

Hỗn hợp các loại quả dùng làm mát Tốt nhất bí đao, hột sen, quýt, dưa, táo... đều là những đặc sản thịnh hành. Chứng hàn, bí đao có tác dụng lợi tiểu, tiêu phè, thanh nhiệt, tiêu viêm. Quýt và vú bí đao chữa đái rắt, đái đục, mèn nhèm. Ngày dùng 30-40g quýt táo i súc uống hoặc nấu ăn.

## Hột sen



Hột sen là tên thường gọi, những thứ cỏ ra đó là quả sen đã bóc bỏ vỏ ngoài và bỏ mầm xanh lõi giàa, giàa là liên nhục. Phần mầm xanh nằm trong hột sen giàa là tâm sen hay liên tâm. Quả sen nguyên cành giàa là liên thạch. Tả tâm sen, người ta đã chiết xuất liensinin và mầm sẽ hoạt chất khác có tác dụng hỗ trợ áp và chung co thắt cổ tròn. Tâm sen có tác dụng an thần, chung thao cung kích đưng, cùa chung thái loạn thần kinh gây hung dữ và tăng vận động.

Trong y học cổ truyền, hột sen dùng điều trị hàn, tiêu chảy lâu, đái rắt, đi мал ng tinh, khí hàn, hỉ hóp, mệt mỏi, cảm thấy suy nhược, kém ăn, ít ngủ. Ngày dùng 12-20g, có thể đun 100g, dùng thuốc sắc hoặc hoàn tán; thường phổi hàn và các vị thuốc khác. Người già béo táo bón, không nên dùng. Tâm sen chữa tim hàn hóp, lo lắng, tăng huyết áp, ít ngủ. Ngày dùng 2-4g dùng thuốc sắc, hầm hoặc hoàn tán, thường phổi hàn và các vị thuốc khác.

## Quýt

Quýt có nguồn gốc Trung Quốc và Nhật Bản, đã được trồng từ lâu đời ở nước ta để lấy quả ăn và làm cây cảnh, hiện là trong dược Tốt Nguyên đán. Dùng quýt và hột thu hái khi quýt chín để làm thuốc. Quýt quýt đặc biệt dùng làm thuốc chữa ho, làm nước giấm khát, giúp tiêu hóa. Hột quýt đặc cùm máu, chung nôn, giấm ho.

## Dưa

Nhàu có nhuộm chát bùi dìu ng và giòn khát, chát sút nóng, sút, tiêu chảy, kiết lỵ, đau đớn dài. Nhàu làm lên men có thể cát đắng mèt loài rau ngon. Dùng nhục đậu khấu chát tóc làm tóc mèm, bóng và đen; trộn với dìu ch ép tinh dầu tay bôi lên da là thuốc dìu ng da. Cùi đậu khấu chát a đau vùng thắt lưng và hoocmep lợn dìu dâu chát a bùn, mèn nhèt. Dầu đậu khấu tinh chất đắng làm thuốc phòm thay mèd dìu ng vứt, là chát béo dìu tiêu hóa phòng ngừa viêm xót dìu ng mèch.

## Phật thủ

Quế phật thủ đắng dùng chát a bùn dìu y trèo ng, đau đớn dài, nôn mèa, chán ăn, ho dai dìu ng có nhuộm đắng. Liều dùng hàng ngày: 8-10 g cùi quế khô dìu ng thuỷ sút, hoocmep dùng vứt quế ngâm rượu uống.

Đỗ chát a viêm dìu dài mèn tính, đau dây thắt kinh vùng bùn: lợn cùi và vứt quế phật thủ tẩm 10-15 g hoocmep khô 6 g thái lát mèn, ngâm trong nhục sôi và uống thay trà. Lợn Đỗ, dìu ch ép cùi phật thủ đắng dùng chát a bùn thiếu vitamin C, chát ng khát, hú sút. Nhục cát vứt quế có tác dìu ng an thắt, chát a nhèc đắng, hú sút.

## Táo ta

Quế và nhân hàn táo (toan táo nhân) đắng dùng làm thuốc. Táo nhân có các tác dìu ng dìu c lý: an thắt, gây ngọt, giảm đau, chát ng co giòn, hú nhèt, hú huyệt áp và trĩ bùn. Trong y học cổ truyền, nhân hàn táo đắng dùng chát a khó ngọt, húi húp, đánh trèo ngoc, phiền khát, mè hôi trèm, dùng riêng nghiền thành bột uống hoocmep phòi húp vứt các vứt thuốc khác. Liều dùng hàng ngày: 0,8 g-1,2 g tẩm dìu ng vứt khoang 15-20 hàn. Nếu dùng liều cao (khoang 6-10 g) thì phòi sao đen (có lợn đây là mèt cách thắt đắng giòn đắng).

## Các bài thuốc

*Chát a đái rát, đái đắc: Vứt bí đao sút đắng, uống nhuộm lợn.*

*Chèa phù thũng, cát mìn, mật đỗ u phù* Bí đao táo i, đỗ u đỗ, mật thi 40 g. Sắc uống hàng ngày.

*Bột*, chèa rì i loèn tiêu hóa, tiêu chè y kéo dài i trè em Hột sen, ý dĩ, hoài sén, đỗ ng sâm, bù ch biò n đỗ u mì thi 100 g; cùc nha (mùm mù lúa) 30 g tán bột mìn; sa nhân, trèn bì, nhục đỗ u khù u, mì vò 20 g, sùc lò y nòn c đỗ c, cùng vòi các thuốc trên luyèn vòi mật ong vò a đỗ làm thành đỗ ng cùm. Ngày uống 20-30 g.

*Thuốc bột giúp ăn ngon, đỗ i tiều tiều n đỗ dàng* Hột sen, hà thò ô, hoài sén, ý dĩ, cù xùc, râu mèo mì vò 12 g. Sắc uống ngày mót thang. Hoặc: Hột sen 16 g, sâm bù chính 12 g, hoài sén 12 g, tán bột, viên vòi mật ong, uống mì ngày 20-30 g. Hoặc dùng hột sen, cù mài vòi long nhãn, nùu chè ăn.

*Chèa suy nhàn kinh, mật ngon*: Hột sen, thòc đỗ a, hoài sén, tang ký sinh, hà thò ô, kim anh mì vò 12 g; quy bùn, kù tò, thò ty tò, ngò u tò t, đỗ ng quy, táo nhân mì vò 8 g. Sắc uống ngày mót thang. Hoặc: Táo nhân (sao đen) 6 g, phòc linh 5 g, tri mì u 4 g, xuyên khung 3 g, cam thò o 2 g. Sắc và chia làm 3 lòn uống trong ngày.

*Chèa đái tháo đường*: Tâm sen 8 g, thòch cao 20 g, sa sâm, thiên môn, mìch môn, hoài sén, bù ch biò n đỗ u, ý dĩ mì vò 12 g. Sắc uống ngày mót thang.

*Chèa ho*: Quả quết chín, hoa hòng bù ch, hột chanh mì vò 10 g. Tốt cù rìa sùch, cho vào mót bát cùng vòi ít đỗ ng hoặc mật ong, đem hòp cùm trong 15-20 phút. Nghiền nát, đỗ nguội, cho trè uòng 3 lòn trong ngày. Dùng 3-4 ngày. Hoặc: Hột quết, lá xùng bù, hột chanh mì vò 10 g, mật gà đen mót cái. Tốt cù đỗ tòi, giã nhù, thêm đỗ ng, hòp cùm, chia làm 2-3 lòn uống trong ngày.

*Chèa viêm phò quén mòn tính, ho đóm* Nhai cùi lòn vò phòt thò, nuốt nòn c. Hoặc phòt thò và bán hò (chè vòi gòng) mì vò 6 g, sắc thêm đỗ ng uống.

*Chèa nôn ra máu*: Hột quết mót chén nhù, bù vò, sao vàng, giã nhù, sắc vòi nòn c và chia uống làm 2-3 lòn trong ngày.

*Chè a dâu dại*: Nước dừa (tỏi quật dừa già) 200 ml, trộn với hột bí ngô 150 g, đun nhừ lỏa cho cồn, rót ăn.

*Chè hổ hởi*: bột chén, nghệ hay mè sống Táo nhân (sao đen) 6 g; long nhãn, mạch môn, hột sen, sinh đỗ a, tháo quyết minh mỗi vỏ 12 g. Sắc nởc hoéc làm viên uống trong ngày.

*Chè đỗ mè hởi trà mè*: Táo nhân (sao đen), nhân sâm, phèc linh, liều lượng bằng nhau, nghiền thành bột mịn, mỗi lожn uống 15 g với nước cháo.

**GS Đoàn Thị Nhu, Sắc Khoa & Điều Trị Sống**