**CÔNG DỤNG CỦA BA KÍCH TÍM**

**Giới thiệu:**

Ba kích có vị cay, ngọt, tính ấm. Tác dụng của cây ba kích bổ thận, tráng dương cường gân cốt, khử phong thấp,… ba kích có tác dụng tăng lực rõ rệt với bệnh nhân tuổi già, suy nhược cơ thể, mệt mỏi, ản ngủ kém. Ngoài ra còn có tác dụng giảm các triệu chứng đau khớp của các bệnh nhân đau khớp. Có rất nhiều cách sử dụng loại “viagra” tự nhiên này. Thông thường người ta thường dùng ba kích khô hầm cùng thịt gà hoặc sắc nước uống. Tuy nhiên phương thức được sử dụng nhiều nhất là ngâm rượu. Trong Đông y, ba kích còn là cây thuốc nam trị yếu sinh lý hiệu quả, tính ấm, vị hơi cay. Nó có tác dụng ôn thận, mạnh gân cốt, trợ dương, trừ phong thấp. Theo như các y gia xưa thường dùng rượu ba kích thay cho thuốc trị bệnh yếu sinh lý ở nam giới, chữa di tinh, lưng gối mỏi đau, gân cốt yếu mềm

**Mô tả:**

Ba kích còn có tên là Dây ruột già, Chẩu phóng xì (Quảng Ninh), Ba kích thiên (Trung Quốc)… Tên khoa học Morinda officinalis stow. họ cà phê (RUBIACEAE). Là cây dây leo bằng thân quấn, sống nhiều năm. Ngọn có cạnh, màu tím, có lông, khi già thì nhẵn. Lá mọc đối, hình mác hoặc bầu dục thuôn nhọn; phiến lá cứng có lông tập trung ở mép và ở gân, khi già ít lông hơn, màu trắng mốc, dài 6-15cm, rộng 2,5-6cm, cuống ngắn. Lá kèn mỏng ôm sát vào thân.



***Tác dụng của cây ba kích chữa đau khớp, suy nhược***

Cây mọc hoang ở vùng rừng thứ sinh, trung du và miền núi các tỉnh phía Bắc, dưới tán một số kiểu rừng nhiệt đới ẩm lá rộng thường xanh,nay trở nên thứ sinh gồm cây bụi và dây leo chằng chịt hoặc ở bờ nương rẫy. Độ cao phân bố khoảng 100m so với mặt biển. Càng lên cao cây càng thưa dần, đến độ cao khoảng 100m thì hầu như hiếm gặp. Có nhiều nhất ở cá tỉnh Quảng Ninh, Phú Thọ, Hoà Bình, Hà Giang, Lạng Sơn.



***Rễ, củ Ba Kích có tác dụng bào chế thuốc***

Hoa nhỏ tập trung thành tán ở đầu cành, lúc mới nở màu trắng, sau hơi vàng; tràng hoa liền ở phía dưới thành ống ngắn. Quả hình cầu có cuống riêng rẽ, khi chín màu đỏ. Mùa hoa tháng 5-6, mùa quả tháng 7-10. Cây thường mọc hoang ở vùng đồi, núi thấp các tỉnh trung du, miền núi phía Bắc nước ta như: Lạng Sơn, Hà Giang, Phú Thọ, Vĩnh Phúc, Hòa Bình. Thập kỷ 70, mỗi năm ta thu mua hàng chục tấn ba kích. Trước đây ngành lâm nghiệp đã thử trồng ba kích dưới tán rừng ở Hoành Bồ, Cẩm Phả, Quảng Ninh. Trạm nghiên cứu dược liệu Hà Tây trồng ba kích xen dâu tằm, cốt khí; cây trồng 3 năm trở lên có thể thu hoạch rễ làm dược liệu. Tác dụng của cây ba kích trong việc bào chế thuốc chỉ sử dụng rễ, củ.

**Một số tác dụng của cây ba kích trong các bài thuốc:**

***Huyết áp cao:*** Ba kích, Tiên mao, Dâm dương hoắc, Tri mẫu, Hoàng bá, Ðương quy, mỗi vị 12g, nước 600ml, sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày, thời gian điều trị là 3 tháng.

***Lưng gối mỏi đau, mặt trắng nhợt nhạt, chân tay lạnh***: Ba kích, Tục đoạn, Bổ cốt chi mỗi vị 12g, Hồ đào nhục 5 quả sắc uống hoặc tán bột nóng.

***Thận hư, dương uý, di tinh***: Ba kích, Thục địa, mỗi vị 15g. Sơn thù du, Kim anh mỗi vị 12g sắc uống.

 ***Trị thận hư, di liệu, đi tiểu nhiều lần***: ba kích 12g, sơn thù du 12g, thọ tu tự 12g, tang phiêu tiêu 12g. Sắc uống hoặc tán bột uống.

***Bổ thận, tráng dương***: Ba kích 30g, thịt trai 300g, gừng tươi, gia vị, nước đủ dùng. Thịt trai rửa sạch, thái miếng. Ba kích rửa sạch. Cho tất cả vào nồi nước đã đun sôi, rồi vặn nhỏ lửa hầm khoảng 3 giờ, nêm gia vị là dùng được. Ăn cùng với cơm.

 ***Hỗ trợ điều trị liệt dương***: Ba kích đã bỏ lõi 40g, thục địa, nhục thung dung, ngũ vị tử 20g, nhân sâm 10g, 1 lít rượu trắng. Các vị thuốc trên rửa sạch, sấy khô rồi cho vào bình ngâm với rượu trong vòng 1 tuần là có thể dùng được. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

***Trị thận hư, đau lưng:*** Ba kích 16g, ngũ vị tử 6g, đảng sâm12g, thục địa 12g, nhục thung dung 12g, long cốt 12g, cốt toái bổ 12g. Tất cả các vị thuốc nghiền thành bột mịn, luyện với mật ong làm hoàn. Ngày uống 2 – 3 lần, mỗi lần 12g, chiêu với nước.

***Chữa đau lưng, chân tê, chân yếu, mỏi ở người già***: Ba kích, xuyên tỳ giải, nhục thung dung, đỗ trọng, thỏ ty tử (lượng bằng nhau). Đem tán nhuyễn, trộn với mật làm viên hoàn. Mỗi lần uống 8g, ngày 2 lần với nước ấm.

***Chữa đau nhức xương khớp, đau lưng mỏi gối do thận hư, phong thấp***: Ba kích 50g, dâm dương hoắc 50g, kê huyết đằng 50g, đường phèn 30g, rượu trắng 750ml. Ngâm trong 1 tuần là dùng được. Dùng uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

***Trị bụng đau, tiểu không tự chủ:*** Ba kích (bỏ lõi), Nhục thung dung, Sinh địa đều 60g, Tang phiêu tiêu, Thỏ ty tử, Sơn dược, Tục đoạn đều 40g, Sơn thù du, Phụ tử (chế), Long cốt, Quan quế, Ngũ vị tử đều 20g, Viễn chí 16g, Đỗ trọng (ngâm rượu, sao) 12g, Lộc nhung 4g. Tán bột, làm hoàn 10g.