài tiết, tiêu độc.
4. Chủ trị: An dạ dày, trị bệnh ruột, trừ táo bón, tan ung thư. Đặc biệt trị ung thư dạ dày, dạ dày lở loét và ung thư thực đạo.
5. Sử dụng: Luộc ăn hay có thể giã sống, lấy nước cốt (juice) uống.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ BỆNH DẠ DÀY: Cải Ngọt 200gr cả lá và cuống, giã sống, lấy nước cốt, pha chút muối uống, mỗi ngày 2 lần, trong 1 tuần.

*BÀI KHÁC: Lá Cải Ngọt khô 15gr, Rau Muống khô 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 1 tuần.



Rau Cải Củ



Tên khác: Lú Bú, La Bạc - 羅薄. Hạt: La Bạc Tử - 羅薄子

Tên khoa học: *Raphanus sativus*



1. Tính vị: Vị ngọt, hơi nồng, tính bình. Hạt: cay, thơm, ngọt. D
2. Hoạt chất: Có nhiều glucose... Hạt có tinh dầu, sulfure...
3. Dược năng: Thông khí, tiêu đàm, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Giúp tiêu hóa, trị nhức đầu, tiêu chảy, phù thũng, bí tiểu tiện.
5. Sử dụng: Ăn sống, luộc hay nấu canh ăn đều tốt. Có thể phơi khô làm dưa chua ăn hay nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ NHỨC MỘT BÊN ĐẦU: Giã củ cải, lấy nước cốt, nhỏ vào lỗ mũi bên nhức đầu.
 - *SỐT RÉT, HO SUYỄN: Hạt Cải 10-15gr, nấu uống, mỗi ngày 2 lần, trong 1 tuần.
 - *PHÙ THŨNG, BÍ TIỂU TIỆN: Lá Cải khô, nấu nước 10-15gr, uống mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.
 - *HO SUYỄN, KHÓ THỞ: Hạt Cải 10gr, Tía tô 10gr, Kinh giới 5gr sao vàng, nấu ½ lít nước uống ngày 2, 3 lần.
 - *KHÀN TIẾNG, ĐAU CỔ: Nước cốt Củ cải hòa với nước gừng, uống.

Rau Cải Bẹ



Tên khác: Cải Xanh, Cải cay, Cải Dưa. Hạt: Giới tử - 界子
Tên khoa học: *Brassica juncea*



1. Tính vị: Vị cay, hơi đắng, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có nhiều azote, sinapic acid. Hạt có sinigrine, arachididic acid, men myoxine, protide, chất nhầy, chất béo...
3. Dược năng: Lợi khí, tiêu viêm, long đờm.
4. Chủ trị: Trị các chứng đàm tích, thông lợi kinh lạc. Giới tử giúp khai vị và tiêu thũng. Trị tức ngực, đầy hơi, ho đàm, suyễn nghịch, ứ huyết. Trị cả các chứng ngoài da, nhọt độc.
5. Sử dụng: Rau luộc, xào hay nấu canh ăn rất ngon. Có thể phơi khô nấu nước uống. Hạt nấu nước uống, mỗi lần 6-10gr với nửa lít nước.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ HO ĐÀM: Lá khô 6-10gr nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong năm ba ngày.
*TRỊ NHỌT ĐỘC: Lá hay hạt giã nát, hòa với giấm chua, đắp chỗ sưng đau.

Quả Cà Ghém

Có nhiều loại: Xanh, Tím và Trắng.



Tên khác: Bạch Già Tử - 白遮子. Cà pháo,
Cà xanh, Cà bát

Tên khoa học: *Solanum album* (viride)



1. Tính vị: Vị ngọt, chát, không độc. Tính ôn AAA
2. Hoạt chất: Có vitamin A, các chất khác còn đang nghiên cứu...
3. Dược năng: Giải nhiệt, tán phong (cà nén).
4. Chủ trị: Trị xích bạch đỉn, trúng phong, bán thân bất toại, phong hàn, răng chảy máu, sưng nướu răng và các chứng úng nước, thủy thũng. Lá tươi trị các vết đao thương, vấp ngã và các chứng tràng phong, hạ huyết...
5. Sử dụng: Cà không nên ăn sống, tốt hơn nên để lâu, mới có tác dụng chữa bệnh. Rễ và lá Cà phơi khô, nấu uống mỗi lần 15gr. Trái cà nén càng để lâu càng tốt.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ XÍCH BẠCH ĐIỂN: Cà to bỏ đôi, chấm vào lưu huỳnh, chà sát chỗ bị bệnh, mỗi ngày 2, 3 lần.

*TRÀNG PHONG, HẠ HUYẾT: Lá Cà ghém 15gr, chè Tàu 5gr, Cam thảo 5gr, nấu ½ lít nước uống mỗi ngày 2, 3 lần.



Rau Cần Tàu



Tên khác: Cần Tây, Cần Thái
Tên khoa học: *Apium graveolens*



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, hắc, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, lemonene, silinene, một ít sesquitecpen, sedanolite và anhydride sedanonic...
3. Dược năng: Giải nhiệt, hạ khí, giãn thần kinh, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Giúp tiêu hóa, điều hòa khí huyết. Đặc biệt trị bệnh căng máu (huyết áp cao). Trừ phong nhiệt, thành ruột. An thần tĩnh trí, trị nhức đầu. Điều kinh, trị xích bạch đới.
5. Sử dụng: Có thể ăn sống hoặc xào nấu với thịt, tôm cá. Có thể phơi khô (âm can), nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ CĂNG MÁU, NHỨC ĐẦU: 150gr Cần Tàu, thái nhỏ, xay với một lon Root Beer cho thật nát, chia làm hai phần uống trong ngày, nhưng phải uống cách nhật, 3 ngày là đủ. Lâu lâu làm lại như vậy.

*ĐIỀU KINH, TRỊ XÍCH BẠCH ĐỚI: Cần Tàu tươi 100gr, lá ngải tươi 30gr, Nghệ vàng cũng 30gr, nấu 1 lít nước, uống mỗi ngày 3 lần, trong 3 ngày.

Rau Diếp Trời (Bồ Công Anh)



Tên khác: Bồ Công Anh, Mũi Mác: Lá nhọn, Chỉ thiên

Tên khoa học: *Lactuca indica*



1. Tính vị: Vị đắng, ngọt, hơi cay, không độc. Tính mát D

2. Hoạt chất: Hoa có tinh dầu, fatty acids. Lá có chất nhầy, choline, taraxasterol và levulin...

3. Dược năng: Sát trùng, tiêu viêm, giải nhiệt.

4. Chủ trị: Trị phù thũng, nhọt độc, đẹn độc, tràng nhạc, sưng vú và các vết thương nhiễm trùng. Giúp an thần, an dạ dày, bổ Tim, nhuận huyết.

5. Sử dụng: Có thể ăn sống, luộc hay nấu canh ăn. Nếu để khô, nên phơi âm can (trong bóng dâm cách nắng 1m)

6. Toa thông dụng:

*TRỊ VẾT THƯƠNG: Lá giã nát pha chút muối, băng vết thương.

*BỆNH DA DẪY: Lá Diếp trời tươi 30gr, cải ngọt tươi 50gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.

*SUNG VÚ: Bồ công anh tươi 30gr, Sài đất 20gr, lá quít tươi 10gr, nấu nửa lít nước, mỗi ngày uống 2 lần.

Rau Dền



Tên khác: Hiện Thái - 現太

Tên khoa học: Dền Xanh: *Amaranthus viride*

Dền Tía: *Amaranthus tricolor*



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm. Tính mát. Dền Tía A. Dền Xanh AA
2. Hoạt chất: Có chất màu, alcaloide, tannin, albumin, glucose...
3. Dược năng: Thanh nhiệt, lọc máu, lợi tiểu, an thần.
4. Chủ trị: Trị nhức đầu, hạ nhiệt, giúp tiêu hóa, lưu thông khí huyết, trừ nhọt lở. Đặc biệt trị xung huyết, ứ huyết và căng máu (áp huyết cao).
5. Sử dụng: Luộc hay nấu canh ăn hằng ngày. Có thể phơi khô, nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CĂNG MÁU: Dền Tía khô 15gr, lá Cối xay 10gr, hạt Muồng Láng 10gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.
 - *LỌC MÁU: Dền Tía khô 15gr, củ Mần Châu 15gr, nấu nửa lít nước, uống hằng ngày.
 - *TRỊ NHỌT LỖ: Hoa Dền Tía 20gr, hoa Mào gà 20gr, nấu 1 ly nước 100ml, rửa mụn. Có thể giã sống, đắp vào chỗ sưng lở.

Khoai Lang



Tên khác: Cam Thự - 甘薯, Hồng Thự - 洪薯

Tên khoa học: Ipomea batatas



1. Tính vị: Vị ngọt, thơm, không độc. Tính mát AAA
2. Hoạt chất: Có tinh bột, chất béo, sinh tố: A, B, C, nhiều glucose, protein. Dây khoai có adenine, betain, cholin. Lá có chất nhựa tẩy.
3. Dược năng: Giúp tiêu hóa, nhuận trường. Giải nhiệt. Củ thêm sát trùng.
4. Chủ trị: Dây khoai Lang, vì có 1 hoạt chất giống như insulin, nên có thể trị đái đường. Lá khoai Lang luộc ăn chữa táo bón. Củ khoai lang trị các chứng lỵ, tiêu chảy, táo bón, trĩ lậu, thương hàn.
5. Sử dụng: Lá khoai Lang luộc hay nấu canh ăn. Dây khoai lang nấu nước uống. Củ luộc hay nướng ăn, có thể chặt lấy nước uống sống.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ KIẾT LỊ: Ban sáng, lúc lòng không, ăn độ 100gr khoai Lang sống, cầm bệnh liền.

*TRỊ TÁO BÓN: Trước khi đi ngủ, ăn một đĩa rau Lang luộc, hoặc dùng 100gr củ khoai sống giã lấy nước cốt uống lúc đói, ngày 2 lần.

Rau Má



Tên khác: Liên Tiền thảo - 連前草

Tên khoa học: *Centella asiatica*



1. Tính vị: Vị thơm, đắng, không độc. Tính mát D
2. Hoạt chất: Có alcaloide, glucoside, muối picrate, muối chloroplatinate.
3. Dược năng: Cầm máu, giải nhiệt, sát trùng, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Trị sốt rét nóng nhiều, máu cam, thổ huyết, khí hư, huyết bạch, tả lị. Giúp sáng mắt, trị các chứng nhọt độc, sang lở, hốt hoảng. Gan nhiệt. Trị phụ nữ đau bụng máu. Bổ Gan, điều hoà tạng phủ.
5. Sử dụng: Giã sống, pha đường uống mỗi lần 40-50gr. Có thể luộc ăn, hay phơi khô nấu nước uống, mỗi lần 20gr.
6. Toa thông dụng:
 - *NHỌT ĐỘC, SƯNG ĐAU: Nhai lá Má tươi, đắp trên chỗ sưng đau.
 - *KIẾT LỊ, NƯỚC TIỂU ĐỤC, SẠN THẬN: Lá tươi giã lấy nước cốt, pha đường uống mỗi ngày 2 lần, trong 1 tuần.
 - *KINH HÀNH: ĐAU BỤNG, ĐAU LƯNG: Lá Má khô 20gr tán nhỏ, uống với nước nóng, mỗi ngày 2 lần lúc đói, trong 3 ngày.

Rau Mã Đề



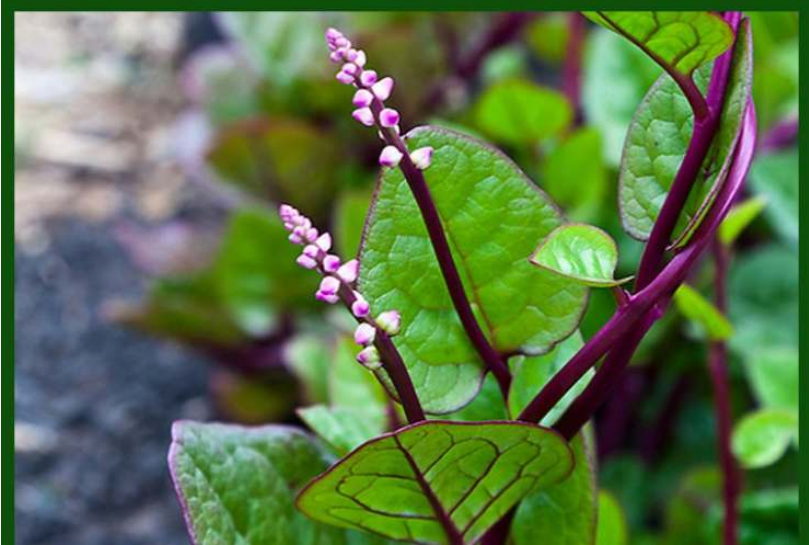
Tên khác: Xa Tiên - 車前. Hạt: Xa Tiên Tử - 車前子

Tên khoa học: *Plantago major*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, không độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Lá có aucubine, sinh tố C, K và muối kali, citric acid. Hạt có chất nhầy, adenine, cholin, succinic acid, plantenolic acid và vài chất khác.
3. Dược năng: Thanh nhiệt, mát phổi, lợi tiểu, bổ âm, giúp ngủ ngon.
4. Chủ trị: Trị tê thấp, đi tả nóng, tiêu máu, sạn thận, mắt sưng đỏ, ho lâu ngày sưng khí quản, nhọt độc. Lợi tinh cường âm, giúp đàn bà dễ có con. Nuôi thỏ, đẻ rất nhiều con.
5. Sử dụng: Lá luộc hay nấu canh ăn vừa ngon vừa dễ ngủ. Hạt nấu nước uống.
6. Toa thông dụng:
 - *NHỌT ĐỘC: Lá tươi giã nhỏ đắp chỗ đau, chóng vỡ mủ và mau lành.
 - *BÍ TIỂU TIỆN: Hạt Mã đề 20gr, Cam Thảo lá 5gr sao vàng, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2, 3 lần.
 - *SẠN THẬN: Xa tiền tử 100gr nấu 2 lít nước, cạn còn nửa lít, uống 2, 3 lần trong ngày, sỏi sạn có thể tan lần.

Rau Mồng Tơi



Tên khác: Lạc Quỳ - 落葵

Tên khoa học: Xanh: *Basella viridis*

Tía: *Basella rubra*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, nhót. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có saponine, chất sắt, sinh tố A và sinh tố B.
3. Dược năng: Lưu thông huyết mạch, lợi tiểu, nhuận trường.
4. Chủ trị: Giúp mát máu, điều hòa khí huyết, thanh lọc dạ dày và ruột, trị táo bón, chống tích tụ, trị đau mắt, sưng đau vú, huyết vận, huyết tụ.
5. Sử dụng: Luộc hay nấu canh ăn rất ngon. Mồngơi tía tốt hơn.
6. Toa thông dụng:
 - *HUYẾT VẬN, HUYẾT TỤ: Mồngơi tía giã nát, pha giấm thanh, đắp lên chỗ huyết vận, huyết tụ (ma cắn).
 - *ĐAU MẮT: Trái Mồngơi chín, ép lấy nước, nhỏ vào mắt, ngày 3, 4 lần.
 - *TRỊ TÁO BÓN: Tối trước khi đi ngủ, ăn một đĩa rau Mồngơi tươi luộc.

Rau Muống



Tên khác: Ứng Thái, Không Tâm Thái - 空心太
Tên khoa học: *Ipomea aquatica*, *Ipomea reptans*



1. Tính vị: Vị ngọt, nhạt, chát. Tính mát AAA
2. Hoạt chất: Có tannin, albumin, chất béo, glucose, vitamin B1, B2, và C.
3. Dược năng: Giải nhiệt, thông máu, bổ máu, lợi tiểu, nhuận trường, giải độc.
4. Chủ trị: Giải tà khí, thêm tế bào thịt. Trị các chứng đau dạ dày, dạ dày lở loét, xuất huyết, máu cam, kiết lị, đau bụng máu, đau bụng kinh.
5. Sử dụng: Ăn sống, luộc, xào, nấu canh ăn. Có thể chắt lấy nước cốt uống hay phơi khô nấu uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ DẠ DÀY LỎ LOÉT: 200gr rau muống sống giã lấy nước cốt, pha 1 chút muối uống, mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày. Có thể nấu canh thật nhừ, ăn trong hai bữa cơm trưa và tối, trong 2 tuần.
 - *TRỊ MÁU CAM: 100gr rau muống sống, giã lấy nước cốt pha chút đường uống, mỗi ngày 1 lần trong 5 ngày.
 - *TRẺ EM NÓNG CAO ĐỘ: Rau muống sống 100gr giã lấy nước cốt, uống 2, 3 lần trong ngày, trong 1 tuần.

Rau Sam



Tên khác: Mã Xỉ Hiện - 馬移現
Tên khoa học: *Portulaca oleracea*



1. Tính vị: Vị chua, nhạt, không độc. Tính hàn AA
 2. Hoạt chất: Có sinh tố A, C, tannin, saponosite, men ureaza, protide, muối kali, oxalate acid.
 3. Dược năng: Giải nhiệt, tiêu độc, lợi tiểu, nhuận trường.
 4. Chủ trị: Trị các chứng kiết lị, ghẻ lở, ho ra máu, đàm máu, giun sán, nhất là giun kim. Chữa sốt rét, nhiễm trùng sưng đau bộ phận sinh dục, ác sang nhọt độc.
 5. Sử dụng: Luộc hay nấu canh ăn. Có thể uống sống, mỗi lần 30gr.
 6. Toa thông dụng:
*TRỊ SƯNG ĐAU VÀ NHỌT ĐỘC: Rau Sam tươi giã nát, đắp chỗ sưng đau, lở loét, mỗi ngày thay 1 lần.
*KIẾT LỊ, GIUN KIM: Giã 30gr rau Sam sống, lấy nước cốt uống, mỗi ngày 1 lần, trong ba ngày liền.
- CẤM KỊ:** Hay đi tiêu chảy, không nên dùng.
Khi nấu canh không nên nấu với cá.



12
CÁC LOẠI
RAU THƠM

Chua Me



Tên khác: Me Đất, Toan Tương Thảo - 酸相草
Tên khoa học: *Oxalis corniculata*, *Oxalis repens*



1. Tính vị: Vị chua, thơm, không độc. Tính mát AA
2. Hoạt chất: Có oxalic acid, muối kali.
3. Dược năng: Thanh nhiệt, lợi tiểu, an trùng, giúp tiêu hóa.
4. Chủ trị: Trị ho hen, trĩ lậu, phù thũng. Chữa huyết bạch, cảm sốt, kiết lỵ, nước tiểu đỏ.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị hay nấu canh ăn hoặc phơi khô nấu uống.
6. Toa thông dụng:
*SẢN PHỤ KHÓ SINH: lấy một nắm lá Chua me, nhai nuốt nước, là có thể sinh dễ dàng ngay.

*TRỊ HO ĐỦ LOẠI: Lá Chua me 30gr, cỏ Gà 20gr, lá Xương sồng 20gr, rau Má 40gr, giã lấy nước cốt, pha thêm một thìa đường, nấu sôi, uống mỗi ngày 2, 3 lần, trong 5 ngày.

CẤM KỊ: Những người có bệnh sạn Thận, sạn mật, sạn bàng quang không nên dùng.

Giấp Cá



Tên khác: Diếp Cá, Ngư tinh Thảo - 魚星草

Tên khoa học: *Huttunya cordata*



1. Tính vị: Vị chua, tanh, cay, có chút độc. Tính mát A
2. Hoạt chất: Có tinh dầu, alcaloide (coralin) caprinic acid...
3. Dược năng: Giải nhiệt, trừ độc, sát trùng, lợi tiểu.
4. Chủ trị: Trị đau mắt đỏ, sốt rét, lở đầu mặt, các chứng trĩ lậu. Trị căng máu, phổi úng có mụn và mủ, cũng có tác dụng điều kinh.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị. Có thể giã lấy nước cốt, pha chút muối uống, mỗi lần chừng 40gr.

6. Toa thông dụng:

*TRỊ TRĨ MÁU: Lá Giấp cá khô 500gr, Bạch cập 250gr, cùng tán thành bột, mỗi ngày uống 2, 3 lần, mỗi lần 10gr.

*TRỊ CĂNG MÁU: Lá Giấp cá tươi 50gr, rau Cần Tầu 50gr ăn sống, rồi uống 1 lon Root Beer. Ăn cách nhật 3 ngày, mỗi ngày 1 lần.

*ĐIỀU KINH: Lá Giấp cá khô 15gr, cỏ Mần châu khô 15gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày. Trị luôn cả huyết bạch.

Húng Chanh



Tên khác: Tần dầy lá, Dương Tử Tô - 揚子蘇

Tên khoa học: *Coleus aromaticus*, *Coleus amboinicus*



1. Tính vị: Vị chua, te, thơm, không độc. Tính âm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, chất carvacrol (dầu phòng phong) và một chất màu coleine.
3. Dược năng: Ấm phổi, tiêu đàm, giải cảm, trừ độc, tiêu tích tụ.
4. Chủ trị: Trị cảm cúm, ho hen, mụn lở, sang độc, nhất là trị các vết thương do rắn, rết, bọ cạp cắn.
5. Sử dụng: Nấu tươi 100gr với đường 50gr cho nửa lít nước, mỗi lần uống chừng 2 thìa ăn canh.
6. Toa thông dụng:
 - *THUỐC HO: 100gr lá Húng chanh giã nát, pha 50gr đường, nấu sôi kỹ cho đặc lại, mỗi lần uống 50ml. Có thể nấu thành cao càng tốt.
 - *TRỊ VẾT THƯƠNG: Lá Húng Chanh giã sống rồi băng vào chỗ bị thương.
 - *LỞ NGỨA: Nấu 300gr lá Húng Chanh với 3 lít nước, xông hay ngâm chỗ đau.

Hương Nhu



Tên khác: É Tía, É lớn

Tên khoa học: Loài xanh: *Ocimum gratissimum*

Loài Tía: *Ocimum sanctum*



1. Tính vị: Vị cay, te, thơm, không độc. Tính ấm A
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, chất chủ yếu là eugenol.
3. Dược năng: Thấm nhuần phế kinh và vị kinh, thanh nhiệt, lợi thấp, lợi thủy, giúp phát hãn.
4. Chủ trị: Trị cảm nặng: nhức đầu, sốt rét, đau bụng đi tả, kể cả thổ tả rút gân. Thông khí huyết, giúp an thần, trị đau răng, máu cam, thủy thũng, phong rạ.
5. Sử dụng: Hoa phơi khô (không sao vàng) pha vào các thứ nước, nấu uống vừa thơm vừa giải cảm. Có thể nấu tươi mỗi lần 30-40gr. Nấu đặc ngâm chân hay tắm cũng tốt.
6. Toa thông dụng:
*TRỊ CẢM NẶNG: Hương nhu 10gr, lá Tre sao vàng 15gr, Gừng tươi 3 lát (dày chừng 3 ly), nấu nửa lít nước, uống nóng cho ra mồ hôi.

*TRỊ HÔI MIỆNG: Lá và hoa Hương nhu nấu đặc súc miệng nhiều lần trong ngày.

CẤM KỊ: Người âm hư không nên dùng.

Kinh Giới



Tên khác: Bạch Tô - 白蘇

Tên khoa học: *Elsholtzia cristata*, *Schizonopeta tenuifolia*



1. Tính vị: Vị cay, thơm, ngọt, không độc. Tính ôn D
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, mentol, limonen.
 3. Dược năng: Lọc máu, thông kinh, giúp phát hãn, thấm nhuần Phế và Can.
 4. Chủ trị: Trị phong hàn, cảm sốt, nhức đầu, đau cổ, thương hàn và các chứng: lở ngứa, tê thấp, huyết vận. Đặc biệt chữa các bệnh sản phụ, trúng phong, băng huyết, đau bụng, nhũ ung, và tràng nhạc.
 5. Sử dụng: Ăn như gia vị, hay nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr đều tốt. Trị huyết vận, huyết ứ, mất huyết phải sao cháy.
 6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ CẢM CÚM, NHỨC ĐẦU: Kinh giới tươi 30gr, Gừng già 4 lát (3 li) giã lấy nước cốt uống, bã xoa bóp dọc xương sống, từ trên xuống dưới.
 - *TRỊ TRĨ LẬU: Kinh giới 300gr nấu nửa lít nước, rửa hậu môn ngày 2 lần, trong 1 tuần.
 - *TRỊ MÁU CAM, BĂNG HUYẾT: Hoa Kinh giới sao cháy 15gr, nấu nửa lít nước, sôi kỹ còn độ 100gr, uống 2, 3 lần trong ngày.
- CẤM KỊ:** Dùng Kinh giới phải kiêng các thứ cua.

Lá Lốt



Tên khác: Tất Bát - 必八

Tên khoa học: *Piper sarmentosum*



1. Tính vị: Vị cay, nhạt, thơm. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm. Hoạt chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Tan chướng khí, sát trùng, trợ dạ dày, giúp tiêu hóa.
4. Chủ trị: Trị nôn mửa, ợ chua và các chứng đau bụng lạnh, thổ tả. Các chứng nhức răng, nhức xương, đau lưng, tê thấp, mồ hôi chân tay.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị, hay nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr uống.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ NHỨC ĐẦU: Lá Lốt tươi tán nhỏ, cho vào mũi.
 - *PHÙ THŨNG: Lá Lốt tươi 40gr, Ngải cứu tươi 40gr, Lá Sả 40gr, Nghệ tươi 10gr, tất cả đều sao vàng, nấu nửa lít nước, uống 2, 3 lần mỗi ngày, trong 5 ngày.
 - *PHONG THẤP NHỨC MỎI: Lá Lốt tươi 50gr, lá Từ Bi 40gr, nấu 3 lít nước sôi, để nguội 40 độ, ngâm chân 15 phút mỗi ngày.
 - *SỐT RÉT RỪNG LÂU NGÀY (ngã nước): Lá Lốt 15gr, Lá Cối xay 15gr, lá Gai 15gr sao vàng hạ thổ, nấu nửa lít nước uống, mỗi ngày hai lần, trong 5 ngày.

Mần Tươi



Tên khác: Cà Đốt, Trạch Lan diệp - 宅蘭葉

Tên khoa học: *Eupatorium triplinerve*



1. Tính vị: Vị đắng, thơm, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, sinh tố K, các chất khác còn đang nghiên cứu.
3. Dược năng: Hành huyết, thông kinh, lợi tiểu, sát trùng.
4. Chủ trị: Đánh tan ung nhọt, trị bạch huyết, băng huyết, đau bụng kinh, sản hậu, sinh tân dịch. Trị các bệnh ngoài da: sang lở, ung nhọt, cổ trướng (sung bụng), sung khớp xương.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị. Có thể nấu tươi mỗi lần 40gr, khô 15gr.
6. Toa thông dụng:
 - *BỆNH NGOÀI DA: Lá Mần tưới tươi giã nát, băng vào chỗ đau.
 - *SÁT TRÙNG: Lá Mần tưới khô để trong gạo ngô, đổ và các vị khô cho khỏi sâu mọt.
 - *BỆNH PHỤ NỮ: Mần tưới tươi sao vàng 40gr, Cam thảo đất sao vàng 20gr, nấu ½ lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.

Lá Mỡ



Tên khác: La Ma, Lá Mỡ lông, Thúi đệt,
Ngu bì đồng - 牛比棟

Tên khoa học: *Poederia lanuginosa*, *Poederia tomentosa*

1. Tính vị: Vị hơi mặn, thơm, không độc. Tính bình D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu bisulfur carbone, 2 alcaloides: poederine A & B.
3. Dược năng: Điều hòa khí huyết, tiêu đờm. Giải độc.
4. Chủ trị: Trị đau bụng nóng, kiết lị, đau ruột, tê thấp, hạ xung huyết, ứ huyết, căng máu. Chữa sạn thận, sạn bàng quang, bí tiểu tiện.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị. Có thể nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr uống hay chung, xào ăn.
6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ KIẾT LỊ, ĐAU BỤNG NÓNG: 40-50gr lá Mơ thái nhỏ, chung với một quả trứng gà, ăn 2, 3 lần là khỏi.
 - *TRỊ SẠN THẬN: Lá Mơ khô 15gr, hoa Đại khô 10gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày hai lần, trong 3 ngày.
 - *HẠ HUYẾT ÁP VÀ Ứ MÁU: Lá Mơ tươi 50gr, lá Giấp cá 40gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.

Lá Răm



Tên khác: Hạn Thái - 限太, Thủy Lục - 水綠

Tên khoa học: *Polygonum odoratum*



1. Tính vị: Vị cay, thơm, có chút độc. Tính nhiệt D
 2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm màu vàng. Các chất khác còn đang nghiên cứu...
 3. Dược năng: Tán hàn, tiêu thực, lợi tiểu, sát trùng.
 4. Chủ trị: Giúp tiêu hóa, ăn ngon, trị đau bụng đầy hơi, chuột rút (vọp bẻ). Trị lở ngứa, nhọt độc, rắn rết cắn hoặc chó dại cắn.
 5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị, có thể nấu tươi 30gr, nấu khô 5gr, uống.
 6. Toa thông dụng:
 - *TRỊ LANG BEN, HẮC LÀO: Lá Răm tươi giã nát, pha chút muối, xoa chỗ đau. Ghẻ lở cũng làm thế.
 - *RẮN CẮN, CHÓ DẠI CẮN: Nhai một ít lá Răm, nuốt nước, còn bã đắp chỗ bị thương.
 - *TRỊ SỐT RẾT CÓ BẢNG: Ban sáng lúc bụng đói ăn 15gr lá Răm tươi với nước đun sôi.
- CHÚ Ý: Ăn nhiều hại dương khí.

Tía Tô



Tên khác: Tử Tô - 子蘇, Tô ngạnh - 蘇硬

Tên khoa học: *Perilla ocymoides*, *Perilla frutescens*



1. Tính vị: Vị cay, thơm, không độc. Tính ấm D
2. Hoạt chất: Có tinh dầu thơm, ít hoạt chất: perilla và limonene.
3. Dược năng: Giải phong hàn, thấp khí, phát hãn và hạ nhiệt.
4. Chủ trị: Trị cảm mạo, nhức đầu, ho suyễn, xung huyết, nghẹt đờm. Giúp tiêu hóa, an thai. Trừ độc tôm, cua, cá biển và sò hến. Đặc biệt trị các vết đao thương và rắn rết cắn.
5. Sử dụng: Ăn sống như gia vị, hay nấu tươi 30gr, nấu khô 10gr uống.
6. Toa thông dụng:
 - *AN THAI: Dùng cành (tức tô ngạnh) tươi 30gr, khô 5-10gr, nấu uống mỗi ngày 1 lần, trong 2 ngày.
 - *ĐÀM SUYỄN: Dùng hạt Tía Tô 10-20gr, vỏ bưởi 20gr, nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần trong 3-5 ngày.
 - *TRÚNG ĐỘC, ĐAU BỤNG: Lá Tía Tô 10gr, gừng 10gr, Cam thảo 5gr, nấu nửa lít nước uống.

CẤM KỊ: Rất kỵ cá Chép. Ăn chung sẽ bị ngứa.



13

CAO MÁU
TIỂU ĐƯỜNG



VẬN DỤNG MỌI CÁCH ĐỂ TRỊ BỆNH
CAO MÁU VÀ TIỂU ĐƯỜNG

BỆNH CĂNG MÁU

Bệnh Căng Máu hay Huyết áp cao (hypertension) vẫn còn là một màu nhiệm như bệnh Phong Thấp (Rheumatism) hay các chứng Ung thư (Cancer). Thuốc men Tây Y điều trị các bệnh chứng ấy chỉ có tính cách trấn thống (sedative) nghĩa là uống thuốc thì bệnh tạm ngưng, mà ngưng thuốc bệnh lại tái phát. Nhưng với Đông Y: Châm cứu, Vận khí, Dược Thảo, Phương thuốc gia truyền, Tiết thực, bệnh nào cũng có thể điều trị tận gốc. Chỉ cần kiên tâm theo đúng chỉ dẫn của những người chuyên môn.

Bệnh Căng Máu, xét theo bệnh lý, nguyên nhân là do những đồ ăn uống quá nhiều âm tính như: trái cây, rau sống, nước ngọt và các thứ bơ sữa. Ăn uống theo quân bình âm dương, thì hết bệnh.

1. TOA THUỐC GIA TRUYỀN

MỖI NGÀY: Ăn 2 trái dưa leo (cucumber) 150gr vào hai bữa ăn trưa và tối.

MỖI TUẦN: 3 ngày (cách nhật) ăn 150gr rau Cần Tàu (cũng gọi là Cần Tây Celery) rồi uống 1 ly xá xí. Tại Hoa kỳ không có nước ngọt xá xí, thì dùng Root Beer thay được. Có thể làm cách giản tiện hơn cho dễ uống: thái nhỏ 150gr rau Cần tàu, bỏ vào máy xay sinh tố, đổ 1 lon Root Beer xay nát, chia làm 2 phần, uống trong ngày, độ máu sẽ xuống. Nếu 1 ít tháng sau, máu lên trở lại, thì làm như trước một tuần nữa. Lần lần sẽ dứt bệnh.

2. TOA GIA TRUYỀN KHÁC

Dùng 300gr Tỏi, lột vỏ, 300ml nước Chanh, xay trong cối Sinh tố cho nhuyễn, bỏ vào chai, nút thật kín. Sau 3 tháng đổ ra uống, mỗi lần một ly 50ml, mỗi ngày 2 lần, trong 3 ngày.



3. ĐỀ PHÒNG VÀ TRỊ LIỆU BẰNG TỎI

Các bác sĩ Nhật Bản thường khuyên những người mới tới Nhật, nên đề phòng bệnh Căng máu bằng cách mỗi tuần ăn Tỏi 3 ngày (như gia vị trong bữa ăn), thì không sợ huyết áp cao.

Có nhiều người bị căng máu, thấy thể cũng ăn Tỏi hằng ngày trong bữa ăn với lượng tỏi gấp đôi gia vị, cũng thấy khỏi bệnh. Có ít bác sĩ cũng thử áp dụng cho bệnh nhân như vậy, cũng thấy kết quả thực sự.

4. TRỊ LIỆU BẰNG LÁ VỮ SỮA

Theo kinh nghiệm của ít bệnh viện tại Saigon, cách riêng bệnh viện Thánh Tâm, Hố nai và St. Paul Saigon, bệnh Căng máu có thể trị dứt bằng lá Vú Sữa: Dùng lá Vú Sữa tươi 75gr sao vàng (lá khô thì 30gr không cần sao), nấu nửa lít nước, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một ly 100ml, uống cho đến khi độ máu hạ xuống, thì uống thêm một ngày nữa rồi ngưng.

Kinh nghiệm cho thấy: dùng lá Vú Sữa có trái tím thì tốt hơn thứ có trái xanh



5. TOA THUỐC LINH ỨNG

Dùng mấy vị thuốc sau đây, nếu không có sẵn, có thể mua tại tiệm thuốc Bắc:

Hạnh nhân 4 chỉ, Đào nhân 2 chỉ, Chi tử 1 chỉ. Ba vị tán nhỏ, trộn với một trứng Gà âm dương (có trống) luộc chín và giã nát, luyến thành 2 bánh như 2 tấm bánh dày nhỏ. Lấy thêm 7 hạt tiêu sọ và 9 hạt gạo nếp, tán nhỏ và chia đều 2 phần, nhét vào giữa 2 tấm bánh trên, băng vào huyết Dũng Tuyền nơi gan bàn chân, để lâu chừng 2 giờ, tháo băng. Toa này công hiệu tới 80%. Nếu chưa dứt, thì 5, 6 tháng sau, làm thêm một lần nữa như vậy.



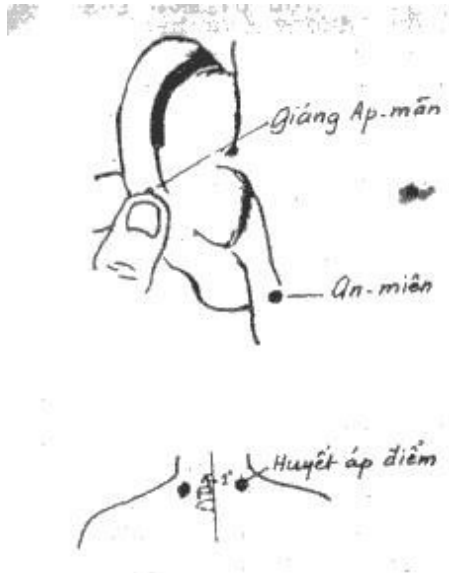
6. PHƯƠNG PHÁP BẤM HUYỆT:

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp nửa vành tai dưới nơi huyết Cao máu, gọi là Giáng Áp mẫn.

Huyết thứ hai là huyết Huyết áp điểm, ở 2 bên cầu vai.

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa ấn mạnh vào huyết, mỗi huyết 30 lần, mỗi ngày 2, 3 lần. Xem hình bên dưới.

Nếu mất ngủ, thì bấm thêm huyết An miên, Tam am giao, Thần môn và Dũng tuyền.



BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Theo bệnh lý Đông Y, bệnh tiểu đường (Diabetes) phát sinh do ăn uống quá nhiều đồ ăn uống đầy âm tính. Tây Y chỉ cầm bệnh bằng hoạt chất Insuline, ngoài ra chưa tìm ra thuốc gì trị dứt bệnh này. Ngày nay theo phương pháp của bác sĩ Ohsawa, một người am hiểu lý Âm Dương có thể chữa lành bệnh này một cách mau chóng.

1. PHƯƠNG PHÁP CỦA BÁC SĨ OHSAWA

Sau khi kiêng những gì phải kiêng rồi, có thể theo một kỷ luật ăn uống như sau:

BỮA SÁNG: Ăn cháo bí Ngô (bí đỏ hay bí rợ)

BỮA TRƯA VÀ TỐI: Đồ ăn chính và nhiều là Gạo Lứt muối Mè (vừng), không ăn rau sống và trái cây, muốn ăn trái cây thì chỉ nên ăn Nho, Táo là hai thứ ít âm tính.

Lúc đói thì ăn thêm cháo Đậu huyết (đậu đỏ) và đậu đen.

Bác sĩ Ohsawa nói: “Gạo Lứt muối Mè, bí đỏ và đậu huyết có thể chữa bệnh tiểu đường (và bệnh máu đường) một cách hoàn toàn và dễ dàng, không cần dùng thêm một món gì khác”. (THÁI KHẮC LỄ: Zen và Dưỡng Sinh. Pennsylvania: In lần thứ ba, trang 83).

2. TOA THUỐC GIA TRUYỀN

BỮA SÁNG: Ăn cháo Kê (Millet). Hiện nay người Mỹ cũng đã biết dùng Kê để trị bệnh tiểu đường nên họ đã rang nổ hạt Kê như nổ Gạo hay nổ Bắp (Ngô=Pop Corn) ăn với sữa hay nước trái cây như Cereal.

BỮA TRƯA VÀ TỐI: Ăn cơm Gạo thường với muối Mè và các đồ khô như muối ruốc, chà bông.

CHEN KẾ: Lúc 10g sáng và 4 giờ chiều, uống nước Sâm Hoa kỳ hay Hà thủ ô. Tuy nhiên không nên uống nhiều nước, chỉ uống khi khát thôi.



3. TOA BÍ TRUYỀN TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

Mua tại tiệm Thuốc Bắc: Hoài Sơn 5 chỉ, Chích Hoàng kỳ 5 chỉ, Phòng Đẳng Sâm 5 chỉ, Sinh bạch truật 5 chỉ, chích Cam thảo 5 chỉ, Cát Căn 5 chỉ. Sáu vị nấu 6 ly nước (200ml) còn 3 ly, uống 3 lần trong ngày. uống ba ngày liên tiếp.

4. TOA BÍ TRUYỀN KHÁC

Lá Râu Mèo tươi 15gr, Lá Cánh Cò tươi 15gr, Thục Đậu 15gr, nấu nửa lít nước, sôi kỹ, uống mỗi ngày 2 lần, trong 5 ngày.

5. CHÂM CỨU TRỊ TIỂU ĐƯỜNG

Đông Y phân biệt 3 loại bệnh tiểu đường: Thượng Tiêu, Trung Tiêu và Hạ Tiêu.

TIỂU ĐƯỜNG THƯỢNG TIÊU: Thượng Tiêu nhiệt mà Tâm cũng nhiệt, xung khắc Phế kim.



Triệu chứng: Lưỡi đỏ, cổ nóng, khát nước uống ngày đêm vô độ.

Châm cứu các huyệt: Thiếu thương, Hành gian, Dũng tuyền.

TIỂU ĐƯỜNG TRUNG TIÊU: Tì kinh nóng, hỏa bốc lên dạ dày, gây phiền khát.


Triệu chứng: Cơ thể khô, miệng táo, khát nước luôn luôn, táo bón, nước tiểu đỏ.

Châm cứu các huyệt: Trung Uyển, Túc Tam lý, Phục Lưu.

TIỂU ĐƯỜNG HẠ TIÊU: Thận Âm hư, thủy phục lên Tam Tiêu, gây phiền loạn.

Triệu chứng: Phiền táo, khát nước nhiều, tai lũng bưng, khó tiểu tiện, nước tiểu đặc rít.





Châm cứu các huyệt: Quan nguyên, Hành gian, Dũng tuyền.

Có thể tham bán các huyệt: Dương trì, Trung uyển, Tì du, Tam Tiêu du, Thận du, Thái Xung.

6. TIỂU ĐƯỜNG ĐỘC TRỊ

Theo phương pháp mới nhất của Diệp Tú Đình, tại Đài Loan, chủ trương điều chỉnh Gan và Tì là dứt bệnh.

Thủ huyệt châm cứu: Liêm tuyền, Thái uyên, Thần môn, Phế du, Can du, Đốc du, Trung uyển, Tì du, Quan nguyên, Tam âm giao, Nhiên cốt.



14

**DANH TỪ Y HỌC DÙNG
TRONG SÁCH NÀY**

DANH TỪ Y HỌC DÙNG TRONG SÁCH NÀY

Âm can: Phơi trong bóng dâm, cách chỗ nắng
chừng 1 mét.

Bạch đới: Bệnh phụ nữ: ra nhiều huyết bạch, trái với
thường xuyên.

Bạch lị: Bệnh kiết lị đi cầu ra phân trắng như cứt
cò.

Chuột rút: Chúng co giật tức vọp bẻ.

Cước khí: Bệnh lở các ngón chân.

Đồng tiện: Nước tiểu trẻ em trai.

Hạ huyết: Đi cầu ra máu.



Hạ thổ: Úp dưới đất, để lầy âm khí.

Huyết vận: Huyết tụ lại thành vòng tím đỏ.

Hư chứng: Chứng bệnh hư tổn, yếu bại.

Kinh giới tuệ: Hoa Kinh giới khô.

Máu cam: Chảy máu mũi, tức Nục huyết.

Ngã nước: Bị sốt rét vì lạ phong thổ.

Nục huyết: Chảy máu mũi, tức Máu cam

Phủ: Bộ phận đi song song với Tạng: Tiểu trường (ruột non), Đản (mật), Vị (dạ dày), Đại trường (ruột già), Bàng quang (bọng đái).

Sao đen: Sao vị thuốc cho chín đen.



Sao vàng: Sao vị thuốc cho chín vàng.

Tạng: Bộ phận đi với Phủ: Tâm (tim), Can (gan),
Tì (lá lách), Phế (phổi), Thận (trái Cật).

Thiệt chứng: Chứng bệnh do thặng dư, nóng.

Thục Đậu: Đậu đen đã được sao đỏ 9 lần.

Viêm: Nóng và sưng.

Xán khí: Bệnh về bộ phận sinh dục.

Xích đới: Bệnh phụ nữ: ra nhiều máu.

Xích lệ: bệnh lệ đi cầu ra máu.

Xôi: Chưng cho chín nhờ hơi nước (Đồ).



Xông: Nhờ hơi nước xông lên để trị bệnh, như xông Cằm, xông chân.

Thư mục Tham khảo

SÁCH VIỆT

1. LÃN-ÔNG : *Hải-Thượng Y-tôn tâm-lĩnh*. Toàn bộ 5 cuốn lớn, 3020 trang. Bản dịch Đình-Thụ và Hoàng-Văn-Hoè. Saigon: Khai-Trí 1972

2. NGUYỄN-VẤN-MINH : *Dược tính chỉ nam*. Đại Bộ gồm 4 cuốn lớn, 1731 trang. Saigon : 1964

3. CHẦU-GIANG, PHẠM-BÁ-CHÍNH, VÕ-LANG, ĐÌNH-PHÚ-VŨ : *Sách thuốc phòng thân*. 566 trang. Saigon : Khai-Trí, 1969.

4. SAKURAZAWA NYOICHI: *Phương-pháp Tân Dưỡng sinh*. Bản dịch Anh-Minh, Ngạn-Ôn, 211 trang. Huế: 1964.

5. *Hoàng-Đế Nội Kinh*. Bản dịch Nguyễn-Đồng-Di, 300 trang. Saigon: Khai-Trí, 1971.

6. HOA-ĐÀ: *Những phương thuốc bí truyền*. BD. Tương-Quân, 381 trang. Saigon: Khai-Trí, 1970.

7. OHSAWA: *Dưỡng Sinh trong đời sống hằng ngày*. Bản dịch Tôn-thất-Hạnh, 135 trang. Saigon: 1968.

8. THÁI-KHẮC-LỄ: *Zen và Dưỡng Sinh*. 259 trang, Huế: In lần thứ tư, 1973.

9. ĐỖ-TẮT-LỢI : *Những cây Thuốc và Vị Thuốc Việt-Nam*. 1250 trang. Hà-nội: Nhà Xuất-bản Khoa-học Kỹ-thuật, 1981.



HÁN VĂN - NHẬT NGỮ

1. BS. HỨA-HỒNG-NGUYỄN: *Trung Dược chi bảo chích - 中藥之保滴*. 898 trang.

Đài-Bắc: Tây Y dược xuất-bản, 1958.

2. DIỆP-QUÁT-TUYỀN: *Thực-vật Trung Dược dĩ tiện phương, 食勿中藥與羨方*. 323 trang.

Hồng-Kông: Thương-vụ ấn thư quán, 1982.

3. TRUNG QUỐC Y DƯỢC TÙNG THƠ: *Dương Y Đại Toàn - 揚衣大全*, 1200 trang, Đài - Bắc : Toàn Phong xuất-bản xã, 1991.

4. TRIỀU-TIÊN - HỨA TUẤN: *Đông Y Bửu Giám - 東衣寶監* 786 trang. Bắc-Kinh: Nhân-dân vệ-sinh xuất-bản xã, 1982

5. THẮNG ĐƯỜNG TẢO MIÊU: *Tứ Quý Đích Dược Thảo - 四貴的藥草*, 388 trang. Tokyo: Thời-sự thông tin xã, 1979.



6. *Trung dược tài cập kỳ thành phương chi Tế* - 中藥才及其成方之濟. Hồng-Kông: Thương-vụ ấn thư quán, 1970.

7. LÂM HẠ ĐỨC VỆ: *Dược Thảo lợi dụng giáo thất* - 藥草利用教七, 294 trang. Tokyo: Thiệu-Hoà năm 56.

8. THỊ-KHI THÁI-HIỀN : *Trường sinh dĩ thực vật* - 長生俞食勿, 235 trang. Tokyo, Đông Vinh Đường, Thiệu-Hoà năm 58.


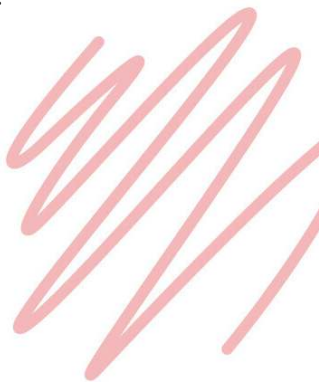
9. BÌNH-TĨNH-VINH TAM-I.ANG: *Trung Quốc bí phương tập* - 中國秘方集, 222 trang. Tokyo : Đông vinh đường, 1983.

SÁCH ANH NGỮ

1. JOHN D. KEYS : *Chineae Herbs*, 388 pagee. Tokyo : Charles E. Tuttle Co. 1976

2. DIAN DINCIN BUCHMAK's : *Herbal Medicine*, 310 pages. New York : Gramercy Publiehng Co., 1980



- 
3. MICHAEL TIERRA.C.A.,N.D. *The Hay of Herbs*.
216 pages. Santa cruz Unity Press 1980.
 4. MICHELLE MAIRESSE: *Medicinal Herbs*, 178 p.
New York : Arco Publishing Inc.1981
 5. RICHARD LUCAS : *Nature's Medicines*, 224 p.
New York : Parker Publishing Co. 1979.
 6. JOSEPH KADANS. MD, Ph.D.: *Encyclopedia of
Medioinal Herbs*, 256 pages.
New York Arco PublBhng Inc. 1981
 7. JOHN LUST : *The Herb Book*, 657 pages.
Nev York: 1979.
 8. D.C. JARVIS, MD.: *Folk Medicine*, 197 pages
New York : 1958.
 9. JULIA P. MORTON: *Herbs and Spices*, 160 p.
New York: Golden Press, 1976.
- 

Về tác giả




Linh mục Phêrô Vũ Đình Trác tự Hán Chương, sinh ngày 29 tháng 3 năm 1927, tại Trung Lao, Nam Định, Việt Nam, di cư vào miền Nam tháng 4 năm 1954, thụ phong linh mục ngày 3 tháng 12 năm 1954 tại Sài Gòn.

Lm. Vũ Đình Trác đã hoạt động văn hoá qua việc chủ trương và thực hiện tuần báo Đường Sống từ năm 1954 đến năm 1967. Cũng trong giai đoạn này, linh mục hoạt động trong ngành thánh nhạc và thánh ca với nhạc đoàn Sao Mai và Ủy Ban Thánh Nhạc Sài Gòn.

Năm 1960: tốt nghiệp Cử Nhân Văn chương Việt-Hán tại Đại Học Văn Khoa Sài Gòn.

-Năm 1957-1963: Giáo sư Tiểu Chủng Viện Bùi Chu và Sài Gòn; giáo sư các trường trung học Chu Văn An, Hồ Ngọc Cẩn, Nguyễn Bá Tòng và Hưng Đạo.



-Năm 1963-1968: Bè Trên Tu Viện Mân Côi Chí Hòa, Sài Gòn; Giám đốc Trung Học Mai Khôi, Sài Gòn; Hiệu trưởng trung học Minh Viễn, Chợ Lớn.


-Năm 1968-1971: du học Đài Loan, tốt nghiệp Thạc Sĩ Triết Học Đông Phương tại Viện Đại Học Fujen (Phụ Nhân), Đài Bắc.

-Năm 1971-1974: du học Nhật Bản, tốt nghiệp hậu đại học với văn bằng Tiến Sĩ Triết Học Đông Phương tại Đại Học Sophia, Tokyo.

-Năm 1974-1975: về nước, giảng dạy văn chương và triết học tại Đại học Đà Lạt và Đại Học Minh Đức, Sài Gòn.

-Năm 1975-1978: Giáo Sư Đại Chung Viện Sài Gòn và Giáo Hoàng Học Viện Đà Lạt.

-Năm 1976-1980: Trưởng Phòng Đông Y tại bệnh viện Saint Paul, Sài Gòn (đổi tên là bệnh viện Điện Biên Phủ), đồng thời là giáo sư trong tổng giáo phận Sài Gòn.



-Tháng 5 năm 1980: vượt biển, tới Hoa Kỳ tháng 10 năm 1980, làm việc mục vụ tại Saint Joseph Church, Covington, Kentucky.


Tháng 1 năm 1982: về California, làm việc tại Trung Tâm Mục Vụ Việt Nam, giáo phận Orange.


-Tháng 8 năm 1983: Qua Nhật Bản, tiếp tục nghiên cứu văn học và triết học Đông Phương, làm việc giúp các trại tị nạn Việt Nam tại đây.

-Tháng 7 năm 1984: trở lại Orange County, California, tiếp tục hoạt động về mục vụ, văn hoá và giáo dục.

-Ngày 28 tháng 7 năm 1984: Tại Đại Hội kỳ 2 Liên Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ họp tại New Orleans, Louisiana, được bầu làm Chủ Tịch Liên đoàn Công Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ.

-Được mời thuyết trình tại Đại Hội Triết Học Thế giới, tổ chức tại Đài Loan từ ngày 12 đến ngày 17 tháng 11 năm 1987, linh mục Vũ Đình Trác đã trình bày về Triết Lý Nhân Bản của Thi Hào Việt Nam Nguyễn Du.





-Từ 1984 đến 1996: chăm lo công tác mục vụ tại các Cộng đoàn Westminster, Tustin, và Orange; linh hướng phong trào Cursillo ngành Việt Nam, giáo phận Orange; linh hướng Nguyệt san Hiệp Nhất của Cộng đồng Công Giáo Việt Nam, giáo phận Orange.

-Năm 1997: nghỉ hưu, tiếp tục hoạt động văn hoá, linh hướng Hội Bạn Người Cùi.

-Về nhà Cha Trên trời, ngày 19 tháng 9 năm 2003, tại Garden Grove, California.

- Các tác phẩm xuất bản tại Việt Nam:

- Việt Văn Bình Giảng lớp đệ Tam, Sài Gòn, Ra Khơi, 1960.
- Việt Văn Bình Giảng lớp đệ Nhị, Sài Gòn, Ra Khơi, 1960.
- Văn Học Sử Đệ Tam, Sài Gòn, Ra Khơi, 1960.
- Văn Học Sử Đệ Nhị, Sài Gòn, Ra Khơi, 1960.
- Triết Học Đông Phương, lớp đệ Nhất, Sài Gòn, Nguyễn Bá Tòng, 1962.
- Tiểu thuyết lý tưởng Đời Anh, Sài Gòn, Đường Sống, 1959.
- Thi Tập Đặc Đạo Thi Sĩ, Sài Gòn, Đường Sống, 1960.
- Hồi ký Bên Kia Bức Màn Tre, Sài Gòn, Đường Sống, 1958.



-Các tác phẩm xuất bản tại Hải Ngoại:

- Nguyễn Công Trứ Việt Nam Nho Gia Đích Chấp Sinh Triết Lý, Taipei, Fujen University Press, 1971. Được tái bản tại Hoa Kỳ với nhan đề Triết Lý Chấp Sinh Nguyễn Công Trứ, Orange-California, Hội Hữu, 1988.
- Vietnamese Humanism According to Nguyễn Du. Tokyo, University of Sophia. Được tái bản tại Hoa Kỳ với nhan đề Triết Lý Nhân Bản Nguyễn Du. Garden Grove-California, Thời Điểm, 1993.
- Việt Nam Trong Quỹ Đạo Thế Giới, Orange-California, Hội Hữu, 1985.
- Rồng Xanh Ngục Đỏ, Orange-California, Hội Hữu, 1986.
- Một Trăm Cây Thuốc Vạn Linh, Orange-California, Hội Hữu, 1987.
- Tràng Châu Mân Côi, Orange-California, Hội Hữu, 1989.
- Giáo Hội Học Ứng Dụng, Westminster- California, Du Sinh, 1996.
- Huyền Sử Trong Công Cuộc Dựng Nước. Thuyết trình tại Đại Học Hà, Thụy Sĩ, 1996.
- Triết lý truyền thống Việt Tộc dọn đường cho Thần Học Việt Nam. Thuyết trình tại Đại Học Hà, Thụy Sĩ, 1996.
- Kiến Trúc Việt Nam Với Nhà Mái Cong, Santa Ana-California, Trung Tâm Công Giáo Việt Nam, 1996.
- Muôn Điều Tình Ca, Thơ, Orange- California, Hội Hữu, 1997.

*VĂN CHƯƠNG TRÁC TUYỆT
ĐẸP TIẾNG ĐỜI,
CÔNG LAO ĐẠI VŨ.*

*MỤC VỤ MINH TRÍ THƠM
ĐẠO CHÚA,
ĐỨC ĐỘ CAO SƠN.*

Kính viếng hương hồn Lm. Phêrô Vũ Đình Trác
Giáo sư Phùng Miên và nhà văn Quyên Di

