

LƯƠNG Y QUỐC ĐƯƠNG (Biên soạn)

Phòng chữa bệnh nh

Rau- Củ- Quả



QUANH TA

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

**PHÒNG CHỮA BỆNH NHỜ
RAU - CỦ - QUẢ QUANH TA**

Lương y QUỐC ĐƯƠNG
(biên soạn)

PHÒNG CHỮA BỆNH NHỜ
RAU - CỦ - QUẢ
QUẢN TÀ

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
HÀ NỘI - 2002

LỜI NÓI ĐẦU

Xưa, đại danh y Tuệ Tĩnh từng nói: "Thuốc Nam chữa bệnh người Nam", thế thì tại sao ta không dùng những thứ rau - củ - quả ta thường gặp hàng ngày để phòng và chữa bệnh. Tôi vẫn nhớ câu ca thủa nhỏ thường được nghe và hát cùng chúng bạn:

"Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng khóc ngồi
Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng".

Câu hát đó vừa nói lên cách ăn uống của dân ta rất chú trọng đến hương vị của món ăn, nhưng đó cũng là các gia vị giúp cho sự tiêu hoá, đồng thời để phòng tránh bệnh có thể do ăn uống gây nên. Như ăn cua, ăn ốc phải có lá tía tô, có nhánh gừng, vì cua ốc vốn có tính hàn cần ăn kèm vị nóng; ăn gỏi phải có lá sung, lá ổi để khử trùng.

Rau, quả không chỉ đơn thuần cung cấp dinh dưỡng màu sắc trong bữa ăn hàng ngày mà còn là

những vị thuốc hữu hiệu lại an toàn trong sử dụng, không gây di bệnh mới. Trong suốt hơn sáu mươi năm làm nghề y, tôi thường nhắc nhở và khuyến khích bệnh nhân dùng "cây thuốc Nam" chữa và phòng bệnh từ ngay trong cách ăn uống rau, quả hàng ngày. Cây cối cũng như con người sống đâu quen đó nên chẳng gì tiện hơn dùng cây cỏ địa phương để tự trị bệnh cho mình.

Tâm quan trọng của rau - củ - quả trong bữa ăn và đời sống hiện đại được con người ngày càng khẳng định. Để giúp bạn đọc nhận biết và tìm hiểu kỹ hơn về công dụng chữa bệnh, chúng tôi xin giới thiệu các đặc điểm và ứng dụng được liệu của một số rau - củ - quả điều trị các bệnh thông thường. Mong rằng sẽ giúp được độc giả tự điều chỉnh và chữa trị bệnh cho mình bằng những đơn thuốc từ cây trái quanh nhà, cùng những bữa ăn hàng ngày có thành phần rau, củ hợp lý cho sức khỏe.

Luong y QUỐC ĐƯƠNG

RAU KHÚC CHỮA HEN SUYỄN

* Đặc tính:

- Rau khúc thuộc họ Cúc (Asteraceae), còn gọi là cây Bông Họng, Cúc Thảo. Là loại cây cỏ sống hàng năm, thân đơn hoặc phân nhánh, phủ đầy lông trắng. Lá hình mác hẹp góc thuôn, hai mặt có lông. Hoa cụm gồm hoa cái và hoa lưỡng tính, màu vàng.

- Rau khúc được hái vào cuối xuân, đầu hạ trước khi cây ra hoa, bỏ phần rễ đem phơi khô làm dược liệu.

- Dược liệu rau khúc có vị ngọt, hơi đắng, tính bình.

* Công dụng:

1. Giải nhiệt, tiêu đờm, chữa cảm, sốt, ho, viêm họng, hen suyễn:

Bài thuốc 1: Lấy 10 - 20g rau khúc khô sắc với 200ml nước, thu 50ml thuốc chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài thuốc 2:

- | | |
|----------------|----------|
| - Rau khúc khô | 10 - 20g |
| - Gừng tươi | 10g |
| - Hành sống | 10g |

Tất cả sắc với 500ml nước, thu 100ml nước thuốc chia làm 3 lần uống trong ngày.

2. Chữa viêm khí quản mãn tính:

- Rau khúc khô 25g
- Lá tì bà 10g
- Nhân hạt mơ 10g

Tất cả sắc lấy nước uống.

3. Chữa rắn cắn, đau nhức:

Rau khúc tươi rửa sạch, giã nhỏ đắp vào vết thương đau nhức hoặc thêm ít nước, gạn uống, còn bã đắp vào vết thương.

4. Chữa kiết lỵ, sưng họng, đầy bụng ở trẻ:

Lấy cây rau khúc bỏ rễ, sắc uống.

DIẾP CÁ CHỮA SƯNG TẮC TIA SỮA

*** Đặc tính:**

- Cây diếp cá (dấp tanh) như tinh thái. Lá diếp cá mọc so le, hình tim, có bẹ, khi vò có mùi tanh như cá. Hoa nhỏ, màu vàng nhạt, tụ tập thành bông có 4 lá bắc trắng. Hạt hình trái xoan nhẵn. Quả kết vào tháng 5 - 7.

*** Công dụng:**

1. Chữa bệnh trĩ, rò dom:

Lấy 6 - 12g diếp cá rửa sạch, sắc lấy nước xông dưới rò rửa.

2. Giải nhiệt, chữa sỏi, chữa bệnh mụn nhọt, thông tiểu tiện, điều hoà kinh nguyệt:

Lấy 6 - 12g diếp cá vò nát thêm ít nước sắc uống.

3. Chữa sài giật ở trẻ em:

Lấy 6g diếp cá giã nát với 2g quả xuyên tiêu, 6g củ sả. Thêm nước gạo uống, còn bã đắp hai bên thái dương.

4. Chữa sưng tắc tia sữa:

- Diếp cá 20g

- Táo đỏ 10

Tất cả sắc với 600ml nước, thu 200ml nước thuốc, chia 3 lần uống trong ngày.

5. Cầm máu trĩ:

- Diếp cá 2kg

- Bạch cập 1kg

Tất cả sấy khô, tán bột, ngày uống 6 - 12g, chia 3 lần.

CÂY SUNG TRỊ MỤN NHỌT

* Đặc tính:

- Cây sung là cây rất quen thuộc với người Việt Nam. Cây sung mọc hoang và được trồng ở khắp mọi nơi trên nước ta. Sung được trồng chủ yếu ở hai bên bờ ao, rãnh sung mọc lan, bám chắc giữ cho đất khỏi lở; sung rất hiếm khi được trồng trong vườn nhà bởi theo quan niệm dân gian nó chỉ là cây hoang dại, không có tác dụng gì.

- Lá sung có hình mũi giáo, đầu nhọn, phía cuống hơi tròn hơn. Khi lá còn non, cả hai mặt đều phủ lông, khi lá già, lông cứng hơn, phiến lá nguyên hoặc hơi có răng cưa thưa, dài 8 - 20cm, rộng 4 - 8cm. Lá sung thường có nốt phỏng, giống như bong bóng ở chiếc bánh đa nướng, do bị sâu psyllidea kí sinh, gây ra mụn nhỏ, người ta còn gọi là vú sung.

- Sung không ra hoa mà đậu quả ngay, cho nên thời xưa thường là cây "vô hoa hữu quả" - không ra hoa mà vẫn đậu quả. Quả sung thuộc loại quả do đế hoa tạo thành, quả mọc từ gốc đến ngọn, chỉ chít trên cành, thành từng chùm trên thân cây và trên những cành to không mang lá, khi chín có màu đỏ nâu, hình quả lê, dài 3cm, rộng 3 - 3,5cm, mặt quả

phù lông mịn, cuống rất ngắn. Toàn thân cây sung từ rễ, thân, cành, lá đều có nhựa.

*** Công dụng:**

1. Chữa mụn nhọt bắp chuối, sung vú:

Rửa sạch mụn nhọt, lau khô nước. Băm thân cây sung lấy độ một chén nhựa, bôi trực tiếp vào chỗ đau; vết sung đỏ đến đâu, bôi đến đó; bôi nhiều lần một lúc. Có thể trộn lẫn nhựa sung với lá non, giã nát rồi đắp lên chỗ đau. Nếu mụn chưa có mũ thì đắp kín, nếu có mũ rồi đắp để hở một lỗ bằng hạt ngô. Khi đã có mũ rồi muốn lấy ngòi ra thì giã thêm một củ hành với lá sung rồi đắp để hở miệng như trên. Nếu sung vú đắp hở miệng vú. Khi bị ngã sây sát chỉ đắp nơi sung đỏ hoặc chừa chỗ sây sát. Thường chỉ hai đến ba ngày là thấy có kết quả.

2. Chữa bệnh hen:

Nhựa sung trộn với mật ong, phết lên giấy bản dán vào hai bên thái dương trước khi đi ngủ. Để tăng hiệu quả, khi dùng nhựa sung bôi bên ngoài nên ăn thêm lá sung non hoặc uống nhựa sung với liều 5ml với nước lã đun sôi để nguội, cũng dùng trước khi đi ngủ.

3. Chữa đau yết hầu:

Quả sung còn xanh đem phơi khô, tán mịn, mỗi lần ngâm một ít rồi nuốt dần.