

FREE FOOD AND MEDICINE

Edible Plants Guide

First Edition

By Markus Rothkranz

Be sure to also enjoy the video sets “Free Food and Medicine” and “Free Living 101”, where you are personally shown the plants by people who live naturally on wild and garden plants.
www.FreeFoodandMedicine.com



***QUAN TRỌNG ***

The information contained in my books and videos are the experiences, opinions and viewpoints of many people from throughout history. None of this could be true (what are the odds of that!) I am just passing on information I have learned over the years. I am not a doctor and I am not prescribing anything. This information is not intended to heal, cure or prescribe any actions. Do your own research before starting any self-healing journey. Be careful with new plants. People have a habit of seeing what they want to see, not what is actually there. I cannot be held responsible for the actions resulting from any person reading this book. This is just to get your mind stimulated. Your actions are your own responsibility.

Thông tin trong sách và video của tôi là dựa vào kinh nghiệm, ý kiến và quan điểm của nhiều người trong suốt lịch sử. Có thể có một vài cái không đúng (tỷ lệ cược của điều đó là bao nhiêu!) Tôi chỉ truyền đạt thông tin mà tôi đã học được trong nhiều năm qua. Tôi không phải là bác sĩ và tôi không kê đơn gì cả. Thông tin này không nhằm mục đích chữa lành, chữa bệnh hoặc kê đơn bất. Hãy tự nghiên cứu trước khi bắt đầu bất kỳ hành trình tự chữa lành. Hãy cẩn thận với các loài cây mới. Mọi người có thói quen nhìn thấy những gì họ muốn thấy, chứ không phải những gì thực sự ở đó. Tôi không chịu trách nhiệm cho những hành động do bất kỳ người nào đọc cuốn sách này. Điều này chỉ để kích thích tâm trí của bạn. Hành động của bạn là trách nhiệm của riêng bạn.

REMEMBER- EACH PERSON REACTS DIFFERENTLY

HÃY NHỚ RẰNG – MỖI NGƯỜI SẼ PHẢN ỨNG THEO CÁCH KHÁC NHAU

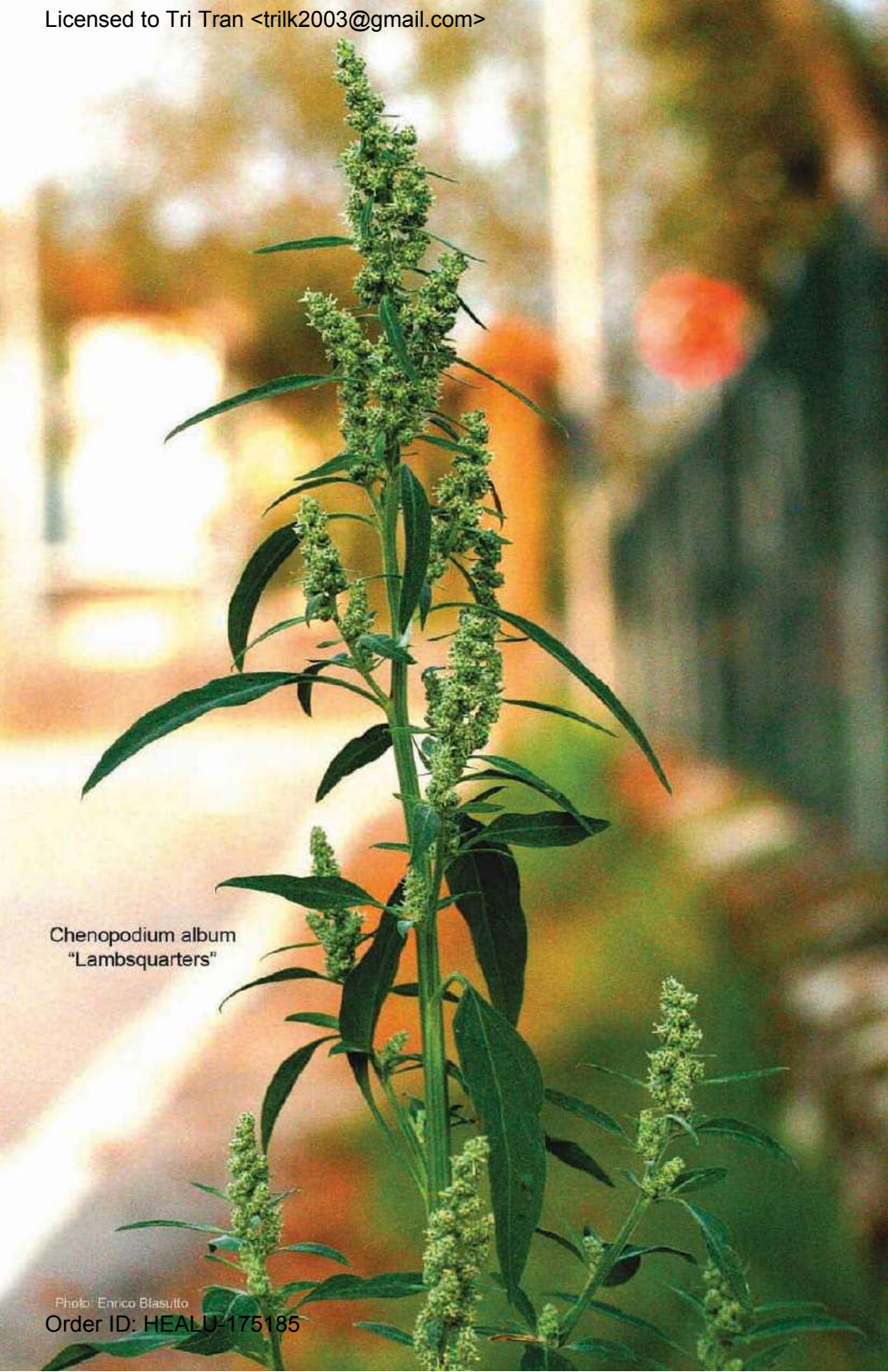
Not all plants in this book are edible. Some are medicinal. Read first !

Không phải tất cả các loài thực vật trong

sách này đều có thể ăn được. Một số loài
dùng làm thuốc. Hãy đọc trước đã!

**ALWAYS TRIPLE-CHECK WITH OTHER SOURCES
AND LOCAL EXPERTS BEFORE EATING UNKNOWN
WILD PLANTS**

**LUÔN LUÔN KIỂM TRA KỸ VỚI CÁC NGUỒN
KHÁC VÀ VỚI CÁC CHUYÊN GIA ĐỊA PHƯƠNG
TRƯỚC KHI ĂN CÁC LOẠI THỰC VẬT HOANG DÃ
KHÔNG PHỔ BIẾN**



Chenopodium album
"Lambsquarters"

CONTENTS

Introduction.....	7
The Basics.....	14
Is it Poisonous or Toxic?.....	15
The Magic Cycle and Parts of Plants.....	19
How to Harvest and Prepare Edible Plants.....	20
Informative Tidbits.....	28
Planting Your Own.....	30
Plant Terminology.....	34
Food Plants.....	36
Berries.....	68
Herbs.....	84
Flowers.....	190
Umbrella Flowers.....	230
Daisy-Like Flowers.....	249
Dandelion-Like Flowers.....	256
Grasses.....	266
Trees.....	274
Desert Plants.....	346
Seaweed.....	374
Edible Flowers List.....	387



Chaste
Vitex

Non-Edible Plants List.....393

Non-Edible Plants Photo chart.....399

Plant Uses for Health Conditions.....417

Herbs Not to Take While Pregnant.....417

Other Sources on the subject.....460

Index.....463

Other Books & Videos by Markus Rothkranz.....480



Echinacea
Echinacea purpurea

Order ID: HEALU-175185



The entire world is magical.

Thế giới kỳ diệu

INTRODUCTION GIỚI THIỆU

Every living thing on the planet has a purpose. There is no such thing as an unwanted plant. Most people just don't know what nature has to offer us. People stand on their lawn complaining they have nothing to eat, when in reality an abundance of healing power is trying to grow right beneath our feet and around our homes and neighborhoods, if we just gave it a chance. Live off the free superfoods in your own area. What we call "weeds" are miracles of medicine and health. Foraging local wild foods is becoming a new way of life and true longevity.

Mỗi sinh vật trên hành tinh đều có một mục đích. Không có thứ gọi là thực vật vô ích. Hầu hết mọi người chỉ không biết những gì thiên nhiên ban tặng cho chúng ta. Mọi người đứng trên bãi cỏ phàn nàn rằng họ không có gì để ăn, trong khi thực tế thì, nguồn năng lượng chữa bệnh dồi dào đang cố gắng phát triển ngay dưới chân chúng ta và xung quanh nhà và khu phố của chúng ta, nếu chúng ta chỉ cho nó một cơ hội. Sống dựa vào các siêu thực phẩm miễn phí trong khu vực của riêng bạn. Cái mà chúng ta gọi là cỏ dại là phép màu của y học và sức khỏe. Tìm kiếm thức ăn hoang dã địa phương đang trở thành một cách sống mới và trường thọ thực sự.

Why buy it when you can grow it for free and have an endless supply of free food and medicine for the rest of your life?

Bring wild plants into your kitchen !

Organic or not - that food at the grocery store was picked probably a week or two ago... or maybe even a month ago if it came from New Zealand or South America... and wherever it came from, it was picked unripe and not in it's prime. When you pick a plant before it is ripe, it can actually be UNHEALTHY for you. Unripe fruits can be toxic to the body because of enzyme inhibitors and poisonous cofactors that protect the plant from pests and animals until it is ripe and ready to eat. This is nature's way of protecting the fruit until it's ready. Also, the moment you pick a plant, fruit or vegetable, it starts dying and losing it's vitality. Most of the volatile delicate compounds dissipate within the first 15 minutes. The plant's "life force" leaves it's body- kind of like when a human stops breathing- you have less than 15 minutes. Once a plant is picked, it can lose half of it's vitamin content within the first hour or two.

Tại sao bạn lại mua nó trong khi bạn có thể trồng nó miễn phí và có nguồn cung cấp thực phẩm và thuốc miễn phí vô tận cho đến hết đời?

Hãy mang cây dại vào bếp của bạn!

Hữu cơ hay không - thực phẩm đó tại cửa hàng tạp hóa đã được chọn có lẽ một hoặc hai tuần trước ... hoặc thậm chí một tháng trước nếu nó đến từ New Zealand hoặc Nam Mỹ ... và dù nó đến từ đâu thì nó đã được chọn chưa chín và không đạt chất lượng tối ưu nhất. Khi bạn chọn một cây trước khi chín, đó thực sự có thể là CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE bạn. Trái cây chưa chín có thể gây độc cho cơ thể vì các chất ức chế enzyme và đồng tố độc hại bảo vệ cây khỏi sâu bệnh và động vật cho đến khi chín và sẵn sàng để ăn. Đây là cách tự nhiên để bảo vệ trái cây cho đến khi nó sẵn sàng. Ngoài ra, khi mà bạn chọn một loại cây, trái cây hoặc rau, nó đã bắt đầu chết và mất đi sức sống. Hầu hết các hợp chất tinh tế dễ bay hơi tiêu tan trong vòng 15 phút đầu tiên. "Sinh lực" của thực vật rời khỏi cơ thể - giống như khi con người ngừng thở - bạn chỉ còn chưa đầy 15 phút. Khi chọn một loại cây thì nó có thể mất một nửa hàm lượng vitamin trong vòng một hoặc hai giờ đầu tiên.

If you want to be truly healthy and full of life, you need to eat things with LIFE still in it. Take a hint from animals... they eat right off the tree or bush. Nothing compares to eating fresh picked fruits, vegetables and greens while they are still full of vitality. How do you get this? Eat locally. Grow your own food. Eat that wild stuff growing all around you. Those weeds are 100 times better for you than anything you buy at the grocery store. Some of the most healing and complete foods on the planet are dandelions, mallow, nettles and other common weeds. They are there for a reason. They are Nature's/God's GIFT to us, not something to look down upon. They are our saviors.

Nếu bạn muốn thực sự khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, bạn cần ăn những thứ vẫn còn SỐNG trong đó. Lấy một gợi ý từ động vật ... chúng ăn ngay trên cây hoặc bụi rậm. Không gì có thể so sánh với việc ăn trái cây tươi, rau củ và rau xanh trong khi chúng vẫn tràn đầy sức sống. Làm thế nào để bạn có được điều này? Hãy ăn ngay tại chỗ. Hãy trồng cây lương thực của riêng bạn. Hãy ăn những thứ hoang dã mọc xung quanh bạn. Những loại cỏ dại đó tốt hơn cho bạn gấp 100 lần so với bất cứ thứ gì bạn mua ở cửa hàng tạp hóa. Một số thực phẩm chữa bệnh và hoàn chỉnh nhất trên hành tinh là bồ công anh, rêu, cây tầm ma và các loại cỏ dại phổ biến khác. Chúng ở đó vì một lý do. Chúng là MÓN QUÀ của Tự nhiên / Chúa trời giành cho chúng ta, không phải là thứ để xem thường. Chúng là cứu tinh của chúng ta.

From the mountains to the desert to suburban parking lots and back alleys, there is wild free food everywhere. From Canada to the Arizona desert, from Maryland to Las Vegas, from Germany to Australia to Iceland, there is free food and medicine growing all around us.

Share the love and truth of nature.

Từ những ngọn núi đến sa mạc đến những bãi đậu xe ở ngoại ô và những con hẻm nhỏ, ở khắp mọi nơi đều có thức ăn miễn phí. Từ Canada đến sa mạc Arizona, từ Maryland đến Las Vegas, từ Đức đến Úc đến Iceland, có thức ăn và thuốc miễn phí mọc khắp nơi xung quanh chúng ta. Hãy chia sẻ tình yêu và niềm tin với thiên nhiên.

What we call “poisonous” plants are not “bad” plants. They are actually some of the most powerful healing plants, but we need to know how to use them. Their “medicine” is so strong and concentrated, we cannot take it straight. Some of them are so strong, we could die from just one bite. But if used properly, they can save lives. For example, pudofillumtoxin is a very effective cancer treatment (especially breast cancer) made from Savin Junipers (a poisonous plant). The leaves from the yew tree are also “poisonous” but contain taxol, which, when processed, is used to make Tamoxofin, a cancer drug. All drugs are somehow originally derived from plants, herbs and natural substances. The primary drugs used to treat leukemias and lymphomas are Vingtristine and Emblastine- which are derived from a plant- (the Madagascar Periwinkle) They've done more to suppress cancer cures than promote them because many of the healing plants couldn't be synthesized and patented, so the drug companies shelved the “cures” because there was no way to make money from it.

Cái mà chúng ta gọi là thực vật độc hại thì không phải là thực vật xấu. Chúng thực sự là một số cây chữa bệnh mạnh nhất, nhưng chúng ta cần biết cách sử dụng chúng. “Tính được” của chúng rất mạnh và tập trung, nên chúng ta không thể sử dụng trực tiếp. Một số

loại rất mạnh, chúng ta có thể chết chỉ bằng một vết cắn. Nhưng nếu được sử dụng đúng cách, chúng có thể cứu mạng sống. Ví dụ, pudofillumtoxin là một phương pháp điều trị ung thư rất hiệu quả (đặc biệt là ung thư vú) được làm từ cây tùng Savin Junipers (một loại cây có độc). Lá từ cây thủy tùng cũng là loại độc hại nhưng có chứa taxol, khi được chế biến, được sử dụng để sản xuất Tamoxofin, một loại thuốc trị ung thư. Tất cả các loại thuốc, bằng cách này hay cách khác, đều có nguồn gốc từ thực vật, thảo mộc và các chất tự nhiên. Các loại thuốc chính được sử dụng để điều trị bệnh bạch cầu và u lympho là Vingtristine và Emblastine - có nguồn gốc từ một loại cây - (Cây dừa cạn). Chúng có tác dụng để ngăn chặn các phương pháp chữa bệnh ung thư hơn là thúc đẩy chúng vì nhiều loại cây chữa bệnh không thể tổng hợp và không được cấp bằng sáng chế, vì vậy các công ty dược phẩm đã tạm gác lại các phương pháp chữa bệnh vì không có cách nào kiếm tiền từ nó.

Another example is a Balsam-apple, a wild cucumber version that contains a powerful substance that is used for combatting tumors when used correctly. It's extremely strong at even one part per



million. Another example is Oleander, which is very poisonous raw, but if prepared properly through several steps, is used for cancer treatment, but it requires someone who knows what they are doing.

Một ví dụ khác là Balsam-apple, một phiên bản dưa chuột hoang dã có chứa một chất rất mạnh được sử dụng để chống lại các khối u khi sử dụng đúng cách. Nó cực kỳ mạnh dù chỉ một phần triệu. Một ví dụ khác là Trúc đào, một loại nguyên liệu rất độc, nhưng nếu được điều chế đúng cách qua nhiều bước, được sử dụng để điều trị ung thư, nhưng đòi hỏi phải có người biết cách làm.

So in my book, “poisonous” means “super powerful medicine only to be touched by masters who know what they’re doing”. Heck, even water can be deadly if we take too much of it. (it’s called “drowning”)

But for normal people, it’s best to stay with the common plants that you can pick and eat right away. This book was created to start you with the most popular ones. Study this book and watch the dvd video set. Get to know the ones that are o.k., and which ones to avoid. Oleander, Poison Hemlock, Foxglove and Savin Juniper are examples of poisonous plants- they are cardiac glycoside sources. If you’re not sure of a certain plant, it’s best to leave it alone. There are more than enough “safe” ones out there to keep you fed and healthy for a lifetime. Many people have taken matters into their own hands and realized nature has everything we need.

Vì vậy, trong cuốn sách của tôi, “độc hại” có nghĩa là thuốc siêu mạnh chỉ có thể được chạm vào bởi những bậc thầy biết họ đang làm gì. Chết tiệt, thậm chí nước có thể gây chết người nếu chúng ta uống quá nhiều. (được gọi là “chết đuối”). Nhưng đối với người bình thường, tốt nhất là sống với những cây thông thường mà bạn có thể hái và ăn ngay. Cuốn sách này được tạo ra để bắt đầu với những loại cây phổ biến

nhất. Hãy nghiên cứu cuốn sách này và xem bộ video dvd. Để biết những cái mà o.k., và những cái cần tránh.

Trúc đào, Cây cần độc, Foxglove và Savin Juniper là những ví dụ về cây độc - chúng là nguồn glycoside cho tim. Nếu bạn không chắc chắn về một loại cây nào đó, thì tốt nhất là hãy để nó một mình. Có rất nhiều loài cây đủ “an toàn” để bạn ăn uống và khỏe mạnh suốt đời. Nhiều người đã tự mình giải quyết và nhận ra thiên nhiên có mọi thứ chúng ta cần.

Many natural herbs work as well or faster than drugs. GINGER works faster at preventing motion sickness or nausea than Dramamine.

There are herbs that can block andigenesis- which is what the cancer cells use to tap into the primary blood supply and feed itself.

NETTLE LEAF blocks the lactic acid cycle which in essence starves cancer cells.

Nhiều loại thảo mộc tự nhiên hoạt động tốt hoặc nhanh hơn thuốc. GỪNG tác dụng nhanh hơn trong việc ngăn ngừa say tàu xe hoặc buồn nôn hơn Dramamine.

Có những loại thảo mộc có thể ngăn chặn andigenesis - đó là những gì các tế bào ung thư sử dụng để xâm nhập vào nguồn cung cấp máu chính và tự ăn.

LÁ CÂY TẦM MA ngăn chặn chu trình axit lactic mà về bản chất là các tế bào ung thư.

YUCCA contains phytoestrogens that fight the estrogens that accelerate the growth of cancer.

CHAPARRAL has mitosis inhibitors that stop cancer cells from dividing.

Nature is your drugstore, grocery store and answer to pretty much any problem you may have in life. Just study it and learn.

YUCCA chứa phytoestrogen chống lại estrogen làm tăng tốc độ phát triển của ung thư. CHAPARRAL có các chất ức chế phân bào có tơ, giúp ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia.

Thiên nhiên là nhà thuốc, là cửa hàng tạp hóa của bạn và là trả lời cho hầu hết mọi vấn đề bạn có thể gặp phải trong cuộc sống. Chỉ cần nghiên cứu nó và học hỏi.

FIRST STEP TO HEALTH- STOP THE BAD STUFF

Cut out stimulants and sugars because they burn out your adrenals and weaken your immune system which could eventually lead to cancer. Sugars, starchy carbs (breads, baked grains etc) and alcohol all turn into sugars in your body which feed pathogens. (bacteria, virus, yeast, fungus, parasites)

BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ CÓ SỨC KHỎE- DỪNG NHỮNG VIỆC XẤU

Cắt bỏ các chất kích thích và đường vì chúng đốt cháy tuyến thượng thận của bạn và làm suy yếu hệ thống miễn dịch của bạn, cuối cùng có thể dẫn đến ung thư. Đường, tinh bột có tinh bột (bánh mì, ngũ cốc nướng, v.v.) và rượu đều biến thành đường trong cơ thể bạn để nuôi mầm bệnh. (vi khuẩn, vi rút, nấm men, nấm, ký sinh trùng)

SECOND STEP IS CLEAN OUT YOUR BODY AND LIFE

You can't put good gasoline in a rusted out car and expect it to work right. A serious cleansing is mandatory for health. You can read more about true natural healing in my book "Heal Yourself 101".

BƯỚC THỨ HAI LÀ LÀM SẠCH CƠ THỂ VÀ CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Bạn không thể đặt xăng tốt vào một chiếc xe bị rỉ sét và mong nó hoạt động tốt. Làm sạch nghiêm túc là điều bắt buộc để có sức khỏe. Bạn có thể đọc thêm về phương pháp chữa lành tự nhiên thực sự trong cuốn sách của tôi về "Heal Yourself 101".

STEP 3 - ONLY PUT GOOD NATURAL THINGS BACK IN

That's where this book comes in. Food and medicine shouldn't cost a lot. Actually, it doesn't have to cost anything if you know where to look. The answer is all around us.

Herbs are not necessarily weaker than pharmaceutical medications. Many of them are stronger and better for you without the unhealthy side effects.

BƯỚC 3 - CHỈ ĐẶT NHỮNG ĐIỀU TỐT TỰ NHIÊN TRỞ LẠI

Đó là nguồn gốc mà cuốn sách này ra đời. Thực phẩm và thuốc đáng lẽ không tốn nhiều tiền. Trên thực tế, nó không tốn đồng nào nếu bạn biết tìm ở đâu. Câu trả lời là tất cả xung quanh chúng ta. Các loại thảo mộc không nhất thiết yếu hơn dược phẩm. Nhiều loại trong số chúng còn mạnh hơn và tốt hơn cho bạn mà không gây ra tác dụng phụ không mong muốn.

The effects of herbs seem to take longer than drugs, but they last much longer in the long run. They work on a much deeper level to deal with the problem, not just hide symptoms like drugs do. They have more work to do. Some improvement can be felt though usually within a week. Expect one month of healing for every year you have had the

problem.

Thảo dược chậm tác dụng hơn thuốc, nhưng chúng tồn tại lâu hơn nhiều trong thời gian dài. Chúng làm việc ở cấp độ sâu hơn nhiều để giải quyết vấn đề, không chỉ che giấu các triệu chứng như thuốc. Chúng có nhiều việc phải làm. Bạn có thể cảm nhận thấy tiến triển thường trong vòng một tuần. Hãy hi vọng mất khoảng một tháng chữa lành trên tỷ lệ mỗi năm bạn đã có vấn đề.

Fasting (no food, only water and vegetable juices) is a quick way to restoring health. Herbal therapy without fasting works more slowly and gently. Still, some weakness may be felt as disease poisons are released into the bloodstream to be flushed away. Strength shortly returns when this process is over. The cleansing is greatly accelerated by doing enemas, as described in the book "Heal Yourself 101".

Nhịn ăn (không có thức ăn, chỉ có nước và nước ép rau quả) là một cách nhanh chóng để phục hồi sức khỏe. Liệu pháp thảo dược mà không nhịn ăn sẽ tác dụng chậm hơn và nhẹ hơn. Tuy nhiên, có thể cảm nhận sự yếu mệt khi các chất độc bệnh được giải phóng vào máu để được tuôn ra. Sức mạnh trở lại trong thời gian ngắn khi quá trình này kết thúc. Việc dọn dẹp được tăng tốc đáng kể bằng phương pháp tháo ruột, như được mô tả trong cuốn sách Heal Yourself 101.

COMMON WILD PLANTS

CÁC LOÀI CÂY ĐẠI PHỔ BIẾN

Interestingly enough, many of the main, most beneficial wild plants are hated by farmers because these wild plants are stronger and grow faster than the crop plants, thus taking over the fields. The wild plants are not only hardier and resistant to temperature and condition changes, but they are ironically many times more nutritious than anything farmers plant. Yet we go through lots of effort and pay lots of money to grow the weaker, less nutritious plants as a food source, and as a result, we end up being weaker and having more health issues. We like standard fruits and garden plants because they are *sweeter* tasting. But this does not mean healthier. We need to start appreciating and consuming the more resilient survivors that offer themselves for free to us with a much greater benefit and no effort at all to gather them. The more we pick them, the more they grow! This is true free food and medicine.

Điều thú vị là, nhiều cây hoang dã có lợi nhất lại bị nông dân ghét vì những cây dại này mạnh hơn và phát triển nhanh hơn cây trồng, do đó chiếm lĩnh các cánh đồng. Các cây dại không chỉ cứng hơn và chịu được sự thay đổi của nhiệt độ và điều kiện, mà trở trêu là chúng lại nhiều dinh dưỡng hơn nhiều lần so với bất cứ thứ gì nông dân trồng. Tuy nhiên, chúng ta đã tốn rất nhiều nỗ lực và tiền bạc để trồng những cây yếu hơn, ít dinh dưỡng hơn làm nguồn thức ăn, và cuối cùng kết quả là, chúng ta trở nên yếu hơn và gặp nhiều vấn đề về sức khỏe hơn. Chúng tôi thích trái cây và các loại cây vườn tiêu chuẩn vì chúng có vị ngọt hơn. Nhưng điều này không có nghĩa là khỏe mạnh hơn. Chúng ta cần bắt đầu

danh giá cao và tiêu thụ những loại sống sót kiên cường hơn, cung cấp miễn phí cho chúng ta với lợi ích lớn hơn nhiều và không cần nỗ lực nào để nhóm chúng lại. Chúng ta càng hái chúng, chúng càng phát triển! Đây là thực phẩm và thuốc miễn phí.

WILD PLANTS ARE MORE POWERFUL

CÂY DẠI NGÀY Càng MẠNH HƠN

What makes wild plants more powerful than farm or garden plants are the stresses of nature- they do not get watered every day, the temperatures can vary from very hot to very cold- this really toughens the plant. For example, if you want to make a pepper hotter and spicier, you water it, then let it dry up and wilt, which concentrates the oils... then water it, then let it wilt... those stresses cause them to concentrate their essential oils and become hotter and spicier. Same with watermelon- if you water it, wilt it, water it, wilt it etc, it will concentrate it's sugar content making it sweeter. Out in nature, plants are exposed to drought, very high and low temperatures, high winds, insect attacks... all these stresses cause the plants to produce more of their phytochemicals and the active components we are actually after. Therefore the wild plants are not only cleaner than organic plants (because they don't get watered by polluted chemical-laden city water), but also more powerful. Wild plants grow roots sometimes 200 feet down (!) into areas man has never touched, where the minerals and nutrition is super rich, making those plants super-rich in power and nutrition. Farm plants on the other hand, are grown in soil that has been depleted for the last hundred years with very little nutrition left in the soil.

Điều làm cho thực vật hoang dã mạnh hơn cây trồng trong vườn hoặc nông trại là những áp lực của thiên nhiên - chúng không được tưới nước mỗi ngày, nhiệt độ có thể thay đổi từ rất nóng đến rất lạnh - điều này thực sự rất khắc nghiệt với cây cối. Ví dụ, nếu bạn muốn làm cho hạt tiêu nóng hơn và cay hơn, bạn tưới nước, sau đó để cho nó khô và héo, tập trung các loại dầu sau đó tưới nước, sau đó để héo đi những áp lực đó khiến chúng cô đặc tinh dầu và trở nên nóng hơn và cay hơn. Tương tự với dưa hấu - nếu bạn tưới nước, héo, tưới nước, héo, v.v., nó sẽ cô đặc hàm lượng đường làm cho nó ngọt hơn. Trong tự nhiên, thực vật phải chịu hạn hán, nhiệt độ rất cao và thấp, gió lớn, côn trùng tấn công. Tất cả những căng thẳng này làm cho cây sản xuất nhiều chất hóa học và các thành phần hoạt tính mà chúng ta thực sự cố gắng để có được. Do đó, thực vật hoang dã không chỉ sạch hơn thực vật hữu cơ (vì chúng không bị tưới bởi nước thành phố đầy hóa chất ô nhiễm), mà còn mạnh hơn. Thực vật hoang dã mọc rễ đôi khi sâu xuống tận 60 mét (!) vào những khu vực con người chưa bao giờ chạm tới, nơi khoáng chất và dinh dưỡng siêu giàu, làm cho những cây này siêu giàu năng lượng và dinh dưỡng. Mặt khác, cây nông nghiệp, được trồng trong đất đã cạn kiệt trong một trăm năm qua với rất ít dinh dưỡng còn lại trong đất.





Cucumber
Cucumis sativus

GARDEN PLANTS

CÂY VƯỜN

That said, there are many benefits to growing your own food and medicine. Obviously you have more control and know what you are getting.

Như đã nói, có rất nhiều lợi ích khi trồng thực phẩm và thuốc cho riêng mình. Rõ ràng là bạn có thể kiểm soát tốt hơn và biết bạn đang có gì.

ANNUALS vs. PERENNIALS

Annuals are plants that grow once and have to be replanted every year. Most grocery plants people eat are annuals. Their roots only go down a few feet and they have a very short life span. If we eat only these, we have short life spans, or so it is said.

CÂY HÀNG NĂM VÀ CÂY LÂU NĂM

Cây hàng năm là cây trồng một lần và phải trồng lại hàng năm. Hầu hết các cây thực phẩm mọi người ăn là hàng năm. Rễ của chúng chỉ đi xuống chưa tới một mét và chúng có vòng đời rất ngắn. Nếu chúng ta chỉ ăn những thứ này, chúng ta có tuổi thọ ngắn, hoặc người ta nói vậy.

Perennials are plants that keep coming back year after year- we need to eat more of these. No need to replant. Often times perennials already have food ready to eat in early spring. Perennial roots go down very deep, and they have life spans often much longer than ours. If we eat them, our life spans increase. The deeper the root goes, the more minerals and nutrients the plant brings up from deep in the earth. ... the richer and more nutritious the food. Perennials bring up many trace minerals from deep in the earth that annuals don't and lack.

Cây lâu năm là loại cây luôn quay trở lại sau năm năm - chúng ta cần ăn nhiều hơn những thứ này. Không cần trồng lại. Thường thì cây lâu năm đã có sẵn thức ăn để ăn vào đầu mùa xuân. Rễ cây lâu năm đi xuống rất sâu, và chúng có tuổi thọ thường dài hơn chúng ta rất nhiều. Nếu chúng ta ăn chúng, tuổi thọ của chúng ta tăng lên. Rễ càng đi sâu, càng nhiều khoáng chất và chất dinh dưỡng mà cây mang lại từ sâu trong lòng đất. Thực phẩm càng phong phú và bổ dưỡng hơn. Cây lâu năm mang lại nhiều khoáng chất vì lượng từ sâu trong lòng đất mà cây hàng năm không có và thiếu.

About 95% of the plants on the planet are perennials, yet our diet has become more and more of annual plants- grains, seeds, grocery store

vegetables (cucumbers, tomatoes, peppers etc) Shantree Kacera of the Living Centre from Ontario Canada has a theory that if we eat a lot of annuals, we start to think short term, and if we eat more perennial plants, more deeply rooted to the earth, but we are also thinking more longer term, with a longer term vision. So much energy is being spent every year plowing farmland because they are growing annuals. With perennials, they wouldn't have to do that. All trees (including fruit trees), rhubarb, asparagus, seeds and nuts are examples of perennials.

Khoảng 95% thực vật trên hành tinh là cây lâu năm, nhưng chế độ ăn uống của chúng ta ngày càng nhiều cây hàng năm - ngũ cốc, hạt, rau ở cửa hàng tạp hóa (dưa chuột, cà chua, ớt, v.v.) Shantree Kacera của Trung tâm Living Centre từ Ontario Canada có giả thuyết cho rằng nếu chúng ta ăn nhiều cây hàng năm, chúng ta bắt đầu suy nghĩ ngắn hạn và nếu chúng ta ăn nhiều cây lâu năm, ăn sâu hơn vào đất, thì chúng ta cũng càng suy nghĩ kỹ hơn, với tầm nhìn dài hạn hơn. Tốn quá nhiều năng lượng mỗi năm để cày xới đất nông nghiệp vì người ta trồng cây hàng năm. Với cây lâu năm, họ sẽ không phải làm điều đó. Tất cả các cây (bao gồm cả cây ăn quả), đại hoàng, măng tây, hạt là ví dụ của cây lâu năm.

Annuals deplete soil and you have to keep adding things to the soil.
Perennials build soil because they bring nutrients up from deep in the ground.

Earlier people had much more diversity in their diet, despite the fact they didn't have trains, trucks, ships and airplanes to transport food from all over the world. The more limited our food choices, the more limited our thinking, we become more narrow-minded, says Shantree.

Cây hàng năm làm cạn kiệt đất và bạn phải tiếp tục bổ sung mọi thứ vào đất. Cây lâu năm xây dựng đất vì chúng mang chất dinh dưỡng lên từ sâu trong lòng đất. Người thời trước có chế độ ăn uống đa dạng hơn, mặc dù thực tế họ không có xe lửa, xe tải, tàu và máy bay để vận chuyển thực phẩm từ khắp nơi trên thế giới. Lựa chọn thực phẩm của chúng ta càng hạn chế, suy nghĩ của chúng ta càng hạn chế, chúng ta càng trở nên hẹp hòi hơn, ông Chairee nói.

THE BASICS

No matter what climate zone you are in, there are always at least 100-200 local "super foods" growing right there in your area. It's very exciting learning what diversity grows in your area. You don't have to learn it all at once. Simply go step by step, one plant at a time if you want.

NHỮNG THỨ CƠ BẢN

Bắt kể bạn đang ở vùng khí hậu nào, luôn có ít nhất 100-200 "siêu thực phẩm" tại chỗ đang phát triển ngay tại khu vực của bạn. Thật thú vị khi học hỏi sự đa dạng của các loài phát triển trong khu vực của bạn. Bạn không cần phải học tất cả chúng cùng một lúc. Đơn giản chỉ cần từng bước một, mỗi lần một loài cây nếu bạn muốn.

A general rule for most plants is that roots have more minerals and nutritional density, but leaves have a lot more vitamins. Most of the vitamins are in the leaves and fruit, whereas the roots are mainly starch. The greens is what you want in the spring, summer and fall. The roots is what you want more in the colder weather because the minerals help our bodies to be more resilient to the harshness of the cold winter.

Một nguyên tắc chung cho hầu hết các loại cây là rễ có nhiều khoáng chất và mật độ dinh dưỡng, nhưng lá có nhiều vitamin hơn. Hầu hết các vitamin có trong lá và quả, trong khi rễ chủ yếu là tinh bột. Rau xanh là những gì bạn muốn vào mùa xuân, mùa hè và mùa thu. Rễ là thứ bạn muốn nhiều hơn trong thời tiết lạnh hơn vì các khoáng chất giúp cơ thể chúng ta dẻo dai hơn trước sự khắc nghiệt của mùa đông lạnh giá.

The younger the leaves are, the more they are at their peak. All the energy goes into producing flowers and fruit. Once that has occurred, the leaves have very little nutritional value. Therefore sprouts are the most nutritious of plants. Remember- eat the young leaves whenever possible.

Grow your own greens from sprouts for an endless source of food in winter

Lá càng non tập trung càng nhiều ở ngọn. Tất cả năng lượng đi vào sản xuất hoa và trái cây. Một khi điều đó đã xảy ra, lá có rất ít giá trị dinh dưỡng. Do đó rau mầm là loại thực phẩm bổ dưỡng nhất. Hãy nhớ- ăn lá non bất cứ khi nào có thể.

Trồng rau xanh của riêng bạn từ rau mầm cho một nguồn thực phẩm vô tận trong mùa đông.

The leaves of many berry plants like blueberries, blackberries, raspberries, currants, gooseberries, etc., have very high nutritional value, including components that the berries don't even have. Many of the leaves have been found to have anti-cancerous qualities, especially the black currant leaves.

Lá của nhiều loại quả mọng như quả việt quất, quả blackberry, quả raspberry, quả lý chua, quả mận gai, v.v., có giá trị dinh dưỡng rất cao, bao gồm cả các thành phần mà các loại quả mọng thậm chí không có. Nhiều loại lá đã được tìm thấy có phẩm chất chống ung thư, đặc biệt là lá cây lý chua đen.

<https://thuviensach.vn>

Wild plants have a lot more seeds than cultivated farm plants because

wild plants have more life-force. Eat them and get more life-force yourself. Wild plants have much more nutritional density than organic foods. Since the nutritional density of wild plants is so much greater, you need to consume less of them than normal food.

The more seeds a plant has- the more fertility it has. "Seedless" plants are a joke. Avoid them, unless you want to become seedless yourself.

Cây dại có nhiều hạt hơn so với cây nông nghiệp được trồng bởi vì cây dại có nhiều sinh lực hơn. Ăn chúng và có thêm sức sống bản thân. Thực vật hoang dã có mật độ dinh dưỡng cao hơn nhiều so với thực phẩm hữu cơ. Vì mật độ dinh dưỡng của thực vật hoang dã rất lớn, bạn cần tiêu thụ ít hơn so với thực phẩm bình thường.

Cây càng có nhiều hạt - khả năng sinh sản càng cao. Những loài cây "không hạt" giống như một trò đùa. Hãy tránh chúng, trừ khi bạn muốn trở thành không hạt.

Forests have the richest soils which create "super foods" because the trees create leaves that fall to the ground and turn to compost/mulch which makes the soil very rich, sometimes three feet thick. The better the soil, the better the plants. These richer plants in turn create richer soil when they decompose and the cycle continues. This is the design of nature. Nutrients are weakest where the ground is exposed (like typical farms and gardens), and richest where the soil is covered.

As a food source, you can't go wrong with a native plant, because they grow there anyway. They are made for your climate.

Rừng có loại đất giàu nhất tạo ra "siêu thực phẩm" bởi vì cây tạo ra những chiếc lá, lá rơi xuống đất và chuyển thành phân / mùn làm cho đất rất giàu dinh dưỡng, đôi khi dày 60 cm. Đất càng tốt, cây càng tốt. Cây càng giàu dưỡng chất thì đất càng giàu hơn khi chúng bị phân hủy và chu kỳ tiếp tục. Đây là thiết kế của thiên nhiên. Chất dinh dưỡng là yếu nhất nơi mặt đất lộ ra (như trang trại và các khu vườn điển hình), và giàu nhất nơi đất được che phủ.

Là một nguồn thực phẩm, bạn không thể đi khác với một cây bản địa, vì dù sao chúng cũng phát triển ở đó. Chúng được làm tạo ra phù hợp với khí hậu ở đó.

As for what to eat in cold snowy winter months, watch my DVD set "Free Living 101" which follows Canadian forager Garry Tibbo as he explains how easy it is. Also read the books "The Winter Harvest Handbook" and "Four Season Harvest" by Eliot Coleman about eating fresh greens into the winter. Anne Wigmore, famous for her wheatgrass therapies and Hippocrates Health institute, grew her own food inside the house in Boston during the winter for many years.

Đối với những gì để ăn trong những tháng mùa đông tuyết lạnh, hãy xem bộ DVD của tôi “Free Living 101”, theo sau người thợ rèn người Canada Garry Tibbo khi anh ta giải thích nó dễ dàng như thế nào. Và đọc những cuốn sách “The Winter Harvest Handbook” và “Four Season Harvest” của Eliot Coleman về việc ăn rau xanh tươi vào mùa đông. Anne Wigmore, nổi tiếng với các liệu pháp cỏ lúa mì và Viện Sức khỏe Hippocrates, đã tự trồng thực phẩm trong nhà ở Boston trong suốt mùa đông trong nhiều năm.

A company called Edible Landscaping can ship plants that grow great in pots for city people to grow either inside the house or on balconies. Plants like blueberries, bananas, lemons etc grow well in homes! Many of the plants featured in this book are from there. Their website is www.EdibleLandscaping.com.

Eat as soon as possible from the moment of picking. After 15 minutes, over half of the volatile nutrients are gone from a plant! That's scary, considering how long the produce in grocery stores have already been picked.

Greens have chlorophyll which chelates any kind of toxins we may be storing in our fat cells and eliminates it through our urine, but we're also getting liquid oxygen into our circulatory system, cleansing our entire body, bringing us on a natural high.

Một công ty có tên Edible Landscaping có thể vận chuyển những cây phát triển tuyệt vời trong chậu để người dân thành phố trồng trong nhà hoặc trên ban công. Những cây như quả việt quất, chuối, chanh v.v ... phát triển tốt trong nhà!

Nhiều loại cây đặc trưng trong cuốn sách này là từ đó. Trang web của họ là www.EdibleLandscaping.com.

Ăn càng sớm càng tốt từ lúc hái. Sau 15 phút, hơn một nửa số chất dinh dưỡng dễ bay hơi đã biến mất khỏi cây! Điều đó thật đáng sợ, xem sản phẩm trong các cửa hàng tạp hóa đã được hái bao lâu.

Rau xanh có chất diệp lục giúp loại bỏ bất kỳ loại độc tố nào chúng ta có thể lưu trữ trong các tế bào mỡ và loại bỏ nó qua nước tiểu, nhưng chúng ta cũng nhận được oxy lỏng vào hệ thống tuần hoàn, làm sạch toàn bộ cơ thể, giúp chúng ta phát triển tự nhiên.

IS IT POISONOUS OR TOXIC ?

LIỆU NÓ CÓ ĐỘC KHÔNG?

Start with the plants you absolutely know are ok, and then learn your way from there. This book and the Free Food and Medicine DVD set are a great start for the basic plants, along with the “Free Living 101” DVD set. These alone are enough to sustain you for a lifetime.

If you don't know if a plant is toxic/poisonous or not,

<https://thuviensach.vn>

1. Read this book,

2. Ask a local expert ***

3. Google it on the internet, 3 different unrelated, reputable sources

4. Watch and study it the plant

Hãy bắt đầu với những cây bạn hoàn toàn biết là ổn, và sau đó học theo cách đó.

Cuốn sách này và bộ DVD về Thực phẩm và Thuốc miễn phí là một khởi đầu tuyệt vời về các loại cây cơ bản, cùng với bộ DVD Free Living 101 . Những điều này là đủ sống suốt đời.

Nếu bạn không biết cây có độc / độc hay không,

1. Đọc cuốn sách này,

2. Hỏi một chuyên gia địa phương ***

3. Kiểm tra trên mạng, 3 nguồn có uy tín, không liên quan tới nhau.

4. Xem và nghiên cứu loài thực vật đó

The watch and study part is for several reasons. Many people are so excited at first, they see what they want to see. They make the plant fit the description in their mind. This is quite common for people in many areas of life, including human relationships, which ultimately can end in disaster and disillusionment. They don't see what's really there.

People need a new way of looking at life, ...the way it should be.

Nghiên cứu và học tập là vì nhiều lý do. Nhiều người rất phấn khích lúc đầu, họ thấy những gì họ muốn thấy. Họ làm cho cây phù hợp với mô tả trong tâm trí của họ. Điều này khá phổ biến đối với mọi người trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, bao gồm các mối quan hệ của con người, cuối cùng có thể kết thúc trong thảm họa và vỡ mộng. Họ không nhận thấy những gì thực sự ở đó.

Mọi người cần một cách nhìn mới về cuộc sống, ... theo cách vốn có của nó.

Also study the plant to see if birds and bees eat it because birds and bees usually do not eat poison... they have already studied the plant more than you. Same thing with worms- they don't like poison, so if fruit has bugs and worms, it's a pretty good sign the stuff is edible.

(Not always, because some animals and bugs have developed a resistance to certain substances). Animals are clever. Watch them. They might not know what man-made things are poisonous, but they are more in tune with nature than us.

Some plants have edible and poisonous parts on the same plant, for example, the fruit may be ok and the leaves are toxic, so learn first.

<https://thuviensach.vn>

How good something tastes has nothing to do with how edible it is. A

yew tree tastes great but will stop your heart. Poison hemlock tastes good but kills within 15 minutes.

Và nghiên cứu thực vật để xem chim và ong có ăn nó không vì chim và ong thường không ăn chất độc, chúng đã nghiên cứu về cây này nhiều hơn bạn. Điều tương tự với giun - chúng không thích chất độc, vì vậy nếu trái cây có bọ và giun, đó là một dấu hiệu khá tốt là thứ đó có thể ăn được. (Không phải lúc nào cũng vậy, vì một số động vật và bọ đã phát triển khả năng kháng một số chất nhất định). Động vật rất thông minh. Hãy xem chúng. Chúng có thể không biết những thứ nhân tạo nào độc hại, nhưng chúng hòa hợp với thiên nhiên hơn chúng ta.

Một số cây có bộ phận ăn được và bộ phận có độc trên cùng một cây, ví dụ, quả có thể tốt và lá có độc, vì vậy hãy tìm hiểu trước.

Một số thứ có thể có vị ngon nhưng lại không liên quan gì tới việc nso có ăn được hay không. Cây thủy tùng có hương vị tuyệt vời nhưng sẽ làm ngưng tim của bạn. Cần độc có vị ngon nhưng giết chết người trong vòng 15 phút.

DON'T USE THIS BOOK AS YOUR ONLY SOURCE

IT'S JUST A STARTING POINT.

DO NOT JUST JUDGE BY A

PICTURE!

**ĐỪNG SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY LÀ NGUỒN TÀI
LIỆU DUY NHẤT CHO BẠN
ĐÓ CHỈ LÀ ĐIỂM BẮT ĐẦU
ĐỪNG CHỈ ĐÁNH GIÁ BẰNG HÌNH ẢNH!**

I can't possibly list all the qualities of each plant, or there would only be five plants in this book. This is really just a starting point. Check and double check it on the internet, plus ask a local expert. Many plants look the same to first timers. But after a while you start to recognize the differences. Remember- people see what they WANT to see, so be careful! Take it easy.

Tôi không thể liệt kê tất cả các đặc tính của từng loại cây, nếu không sẽ chỉ có năm cây trong cuốn sách này. Đây thực sự chỉ là một điểm khởi đầu. Kiểm tra và kiểm tra lần nữa trên internet, cộng với hỏi chuyên gia địa phương. Nhiều cây trông giống như những cây trước đó. Nhưng sau một thời gian bạn bắt đầu nhận ra sự khác biệt. Hãy nhớ rằng - mọi người thấy những gì họ muốn thấy, vì vậy hãy cẩn thận! Bình tĩnh nào.

Even if a plant is not poisonous to other people, your body might react differently. First baby steps before running.

A few general guidelines- never eat white berries and be very cautious of plants with white sap- definitely research more about those !!!

<https://thuviensach.vn>

Avoid purple or red shoots (new young growth)

Be cautious of plants growing near water or very moist areas.

Ngay cả khi một loại cây không gây độc cho người khác, cơ thể bạn có thể phản ứng khác nhau. Đầu tiên, chỉ đi những bước chậm rãi trước khi chạy.

Một vài hướng dẫn chung - không bao giờ ăn quả mọng trắng và rất thận trọng với những cây có nhựa trắng - chắc chắn nghiền cứu thêm về những thứ đó !!!

Tránh chồi màu tím hoặc đỏ (mới phát triển)

Hãy thận trọng với những cây mọc gần nước hoặc những khu vực rất ẩm ướt.

Don't eat any plant, leaf or fruit that is starting to spoil or show signs of mildew or fungus because some of those funguses can be quite toxic.

Avoid plants with an almond-like scent because this could be a sign of high cyanide compounds.

Did you know the overhyped goji berry is in the nightshade family?
Did you know that mangos and cashews are in the poison ivy family?
It doesn't mean they are poisonous, but it's an interesting fact.

Đừng ăn bất kỳ loại cây, lá hoặc trái cây nào đang bắt đầu hư hỏng hoặc có dấu hiệu nấm mốc hoặc nấm vì một số loại nấm này có thể khá độc.

Tránh thực vật có mùi giống như hạnh nhân vì đây có thể là dấu hiệu của các hợp chất cyanua cao.

Bạn có biết quả goji chín mọng trong các loài cây thuộc họ cà không? Bạn có biết rằng xoài và hạt điều thuộc họ cây thường xuân độc không?

Điều đó không có nghĩa là chúng có độc, nhưng đó là một sự thật thú vị.

A number of plants are high in oxalic acid, like kale, oxalis, purslane, sheep sorrel, etc. Oxalates are not a problem for healthy people (like those on a raw food diet) but can be hard on the kidneys and joints for unhealthy people who have kidney issues. The oxalic acid can be removed by heating, steaming or drying (dehydrating) the plant. Also, if you eat enough variety of natural healthy foods, oxalates shouldn't be a concern.

Một số loại thực vật có nhiều axit oxalic, như cải xoăn, oxalis, Rau sam, cây chút chút, v.v ... Oxalate không phải là vấn đề đối với người khỏe mạnh (như những người ăn kiêng bằng thực phẩm thô) nhưng có thể gây khó khăn cho thận và khớp của người không khỏe có vấn đề về thận. Axit oxalic có thể được loại bỏ bằng cách làm nóng, hấp hoặc sấy khô (khử nước) cho cây. Ngoài ra, nếu bạn ăn đủ loại thực phẩm tự nhiên tốt cho sức khỏe, oxalate sẽ không còn là vấn đề đáng lo ngại.

Avoid all mushrooms and fungus types unless you absolutely know what you are doing. Never ever eat little brown mushrooms. I will not be covering mushrooms or fungus in this book.

<https://thuviensach.vn>

Eating things on an empty stomach will always have more effect than when mixed with other food.

Some plants are toxic raw, but not when heated as tea, steamed, dehydrated or cooked. Some plants have to be cooked, the water poured out, then cooked again, the water poured out, sometimes even 3x before it's edible.

Tránh tất cả các loại nấm cây và nấm mốc trừ khi bạn hoàn toàn biết những gì bạn đang làm. Không bao giờ ăn những cây nấm nhỏ màu nâu. Tôi sẽ không nói về nấm cây hoặc nấm mốc trong cuốn sách này.

Ăn những thứ khi bụng đói sẽ luôn có tác dụng hơn so với khi trộn với các thực phẩm khác.

Một số thực vật là độc thô, nhưng không có độc khi được đun nóng như pha trà, hấp, khử nước hoặc nấu chín. Một số cây phải được nấu chín, đổ nước ra, sau đó nấu lại, đổ nước ra, đôi khi làm tới 3 lần trước có thể ăn được.

TESTING UNKNOWN PLANTS

THỬ NGHIỆM CÁC LOẠI CÂY LẠ

If you couldn't find any info on the internet and there is no local expert, and you don't know for sure if a plant is edible or not, you need to allow a day for testing. This requires patience. Be sure to test different parts of the plant separately (leaf, flower, fruit, stem, root). Do not eat anything for half a day before testing. Water is ok. Place a small amount on your outer lip to see if it itches or burns. If no reaction, place on tongue for 15 minutes. Do not swallow. If ok, start chewing (don't swallow) for 15 minutes and watch for burning, itching, stinging, numbness or irritation. If ok, swallow and watch for effects. Do not eat anything else for several hours. If you start feeling strange, press finger on back of tongue and make yourself throw up, then drink lots of water. If reaction becomes bad, take charcoal and seek help. If still ok, take a few spoonfuls and wait till the next day. If still ok, take more and more until you are sure everything is ok. If you die, don't come after me. I warned you not to eat strange plants :-). Always check books and internet first. Stick with ones you know.

Nếu bạn không thể tìm thấy bất kỳ thông tin nào trên internet và không có chuyên gia địa phương và bạn không biết chắc chắn cây có ăn được hay không, bạn cần phải cho phép một ngày để thử nghiệm. Điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn. Hãy chắc chắn kiểm tra các bộ phận khác nhau của cây riêng biệt (lá, hoa, quả, thân, rễ).

Không ăn bất cứ thứ gì trong nửa ngày trước khi thử nghiệm. Nước thì được. Để một lượng nhỏ ở mép ngoài môi của bạn để xem nó có gây ngứa hay bỏng không. Nếu không có phản ứng, đặt trên lưỡi trong 15 phút. Không nuốt. Nếu ổn, bắt đầu nhai (không nuốt) trong 15 phút và theo dõi tình trạng nóng rát, ngứa, châm chích, tê hoặc kích ứng. Nếu ổn, nuốt và xem hiệu ứng. Không ăn bất cứ thứ gì khác trong vài giờ. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy kỳ lạ, hãy ấn ngón tay vào lưỡi và làm cho mình nôn ra, sau đó uống nhiều nước. Nếu phản ứng trở nên xấu, hãy lấy than củi và tìm sự giúp đỡ. Nếu vẫn ổn, hãy

uống vài muỗng và đợi đến ngày hôm sau. Nếu vẫn ổn, hãy dùng nhiều hơn và nhiều hơn nữa cho đến khi bạn chắc chắn mọi thứ đều ổn. Nếu bạn chết thì đừng theo Tôi. Tôi đã cảnh báo bạn không nên ăn các loại cây lạ :-)

Luôn kiểm tra sách và internet trước. Làm theo những người bạn biết.

REMEMBER- EACH PERSON REACTS DIFFERENTLY

HÃY NHỚ RẰNG – MỖI NGƯỜI SẼ PHẢN ỨNG KHÁC NHAU

IMPORTANT- IF YOU HAVE ANIMALS OR PETS-

Many plants are fine for humans but too strong for animals, therefore toxic or deadly to them, so don't force your pets to eat something just because it works for you.

And obviously don't eat flowers from a flower shop. (chemicals)

QUAN TRỌNG- NẾU BẠN CÓ ĐỘNG VẬT HOẶC THÚ CUNG-

Nhiều loại thực vật tốt cho con người nhưng quá mạnh đối với động vật, do đó gây độc hoặc gây tử vong cho chúng, vì vậy đừng ép thú cưng của bạn ăn thứ gì đó chỉ vì nó có tác dụng với bạn.

Và rõ ràng là đừng ăn hoa từ cửa hàng hoa. (hóa chất)

BITTER

THẢO MỘC ĐẮNG

Yes many plants in nature are bitter. That is on purpose- not to deter you from eating them, but because we need them, especially for cleaning the liver (our bodies filter and biggest organ) and the entire digestive system. Bitter herbs or natural stuff with a bitter taste urges the body to secrete bile and hydrochloric (stomach) acid. They tone the muscles of the digestive tract, improve nutrient absorption and help the body get rid of waste. They help boost immunity, antibodies and help our digestive system resist infections. Bitters are good for inflammatory bowel disease (IBS), constipation, liver problems, low energy. Take bitter stuff before meals for best effect. WE NEED BITTER. The more you accept this fact, the healthier you will be. The more bitter stuff you consume, the less bitter YOU are as a person. Examples of bitters are swedish bitters, Oregon grape root, gentian root, wormwood leaves, artichoke leaves, grape bitters, dandelion, senna, angelica, lemon peel, turmeric, cardamon, schizandra berries, juniper berries, gentian.

Có nhiều thực vật trong tự nhiên có vị đắng. Đó là mục đích - không phải để ngăn cản bạn ăn chúng, mà bởi vì chúng ta cần chúng, đặc biệt là để làm sạch gan (bộ lọc cơ thể và cơ quan lớn nhất của chúng ta) và toàn bộ hệ thống tiêu hóa. Các loại thảo mộc đắng hoặc

các chất tự nhiên có vị đắng thúc giục cơ thể tiết ra mật và axit clohydric (dạ dày). Chúng làm săn chắc các cơ của đường tiêu hóa, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và giúp cơ thể tổng bỏ chất thải. Chúng giúp tăng cường khả năng miễn dịch, kháng thể và giúp hệ thống tiêu hóa của chúng ta chống lại nhiễm trùng. Thuốc đắng rất tốt cho bệnh viêm ruột (IBS), táo bón, các vấn đề về gan, năng lượng thấp. Dùng những thứ đắng trước bữa ăn để có hiệu quả tốt nhất. CHÚNG TA CẦN THẢO DUỘC ĐẮNG. Bạn càng chấp nhận sự thật này, bạn sẽ càng khỏe mạnh. Bạn càng tiêu thụ nhiều thứ cay đắng, bạn càng bớt cay đắng.

Ví dụ về các loại thuốc đắng là thuốc đắng Thụy Điển, rễ nho Oregon, rễ cây khô sâm, lá cây ngải, lá atisô, cây nho, bồ công anh, phan tả diệp, cây bạch chỉ, vỏ chanh, củ nghệ, thảo quả, quả schizandra, quả bách xù, hoa long đởm.

Most people avoid bitter and simply go for sweet. This is an unbalanced, unnatural way to eat and leads to all kinds of health problems. Pathogens (bacteria, virus, mold, yeast, cancer etc) love sugars and hate bitters. Wild animals naturally eat a good amount of bitter foods. Bitters are great for depression. "If you are bitter, take bitters "



Hầu hết mọi người tránh thực phẩm đắng và chỉ thích ăn ngọt. Đây là một cách ăn uống không cân bằng, không tự nhiên và dẫn đến tất cả các loại vấn đề sức khỏe. Các mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, nấm mốc, nấm men, ung thư, v.v.) thích đường và ghét thuốc đắng. Động vật hoang dã tự nhiên ăn một lượng lớn thực phẩm đắng. Thực phẩm đắng tuyệt vời cho người trầm cảm. "Nếu bạn cay đắng, hãy ăn thực phẩm đắng"

ABOUT THE PLANTS IN THIS BOOK

VỀ CÁC LOẠI CÂY TRONG SÁCH NÀY

I can't possibly show you all the plants out there, so I picked the most common ones found around the world. With the plants in this book alone, you could live the rest of your life for free no problem.

I'm also not going to mention what parts of the world these plants are found in, because seeds are being spread around the globe by travelers, and plants are showing up in areas they never were before. The world is becoming one!

Tôi không thể chỉ cho bạn hết tất cả các loại cây ngoài kia, vì vậy tôi đã chọn những cây phổ biến nhất trên khắp thế giới. Với những cây trong cuốn sách này, bạn có thể sống phần đời còn lại miễn phí, không gặp vấn đề gì.

Tôi cũng sẽ không đề cập đến vùng nào của thế giới có những cây này, bởi vì hạt giống đang được phân tán trên toàn cầu nhờ khách du lịch, và thực vật đang xuất hiện ở những khu vực mà chúng chưa từng có trước đây. Thế giới đang trở thành một!

I have divided the book into basic VISUAL categories- Herbs, Food, Berries, Flowers, Umbrella-flowers, Dandelion-like Flowers, Daisy-like Flowers, Grass, Trees, Desert, Seaweed. I designed this for quick easy visual access, not function. For example, although Echinacea is famous healing “herb”, I put it in the Flower category because visually it’s mainly a flower, and if someone saw this interesting pink flower for the first time in the wild and didn’t know what it was, they would look in the flower category. The “Umbrella-flowers” category is designed around useful important plants that look like poison hemlock. All plants have a purpose, so keep in mind that flowers, trees and grass have powerful healing medicinal qualities just like herbs. The “Food” category are plants generally safe enough to fill a bowl with and consume as a meal. “Herbs” are a mixture of various plants and uses, often recommended to be taken as tea or powder, or in smaller amounts.

Tôi đã chia cuốn sách thành các loại HÌNH ẢNH cơ bản - Thảo dược, Thực phẩm, Quả mọng, Hoa, Hoa hình dù, Hoa giống như Bồ công anh, Hoa như hoa cúc, Cỏ, Cây, Sa mạc, Rong biển. Tôi thiết kế như thế này để tiếp cận trực quan dễ dàng nhanh chóng, không chia theo chức năng. Ví dụ, mặc dù Echinacea nổi tiếng là thảo dược chữa bệnh, nhưng tôi đặt nó trong danh mục Hoa vì về mặt trực quan, nó chủ yếu là một loài hoa và nếu ai đó nhìn thấy loài hoa màu hồng thú vị này lần đầu tiên trong tự nhiên và không biết nó là gì, họ sẽ nhìn vào danh mục hoa. Danh mục Hoa hình dù được thiết kế nói về các loài thực vật quan trọng hữu ích trông giống như cây độc cần. Tất cả các loại cây đều có một mục đích, vì vậy hãy nhớ rằng hoa, cây và cỏ có đặc tính chữa bệnh mạnh mẽ giống như thảo dược. Danh mục “Thực phẩm” là các loại thực vật nói chung đủ an toàn để đồ đầy bát và sử dụng trong bữa ăn. Danh mục “Thảo dược” là một hỗn hợp của nhiều loại thực vật và cách sử dụng, thường được khuyên dùng dưới dạng trà hoặc bột, hoặc với số lượng nhỏ hơn.

THE MAGIC CYCLE AND PARTS OF PLANTS

VÒNG TRÒN KỶ DIỆU VÀ CÁC BỘ PHẬN CỦA CÂY

For those of you who don’t know anything about plants, the basics are generally like this (not always, but most of the time)... the most nutritious part of the plant is the “shoot”. This is when the plant is

young and “shooting” out of the ground up into sunlight. This little young tender thing has everything it needs to build an entire plant. It is full of life, willpower, excitement, optimism and growing power. Sprouts are more nutritious than any other stage of plant. The cells are soft and pliable so they can streeeetch and reach for the sky, not hard and inflexible like old tree bark or some “adult” people :-). OK, so the shoot is young and green and flexible, reaching, reaching, reaching. It sprouts LEAVES which are solar energy collectors, (solar panels) which convert sunlight into plant energy which produces chlorophyll, and gives the plant the power it needs to pull minerals from the ground and distill them into plant material for more growth. Buds start to appear. These are highly nutritious before they open into flowers.

Trong số các bạn không biết gì về thực vật, thì những điều cơ bản nói chung là như thế này (không phải lúc nào cũng vậy, nhưng phần lớn) ... phần dinh dưỡng nhất của cây là “chồi non”. Đây là khi cây còn nhỏ và đang nhú chồi ra khỏi mặt đất dưới ánh sáng mặt trời. Phần nhỏ bé non mềm này có tất cả mọi thứ nó cần để xây dựng toàn bộ cái cây. Nó đầy sức sống, ý chí, hứng thú, lạc quan và sức mạnh ngày càng tăng. Rau mầm có nhiều dinh dưỡng hơn bất kỳ giai đoạn nào khác của cây. Các tế bào rất mềm và dễ uốn nên chúng có thể di chuyển và vươn lên bầu trời, không cứng và không linh hoạt như vỏ cây cổ thụ hoặc một số người trưởng thành:-) OK, vì vậy, mầm cây non và xanh và linh hoạt, vươn lên mãi. Nó tạo ra các LÁ CÂY là các bộ thu năng lượng mặt trời, (các tấm pin mặt trời) chuyển đổi ánh sáng mặt trời thành năng lượng thực vật tạo ra chất diệp lục và cung cấp cho cây năng lượng cần thiết để kéo các khoáng chất từ mặt đất và chúng cất chúng thành nguyên liệu thực vật để phát triển mạnh hơn. Nụ bắt đầu xuất hiện. Những cái này rất bổ dưỡng trước khi chúng nở ra hoa.

Then the plants enter their teenage years and sprout FLOWERS. This is the beauty phase... the period of attraction. There are actually male and female plants. Male plants produce pollen to.. well... um... make the female plants very happy. This pollen is full of plant hormones (sterols) which is also good for us humans in the hormone department. Read up on pine pollen men! Some plants are self-pollinating, while others require bees, insects, animals and wind to carry the pollen between the sexes. Many, many flowers are edible and make salads look heavenly beyond words. Just looking at flowers has magical healing power.

Sau đó, khi các cây bước vào tuổi thiếu niên và ra HOA. Đây là giai đoạn đẹp ... thời kỳ thu hút. Thực tế có những cây đực và cây cái. Cây đực sản xuất phấn hoa để .. à ... ừm ... làm cho cây cái hạnh phúc. Phấn hoa này chứa đầy hoóc môn thực vật (sterol) cũng tốt cho con người chúng ta trong bộ phận hoóc môn. Hãy tìm hiểu về người được rắc phấn hoa thông! Một số thực vật tự thụ phấn, trong khi một số khác yêu cầu ong, côn trùng, động vật và gió để mang phấn hoa giữa hai giới. Nhiều, rất nhiều hoa có thể ăn được và làm cho món salad trông tuyệt vời hơn cả lời nói. Chỉ cần nhìn vào hoa là có sức mạnh

chữa lành kỳ diệu.

Anyway, Flowers eventually become FRUIT. The flower petals eventually fall off in the early summer, revealing BUDS underneath. This is when the teenagers get serious and have to start working (aka get a job and have a purpose in life). This is to produce FRUIT. It is at this point that all the plant's power now goes to producing fruit and seeds. The plant is in it's prime. This means the leaves and stem are no longer as nutritious as before. The trunk starts to harden to support the weight of the new fruit. Some people trim the plant before it "goes to seed" so the nutrition stays in the leaves.

Dù sao, thì cuối cùng hoa cũng trở thành QUẢ. Các cánh hoa cuối cùng rơi xuống vào đầu mùa hè, lộ ra nụ ở bên dưới. Đây là các cây trưởng thành phải nghiêm túc bắt đầu làm việc (còn gọi là có một công việc và có một mục đích trong cuộc sống). Đó là để sản xuất TRÁI CÂY.

Chính tại thời điểm này, tất cả sức mạnh của cây hiện đang chuyển sang sản xuất trái cây và hạt giống. Cây đang ở thời kỳ hoàng kim. Điều này có nghĩa là lá và thân không còn bổ dưỡng như trước. Thân cây bắt đầu cứng lại để hỗ trợ trọng lượng của quả mới. Một số người cắt tỉa cây trước khi sản xuất hạt giống vì vậy dinh dưỡng vẫn ở trong lá.

The fruit contains SEEDS. This is when the adults decide to have children. The fruit ripens and falls to the ground and rots, becoming fertilizer that helps the seeds grow next year. This is when the "parents" die and leave an inheritance to their kids so the family can continue. The bittersweet romance of life.

Quả chứa HẠT GIỐNG. Đây là khi người lớn quyết định có con. Quả chín và rơi xuống đất và thối, trở thành phân bón giúp hạt giống phát triển trong năm tới. Đây là khi "cha mẹ" chết và để lại một thừa kế cho con cái của họ để gia đình có thể tiếp tục. Sự lãng mạn buồn vui lẫn lộn của cuộc sống.

While all this drama is going on, there is something many forget about... the roots! That's right, even in the winter when all seems dead above ground, there are roots underground, insulated from the harsh cycles of life. These roots continue growing stronger. So you see my friends- when all seems lost in life, know the roots you built are still there, out of sight, ready to support the world with new life. You have laid the foundation. All is good.

Trong khi vở diễn này đang diễn ra, có một cái mà nhiều người quên đi ... là gốc rễ! Đúng vậy, ngay cả trong mùa đông khi tất cả dường như đã chết trên mặt đất, có những gốc rễ dưới lòng đất, cách ly khỏi những chu kỳ khắc nghiệt của cuộc sống. Những rễ này tiếp tục phát triển mạnh mẽ hơn. Vì vậy, bạn nhìn thấy bạn bè của tôi - khi tất cả dường như đã bật vô âm tín trong cuộc sống, hãy biết <https://thuvien.sach.vn> bạn xây dựng vẫn còn đó, ngoài tầm mắt, sẵn sàng hỗ trợ thế giới với

cuộc sống mới. Bạn đã đặt nền tảng. Mọi thứ đều tốt.

HOW TO HARVEST AND PREPARE EDIBLE PLANTS

CÁCH THU HOẠCH VÀ CHUẨN BỊ CÁC LOẠI CÂY ĂN ĐƯỢC

People keep asking me how to harvest and prepare the herbs and wild plants, like it's some special mysterious process. Many plants are o.k. to pick, put in your mouth and eat, like the flowers, fruit and leaves. This book is here to help show you which ones.

Now I know many plants are very bitter and you probably won't want to eat them straight, and also most people don't chew their food enough, so you wouldn't get much out of the plant that way anyway. The best way I recommend is to simply put everything in a blender with something sweet like coconut water, fruit, figs or dates and anything else you have like celery, cucumber. The basic blender rule I use is - half leafy greens, half fruit, and some liquid like water or coconut water, or orange juice.

Mọi người cứ hỏi tôi làm thế nào để thu hoạch và chuẩn bị các loại thảo mộc và cây dại, giống như đó là một quá trình bí ẩn đặc biệt. Nhiều loài cây rất dễ hái, cho vào miệng và ăn, như hoa, quả và lá. Cuốn sách này ở đây để giúp chỉ cho bạn những cái nào.

Bây giờ tôi biết nhiều loại thực vật rất đắng và có lẽ bạn sẽ không muốn ăn chúng trực tiếp, và hầu hết mọi người không nhai thức ăn đủ kỹ, vì vậy bạn sẽ không giành được nhiều dinh dưỡng từ các loài cây đó. Cách tốt nhất tôi khuyên bạn là chỉ cần cho mọi thứ vào máy xay sinh tố với một thứ gì đó ngọt như nước dừa, trái cây, quả sung hoặc chà là và bất cứ thứ gì khác mà bạn có như cần tây, dưa chuột. Nguyên tắc cơ bản của máy xay sinh tố tôi sử dụng là - nửa lá xanh, nửa quả và một số chất lỏng như nước hoặc nước dừa, hoặc nước cam.

Some plants are toxic raw and need to be steamed, cooked, boiled or prepared in a special way first. Make sure.

Some plants have edible parts and non-edible parts- for example, the fruit and flowers may be edible but the leaves are toxic, or vice versa. Always make sure. Triple check with multiple sources first.

Throughout the book I will mention a few suggestions on what tastes good with certain plants. I personally prefer raw vegan dishes, but I'm not going to limit to just that because I want this book to reach as many people as possible, so they can start incorporating healthy plants into their diet no matter what. For those of you just starting on your journey to health, what an exciting way to do it! Welcome to the wonderful world of nature's healing bounty. I hope you fall in love like I did.

Một số thực vật là độc hại thô và cần phải được hấp, nấu chín, đun sôi hoặc chuẩn bị một cách đặc biệt trước. Hãy đảm bảo chắc chắn.

Một số cây có bộ phận ăn được và bộ phận không ăn được - ví dụ, trái cây và hoa có thể ăn được nhưng lá cây lại độc hại hoặc ngược lại. Luôn đảm bảo chắc chắn. Trước hết, hãy kiểm tra ba lần với từ nhiều nguồn.

Trong suốt cuốn sách tôi sẽ đề cập đến một vài gợi ý về những gì có vị ngon với một số loại cây nhất định. Cá nhân tôi thích các món ăn thuần chay thô, nhưng tôi sẽ không giới hạn chỉ vì tôi muốn cuốn sách này đến được với nhiều người nhất có thể, vì vậy họ có thể bắt đầu kết hợp các loại thực vật lành mạnh vào chế độ ăn uống của mình bất kể là gì.

Đối với những người mới bắt đầu cuộc hành trình đến với sức khỏe, thật là thú vị để làm điều đó! Chào mừng bạn đến với thế giới chữa lành tuyệt vời của thiên nhiên phong phú. Tôi hy vọng bạn cũng yêu thích như tôi vậy.

SALAD

I would say the most obvious thing to do with edible plants is to make a salad with them (duh) Not a very difficult concept to understand. A good rule of thumb is to mix mild greens with bitter, pungent and sour greens, so the different flavors mix. Add some flowers and maybe even some fruit. Chop the bitter leaves into little pieces so they mix with the mild ones and the taste isn't overwhelming. Bitter tasting plants are super important because the bitter taste activates the vagus nerve in the back of the tongue which sends a signal to the liver to



flush, thus cleaning the liver, which is your body's largest organ and filter. Bitter taste also signals the production of stomach acid.

Tôi muốn nói điều rõ ràng nhất với cây ăn được là làm salad với chúng (duh) Không phải là một khái niệm khó hiểu. Một nguyên tắc may rủi là trộn rau xanh nhạt với rau xanh đắng, cay và chua, do đó, các hương vị khác nhau trộn lẫn. Thêm một số hoa và thậm chí có thể một số trái cây. Cắt lá đắng thành từng miếng nhỏ để chúng hòa quyện với vị nhẹ và hương vị không quá đắng. Cây có vị đắng là cực kỳ quan trọng bởi vì vị đắng kích hoạt dây thần kinh phế vị ở phía sau lưỡi gửi tín hiệu đến gan để đào thải ra, do đó làm sạch gan, đó là cơ quan và bộ lọc lớn nhất của cơ thể bạn. Vị đắng cũng báo hiệu sự sản xuất axit dạ dày.

Here's a sample of a great wild flower salad (I know because I had it) ...Chicory flowers, pumpkin flowers, wild carrot flowers, oregano, <https://thuviensach.vn>

mustard flowers, sweet basil, garlic seed bulbs, dandelions, plantains, mallow, periwinkle flowers, cucumber slices, etc

For a simple delicious healthy salad dressing- mixture of olive oil, sunflower oil, roasted sesame oil, apple cider vinegar, black pepper, sea salt. This is one that Garry and I love. The roasted sesame oil really adds a great flavor to the wild greens.

Đây là thí dụ về món salad hoa dại tuyệt vời (tôi biết vì tôi đã ăn) ... Hoa rau diếp xoăn, hoa bí ngô, hoa cà rốt hoang dã, lá oregano, hoa mù tạt, húng quế ngọt, củ tỏi, bồ công anh, cây chuối, hoa râm bụt, lát dưa chuột, vv

Để có món salad ngon lành đơn giản - hỗn hợp dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu mè rang, giấm táo, hạt tiêu đen, muối biển. Đây là thứ mà Garry và tôi yêu thích. Dầu mè rang thực sự làm tăng thêm hương vị tuyệt vời cho rau xanh.

JUICE AND BLEND

You can juice plants. That's such a hassle though. I prefer the blender. Plus you get the fiber that way.

NƯỚC ÉP VÀ SINH TỐ

Bạn có thể ép các loại cây. Điều đó thật rắc rối. Tôi thích máy xay sinh tố. Hơn nữa, bạn có được thêm chất xơ theo cách đó.

TRÀ

Ah, the ever popular method of making tea with plants. This concept is quite simple- put the dang thing in some cold, warm or hot water for a while and drink it. Cold or mildly warm tea is healthier because it doesn't destroy the delicate compounds. This is called an "infusion". Sun tea (leaving jar in sun) is another example. Make sure it's in glass, not plastic. Some of the tougher plants require the cell walls to be broken to release healing benefits. Two ways of doing this is throwing it in a blender or coffee grinder first, or freezing it for 30 min, then putting in cold or warm water. Hot tea is good for helping dissipate the toxins in some of the stronger plants. Ever heard of lettuce tea? Yep. It's been used for fever and helping sleep.

Ah, phương pháp phổ biến nhất để pha trà với các loại cây. Khái niệm này khá đơn giản – bỏ vào một ít nước lạnh, ấm hoặc nóng trong một lúc và uống nó. Trà lạnh hoặc ấm nhẹ sẽ tốt cho sức khỏe hơn vì nó không phá hủy các hợp chất tinh tế. Đó được gọi là “trà sắc”. Trà mặt trời (để bình trà dưới nắng) là một ví dụ khác. Đảm bảo đặt trong bình sứ, không phải nhựa. Một số cây cứng hơn đòi hỏi phải phá vỡ thành tế bào để đạt được lợi ích chữa bệnh. Hai cách để làm điều này là ném nó vào máy xay sinh tố hoặc máy xay cà phê trước, hoặc làm lạnh nó trong 30 phút, sau đó cho vào nước lạnh hoặc ấm. Trà nóng rất tốt cho

việc giúp tiêu tan chất độc trong một số loại cây mạnh hơn. Bạn đã bao giờ nghe nói về trà rau diếp? Vâng. Nó đã được sử dụng trị sốt và giúp ngủ ngon.



ESSIAC TEA- is an herbal tea formula of the Ojibway (Chippewa) Indians, made famous by Rene Caisse for treating cancer, newly rediscovered and popular today. The formula consists of Sheep Sorrel, Burdock Root, Turkey Rhubarb and Slippery Elm Bark.

TRÀ ESSIAC - là một công thức trà thảo dược của người Ấn Độ Ojibway (Chippewa), nổi tiếng do y tá Rene Caisse khám phá để điều trị ung thư, mới được phát hiện lại và phổ biến ngày nay. Công thức bao gồm cây me đất chua, Rễ cây ngư bàng, Đại hoàng Thổ Nhĩ Kỳ và Vỏ cây du trơn.

SOUPS

You can also make soups with plants. The healthiest way is to not boil the water, or you will lose valuable enzymes and antioxidant properties. Add young leaves to water that's luke warm finger temperature from 8 am to noon. Strain the tea and then you have a base you can add all your other vegetables to to make soup from. So instead of boiling water for 15 min, you are doing 4-hours at finger temperature. This preserves the volatile healing compounds.

SÚP

Bạn cũng có thể làm súp với các loại cây. Cách tốt nhất cho sức khỏe là không đun sôi nước, nếu không bạn sẽ mất đi các enzyme có giá trị và các đặc tính chống oxy hóa. Thêm lá non vào nước mà nhiệt độ nước ấm từ 8 giờ sáng đến trưa. Lọc trà và sau đó bạn có một chất bazơ mà bạn có thể thêm tất cả các loại rau khác để nấu súp. Vì vậy, thay vì đun sôi nước trong 15 phút, bạn đang thực hiện 4 giờ ở nhiệt độ ngón tay. Điều này bảo tồn các hợp chất chữa bệnh dễ bay hơi.

HOT WATER POUR OR STEAMING

Cooking or heating will destroy many of the nutrients in food, so the less you heat, the better. Go for as much of a raw food diet as you can. Lightly steaming is as far as I would recommend, or put the plants in a strainer and pour hot water over them, which cleans them and also heats away some of the bitterness and oxalates. Dehydrating is a smart choice because you can set the heat to not go over 118 degrees F, which is where enzymes start to be destroyed.

RÓT NƯỚC NÓNG HAY HẤP

Nấu ăn hoặc đun nóng sẽ phá hủy nhiều chất dinh dưỡng trong thực phẩm, do đó bạn càng ít đun nóng thì càng tốt. Thực hiện càng nhiều chế độ ăn thực phẩm thô càng tốt. Hấp sơ theo như tôi giới thiệu, hoặc đặt cây vào lưới lọc và đổ nước nóng lên chúng, làm sạch chúng và cũng làm dịu đi một số vị đắng và oxalat. Khử nước là một lựa chọn thông minh vì bạn có thể đặt nhiệt không vượt quá 48 độ C, khi các enzyme bắt đầu bị phá hủy.

BOILING TOXIC PLANTS

Some plants have strong compounds that are toxic if eaten raw, but dissipate when cooked or boiled. The way to do this is heat the plant in water, then pour out the water, add new water, heat again, drain out second water, again a third time, rinse and then use. If in a survival situation, this makes it a little safer for some (but not all) plants. Always triple check with other sources first when dealing with unknown or powerful plants. Some are just too strong (poisonous) for normal people to deal with.

LUỘC CÁC LOẠI CÂY GÂY ĐỘC

Một số loài cây có hợp chất mạnh rất độc hại nếu ăn sống, nhưng tiêu tan khi nấu chín hoặc đun sôi. Cách làm này là đun nóng cây trong nước, sau đó đổ nước ra, thêm nước mới, đun nóng lại, rút hết nước thứ hai, lại lần thứ ba, rửa sạch rồi dùng. Nếu trong một tình huống sinh tồn, điều này làm cho nó kém an toàn hơn một chút đối với một số (nhưng không phải tất cả) thực vật. Luôn luôn kiểm tra ba lần với các nguồn khác trước khi xử lý các loài cây lạ hoặc mạnh. Một số chỉ là quá mạnh (độc) nên người bình thường không thể xử lý.



DRY PLANTS

Dry in the shade or indoors, not in direct sunlight or dehydrator.

SẤY KHÔ CÁC LOẠI CÂY

Phơi khô trong bóng râm hoặc trong nhà, không phải trực tiếp dưới ánh mặt trời hoặc máy sấy.

POWDER

You can actually dry the plant and keep it stored for years... amazing huh? You can dry them in your home or in some shady spot outside.

Do not dry in direct sunlight because that destroys more vitamins, antioxidants and delicate compounds. Sure, you can use a dehydrator but you don't need one. Just let it dry naturally for a couple of weeks, then put them in a coffee grinder to make the powder. If it's big stuff like roots or stems, you might want to put them in a Vitamix first to break it down to a coarse powder, then a coffee grinder to make it finer, then straining it through a mesh. That's a lot of work to some people, so that's why I made ready to go formulas from herbs, like my liver formula which contains dandelion, burdock, chanca piedra and other great stuff. There are also some wild plant nutrition powders available at www.TurtleLakeRefuge.org.

BỘT

Bạn thực sự có thể sấy khô cây và giữ nó trong nhiều năm ... tuyệt vời, phải không? Bạn có thể làm khô chúng trong nhà hoặc ở một nơi râm mát bên ngoài. Không sấy khô dưới ánh sáng mặt trời trực tiếp vì điều đó phá hủy nhiều vitamin, chất chống oxy hóa và các hợp chất tinh tế. Chắc chắn, bạn có thể sử dụng máy sấy khô nhưng bạn không cần. Chỉ cần để nó khô tự nhiên trong một vài tuần, sau đó cho chúng vào máy xay cà phê để làm bột. Nếu đó là những thứ to lớn như rễ hoặc thân cây, bạn muốn đặt chúng vào máy xay Vitamix thì trước tiên hãy làm thành bột thô, sau đó cho vào máy xay cà phê để làm cho nó mịn hơn, sau đó sàng nó qua lưới. Đó là rất nhiều công việc đối với một số người, vì vậy đó là lý do tại sao tôi đã làm sẵn các công thức từ thảo dược để sử dụng, như công thức gan của tôi có chứa bồ công anh, cây ngưu bàng, diệp hạ châu và những thứ tuyệt vời khác. Ngoài ra còn có một số loại bột dinh dưỡng thực vật hoang dã có sẵn tại www.TurtleLakeRefuge.org.

It's best not to take just one herb by itself. Combinations of herbs work better together. I've already done the work for you with my ready-to-go formulas if you don't want to bother making them. You can get them at www.MarkusProducts.com. The best time to take medicinal herbs is at least 20 minutes before meals because fats and proteins can block the absorption of many helpful compounds. You can also grind and powder dry plants the old fashioned way with a mortar and pestle, which is basically a little metal or stone grinding pot with a little metal or stone pounding stick. It's kind of therapeutic doing it this way, and since it uses no electricity, it's a great survival tool if the power ever goes out.

Nó tốt nhất không nên chỉ dùng một loại thảo mộc. Sự kết hợp của các loại thảo mộc sẽ có tác dụng tốt hơn. Tôi đã làm cho bạn với các công thức có sẵn của tôi nếu bạn không ngại pha chúng. Bạn có thể lấy chúng tại www.MarkusProducts.com. Thời gian tốt nhất để dùng dược liệu là ít nhất 20 phút trước bữa ăn vì chất béo và protein có thể ngăn chặn sự hấp thụ của nhiều hợp chất hữu ích. Bạn cũng có thể nghiền và xay bột các loại cây khô theo cách cũ với cối và chày, về cơ bản là một cối nghiền nhỏ bằng kim loại hoặc đá với một cái chày kim loại hoặc đá đập. Thực hiện theo cách này có tính trị liệu, và vì nó không sử dụng điện, nên nó là một công cụ sinh tồn tuyệt vời nếu mất điện.

OIL

Many plants are famous for their powerful oil extracts. One simple way of extracting oil is to boil the plant (especially the seeds). The oil will rise to the top. Voila! Plant oil. Of course heat can damage some factors, so the next best thing is pressing the oil out. This requires some doing. The healthiest, most natural way without heat is stone pressing, with lots of heavy pressure.

DẦU

Nhiều loại cây nổi tiếng với chiết xuất dầu mạnh. Một cách đơn giản để chiết xuất dầu là luộc các loại cây (đặc biệt là hạt). Dầu sẽ tăng lên cao. Đúng vậy! Dầu thực vật. Tất nhiên nhiệt có thể làm hỏng một số yếu tố, vì vậy điều tốt nhất tiếp theo là nhấn dầu ra. Điều này đòi hỏi phải làm một số việc. Cách lành mạnh nhất, tự nhiên nhất mà không cần nhiệt là ép đá, với nhiều áp lực nặng.

FRESH !

But my favorite way of consuming plants is fresh and juicy, right from the ground to my mouth or salad bowl or blender.

There are a few plants that you can't eat right off the plant because they have powerful resins, or they need to be harvested at a certain time of year and not others, so that's why I made this book and video.

TƯƠI !

Nhưng cách ăn thực vật yêu thích của tôi là tươi và ngon ngọt, ngay từ mặt đất đến miệng hoặc salad hoặc sinh tố.

Có một số loại cây mà bạn không thể ăn ngay vì chúng có nhựa mạnh hoặc chúng cần được thu hoạch vào một thời điểm nhất định trong năm chứ không như những cây khác, vì vậy đó là lý do tại sao tôi làm cuốn sách và video này.

The basic rule is start with the plants you know and then expand your knowledge base from there. All dandelions and grasses are edible for example. That's a great start. Mallow and plantain are everywhere worldwide and they are two of the best things to consume. They are also easy to recognize and there are no poisonous lookalikes.

Nguyên tắc cơ bản là bắt đầu với những cây bạn biết và sau đó mở rộng nền tảng kiến thức từ đó. Ví dụ, tất cả bồ công anh và cỏ đều ăn được. Đó là một khởi đầu tuyệt vời. Cây cẩm quỳ và cây chuối lá có ở khắp mọi nơi trên toàn thế giới và chúng là hai trong số những cây tốt nhất để ăn. Chúng cũng dễ dàng nhận ra và không có vẻ ngoài độc hại.

To get you started- here is what I had for breakfast this morning. I simply woke up, went outside where every morning, where I am <https://thuviensach.vn>

greeted by an amazing assortment of fresh new wild plants. I eat the yellow dandelion-type flowers right there on the spot. They are one of the highest sources of lecithin in the world. Then I pick a bunch of stuff, mostly leaves, some stems and even some roots. Then I take it inside, lightly rinse it off, put it in my Vitamix blender, and add whatever I have around. Today I opened some coconuts and used the sweet water which is real high in potassium and electrolytes, and also celery, cucumber, some pineapple for sweetness and enzymes, and some dates. Every day it's a little different based on what I have lying around.

Để giúp bạn bắt đầu - đây là những gì tôi đã ăn bữa sáng sáng nay. Tôi chỉ đơn giản thức dậy, đi ra ngoài mỗi sáng, tôi được chào đón bởi một loại thực vật hoang dã tươi mới. Tôi ăn những bông hoa bồ công anh màu vàng ngay tại chỗ. Chúng là một trong những nguồn lecithin cao nhất trên thế giới. Sau đó, tôi hái một bó, chủ yếu là lá, một số thân và thậm chí một số rễ. Sau đó, tôi mang nó vào bên trong, rửa nhẹ, cho vào máy xay sinh tố Vitamix và thêm bất cứ thứ gì tôi có xung quanh. Hôm nay tôi đã mở một quả dừa và sử dụng nước ngọt có hàm lượng kali và chất điện giải thực sự cao, và cả cần tây, dưa chuột, một số dưa cho vị ngọt và enzyme, và một số quả chà là. Mỗi ngày có một chút khác biệt dựa trên những gì tôi có xung quanh.

Blending is the best because it helps break open the tough cell walls, making all that awesome nutrition available for your body to use with very little digestion needed. Watch the video of me doing this at www.MarkusNews.com.

It's really not that hard folks.

Làm sinh tố là tốt nhất vì nó giúp phá vỡ các thành tế bào cứng, tạo thành tất cả các chất dinh dưỡng tuyệt vời có sẵn cho cơ thể bạn sử dụng với rất ít năng lượng để tiêu hóa. Xem video tôi làm tại www.MarkusNews.com.

Việc đó thực sự không khó.

ABOUT EXTRACTS and ESSENTIAL OILS

I won't be dealing with these because I just want to do things as fast and simple as possible. I also believe that using the plant in its natural form is safer than isolating and concentrating a single part of it. Some essential oils for example are highly dangerous to play with, especially internally. Extracts usually involve alcohol and I've never touched alcohol in my life, ever.

GIỚI THIỆU VỀ CHẤT CHIẾT XUẤT VÀ TINH DẦU

Tôi không thể xử lý được việc này bởi vì tôi chỉ muốn làm mọi thứ nhanh nhất và đơn giản nhất có thể. Tôi cũng tin rằng sử dụng cây ở dạng tự nhiên sẽ an toàn hơn so với phân tách và tập trung một phần của nó. Một số loại tinh dầu chẳng hạn rất nguy hiểm, đặc biệt là trong nội bộ. Chất chiết xuất thường liên quan đến rượu và tôi không bao giờ chạm vào rượu trong đời, chưa từng.

<https://thuviensach.vn>

HARVESTING

There's something deeply satisfying about simply picking something from nature and consuming it right there on the spot or within minutes. You just bypassed all the stores and thousands of years of industry and hype, and went straight to the source.

THU HOẠCH

Có một cái gì đó rất thỏa mãn khi chỉ cần chọn một thứ gì đó từ thiên nhiên và ăn nó ngay tại chỗ hoặc trong vòng vài phút. Bạn chỉ cần bỏ qua tất cả các cửa hàng và hàng ngàn năm công nghiệp và thổi phồng mọi thứ, và bạn cứ đi thẳng tới tận nguồn để thu hoạch.

The best time to pick is first thing in morning, when the plants are young and happy. Don't worry too much about animals peeing in your plants. Although dog urine can be high in sodium which can kill some plants, animal urine is water soluble, meaning it can be easily washed off with water. Urine is also a good nitrogen source for plants. You can wash the plants with peroxide to wash away animal urine and sterilize the plants. It's also advisable to add peroxide to the water that you water your plants with, it's very good for them. Peroxides are naturally created anyway when it rains- lightning creates ozone ... when water (rain) connects with ozone, it generates peroxide which helps disinfect plants and help keep them nice and strong. Many people dilute peroxide, add it to what they water their plants with for that same reason.



khỏe mạnh. Nhiều người pha loãng peroxide, thêm nó vào nước tưới cây với lý do tương tự.

INSTANT WILD SALAD GARDEN

Garry Tibbo uses this trick to get a patch of garden greens for the summer- he simply throws some dark plastic or plywood on the ground in the spring for a month or two to kill off grass. After one month, he lifts it back, and has nothing but wild plants growing- a veritable salad of dandelions and plantain without grass. This is demonstrated in the “[Free Living 101](#)” DVD set.

KHU VƯỜN SALAD DẠI ĂN LIỀN

Garry Tibbo sử dụng thủ thuật này để có được một mảng xanh của vườn cho mùa hè - anh ta chỉ ném tấm nhựa màu tối hoặc ván ép trên mặt đất vào mùa xuân trong một hoặc hai tháng để tiêu diệt cỏ. Sau một tháng, anh ta nhấc nó lên, và không có gì ngoài những cây dại mọc lên - một món salad bồ công anh và chuối mà không có cỏ. Điều này được trình bày trong bộ DVD “[Free Living 101](#)”

GETTING THE MOST POWER FROM HERBS

With most medicinal-use herbs, you're not going to get much out of it unless you crack the cell walls. For example- you can put mint leaves in water and try and make a tea out of it, but you won't taste much flavor. You have to dry or freeze the leaves first, which cracks the cell walls, which helps release the constituents. If you're in a rush, put the herbs in a freezer for about half an hour and that will help crack the cell walls. If you're in a real hurry, a high-powered blender will help open the cells, but ice crystals crack the cell walls in fresh leaves more efficiently than even a high speed blender.

NHẬN ĐƯỢC NHIỀU NĂNG LƯỢNG NHẤT TỪ THẢO DƯỢC

Với hầu hết các loại thảo dược sử dụng làm thuốc, bạn sẽ không nhận được nhiều từ nó trừ khi bạn phá vỡ các thành tế bào. Ví dụ: bạn có thể cho lá bạc hà vào nước và thử pha trà từ đó, nhưng bạn sẽ không nếm được nhiều hương vị. Bạn phải làm khô hoặc đông băng lá trước, làm nứt các thành tế bào, giúp giải phóng các thành phần. Nếu bạn đang vội, hãy cho các loại thảo mộc vào tủ đá trong khoảng nửa giờ và điều đó sẽ giúp phá vỡ các thành tế bào. Nếu bạn thực sự vội, một máy xay công suất cao sẽ giúp phá vỡ các tế bào, nhưng các tinh thể băng làm nứt các thành tế bào trong lá tươi hiệu quả hơn cả máy xay sinh tố tốc độ cao.

CYCLE YOUR FOOD

Don't take the same thing every day. It's best to take things 5 or 6 days a week and then give your body one day rest a week. For stronger more powerful herbs, it's recommended to take for a few weeks, then one week rest, then a few weeks, then one week rest.

CHU KỲ THỰC PHẨM CỦA BẠN

Đừng ăn cùng một thứ mỗi ngày. Tốt nhất nên ăn 5 hoặc 6 ngày một tuần và sau đó cho cơ thể nghỉ ngơi một ngày một tuần. Đối với các <https://thaynienphamsach.vn>

loại thảo mộc mạnh hơn, bạn nên dùng trong vài tuần, sau đó nghỉ một tuần, sau đó ăn vài tuần, sau đó lại nghỉ một tuần.

PREPARE YOUR FOOD WITH LOVE

When you prepare food, remember the presentation of the food is almost as important as the food itself. It is a form of love and respect. It's easy to make a beautiful presentation once you realize how many flowers are edible and you start adding them to your salads. It makes you feel good just looking at it, and makes you more popular with your friends when they see what amazing presentations you made.

CHUẨN BỊ THỨC ĂN BẰNG TÌNH YÊU

Khi bạn chuẩn bị thức ăn, hãy nhớ cách trình bày thực phẩm cũng quan trọng như chính thực phẩm. Đó là thể hiện của tình yêu và sự tôn trọng. Thật dễ dàng để trình bày đẹp khi bạn nhận ra có bao nhiêu bông hoa có thể ăn được và bạn bắt đầu thêm chúng vào món salad của mình. Nó làm cho bạn cảm thấy thoải mái khi nhìn vào nó, và khiến bạn trở nên nổi tiếng hơn với bạn bè khi họ thấy bạn trình bày tuyệt vời đến thế nào.

WINTER FOOD

Many people grow plants indoors or even make greenhouses (not that hard to make). If you don't want to do any of that, at least do this ...In the late fall, gather all the edible wild greens you can, dry them in shade, then powder in blender or coffee grinder and store in jars for consumption all winter long. Put them in smoothies or add to food for high nutrition. Also gather acorns in fall, dry them and freeze them.

A lot of people in the cold north grow their own herbs indoors, like sage, dill, basil, garlic chive, lavender, rosemary, cranberry, including sprouts from almost any plant. Sprouts make a great winter fresh food.

Dry berries are great winter food.

THỰC PHẨM MÙA ĐÔNG

Nhiều người trồng cây trong nhà hoặc thậm chí làm nhà kính (không khó để làm). Nếu bạn không muốn làm điều đó, ít nhất hãy làm điều này ... Vào cuối mùa thu, thu thập tất cả các loại rau dại có thể ăn được, phơi khô trong bóng râm, sau đó nghiền thành bột trong máy xay sinh tố hoặc máy xay cà phê và bảo quản trong lọ để ăn suốt mùa đông dài. Cho chúng vào sinh tố hoặc thêm vào thức ăn để có hàm lượng dinh dưỡng cao. Cũng thu lượm hạt sồi vào mùa thu, làm khô chúng và đóng băng chúng. Rất nhiều người ở miền bắc lạnh giá tự trồng các loại thảo mộc trong nhà, như cây xô thơm, thì là, húng quế, tỏi, hoa oải hương, hương thảo, nam việt quất, bao gồm cả rau mầm từ hầu hết các loại cây. Rau mầm làm cho một thực phẩm tươi mùa đông tuyệt vời. Quả khô là thực phẩm mùa đông tuyệt vời.

DRY GREEN LEAF CHIPS

Gather leaves from Elm trees, broccoli greens, horseradish greens, etc, marinate them in some spicy sauce, dehydrate to make [green chips](https://thupensach.vn). An easy way to eat your greens year round! These are available at

LÁT LÁ XANH SẤY KHÔ

Thu lượm lá cây du, rau bông cải xanh, rau cải ngựa, vv, ướp chúng trong một số nước sốt cay, khử nước để làm cho lát rau xanh.

Một cách dễ dàng để ăn rau xanh quanh năm của bạn! Những thứ này có sẵn tại www.TurtleLakeRefuge.org

GROW YOUR OWN

You can grow your own plants in your yard, on your patio, or even inside your home behind windows, or with some daylight spectrum bulbs- a lot of people do that who live in apartments and in the city. And if you're growing wild plants, you'll never run out because they grow like... weeds !

TỰ TRỒNG CÂY

Bạn có thể tự trồng cây trong sân, trên sân hiên hoặc thậm chí trong nhà sau cửa sổ hoặc với một số bóng đèn quang phổ ánh sáng ban ngày - rất nhiều người sống trong các căn hộ và trong thành phố làm điều đó. Và nếu bạn đang trồng cây dại, bạn sẽ không bao giờ cạn kiệt vì chúng mọc như ... cỏ dại!

NATURE'S TOOTHPASTE

Break off a piece of cedar branch and chew it up. There is nothing toxic in it, you can swallow it if you want. Brush your teeth with it. Adding water will make it foam a bit. Cedar has lots of tannins, acids, high vitamin c, essential oils, great for gums, won't harm your digestion. Essential oils from cedar are antibacterial and won't allow any bacteria to grow on your tooth brush.

KEM ĐÁNH RĂNG TỰ NHIÊN

Phá vỡ một mảnh của cây tuyết tùng và nhai nó. Không có gì độc hại trong đó, bạn có thể nuốt nó nếu bạn muốn. Đánh răng với nó. Thêm nước sẽ làm cho nó nổi bọt một chút. Gỗ tuyết tùng có rất nhiều tannin, axit, vitamin c cao, tinh dầu, tuyệt vời cho lợi, sẽ không gây hại cho tiêu hóa của bạn. Tinh dầu từ cây tuyết tùng có tính kháng khuẩn và sẽ không cho phép bất kỳ vi khuẩn nào phát triển trên bàn chải đánh răng của bạn.

NATURAL SWEETENERS

Stevia leaf is an awesome non-glycemic sweetener that even diabetics can use. It not only doesn't raise blood sugar, it actually is good for you. Licorice root is 15 times sweeter than sugar. Maple trees bleed sugar water, rich in magnesium. There are all kinds of natural sweeteners like agave, box elder, dates, jerusalem artichoke, lucuma, mesquite, perilla, pine, and yucca/joshua. If you can get your hands on a sugarcane plant, just cut off a piece and chew it or put in press to squeeze out some juice. Heck you could even use that vice grip in your garage.

CHẤT NGỌT TỰ NHIÊN

Lá Stevia là một chất làm ngọt không đường tuyệt vời mà ngay cả

bệnh nhân tiểu đường cũng có thể sử dụng. Nó không chỉ làm tăng lượng đường trong máu, mà còn thực sự tốt cho bạn. Rễ cam thảo ngọt hơn 15 lần so với đường. Cây phong chảy nước đường, giàu magiê. Có tất cả các loại chất làm ngọt tự nhiên như cây agave, cây box elder, chà là, atisô, cây lêkima, cây mesquite, tía tô, thông, và cây yucca / joshua. Nếu bạn có thể chạm tay vào cây mía, chỉ cần cắt một miếng và nhai nó hoặc ép nó để có nước ép. Chết tiệt, bạn thậm chí có thể sử dụng cái kẹp trong nhà để xe của bạn.

INFORMATIVE TIDBITS

Usually the best parts of a plant to eat are the “shoots”, aptly called that because the plant is “shooting for the sky- it is growing very quickly. This is the best time because the plant is tender and flexible, not hard and bitter. The cells of the plant must be flexible in order for it to stretch and grow so quickly. It is full of new life and optimism, not hard and bitter. That’s why for example, you don’t eat the outer dark crusty bark of a tree, but the inner soft, moist light stuff, which is actually the part growing up through the hardened outer shell, like toothpaste being squeezed up through a tube. You want the new fresh, young, growing part when it comes to stems and leaves.

THÔNG TIN THÚ VỊ

Thông thường, những bộ phận tốt nhất của cây để ăn là những chồi, được gọi đúng bởi vì cây đó là đâm chồi lên bầu trời - nó đang phát triển rất nhanh. Đây là thời gian tốt nhất vì cây mềm và dẻo, không cứng và đắng. Các tế bào của cây phải linh hoạt để nó căng ra và phát triển rất nhanh. Nó đầy sức sống mới và lạc quan, không khó khăn và cay đắng. Đó là lý do tại sao, ví dụ, bạn không ăn vỏ cây đen sẫm bên ngoài của cây, mà lại ăn thứ mềm màu nhạt, ẩm bên trong, thực sự là phần phát triển qua lớp vỏ cứng bên ngoài, giống như kem đánh răng được vắt qua ống. Khi nói đến thân và lá là bạn đang muốn phần tươi mới, trẻ trung, phát triển.

Fruit on the other hand, you want to wait until it’s ripe. Many fruits actually contain “stay away” toxins to keep animals and bugs away until it is ripe, then the toxins dissipate, telling us it’s finally ok to eat.

Flowers close up in the dark, so if you pick flowers and put them in the refrigerator, the flowers will close up, but they are still ok. It’s best to eat them fresh though, right after picking.

Young little leaves are much tastier and more nutritious than the older harder leaves. To keep the plant leaves young, keep trimming the plants down and they will grow more new young leaves and plants.

Trái lại, với Trái cây thì bạn lại muốn đợi cho đến khi nó chín. Nhiều loại trái cây thực sự có chứa chất độc “để xua đuổi” khiến động vật và bọ xít tránh xa cho đến khi chín, sau đó chất độc sẽ tiêu tan, cho ta biết cuối cùng cũng ăn được. Hoa đóng lại trong bóng tối, vì vậy nếu bạn hái hoa và đặt chúng trong tủ lạnh, hoa sẽ đóng lại, nhưng chúng

vẫn ổn. Tốt nhất là ăn chúng khi tươi, ngay sau khi hái.

Lá non nhỏ ngon hơn và nhiều dinh dưỡng hơn lá già cứng. Để giữ cho cây non, hãy cắt tỉa cây xuống và chúng sẽ mọc thêm nhiều lá non và cây mới.

Young plants often don't look anything like older mature plants (Just like people :-) the leaves can look completely different, so be aware.

Save some of the seeds from the plants you eat, so you can grow more.

Be aware that when steaming or cooking wild greens, they will reduce in size dramatically, so a bucketful can shrink down to a cupful, but don't let that fool you- wild plants are so packed with nutrition, it doesn't take much to fill you !

Cây non thường không có vẻ gì giống cây trưởng thành (Giống như người :-) lá có thể trông hoàn toàn khác, vì vậy hãy chú ý.

Hãy cất một ít hạt giống từ các cây bạn ăn, để bạn có thể trồng nhiều hơn.

Xin lưu ý rằng khi hấp hoặc nấu rau xanh, chúng sẽ giảm kích thước đáng kể, vì vậy một xô có thể co lại thành một cốc, nhưng đừng để điều đó đánh lừa bạn - cây dại đó chứa nhiều dinh dưỡng, nên sẽ không tốn nhiều để đáp ứng bạn.

FLAT ROCK COOKING

When camping or simply living without electricity, using hot flat rocks for cooking is an old natural way of heating food. Heat a flat rock in a campfire until it gets hot, then use it like a skillet. Works great. You can actually fry an egg that way! It's more natural than a metal pan (no toxic metals, but good earthy minerals).

NẤU NƯỚNG BẰNG ĐÁ PHẪNG

Khi cắm trại hoặc đơn giản là sống không có điện, sử dụng đá phẳng nóng để nấu ăn là một cách tự nhiên để hâm nóng thức ăn. Đun nóng một tảng đá bằng phẳng trong lửa trại cho đến khi nó nóng, sau đó sử dụng nó như một cái chảo. Tuyệt vời. Bạn thực sự có thể chiên một quả trứng theo cách đó! Nó tự nhiên hơn chảo kim loại (kim loại không độc hại, nhưng đá khoáng từ đất rất tốt).

GRAINS

The only healthy way to eat grains is to sprout them first.

Grains are not a necessary food. Even sprouted grains produce mucus and give you a heavy feeling. They are very hard to digest in humans. They can also be dried and ground into powder. Instead of using this powder as flour for baking, it's much healthier to simply mix it in water or smoothie and drink it. Make sure to mix with saliva before swallowing. The more digestive power, the better.

HẠT

Cách tốt nhất để ăn ngũ cốc là làm chúng mọc mầm trước.

Các loại ngũ cốc không phải là thực phẩm cần thiết. Ngay cả các loại hạt mọc mầm cũng tạo ra chất nhầy và khiến bạn cảm giác nặng nề. Chúng rất khó tiêu hóa ở người. Chúng cũng có thể được sấy khô và nghiền thành bột. Thay vì sử dụng loại bột này làm bột để nướng bánh, sẽ có lợi cho sức khỏe hơn nhiều khi chỉ cần trộn nó trong nước hoặc sinh tố và uống. Hãy chắc chắn trộn với nước bột trước khi nuốt. Càng nhiều bột tiêu hóa thì càng tốt.

WILD vs. GARDENING PLANTS

I didn't classify the plants in this book as "wild" or "garden" because all plants were wild plants at one point. Even nowadays, you will find asparagus, mustard, carrots, grapes etc growing in the wild (and "wild" plants growing in your garden haha). There is a lot of crossover. Birds eat garden plants and poop the seeds out several miles away where they start growing "wild". On the other hand, wild "weeds" blow into gardens and start growing on their own. It's mixing around everywhere. Millions of people travel all over the world every minute of the day, tracking seeds in the treads of their shoes etc, and then dropping them halfway around the globe, where they start growing. Someone could spit a watermelon seed out the window of a car and pretty soon there is a watermelon patch growing by the side of the road in the middle of nowhere. Or pomegranate or dates or kiwi. Who knows. It's also becoming a waste of time saying what parts of a country a plant is supposed to be growing, because again- it's all mixing together. Tropical plants are growing in protected areas up north and northern plants are showing up in the desert. Just like people, plants are becoming a world community. Nature finds a way to live, no matter what the condition.

CÂY ĐẠI VÀ CÂY VƯỜN

Tôi đã phân loại các loài thực vật trong cuốn sách này là cây đại và hay cây vườn vì tất cả các loài thực vật đều là thực vật hoang dã tại một thời điểm. Ngay cả ngày nay, bạn sẽ tìm thấy măng tây, mù tạt, cà rốt, nho, v.v ... mọc trong tự nhiên (và cây "đại" mọc trong vườn của bạn haha). Có rất nhiều sự đan xen. Chim ăn cây vườn và ị những hạt giống ra vài dặm, nơi chúng bắt đầu phát triển "hoang dã". Mặt khác, những con bọ hoang dại đã thổi hạt vào vườn và bắt đầu tự trồng. Nó trộn lẫn khắp nơi. Hàng triệu người đi du lịch khắp nơi trên thế giới mỗi phút mỗi ngày, mang theo hạt giống trong các mũ giày của họ, v.v. và sau đó thả chúng xuống nửa vòng trái đất, nơi chúng bắt đầu phát triển.

Ai đó có thể nhổ một hạt dưa hấu ra khỏi cửa sổ xe hơi và chẳng mấy chốc, có một đám dưa hấu mọc bên lề đường giữa hư không. Hoặc lựu hoặc chà là hoặc kiwi. Ai biết.

Cũng sẽ lãng phí thời gian khi nói một loại cây đang phát triển ở nước nào hay vùng lãnh thổ nào, bởi vì một lần nữa - tất cả đều trộn lẫn với nhau. Thực vật nhiệt đới đang phát triển ở các khu vực được bảo vệ ở phía bắc và thực vật phía bắc đang xuất hiện trên sa mạc. Cũng giống như con người, thực vật đang trở thành một cộng đồng trên thế giới. Thế giới tự nhiên tìm thấy cách sống, bất kể điều kiện nào.

If you want to consume a particular plant, but are afraid to pick the wrong one in the wild, (or you just don't want the hassle of looking for it), you can always order it online. That way you know you have the right one. For example, many people are ordering blueberry bushes or little paw paw trees to plant in their yard. Expand your mind beyond growing carrots and kale- how about green tea, ginkgo and kiwis ? There are companies that can ship you live plants or little young trees with fruit already on them. My favorite is www.EdibleLandscaping.com . I don't get anything for referrals, I just really like what they do. They are featured in my “[Free Food and Medicine](#)” DVD set. They also sell an all-natural clay-based bug repellent you can spray on your plants. It's totally natural and even edible.

VẬN CHUYỂN NHỮNG CÂY ĂN ĐƯỢC TỚI CHỖ BẠN

Nếu bạn muốn ăn một loại cây cụ thể, nhưng sợ chọn nhầm cây trong tự nhiên, (hoặc bạn không muốn phiền phức khi tìm kiếm nó), bạn luôn có thể đặt hàng trực tuyến. Bằng cách đó bạn biết bạn chọn đúng. Ví dụ, nhiều người đang đặt hàng cây việt quất hoặc cây paw paw nhỏ để trồng trong sân của họ. Mở rộng tâm trí của bạn ngoài việc trồng cà rốt và cải xoăn - còn về trà xanh, bạch quả và kiwi thì sao?

Có những công ty có thể gửi cho bạn cây sống hoặc những cây non nhỏ có trái. Địa chỉ yêu thích của tôi là www.EdibleLandscaping.com. Tôi không nhận được gì khi giới thiệu, tôi chỉ thực sự thích những gì họ làm. Chúng được đặc trưng trong bộ DVD “[Free Food and Medicine](#)”. Họ cũng bán một loại thuốc chống côn trùng làm từ đất sét hoàn toàn tự nhiên mà bạn có thể phun lên cây của mình. Nó hoàn toàn tự nhiên và thậm chí có thể ăn được.

More and more people are starting to grow plants in areas they never grew before, like pomegranates in Virginia, or figs in Canada, or even pineapple and bananas in their living room. The possibilities are limitless. You can grow ginseng, Jiaogulan, Aloe vera or Ashwagandha in your very own house ...your very own pharmacy and grocery store, supplying you FREE food and medicine every day, all the time, right there on your property! This is fun, fascinating and life-changing.

Ngày càng có nhiều người bắt đầu trồng cây ở những khu vực họ chưa từng trồng trước đây, như lựu ở Virginia, hoặc sung ở Canada, hoặc thậm chí là dứa và chuối trong phòng khách của họ. Khả năng là vô hạn. Bạn có thể trồng nhân sâm, giáo cổ lam, lô hội hoặc Sâm Ấn độ trong chính ngôi nhà của mình ... hiệu thuốc và cửa hàng tạp hóa của riêng bạn, cung cấp cho bạn thực phẩm và thuốc MIỄN PHÍ mỗi ngày, mọi lúc, ngay trên đất của bạn! Đây là niềm vui, hấp dẫn và thay đổi cuộc sống.

WILD CO-EXISTENCE OF PLANTS

In the DVD sets “[Free Living 101](#)” and “[Free Food and Medicine](#)”, you can see how people have low or NO maintenance gardens that supply them with enough free food and medicine to survive year round, even if they live in cold snowy areas in a city suburb. Some people let nature simply take over, allowing wild plants to co-exist

with planted garden plants. If you let nature take over, you will end up with mainly strong survivor plants, and if you eat them, you become a strong survivor also. Plants protect each other from bugs, so the more varieties you have mixing together in one spot, the safer you are from a pest infestation. This is nature's design. Look at a forest. It's wise to not plant the same plant over and over in a row because every plant has strengths and weaknesses. Having the same plant in a row welcomes pests because nature does not like just one thing by itself, like a lettuce patch or corn field. Nature does not have just one thing- it's all about variety and combinations coexisting. It's much better to MIX different plants together, so they can protect each other. This is called Poly-Culture planting. It also helps balance nitrogen levels.

THỰC VẬT CỘNG SINH TRONG THẾ GIỚI HOANG DÃ

Trong bộ DVD ["Free Living 101"](#) and ["Free Food and Medicine"](#), bạn có thể thấy mọi người có những khu vườn KHÔNG hoặc ít cần bảo dưỡng, cung cấp cho họ đủ thực phẩm và thuốc miễn phí để sống quanh năm, ngay cả khi họ sống ở vùng tuyết lạnh ở một vùng ngoại ô thành phố. Một số người đơn giản để thiên nhiên xen lẫn, cho phép thực vật hoang dã cùng tồn tại với các loại cây trồng trong vườn. Nếu bạn để thiên nhiên chiếm lấy, bạn sẽ có những cây sống sót mạnh mẽ và nếu bạn ăn chúng, bạn cũng trở thành một người sống sót mạnh mẽ. Thực vật bảo vệ nhau khỏi bọ xít, do đó, càng nhiều giống bạn trộn lẫn vào một chỗ thì bạn càng an toàn hơn trước sự phá hoại của sâu bệnh. Đây là thiết kế của tự nhiên. Nhìn vào một khu rừng. Thật khôn ngoan khi không trồng cùng một loại cây liên tục một dãy vì mỗi cây đều có điểm mạnh và điểm yếu. Trồng cùng một cây trong một hàng chào đón sâu bệnh bởi vì tự nhiên không chỉ thích một thứ, như một miếng rau diếp hoặc cánh đồng ngô. Thiên nhiên không chỉ có một thứ - đó là tất cả về sự đa dạng và kết hợp cùng tồn tại. Sẽ tốt hơn nhiều khi TRỘN các loại cây cùng nhau, vì vậy chúng có thể bảo vệ lẫn nhau. Đây được gọi là trồng cây đa chủng loại. Nó cũng giúp cân bằng nồng độ nitơ.

Some plants cross pollinate while others have male and female plants, where the male plant doesn't have fruit, but it provides pollen which fertilizes the female plant to grow fruit. There are also self-fertilizing plants that don't require a second plant.

Một số cây thụ phấn chéo trong khi những cây khác có cây đực và cây cái, trong đó cây đực không có quả, nhưng nó cung cấp phấn hoa thụ tinh cho cây cái để phát triển quả. Cũng có những cây tự thụ tinh không cần cây thứ hai.

GREAT FERTILIZER

Take the unwanted weeds from your yard, put them in a container and add water to it and put lid on top. You can also add unused raw fruit and vegetable scraps (rinds, peels etc) and also lawn cuttings from grass, bushes etc) and put it in the container with lid. After 3-4 days, it will smell terrible and form a very strong acid (do not touch). Take this acid and add it to the water that you water your garden with. This will

make your plants grow like crazy.

PHÂN BÓN TUYỆT VỜI

Lấy cỏ dại vô ích từ sân của bạn, đặt chúng vào một thùng chứa và thêm nước vào và đặt nắp lên trên. Bạn cũng có thể thêm các rau quả thô chưa dùng (vỏ, v.v.) và cũng có thể cắt cỏ từ bãi cỏ, bụi cây, v.v.) và đặt nó vào thùng chứa có nắp. Sau 3-4 ngày, nó sẽ có mùi kinh khủng và tạo thành một loại axit rất mạnh (không chạm vào). Lấy axit này và thêm nó vào nước mà bạn tưới vườn. Điều này sẽ làm cho cây của bạn phát triển như điên.

WORMS

Worms are amazing. They can increase your harvest up to 80% and eliminate the need for most fertilizers. They dig up the soil for you so you don't have to shovel or turn the soil. They create awesome compost, fertilize the ground and add oxygen and homeostatic soil organisms. They are the caretakers of your plants. The most common kind is red worms and they can be mailed to you. These worms will eat nearly any organic product from left over vegetable trimmings to aged manures. Shredded newsprint and cardboard is one of their favorite foods.

GIUN

Giun rất tuyệt vời. Họ có thể tăng sản lượng của bạn lên đến 80% và loại bỏ nhu cầu hầu hết các loại phân bón. Chúng đào đất cho bạn để bạn không phải xúc hoặc đào đất. Chúng tạo ra phân hữu cơ tuyệt vời, bón phân cho mặt đất và thêm oxy và các sinh vật đất cân bằng nội môi. Chúng là những người chăm sóc cây của bạn. Loại phổ biến nhất là giun đỏ và chúng có thể được gửi qua thư cho bạn. Những con giun này sẽ ăn gần như bất kỳ sản phẩm hữu cơ nào từ phần còn lại của rau cho đến phân đã hoai. Giấy in báo và bìa cứng là một trong những thực phẩm yêu thích của chúng.

"Worm Tea" is brewed from the castings (the poop) of the worms and produces trillions of microbes in every gallon. Added to your garden or yard, these microbes enrich the soil by basically turning the soil and its components into edible food for plants. Worm tea is available by the gallon, five gallons or 2,000 gallon deliveries. Golf courses around the country have cut their water usage up to 50% by using Worm Tea solution. A 50% water cut translates into savings of thousands of dollars every year. There's a guy in Pahrump Nevada that can supply it for you. Call for details (775-513-0458) or send an e-mail: don@pahrumphoney.com He also sells honey and bee products.

"Trà giun" được ủ từ cứt (phân) của giun và tạo ra hàng nghìn tỷ vi khuẩn trong mỗi gallon. Được thêm vào khu vườn hoặc sân của bạn, những vi khuẩn này làm giàu đất bằng cách cơ bản biến đất và các thành phần của nó thành thức ăn cho cây trồng. Trà giun có sẵn tính bằng gallon, năm gallon hoặc 2.000 gallon giao hàng. <https://huviensach.vn> trên toàn quốc đã cắt giảm mức sử dụng nước lên tới 50% bằng cách

sử dụng dung dịch Trà giun. Cắt giảm 50% nước có nghĩa là tiết kiệm hàng ngàn đô la mỗi năm. Có một chàng trai ở Pahrum Nevada có thể cung cấp nó cho bạn. Gọi để biết chi tiết (775-513-0458) hoặc gửi e-mail: don@pahrumphoney.com. Ông cũng bán mật ong và các sản phẩm từ ong.

BEES

If possible, it's great to have bees around (an actual hive) because they help pollinate and care for the plants. Bees are magical. They are your friends. It is a blessing to have them around. Bee products are very healthy. The wax is a super absorbent antioxidant that goes into your digestive tract and is like a little sticky sponge that picks up fungus and bacteria and other problems and takes it out of your body. It is a cleansing agent that comes free with the honey. It's very good for you to eat half a teaspoon of bee pollen and propolis daily if you can get it. Bee pollen is a source of serious digestive enzymes, and pretty much every mineral and vitamin known to man. It's a great source of B vitamins (Bee Vitamins:-) Studies show there are over a thousand ingredients in bee pollen. The bees are here for our benefit. If they disappeared, over 80% of the food supply on earth would be gone within a few months. Make sure your bee products are local to help allergies. If you are in wild country, it's advisable to have an electric fence around the bee-hive or else the bears will take the honey.

NHỮNG CON ONG

Nếu có thể, thật tuyệt khi có những con ong ở xung quanh (một tổ ong thực sự) vì chúng giúp thụ phấn và chăm sóc cây. Ong là diệu kỳ. Chúng là bạn của bạn. Đó là một phước lành khi có chúng xung quanh. Sản phẩm từ ong rất tốt cho sức khỏe. Sáp ong là một chất chống oxy hóa siêu hấp thụ đi vào đường tiêu hóa của bạn và giống như một miếng bọt biển nhỏ dính nấm và vi khuẩn và các vấn đề khác và đưa nó ra khỏi cơ thể bạn. Nó là một chất làm sạch miễn phí đi kèm với mật ong. Ăn nửa muỗng cà phê phấn ong và keo ong hàng ngày rất tốt cho bạn nếu bạn có thể lấy nó. Phấn hoa ong là một nguồn enzyme tiêu hóa quan trọng, và có hầu hết các khoáng chất và vitamin mà con người biết. Nó là nguồn vitamin B tuyệt vời (Vitamin Bee :-). Các nghiên cứu cho thấy có hơn một nghìn thành phần trong phấn ong. Những con ong ở đây vì lợi ích của chúng ta. Nếu chúng biến mất, hơn 80% nguồn cung cấp thực phẩm trên trái đất sẽ biến mất trong vòng vài tháng. Hãy chắc chắn rằng các sản phẩm từ ong của bạn là tại địa phương để ngăn dị ứng. Nếu bạn ở những vùng hoang dã, bạn nên có một hàng rào điện xung quanh tổ ong nếu không những con gấu sẽ lấy mật ong.

HOMEOSTATIC SOIL ORGANISMS (HSOs) are beneficial bacteria naturally present in the earth's soil that protect plants and help them digest nutrients. Supplemental HSOs help you flush waste matter lodged in the intestines, improve nutrient absorption and produce lactoferrin, a potent natural immune stimulant. Some manufacturers claim HSOs are more effective than traditional probiotic products because they can withstand heat, cold, chlorine, fluorine, ascorbic

acid, stomach acids, even pH changes.

SINH VẬT ĐẤT NỘI MÔI (HSO) là những vi khuẩn có lợi tự nhiên có trong đất trên trái đất bảo vệ thực vật và giúp chúng tiêu hóa chất dinh dưỡng. HSO bổ sung giúp bạn loại bỏ chất thải tắc trong ruột, cải thiện sự hấp thụ chất dinh dưỡng và sản xuất lactoferrin, một chất kích thích miễn dịch tự nhiên mạnh mẽ. Một số nhà sản xuất tuyên bố HSO có hiệu quả hơn các sản phẩm chế phẩm sinh học truyền thống vì chúng có thể chịu được nhiệt, lạnh, clo, flo, axit ascorbic, axit dạ dày, thậm chí thay đổi pH.

WHAT IS MULCH ?

Im nature, leaves, branches and dry grass fall on the ground and create natural mulch, which keeps the ground covered to keep moisture contained, breaks down and provides nutrients for the soil. Grass cuttings make great mulch. A general rule is not to have any soil or earth exposed- always have it covered with something organic.

MÙN LÀ GÌ?

Trong tự nhiên, lá, cành và cỏ khô rơi xuống mặt đất và tạo ra lớp mùn tự nhiên, giữ cho mặt đất được che phủ để giữ độ ẩm, vun ra và cung cấp chất dinh dưỡng cho đất. Việc cắt cỏ tạo ra lớp mùn tuyệt vời. Một quy tắc chung là không để đất lộ ra - luôn luôn che phủ bằng thứ gì đó hữu cơ.

PLANTING

It helps if you sprout the seed first. (soak in water overnight) Stick your longest finger in the ground and drop the sprout in, cover and water really well. Plant 6 different types of plants right next to each other, not just one type. This keeps bugs away and helps the soil have proper nitrogen levels. The different plants watch out for each other.

Edible flowers planted together with garden plants (like lettuce etc) help keep the pests away.

TRỒNG CÂY

Việc này có ích nếu bạn gieo mầm hạt giống đầu tiên. (ngâm trong nước qua đêm) . Ấn ngón tay dài nhất của bạn xuống đất và thả mầm vào, che phủ và tưới nước thật tốt. Trồng 6 loại cây khác nhau ngay cạnh nhau, không chỉ một loại. Điều này giúp bọ xít tránh xa và giúp đất có mức nitơ thích hợp. Các loại cây khác nhau sẽ coi chừng nhau.

Hoa ăn được trồng cùng với các loại cây trong vườn (như rau diếp v.v.) giúp tránh sâu bệnh.

PLANTING WITH THE MOON

When you plant makes a big difference in how the plant behaves and how much fruit it bears.

Anything that bears fruit above the ground, you plant when the moon is growing. (new moon up to and including full moon)

Anything that you eat that grows below the ground, you plant when the moon is dying. (waning moon)

For example, plant potatoes and carrots when the moon is getting smaller... the seeds germinate and grow better roots. When the moon is getting bigger, plant squash, zucchini, cabbage, lettuce, fruit. If you plant out of time, you'll get lots of root, no fruit.

TRỒNG CÂY KHI CÓ TRĂNG

Thời điểm bạn trồng cây tạo ra một sự khác biệt lớn trong cách cây phát triển và có bao nhiêu quả.

Bất cứ cây có quả nào trên đất, bạn hãy trồng khi trăng lên. (trăng non và cả trăng tròn).

Bất cứ cây nào bạn ăn phát triển ngầm dưới mặt đất, bạn hãy trồng khi mặt trăng sắp tàn. (trăng khuyết)

Ví dụ, trồng khoai tây và cà rốt khi mặt trăng ngày càng nhỏ hơn, hạt sẽ nảy mầm và phát triển rễ tốt hơn. Khi mặt trăng ngày càng lớn, hãy trồng bí đao, bí xanh, bắp cải, rau diếp, trái cây. Nếu bạn trồng không đúng thời gian, bạn sẽ nhận được rất nhiều rễ, không có quả.

EAT WITH THE SEASONS, ROTATE, VARIETY

If like most people, you eat the same 15 foods over and over, your immune system becomes run down, deficient and damaged, especially if you eat commercial produce from a grocery store, which is very depleted of nutrients. Even if the food you eat is high quality, you will still be lacking something if you don't eat a wide variety. Each season provides what you need for that season. Just like animals in nature, you need to rotate what you eat.

ĂN VỚI MÙA, LUÂN PHIÊN, ĐA DẠNG

Giống như hầu hết mọi người, nếu bạn ăn cùng 15 loại thực phẩm lặp đi lặp lại, hệ thống miễn dịch của bạn sẽ bị suy giảm, thiếu và hư hỏng, đặc biệt là nếu bạn ăn sản phẩm thương mại từ cửa hàng tạp hóa, rất thiếu chất dinh dưỡng. Ngay cả khi thực phẩm bạn ăn có chất lượng cao, bạn vẫn sẽ thiếu thứ gì đó nếu bạn không ăn nhiều loại. Mỗi mùa cung cấp những gì bạn cần cho mùa đó. Giống như động vật trong tự nhiên, bạn cần xoay vòng những gì bạn ăn.

ADD FLOWERS TO YOUR FOOD

When you are done making your salad or meal, decorate it with edible flowers. You will be amazed how you and those you will feel just by looking at it. Flowers have healing power just from looking at them.

They also have nutritional and medicinal value. Flowers have been used for thousands of years by the Chinese, Greek and Romans.

They are used in salads, teas or as garnish. Of course make sure they are edible. Remember, many look alike, so triple check first with other sources (like online) and a local expert. Don't eat flowers from a florist, they are treated with chemicals, dyes and preservatives.

Flowers close up in the dark. They are best eaten fresh, but will last <https://thuviensach.vn>

longer if placed in moist paper towels and refrigerated in an airtight container. Edible flowers planted together with garden plants (like lettuce etc) help keep the pests away.

THÊM HOA VÀO MÓN ĂN CỦA BẠN

Khi bạn đã hoàn thành việc làm salad hoặc bữa ăn của bạn, hãy trang trí nó với các loại hoa ăn được. Bạn sẽ ngạc nhiên về việc bạn và những người khác sẽ cảm thấy thế nào khi nhìn vào nó. Hoa có sức mạnh chữa bệnh chỉ từ việc nhìn vào chúng. Chúng cũng có giá trị dinh dưỡng và được liệu. Hoa đã được sử dụng trong hàng ngàn năm bởi người Trung Quốc, Hy Lạp và La Mã.

Chúng được sử dụng trong món salad, trà hoặc như trang trí. Tất nhiên hãy chắc chắn rằng chúng có thể ăn được. Hãy nhớ rằng, nhiều loại trông giống nhau, vì vậy trước hết hãy kiểm tra ba lần với các nguồn khác nhau (như trực tuyến) và chuyên gia địa phương. Đừng ăn hoa từ một người bán hoa, chúng được xử lý bằng hóa chất, thuốc nhuộm và chất bảo quản.

Hoa khép lại trong bóng tối. Chúng tốt nhất khi ăn tươi, nhưng sẽ để được lâu hơn nếu được đặt trong khăn giấy ẩm và để trong tủ lạnh. Hoa ăn được nên trồng cùng với cây trong vườn (như rau diếp v.v.) giúp tránh sâu bệnh.

ABOUT HEALING

Remember- Simply taking an herb is not the answer to your problems. You need to stop doing what caused the problems in the first place. Plants won't help you if you keep eating donuts. I seriously suggest you read the book "[Heal Yourself 101](#)" and do what it says to clean up your health and life. Herbal plants are supplemental, not cure-alls.

VỀ VIỆC CHỮA LÀNH

Hãy nhớ rằng - Đơn giản chỉ cần dùng một loại thảo mộc không phải là câu trả lời cho vấn đề của bạn. Bạn cần ngừng làm những gì gây ra vấn đề ngay từ đầu.

Thực vật sẽ không giúp được gì cho bạn nếu bạn tiếp tục ăn bánh rán. Tôi nghiêm túc đề nghị bạn đọc cuốn sách [Heal Yourself 101](#) và làm những gì như trong sách để làm sạch sức khỏe và cuộc sống của bạn. Cây thảo dược là thực phẩm bổ sung, không phải chữa tất cả bệnh.

WORDS USED IN THIS BOOK-

Some of the words used to describe plant properties include-

Astringent- means it "tightens". A substance or chemical compound (usually tannins in plants) that tend to shrink or constrict tissues, blood vessels and mucus membranes, making it great for helping stop bleeding inside and out, dry up mucus secretions, tighten skin and make it less oily, (more hard and dry). Helps with skin irritations. Makes your mouth dry up and pucker, like when eating a persimmon.

TỪ NGỮ SỬ DỤNG TRONG SÁCH NÀY-

Một số từ được sử dụng để mô tả các thuộc tính thực vật bao gồm

Astringent (chất làm se)- có nghĩa là nó làm chặt lại. Một chất hoặc hợp chất hóa học (thường là tannin trong thực vật) có xu hướng co lại hoặc co thắt các mô, mạch máu và màng nhầy, tuyệt vời để giúp cầm máu bên trong và bên ngoài, làm khô chất nhầy tiết ra, làm căng da và làm cho nó bớt nhờn, (chắc hơn và khô hơn). Giúp trị kích ứng da.

Làm cho miệng của bạn khô và nhúm lại, giống như khi ăn quả hồng.

Diuretic- makes you pee more. This is good for people with hypertension, kidney disease, liver cirrhosis, heart disease, eating disorders like bulimia etc.

Expectorant- something that helps bring up mucus and other material from your lungs, throat, bronchials etc.

Stamen- The little stems that stick out from inside the middle of a flower that usually have pollen on the ends.

Diuretic (Lợi tiểu)- làm cho bạn đi tiểu nhiều hơn. Điều này tốt cho những người bị tăng huyết áp, bệnh thận, xơ gan, bệnh tim, rối loạn ăn uống như chứng cuồng ăn v.v.

Expectorant (thuốc long đờm) - thứ giúp tiết ra chất nhầy và các thứ khác từ phổi, cổ họng, phế quản của bạn, v.v.

Stamen (Nhị hoa)- Những cọng nhỏ nhô ra từ giữa bông hoa thường có phấn hoa ở hai đầu.

Rhizome- a thick potato-shaped part of a root, often times horizontal and just under the surface. this is usually the most commonly part of the root for food and medicine.

Leaves Opposite- leaves are opposite- mirror image on stem

Leaves Alternate- leaves staggered positions on stem

Whorl- leaves radiate out from same spot on stem like wheel spokes

Rhizome (Thân rễ) – phần rễ hình củ khoai tây dày, thường nằm ngang và ngay dưới bề mặt. đây thường là phần phổ biến nhất của rễ để làm thực phẩm và thuốc.

Leaves Opposite (Lá mọc đối) – lá mọc đối diện- hình ảnh phản chiếu trên thân

Leaves Alternate (Lá xen kẽ)- lá mọc vị trí so le trên thân <https://thuviensach.vn>

Whorl (Lá mọc vòng)-Những chiếc lá tỏa ra từ cùng một vị trí trên thân cây như nan hoa bánh xe



O.K. That was your introduction to the wonderful exciting world of plants. They are here to not just coexist with us, but to help, nurture, nourish, heal, and be a fully integrated part of our lives.

So here we go.

Ladies, gentlemen and kids, may I present to you, the fun, amazing, loving world of edible plants !

ĐƯỢC THÔI. Đó là lời giới thiệu của bạn về thế giới thực vật thú vị tuyệt vời. Chúng ở đây không chỉ cùng tồn tại với chúng ta, mà còn giúp đỡ, nuôi dưỡng, chữa lành và là một mảnh ghép đầy đủ trong cuộc sống của chúng ta.

Vì vậy, chúng ta cùng đi..

Thưa quý vị và các bạn, để tôi giới thiệu với các bạn về thế giới vui vẻ, tuyệt vời, đáng yêu của những cây ăn được!

THE WORLD OF EDIBLE PLANTS

Note: Many plants look VERY similar. Sometimes the leaves are exactly the same, but the flowers are different, or the flowers are the same, but the leaves look a little different. Be VERY careful. If there is even the SLIGHTEST difference, it is probably not the same plant. Do NOT “see” what you want to see! Compare with images of similar poisonous and toxic plants in the “Toxic Plants” section in the back of this book. Take your time and study more on the internet and ask a local expert first.

THẾ GIỚI CÁC LOÀI CÂY ĂN ĐƯỢC

Lưu ý: Nhiều cây trông RẤT giống nhau. Đôi khi những chiếc lá giống hệt nhau, nhưng những bông hoa khác nhau, hoặc những bông hoa giống nhau, nhưng những chiếc lá trông hơi khác nhau. Hãy cẩn thận. Nếu thậm chí có sự khác biệt RẤT NHỎ, nó có thể không phải là cùng một LOẠI CÂY. ĐỪNG chỉ nhìn thấy những gì bạn muốn thấy! Hãy so sánh với hình ảnh của những cây độc tương tự trong phần Cây độc hại ở phần sau của cuốn sách này. Trước hết, hãy dành thời gian để nghiên cứu thêm trên internet và hỏi chuyên gia địa phương.



Dandelion, chickory & plantain
Everything in this picture
is edible!



Order ID: HEALU-175185



AMARANTH, Pigweed (*Amaranthus retroflexus*) 60 Species

Many varieties found all over the world. Super nutritious and healthy. Whole plant is edible. Can be eaten raw or steamed. Better tasting than spinach. Has greenish, sometimes purplish colored flowers, red stem. Seeds are a world famous grain and food supply used by the Aztecs. Can be made into flour, or put into smoothies etc. Amaranth seed is high in protein, especially lysine and methionine, two essential amino acids that are not often found in grain. Very hardy plant, difficult to kill. An awesome food source. Used for stomach flu, diarrhea, gastroenteritis, excessive menstruation. Seeds better if soaked overnight. Roots can be roasted or boiled as potato alternative. Do not consume if pregnant or lactating. Toxic lookalike- hairy nightshade, whose leaves look the same but stem is hairy and has white nightshade flower.

RAU DỀN (*Amaranthus retroflexus*) 60 Loài

Nhiều loại khác nhau trên khắp thế giới. Siêu bổ dưỡng và tốt cho sức khỏe. Toàn cây có thể ăn được. Có thể ăn sống hoặc hấp. Vị ngon hơn rau bina. Có màu xanh lục, đôi khi màu tím, thân màu đỏ. Hạt giống là một nguồn cung cấp thực phẩm và ngũ cốc nổi tiếng thế giới được sử dụng bởi người Aztec. Có thể chế biến thành bột, hoặc cho vào sinh tố v.v ... Hạt rau dền có nhiều protein, đặc biệt là lysine và methionine, hai loại axit amin thiết yếu thường không có trong ngũ cốc. Cây rất khỏe, khó chết. Một nguồn thực phẩm tuyệt vời. Dùng trị đau bụng, tiêu chảy, viêm dạ dày, kinh nguyệt quá nhiều. Hạt tốt hơn nếu ngâm qua đêm. Rễ có thể được nướng hoặc luộc thay thế khoai tây. Không ăn nếu mang thai hoặc cho con bú. Cây cà được có lông trông có vẻ độc hại, có lá trông giống nhau nhưng thân có lông và có hoa cà được màu trắng.

ASPARAGUS (*Asparagus officinalis*)

Somehow normal everyday asparagus started spreading wild across the country, so if you see some growing randomly, go for it (eat young ones, not old) There are no poisonous lookalikes, whole plant is edible. What we call asparagus is actually the unopened flower buds. Flowers are small green bell shaped. Tiny fernlike “leaves” with red fruits. Berries start green and turn red. It has pea-sized red or green berries with 3-6 black seeds inside. The stalks can grow 3-5 (1-2m) feet with stems that grow from the main stalk. High in vitamin A, C, calcium, iron, phosphorus, selenium, anti cancer, anti heart disease, excellent kidney stimulant, urinary tract infections, diuretic, gout, has lots of anti-inflammatories, helps convert amino acids into protein. Roots lower blood pressure. Some say if you eat asparagus every day you will never get cancer.

MĂNG TÂY

Bằng cách nào đó mà ngày qua ngày, măng tây đã bắt đầu lan rộng khắp đất nước, vì vậy nếu bạn thấy một số cây mọc ngẫu nhiên, hãy tìm nó (ăn những cây non, không ăn cây già). Không có vẻ ngoài độc hại, toàn bộ cây có thể ăn được. Những gì chúng ta gọi là măng tây thực sự là những nụ hoa chưa nở. Hoa có hình chuông nhỏ màu xanh. Dương xỉ

bê “trở lá” có quả màu đỏ. Quả mọng bắt đầu màu xanh và khi chín chuyển màu đỏ. Nó có quả mọng màu đỏ hoặc xanh cỡ hạt đậu với 3-6 hạt đen bên trong. Thân cây có thể mọc 3-5 feet (1-2m) với cuống mọc từ thân chính. Có nhiều vitamin A, C, canxi, sắt, photpho, selen, chống ung thư, chống bệnh tim, thuốc kích thích thận tuyệt vời, nhiễm trùng đường tiết niệu, lợi tiểu, gút, có nhiều chất chống viêm, giúp chuyển axit amin thành protein.

Rễ hạ huyết áp. Một số người nói rằng nếu bạn ăn măng tây mỗi ngày bạn sẽ không bao giờ bị ung thư.

BANANA (*Musa*, *Musa paradisiaca*)

Considered a weed in Asia. The flower is edible. The root and stalk are edible. Juice from the stalk core is used to treat kidney stones. Sap is used as glue. Leaves can be used as plates or place settings. **Banana Blossoms**, also know as banana hearts. are a purple-red pointy growth at the top the trunk. Banana flowers can be eaten raw or cooked.

CHUỐI (Chi chuối)

Được coi là một loại cỏ dại ở châu Á. Hoa có thể ăn được. Rễ và thân cây có thể ăn được. Nước ép từ lõi thân cây được sử dụng để điều trị sỏi thận. Nhựa cây được sử dụng làm keo. Lá có thể được sử dụng như tấm trải hoặc làm mái che. Hoa chuối, còn được gọi là trái tim chuối, là phận phát triển nhọn màu đỏ tím ở đầu thân cây. Hoa chuối có thể ăn sống hoặc nấu chín.

Remove tough covering and eat the soft white inner part. Some varieties are too bitter. Soak in water to remove sap before eating. Wild bananas have large hard seeds. Bananas are one of the best sources of potassium, which helps heart, blood pressure, arteries. Bananas have antacid effect to help stomach ulcers. Great source of fiber to help elimination, constipation. Good source of fructooligosaccharides, which feeds probiotics. Green bananas help leaky gut and nutrient absorption. Commercial bananas may be treated with ethylene gas to ripen them, but also makes them bad for people with latex allergies. That's why its better to grow your own :) Bananas are also mood enhancers and mild sedatives. The potassium helps you sleep better. For white teeth, rub the insides of banana peel on teeth for 2 minutes.

Loại bỏ lớp vỏ cứng và ăn phần bên trong mềm màu trắng. Một số giống quá đắng. Ngâm trong nước để loại bỏ nhựa cây trước khi ăn. Chuối dại có hạt to cứng. Chuối là một trong những nguồn kali tốt nhất, giúp tim, huyết áp, động mạch. Chuối có tác dụng kháng axit giúp trị loét dạ dày. Nguồn chất xơ tuyệt vời giúp đào thải, táo bón. Nguồn fructooligosaccharit tốt, nuôi dưỡng men vi sinh. Chuối xanh giúp ích người bị rò rỉ ruột và giúp hấp thụ dinh dưỡng. Chuối thương mại có thể được xử lý bằng khí ethylene để làm chín, không tốt cho những người bị dị ứng latex. Đó là lý do tại sao tốt hơn hết là bạn tự trồng :) Chuối cũng là chất cải thiện tâm trạng và thuốc an thần nhẹ. Kali giúp bạn ngủ ngon hơn. Để răng trắng, chà bên trong vỏ chuối lên răng trong 2 phút.



Amaranth
Amaranthus retroflexus



Asparagus
Asparagus officinalis



Wild Banana
Musa

Banana Flower

Edible Landscaping

BEET (*Beta Vulgaris*)

Good blood builder, rich in minerals, especially IRON*, great source of calcium, magnesium and selenium. Beet juice is rich in iron, sodium, potassium, phosphorus, calcium, sulphur, chlorine, iodine, copper, Vit A, B1, B2, B6, niacin. Juice has cancer-fighting properties, great for skin, gallbladder & liver. Juice or blend beet leaves for strong healing qualities.

CỦ DỀN (*Củ cải ngọt*)

Chất tạo máu tốt, giàu khoáng chất, đặc biệt là SẮT*, nguồn canxi, magiê và selen tuyệt vời. Nước ép củ dền rất giàu chất sắt, natri, kali, phot pho, canxi, lưu huỳnh, clo, iốt, đồng, Vit A, B1, B2, B6, niacin. Nước ép có đặc tính chống ung thư, tuyệt vời cho da, túi mật & gan. Nước ép hoặc hỗn hợp lá củ dền có tác dụng chữa lành mạnh.

BROAD BEAN (Fava Bean, velvet Bean) (*Vicia faba*)

A legume member of the pea family with very large pods and beans. A very hardy plant that's easy to grow. Beans and leaves are edible. There have been times in history where all crops failed except beans, which kept the population from starvation. They have so much protein, they are called the meat of the poor. Highly nutritious and full of many essential nutrients required by the body. One of the main foods around the world for 5000 years, especially the mediterranean Greeks and Romans. Fava beans have the highest amount of L-dopa of any plant. L-dopa, a brain neurotransmitter, helps control hypertension and Parkinsons disease and stimulates the pituitary gland to produce Human Growth Hormone (HGH) -the most powerful anti aging substance known that keeps everything working smoothly in your body like when you were a teenager.

ĐẬU RĂNG NGỰA (Đậu mèo rừng)

Một thành viên họ đậu với vỏ và hạt đậu rất lớn. Một loại cây rất khỏe mạnh, dễ trồng. Hạt đậu và lá có thể ăn được. Đã có những thời điểm trong lịch sử mà tất cả các loại cây trồng đều thất bại trừ đậu, giữ cho dân chúng khỏi nạn đói. Chúng có rất nhiều protein, được gọi là thịt của người nghèo. Rất bổ dưỡng và đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Một trong những thực phẩm chính trên khắp thế giới trong 5000 năm, đặc biệt là người Hy Lạp và La Mã ở Địa Trung Hải. Đậu răng ngựa có lượng L-dopa cao nhất trong số các loại cây. L-dopa, một chất dẫn truyền thần kinh não, giúp kiểm soát bệnh cao huyết áp và bệnh Parkinsons và kích thích tuyến yên sản xuất Hormone tăng trưởng của con người (HGH) - chất chống lão hóa mạnh nhất được biết là giúp mọi thứ hoạt động trơn tru trong cơ thể bạn khi bạn còn là thiếu niên.

HGH Improves athletic performance, strength, muscle mass. Fava beans help women with hormone issues, PMS, menopause. Since the pituitary gland controls the entire endocrine system, it also affects thyroid, sex hormones, adrenals (energy), immune system. Contains vitamin B17, known as the cancer-beating vitamin. Protects against malaria. Very high in fiber and oligosaccharides. Favas have potassium which helps maintain blood pressure and regulate the heart. Lots of

vitamin A for healthy skin, good vision and bone development. Helps lower LDL- bad cholesterol. A small handful has TEN GRAMS of protein. Low fat content helps bodybuilders stay lean while gaining muscle. Want natural growth hormones? Eat Fava beans! Start easy to test one or two because a few unhealthy people might have a bad allergic reaction known as favism. I have a raw food fava bean recipe in my book Heal Yourself 101 that I eat all the time. Also a video on how to prepare it at www.MarkusNews.com .

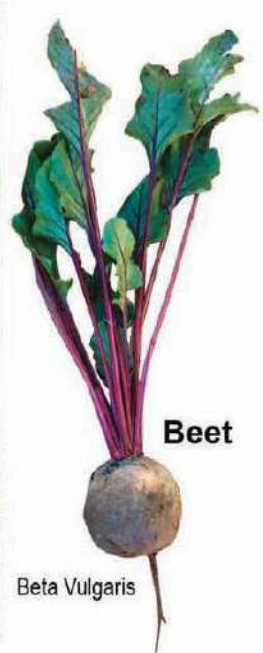
HGH Cải thiện hiệu suất thể thao, sức mạnh, khối lượng cơ bắp. Đậu răng ngựa hỗ trợ phụ nữ có vấn đề về hormone, PMS, mãn kinh. Vì tuyến yên kiểm soát toàn bộ hệ thống nội tiết, nó cũng ảnh hưởng đến tuyến giáp, hormone giới tính, tuyến thượng thận (năng lượng), hệ thống miễn dịch. Chứa vitamin B17, được gọi là vitamin đánh bại ung thư. Bảo vệ chống lại bệnh sốt rét. Rất nhiều chất xơ và oligosaccharit. Đậu răng ngựa có kali giúp duy trì huyết áp và điều hòa tim. Rất nhiều vitamin A cho làn da khỏe mạnh, thị lực tốt và phát triển xương. Giúp giảm cholesterol xấu LDL-. Một nắm có 10 gram protein. Hàm lượng chất béo thấp giúp người tập thể hình giữ được vóc dáng thon gọn trong khi tăng cơ. Bạn có muốn hormone tăng trưởng tự nhiên? Ăn đậu răng ngựa! Bắt đầu dễ dàng bằng cách ăn thử một hoặc hai hạt vì một số người không khỏe có thể có phản ứng dị ứng xấu được gọi là nhiễm độc. Tôi có một công thức đậu răng ngựa nguyên chất trong cuốn sách Heal Yourself 101 mà tôi ăn mọi lúc. Ngoài ra, có video về cách chuẩn bị tại www.MarkusNews.com.



Forest and Kim Starr



Forest and Kim Starr



Beet

Beta Vulgaris



Matte



**Broad Bean
(Fava Bean)**
Vicia Faba



Order ID: HEALU-175185



BROCCOLI (*Brassica oleracea*)

Helps prevent cancer, protects heart and circulatory system, builds strong bones, high vitamin A and C, calcium. What we normally call “broccoli”, is actually the top portion with unopened flower buds. If we let them grow, they open into small yellow flowers that have a mild spicy broccoli flavor and are delicious in salads. One way to identify a plant from the mustard family (all of which are edible) is the flowers have 4 petals with 6 stamens—4 tall and 2 short.

BÔNG CẢI XANH (*bắp cải*)

Giúp ngăn ngừa ung thư, bảo vệ tim và hệ tuần hoàn, giúp xương chắc khỏe, nhiều vitamin A và C, canxi. Những gì chúng ta thường gọi là “Bông cải xanh”, thực sự là phần trên cùng với nụ hoa chưa nở. Nếu chúng ta để chúng phát triển, chúng sẽ nở ra thành những bông hoa nhỏ màu vàng có hương vị bông cải xanh cay nhẹ và rất ngon trong món salad. Một cách để phân biệt với cây từ họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa - 4 cao và 2 ngắn.

BUCKWHEAT (*Fagopyrum esculentum*)

Not related to wheat or cereal grasses. Buckwheat is related to sorrels, knotweed and rhubarb. Used to make gluten-free noodles and cereal, but can be an allergen to some people anyway. Groats can be sprouted and eaten raw as cereal. White or pink flowers with recognizable triangular buckwheat fruit. Stems sometimes red. Can make tea from triangular shaped leaves. Buckwheat helps strengthen veins, arteries and capillaries while reducing hardness.

TAM GIÁC MẠCH (*Mạch ba góc*)

Không liên quan đến cỏ lúa mì hoặc ngũ cốc. Tam giác mạch có liên quan đến cây me chua, cây bần và đại hoàng. Được sử dụng để làm mì và ngũ cốc không chứa gluten, nhưng có thể gây dị ứng với một số người. Hạt có thể để nảy mầm và ăn sống như ngũ cốc. Hoa màu trắng hoặc hồng với quả tam giác mạch hình tam giác dễ nhận biết. Thân cây đôi khi màu đỏ. Có thể pha trà từ lá hình tam giác. Tam giác mạch giúp tăng cường tĩnh mạch, động mạch và mao mạch, giảm xơ cứng.

CABBAGE (*Brassica oleracea*)

Same plant as Broccoli. Cancer fighter with vitamin A, C, D, potassium, calcium, selenium, zinc, iron. Assists in digestion and helps prevent ulcers. One of the main plants used in making fermented foods, promoting beneficial probiotic gut flora. Used throughout history for cancer, arthritis, asthma, bronchitis, cold sores, colon, bowel, intestines, IBS, detox, gangrene, gout, hangover, headache, hemorrhoids, infection, joint pain, liver, lungs, osteoporosis, arthritis, shingles, sore throat, stomach problems, ulcers, tumors, warts- you name it. In the mustard family. Whole plant is edible, leaves, seeds. Grows wild too. One way to identify a plant from the mustard family (all of which are edible) is the flowers have 4 petals with 6 stamens—4 tall and 2 short.

CẢI BẮP (Cải bắp dại)

Cùng loài cây với bông cải xanh. Chống ung thư với vitamin A, C, D, kali, canxi, selen, kẽm, sắt. Hỗ trợ tiêu hóa và giúp ngăn ngừa loét. Một trong những loại cây chính được sử dụng trong sản xuất thực phẩm lên men, thúc đẩy hệ thực vật đường ruột có lợi. Được sử dụng trong suốt lịch sử chữa bệnh ung thư, viêm khớp, hen suyễn, viêm phế quản, lở loét, đại tràng, ruột, IBS, giải độc, hoại thư, bệnh gút, nôn nao, đau đầu, trĩ, nhiễm trùng, đau khớp, gan, phổi, viêm khớp, đau họng, vấn đề dạ dày, loét, khối u, mụn cóc - bạn có thể kể tên. Trong nhóm mù tạt. Toàn cây có thể ăn được, lá, hạt. Cây mọc hoang dã. Một cách để xác định một cây từ họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa 4 cao và 2 thấp.

CARROTS-(also wild) (Queen Anne's Lace) (*Daucus carota*)

*Important- see chapter "Umbrella flowers" because poison hemlock looks similar. Wild carrots almost identical to grocery carrots. Best source of beta carotene (vit A), for eyes, lungs and throat cancer, removing toxins and heavy metals. Carrot juice helps with almost all skin problems and complexion. Most of the nutrition is IN THE GREEN part on top- not the root ! We eat the root because it's starch and sugar and tastes better, but animals don't eat the root- they eat the greens- they know better. For example - the root part has 33 parts of vitamin A , whereas the green part has over 6000 parts of vitamin A!!! Carrot greens are also used for parasites and worms. Seeds are used for gas. Carrots are rich in potassium, which helps prevent muscles from sagging and wipes away the tired and washed out look from the face. Throw the green part in a blender !!! Green stems high in vitamins (good for summer), root high in minerals (good for winter). If you juice the root- make sure to mix it with the juice of any leafy greens otherwise you will be taking in too much concentrated sugar.

CÀ RỐT- (cà rốt dại)

* Quan trọng- xem chương "Hoa tán" vì cây cần độc trông tương tự. Cà rốt hoang dã gần giống với cà rốt ở cửa hàng. Nguồn beta carotene tốt nhất (vit A), tốt cho người ung thư mắt, phổi và cổ họng, loại bỏ độc tố và kim loại nặng. Nước ép cà rốt giúp giải quyết hầu hết các vấn đề về da và màu da. Hầu hết các chất dinh dưỡng nằm ở phần XANH phía trên - không phải là gốc! Chúng ta ăn rễ cây vì đó là tinh bột và đường và có vị ngon hơn, nhưng động vật không ăn rễ cây - chúng ăn phần màu xanh - chúng biết rõ hơn chúng ta. Ví dụ: phần gốc có 33 loại vitamin A, trong khi phần màu xanh lá cây có hơn 6000 loại vitamin A !!! Lá cà rốt cũng được sử dụng để diệt ký sinh trùng và giun. Hạt giống được sử dụng làm khí đốt. Cà rốt rất giàu kali, giúp ngăn ngừa cơ bắp bị chảy xệ và xóa đi vẻ mệt mỏi. Bỏ phần màu xanh lá cây vào máy xay sinh tố !!! Thân cây chứa nhiều vitamin (tốt cho mùa hè), rễ có nhiều khoáng chất (tốt

cho mùa đông). Nếu bạn ép rế cây - hãy đảm bảo trộn nó với nước ép của bất kỳ loại rau xanh nào nếu không bạn sẽ uống quá nhiều đường cô đặc.



Broccoli *Brassica oleracea*



Cabbage *Brassica oleracea*



Buckwheat



Wild Carrot

Seed



Buckwheat

CELERY (*Apium graveolens*)

One of the most underrated and most beneficial vegetables of all. One of the best sources of potassium, sodium and sulfur, the three most needed minerals in the human body. Also vitamins A,B,C. Natural diuretic, laxative and discourages water retention, greatly improving appearance. It is a great source of natural water for hydration. Instead of drinking water (especially after the gym), drink celery juice instead. Water retention is a sign of being dehydrated believe it or not. Also used for impotence, erectile function and male sexual health. Reduces blood pressure, relieves muscle spasms. Used for arthritis, gout, kidney problems.

CẦN TÂY

Một trong những loại rau được đánh giá thấp nhất nhưng lại có ích nhất trong tất cả. Một trong những nguồn kali, natri và lưu huỳnh tốt nhất, ba khoáng chất cần thiết nhất trong cơ thể con người. Ngoài ra vitamin A, B, C. Lợi tiểu tự nhiên, nhuận tràng và hạn chế giữ nước, cải thiện đáng kể ngoại hình. Nó là một nguồn bổ sung nước tự nhiên tuyệt vời. Thay vì uống nước (đặc biệt là sau khi tập thể dục), thay vào đó hãy uống nước ép cần tây. Giữ nước là một dấu hiệu của mất nước, bạn có tin hay không. Cũng được sử dụng trị chứng bất lực, hỗ trợ chức năng cương dương và sức khỏe tinh dương nam. Giảm huyết áp, giảm co thắt cơ bắp. Dùng cho viêm khớp, bệnh gút, các vấn đề về thận.

CHIA (*Salvia hispanica*) (*Salvia columbariae*)

Chia seeds are one of the best sources of essential fatty acids, with 2/3 being Omega 3 (the kind we lack and need the most- these are the fats that protect against inflammation and heart disease). The word *chia* is derived from the Nahuatl word *chian*, meaning oily. Chia seeds are better source of omega fatty acids than flaxseeds, and the fiber is not abrasive like flax. Excellent source of fiber, protein, fats, vitamins, minerals, antioxidants, protein, calcium, phosphorus, magnesium, manganese, copper, niacin and zinc.. Very hydrating in colon- 1 part chia seeds, 9 parts water lasts 2 weeks in fridge. The Aztecs used chia to relieve joint pain and skin conditions. They are tiny seeds like poppy and can be eaten as is, or simply put in water -they go soft on their own and turn into jelly, like a mild instant oatmeal. A thickener that can be added to soups and smoothies. A great cleanser. Great way to start and end your day as a fiber with lots of nutrition. Cleans your heart, arteries while curbing your carb craving. A valued food source to native tribes. Chia is in the mint family. The common one is *Salvia hispanica*, and there's also the golden desert chia *Salvia columbariae*.

HẠT CHIA

Hạt Chia là một trong những nguồn axit béo thiết yếu tốt nhất, với 2/3 là Omega 3 (loại chúng ta thiếu và cần nhiều nhất - đây là những chất béo bảo vệ chống viêm và bệnh tim). Từ "CHIA" có nguồn gốc từ chữ Nahuatl *chian*, có nghĩa là dầu. Hạt Chia là nguồn axit béo omega tốt hơn hạt lanh và chất xơ không bị mòn như hạt lanh. Nguồn chất xơ,

protein, chất béo, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa, protein, canxi, photpho, magiê, mangan, đồng, niacin và kẽm tuyệt vời .. Rất ngâm nước trong ruột. 1 phần hạt chia, 9 phần nước để 2 tuần trong tủ lạnh . Người Aztec sử dụng hạt chia để giảm đau khớp và cải thiện tình trạng da. Chúng là những hạt nhỏ như cây anh túc và có thể ăn được, hoặc đơn giản là cho vào nước - chúng tự mềm và biến thành thạch, giống như một loại bột yến mạch ăn liền nhẹ. Một chất làm đặc có thể được thêm vào súp và sinh tố. Một chất tẩy rửa tuyệt vời. Cách tuyệt vời để bắt đầu và kết thúc một ngày với một nguồn chất xơ nhiều dinh dưỡng. Làm sạch tim, các động mạch, kiềm chế sự thèm ăn carb của bạn. Một nguồn thực phẩm có giá trị cho các bộ lạc bản địa. Chia thuộc nhóm bạc hà. Loại phổ biến là *Salvia hispanica*, và cũng có hạt chia vàng sa mạc *Salvia columbariae*.

CILANTRO, Coriander (*Coriandrum sativum*)

Yes, cilantro and coriander are the same thing. Flowers and seeds taste like the leaves. Use raw. Used to chelate heavy metals out of the body. A very cleansing green. Use leaves, roots, seeds, the whole thing.

RAU MÙI, Ngò rí

Vâng, rau mùi và Ngò rí là cùng một thứ. Hoa và hạt có vị như lá. Ăn sống. Được sử dụng để kẹp các kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Loại rau có tác dụng làm sạch. Sử dụng lá, rễ, hạt, toàn bộ.

Celery
Apium Graveolens



Chia



Golden Chia
Salvia columbariae



Cilantro / Coriander

Coriandrum sativum



CHICKWEED (*Stellaria media*)

Found almost everywhere and grows year round, even winter under snow. Most people think it's an obnoxious weed, but it tastes good and is good for you. Whole plant is edible. Harvest young leafy stem tips, buds and flowers. Cut off and use the top 2 inches, not below that or it all be to fibrous and straw-like. Leaves and stems can be made into a tea, leaves and whitish flowers make a great salad. Chickweed is one of the best bronchial decongestants. Anti-inflammatory properties reduce inflamed lungs, bowels and stomach. Antioxidant, antihistamine, reduces sinus congestion, bronchitis, circulatory problems. Juice is antiseptic. Used to reduce body fat- especially cellulite, remove plaque from arteries, build nerve tissue, regulate thyroid, dissolve cysts and tumors, alkalize the blood, heal ulcers, remove old hard crusty dried mucus from the colon, neutralize toxins, stimulate lymph and glands, laxative properties, kidney issues, rheumatism. A complete B complex.

CỎ DẠI CHICKWEED (*Stellaria media*)

Thấy hầu hết mọi nơi và phát triển quanh năm, thậm chí mùa đông dưới tuyết. Hầu hết mọi người nghĩ rằng nó là một loại cỏ dại đáng ghét, nhưng nó ngon và tốt cho bạn. Cả cây đều có thể ăn được. Thu hoạch đầu lá non, chồi và hoa. Cắt bỏ và sử dụng 2 inch (5cm) trên cùng, không phải phía dưới hoặc tất cả để lấy chất xơ và ăn như rom. Lá và thân cây có thể được pha thành trà, lá và hoa màu trắng tạo nên một món salad tuyệt vời. Chickweed là một trong những thuốc thông mũi tốt nhất. Đặc tính chống viêm làm giảm viêm phổi, ruột và dạ dày. Chống oxy hóa, kháng histamine, giảm tắc nghẽn xoang, viêm phế quản, các vấn đề về tuần hoàn. Nước ép có tính sát trùng. Được sử dụng để giảm mỡ cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám từ động mạch, xây dựng mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiểm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ chất nhầy khô cứng cũ từ ruột kết, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến, tính chất nhuận tràng, các vấn đề về thận, thấp khớp. B-complex hoàn chỉnh.

Regulates intestinal flora. High vitamin C; ascorbic-acid, beta-carotene, calcium, magnesium, niacin, potassium, riboflavin, selenium, thiamin, zinc, copper, and Gamma- linolenic-acid. Smooth stems to about a foot long, one row of tiny hairs growing in a row on one side of the stem, switching to other side at each pair of opposite, oval pointed leaves. Small white flowers with five petals so deeply notched that they look like ten petals. No milky sap in stem. Grind seeds into powder to add to meals, drinks, porridge and breads. Do not take if pregnant.

TOXIC NEIGHBOR- Scarlet Pimpernel (*Scarlet pimpernel*)- often grows mixed with chickweed. Has square stem and orange or reddish flowers with 5 wide petals. Scarlet pimpernel has smooth stems while Chickweed has some small hairs along one edge and white flowers with what looks like 10 thin petals.

Điều hòa hệ thực vật đường ruột. Hàm lượng Vitamin C cao; axit ascorbic, beta-carotene, canxi, magiê, niacin, kali, riboflavin, selen, thiamin, kẽm, đồng và axit Gamma-linolenic.

Cánh mịn dài khoảng một feet (0,3m), một hàng lông nhỏ mọc thành hàng ở một bên thân, chuyển sang phía khác ở mỗi cặp lá đối diện, hình bầu dục nhọn. Những bông hoa nhỏ màu trắng với năm cánh hoa được khắc sâu đến nỗi trông giống như mười cánh hoa. Không có nhựa cây trong thân cây. Nghiền hạt thành bột để thêm vào bữa ăn, đồ uống, cháo và bánh mì. Không dùng nếu có thai.

CÁC CÂY LÂN CẬN CÓ ĐỘC- Scarlet Pimperne thường mọc xen kẽ với chickweed. Có thân vuông và hoa màu cam hoặc đỏ với 5 cánh hoa rộng. Pimpernel Scarlet có cuống mịn trong khi Chickweed có một vài sợi lông nhỏ dọc theo một cạnh và hoa màu trắng trông giống như 10 cánh hoa mỏng.

COLLARD GREENS (*Brassica oleracea*)

Cancer fighting, rich in calcium, vitamin A, B, great source of chlorophyll, oxygen, sulfur and a zillion other healthy things. Very popular in India and Pakistan, both root and leaves. Can be eaten raw, cooked or juiced, but blend it for maximum results. Raw foodists use collard greens as a wrap instead of flour-based wraps. In cabbage/broccoli family. Cancer-fighting properties include diindolylmethane and sulforaphane. Potent antiviral, antibacterial.

CẢI BẮP RỎ (*Cải bắp dại*)

Chống ung thư, giàu canxi, vitamin A, B, nguồn diệp lục, oxy, lưu huỳnh và hàng trăm chất lành mạnh khác. Rất phổ biến ở Ấn Độ và Pakistan, cả gốc và lá. Có thể ăn sống, nấu chín hoặc ép, nhưng hãy trộn nó để có kết quả tối đa. Những người ăn Raw food sử dụng rau cải bắp dại cuốn vào nhau thay vì dùng gang bột. Thuộc họ cải bắp / bông cải xanh. Đặc tính chống ung thư bao gồm diindolylmethane và sulforaphane. Thuốc kháng vi rút, kháng khuẩn.

CRUCIFEROUS vegetables (*Brassicaceae*)

Like brussels sprouts, broccoli, cauliflower, mustard and horseradish, contain -Sulforaphane which detoxifies carcinogens and inhibits tumors. Colon cancer might be cut in half by eating lots of broccoli.

RAU HỌ CẢI

Giống như cải Bruxel, bông cải xanh, súp lơ, mù tạt và cải ngựa, có chứa -Sulforaphane có tác dụng giải độc các chất gây ung thư và ức chế khối u. Ung thư ruột già có thể giảm một nửa bằng cách ăn nhiều bông cải xanh.

Chickweed



Scarlet Pimpernel
Anagallis arvensis

Toxic



Chickweed
Stellaria media

Edible



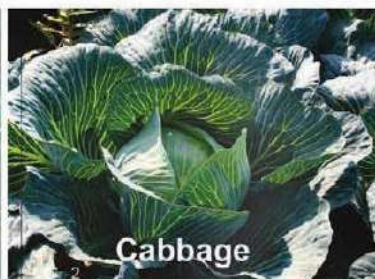
Seed



Romanesco



Cauliflower



Cabbage



Brussels Sprouts

Cabbage



Kohlrabi



Palm Cabbage

Photos:
1-Rushak
2-Frank Vincentz
3-S. J. J.
5-Griensteidl

Order ID: HEALU-175185

Even more powerful are broccoli sprouts (up to 50x more powerful than mature broccoli) Cruciferous contain **DIM** (di-indolylmethane) a plant indole that's really good at balancing hormones- it increases good estrogen metabolites and antioxidant properties that protect the heart and brain. It's fat soluble, so it's best taken with a light meal with some kind of healthy fat or oil. Do NOT mix with fruit or sugar. Structurally similar to estrogen, DIM helps fight breast cancer, PMS, and low sex drive in men. It helps fight hormone-driven cancers, good for prostate and uterine issues, promotes weight loss, boosts male performance, helps fight H. Pylori infection involved w stomach ulcers and cancers. One way to identify a plant from the mustard family (all of which are edible) is the flowers have 4 petals with 6 stamens—4 tall and 2 short.

Mầm bông cải xanh có tác dụng mạnh hơn (mạnh hơn tới 50 lần so với bông cải xanh trưởng thành). Cây họ cải có chứa DIM (di-indolylmethane) , một loại cây có tác dụng làm cân bằng nội tiết tố - nó làm tăng các chất chuyển hóa estrogen và chất chống oxy hóa tốt. Nó hòa tan trong chất béo, vì vậy tốt nhất nên ăn cùng một bữa ăn nhẹ với một số loại chất béo hoặc dầu lành mạnh. **KHÔNG** trộn với trái cây hoặc đường.

Cấu trúc tương tự như estrogen, DIM giúp chống ung thư vú, PMS và ham muốn tình dục thấp ở nam giới. Nó giúp chống lại ung thư do hormone, tốt cho các vấn đề về tuyến tiền liệt và tử cung, thúc đẩy giảm cân, tăng hiệu suất của nam giới, giúp chống lại nhiễm trùng H. Pylori liên quan đến loét dạ dày và ung thư. Cách để phân biệt với họ mù tạt (tất cả đều có thể ăn được) là những bông hoa có 4 cánh hoa với 6 nhị hoa - 4 cao và 2 ngắn.

CUCUMBER (*Cucumis sativus*)

One of the most healing fruits on Earth. Yes it is a fruit. Really good for flushing kidneys, detoxifying the system, cleansing the bowels, digestive health, contains an enzyme that dissolves tapeworms, and has lots of calcium, magnesium, sulfur (beauty mineral) along with Vitamin E and C. Cucumber juice does wonders for complexion. Buy or grow organic and eat the **SKINS TOO**, which are very high in silica, minerals and enzymes.

DƯA CHUỘT

Một trong những loại trái cây có tác dụng chữa bệnh nhất trên Trái đất. Vâng, nó là một loại trái cây. Thực sự tốt cho việc rửa thận, giải độc hệ thống, làm sạch ruột, sức khỏe tiêu hóa, chứa một loại enzyme hòa tan sỏi dây và có rất nhiều canxi, magiê, lưu huỳnh (khoáng chất làm đẹp) cùng với Vitamin E và C. Nước ép dưa chuột có tác dụng tuyệt vời với làn da . Mua hoặc trồng hữu cơ và ăn các cả **VỎ**, rất giàu silica, khoáng chất và enzyme.

DRAGONFRUIT, Pitaya (*Hylocereus undatus*)

An interesting exotic fruit in the cactus family, that looks like big red egg with green “flames” shooting out of it. When cut open, it's white on the inside with black spots, like kiwi seeds. The **Hylocereus** type is sweet, and the **Stenocereus** is sour, but juicier, stronger and more

refreshing. The plants have the silhouette of a small palm tree, but instead of palm leaves, they look like aloe leaves. They like to climb things and they flower at night, relying on pollination from bats etc. They can flower and bear fruit up to six times a year and can grow a new plant from simply planting any piece of the plant in the ground. They do quite well in desert heat and can stand an occasional short frost. Cut open or peel off red outer waxy skin, slice and eat the inner white part, seeds and all. The seeds will not digest unless chewed or put in blender. Taste is amazingly bland compared to the flashy exterior. High in vitamin C, fiber, calcium, phosphorus. Diabetics use this as a high-fiber food source instead of rice. Used for lowering cholesterol and blood pressure, as well as removing heavy metals, toxins.

THANH LONG

Một loại trái cây kỳ lạ thú vị trong họ xương rồng, trông giống như quả trứng lớn màu đỏ với ngọn lửa màu xanh lá cây bắn ra từ cây. Khi cắt ra, nó có màu trắng ở bên trong với các chấm đen, giống như hạt kiwi. Loại *Hylocereus* có vị ngọt, và *Stenocereus* có vị chua, nhưng mọng nước hơn, chắc hơn và tươi mát hơn. Cây có hình bóng của một cây cọ nhỏ, nhưng thay vì lá cọ, chúng trông giống như lá lô hội.

Chúng thích treo mọi thứ và chúng ra hoa vào ban đêm, dựa vào sự thụ phấn từ dơi, v.v. Chúng có thể ra hoa và đậu quả tới sáu lần một năm và có thể trồng một cây mới chỉ bằng cách trồng bất kỳ nhánh cây nào xuống đất. Chúng sống tốt trong nhiệt độ sa mạc và có thể chịu được sương giá trong thời gian ngắn. Hãy cắt ra hoặc bóc lớp vỏ sáp bên ngoài màu đỏ, cắt lát và ăn phần trắng bên trong, hạt và tất cả. Các hạt sẽ không tiêu hóa trừ khi nhai hoặc cho vào máy xay. Hương vị nhạt đáng kinh ngạc so với bên ngoài hào nhoáng. Có nhiều vitamin C, chất xơ, canxi, photpho. Bệnh nhân tiểu đường ăn thanh long như một nguồn thực phẩm giàu chất xơ thay cơm. Được sử dụng để giảm cholesterol và huyết áp, cũng như loại bỏ kim loại nặng, độc tố.

Red Pitaya (*Hylocereus undatus*)- red outside, white inside

Costa Rica Pitaya (*Hylocereus costaricensis*)- red outside, red inside

Yellow Pitaya (*Hylocereus megalanthus*) yellow outside, white inside

Thanh long đỏ - bên ngoài màu đỏ, bên trong màu trắng

Thanh long Costa Rica - bên ngoài màu đỏ, bên trong màu đỏ

Thanh long vàng- bên ngoài màu vàng, bên trong màu trắng



Cucumber
Cucumis sativus

Dragonfruit
Hylocereus undatus



GOOSEFOOT, LAMBSQUARTERS (*Chenopodium*) 150 Species (Amaranthaceae family) Great source of food.

A very wide family of plants found all over the world that taste like spinach, including quinoa, pigweed, Amaranth, lambsquarters.. Leaves taste like, and can be used to substitute domestic spinach in any recipe. One of the most nutritious delicious greens there is, even better than spinach. Used a long time ago by farmers to fatten up their livestock. The matt, light-green leaves resemble the shape of a goose foot and have a white, powdery underside. Stem tops are covered with tiny greenish yellow flowers that become seeds. The grain seeds are gluten free and can be used in soups, salads, stir fries, and can be used to replace wheat flour. There is no reason to go hungry when this amazing wild plant is around. Soak seeds in water for 8 hours. Seeds are ripe when they fall from the plant when shaken or rubbed. There are many different varieties of this amazing family, here are some...

CÂY RAU MUỐI

150 Loài (họ Amaranthaceae) . Nguồn thức ăn tuyệt vời.

Một họ thực vật rất rộng được tìm thấy trên khắp thế giới có mùi vị như rau bina, bao gồm diêm mạch, rau dền dại, dền Amaranth, lambs .. Lá có vị như thế, và có thể được sử dụng để thay thế rau bina trong bất kỳ công thức nấu ăn nào. Một trong những loại rau xanh ngon bổ dưỡng nhất, thậm chí còn tốt hơn cả rau bina. Được nông dân sử dụng một thời gian dài trước đây để vỗ béo vật nuôi của họ. Những chiếc lá màu xanh nhạt trông giống hình bàn chân ngỗng và có một lớp phấn trắng bên dưới. Ngọn thân cây được bao phủ bởi những bông hoa nhỏ màu vàng xanh, sau này sẽ trở thành hạt giống. Các hạt ngũ cốc không có gluten và có thể được sử dụng trong súp, sa lát, khoai tây chiên, và có thể được sử dụng để thay thế bột mì. Không có lý do gì mà bạn phải đói khi thực vật hoang dã tuyệt vời này ở xung quanh. Ngâm hạt trong nước trong 8 giờ. Hạt giống chín khi chúng rơi ra từ cây khi bị lắc hoặc cọ xát. Có nhiều giống khác nhau của nhóm cây tuyệt vời này, đây là một số ...

Lambsquarters *C. album*-cả lá rộng và lá hẹp

Bluebushes(ÚC),

Strawberry Blite-*C. capitatum*, *krouvida*,

κρομβίδα (in Greece),

Mexican Tea-*C. ambrosioides*, **Quelite**(Mexico),

Cây rau muối California -*C. californicum*,

Cây rau muối có lá hình lá sồi -*C. glaucum*,

Cây rau muối hương lên trên *C. urbicum*,

Cây rau muối lá hình lá phong-*C. hybridum*, *C. simplex*,

Good King Henry-*C. bonus-henricus* ,

Many-seeded Goosefoot-*C. polyspermum*,

Cây rau muối sa mạc-*C. pratericola*. Rất đa dạng ở Ấn Độ có tên là Cây Rau bina Cây *C. giganteum* với màu đỏ tươi ở trung tâm, cao tới 9 ft! (3 m) và hoàn toàn có thể ăn được. Giống dâu tây có vẻ giống như quả mọng, nhưng thực sự là những bông hoa màu đỏ tươi, có vị như rau bina. Một số người có thể bị dị ứng với phấn hoa cây

rau muối. Có oxalat, vì vậy những người bị sỏi thận, thấp khớp hoặc viêm khớp nên thận trọng.

There is a variety in India called “**Tree Spinach**” *C. giganteum* with a magenta color in the center, that grows to 9 ft tall! (3m) and is totally edible. The Strawberry blite variety looks like it has what appears to be berries, but are actually tightly crinkled red flowers that taste like spinach. Some people may be allergic to Goosefoot pollen. Has oxalates, so people with kidney stones, rheumatism or arthritis should be cautious.

TOXIC LOOKALIKE- Hairy Nightshade- is hairy (Lambsquarter is not) Doesn't have white powdery coating like lambs quarter. Hairy nightshade flowers are the biggest distinguishing factor- they are white and much bigger, as opposed to tiny greenish lambsquarters flowers. Another similar plant, the **NettleLeaf Goosefoot** (*Chenopodium murale*) , is considered by some to be toxic because of its high levels of oxalates, but other people are just fine with it, depending how healthy you are (no kidney problems or stones). This plant has somewhat shinier leaves, a reddish stem and it smells bad.

TRÔNG GIỐNG NHƯ CÓ ĐỘC- Anh đào đen có lông- có lông (Lambsquarter thì không có) Không có lớp phủ phấn trắng như Lambsquarter. Anh đào đen có lông là yếu tố phân biệt lớn nhất - chúng có màu trắng và to hơn nhiều, trái ngược với hoa Lambsquarter màu xanh nhỏ. Một loại cây tương tự khác, **Cây rau muối lá giống cây tầm ma** (*Chenopodium murale*), được một số người coi là độc hại vì hàm lượng oxalate cao, nhưng những người khác thấy vẫn ổn, tùy thuộc vào mức độ khỏe mạnh của bạn (không có vấn đề về thận hay sỏi). Cây này có lá có phần sáng hơn, thân màu đỏ và có mùi hôi



GooseFoot / Lambsquarters

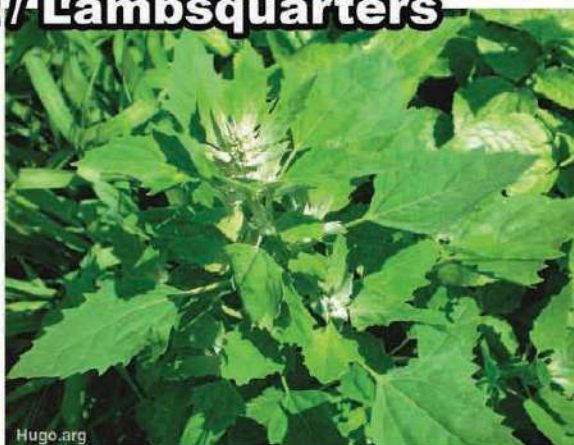
There is enough food in this field
to feed an entire town



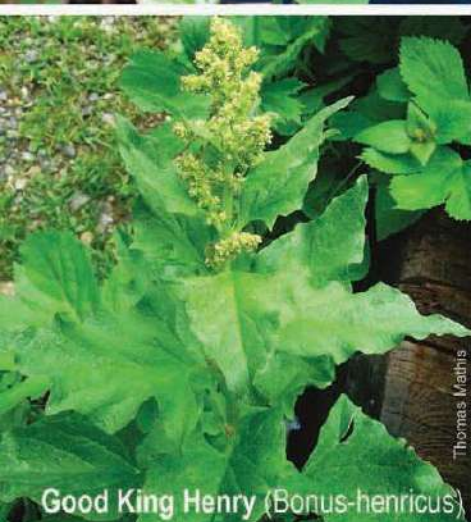
The next few pages show some of the
many varieties found all over the world >



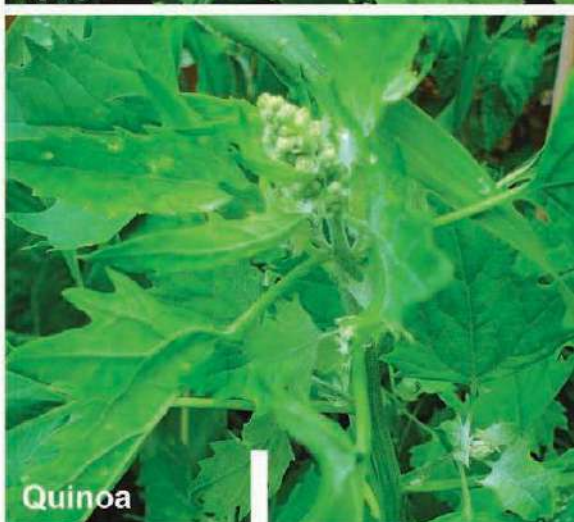
GooseFoot/ Lambsquarters



Hugo.org



Good King Henry (Bonus-henricus)



Quinoa



**Quinoa
flowering**

Order ID: HEALU-175185



Quinoa



Seed grains



Nettle-Leaved Goosefoot

Forest and Kim Steier



Low Goosefoot

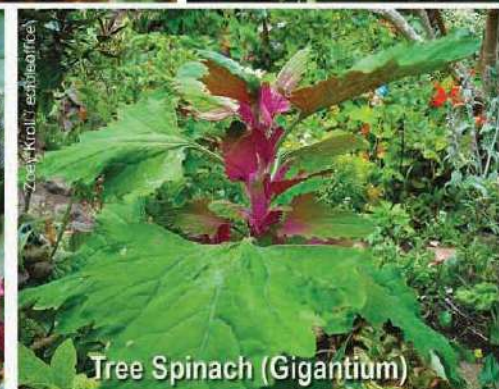


Leafy
Goosefoot



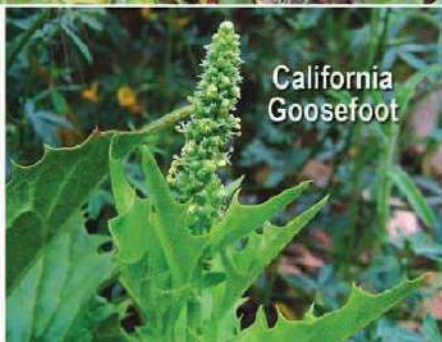
Strawberry Blite Goosefoot

Derek Ramsey



Tree Spinach (Gigantium)

Zoe Krall / ediblewildflowers



California
Goosefoot



Tree Spinach
(Gigantium)

Zoe Krall / ediblewildflowers

ICE PLANT- *Carpobrotus edulis*

A very invasive edible creeping succulent that can grow to 150 feet across (50m). Leaves and fruit edible. Found all over the world. Flowers year round, colors yellow or bright red.

CÂY GIỌT BĂNG- Họ *Carpobrotus edulis*

Một cây leo mọc nước ăn được rất xâm lấn có thể cao tới 150 feet trên (50m). Lá và quả ăn được. Tìm thấy trên khắp thế giới.

Nở hoa quanh năm, màu vàng hoặc đỏ tươi

ICE PLANT- *Mesembryanthemum crystallinum*

White flowers with hundreds of thin petals, surrounded by pink and green plant buds covered with what appears to be sugar-frosting, but upon closer inspection looks like beads of glass. These are storage devices for water. This plant holds so much water, it won't burn and is planted around homes in fire-prone areas. The plant is very prolific though and can grow out of control. Stems, leaves and fruits edible raw or steamed.

CÂY GIỌT BĂNG- Họ *Mesembryanthemumstallinum*

Những bông hoa trắng với hàng trăm cánh hoa mỏng, được bao quanh bởi những nụ cây màu hồng và xanh lá cây được bao phủ bởi những hạt sương giá như đường, nhưng khi kiểm tra kỹ hơn trông giống như những hạt thủy tinh. Đây là bộ phận lưu trữ cho nước. Loài cây này chứa rất nhiều nước, nó sẽ không cháy và được trồng xung quanh các ngôi nhà ở những khu vực dễ cháy. Loài cây này rất dễ sinh sôi và có thể phát triển ngoài tầm kiểm soát. Thân, lá và quả có thể ăn sống hoặc hấp.

KIWI (*Actinidia deliciosa*)

Look like fuzzy brown hairy eggs that help fight cancer. Very high levels of vitamin A, C, E, K. More vitamin C than citrus and as much potassium as bananas. Raw kiwi fruit is rich in the protein-dissolving enzyme actinidin. The oil in the seeds contains on average 62% alpha-linolenic acid, an omega-3 fatty acid. Yes you can eat the hairy skin, but make sure its organic. Helps respiratory conditions like cough, asthma. High antioxidant levels help eye conditions like macular degeneration. High in fiber so it helps diabetes, colon, heart, lowers cholesterol, helps remove toxins and heavy metals. Blood thinner, good for blood clots. Edible Landscaping has types of kiwis that can handle temperatures from desert heat to 35 below zero (!) and produces thousands of fruit per year on a vigorously growing vine base.

KOHLRABI, German Turnip, (*Brassica oleracea*, *Gongylodes group*) <https://thuvien sach.vn>
Taste and texture similar to cabbage heart or broccoli stem, but milder

and sweeter. Can be eaten raw, leaves and bulb. Cancer fighting, especially colon and prostate, high in C, calcium, potassium, fiber. In cabbage family.

KOHLRABI, Củ cải Đức, (Bắp cải, nhóm Gongylodes)

Hương vị và kết cấu tương tự như bắp cải bắp hoặc thân cây bông cải xanh, nhưng nhẹ và ngọt hơn. Có thể ăn sống, lá và củ. Chống ung thư, đặc biệt là đại tràng và tuyến tiền liệt, chứa nhiều C, canxi, kali, chất xơ. Trong họ cải bắp.

LEEK (*Allium ampeloprasum* var. *porrum* (L.))

The common grocery variety looks like giant blades of grass when growing. In the onion/garlic family. The flower head is a perfect ball of whitish flowers. The edible part is the base of the leaves just above the root. Leeks purify blood, control cholesterol, high in iron, strengthen liver, throat ailments, and nasal congestion.

TỎI TÂY (*Allium ampeloprasum* var. *Porrum* (L.))

Đa dạng, phổ biến trong các cửa hàng tạp hóa, trông giống như những ngọn cỏ khổng lồ khi phát triển. Trong họ hành / tỏi. Đầu hoa là một quả bóng hoàn hảo gồm các hoa màu trắng. Phần ăn được là gốc của lá ngay phía trên gốc. Tỏi tây có tác dụng thanh lọc máu, kiểm soát cholesterol, giàu chất sắt, tăng cường gan, chữa bệnh họng và nghẹt mũi.



Ice Plant
Carpobrotus edulis

Georges Jansoone



Carsten Niehaus



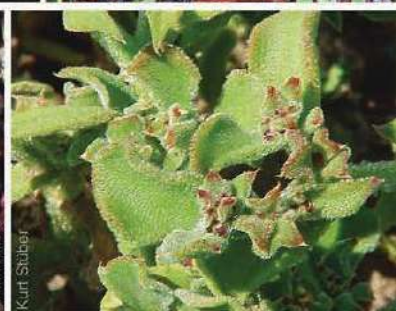
Georges Jansoone



Ice Plant

Mesembryanthemum crystallinum

Kurt Stüber



Kiwi *Actinidia deliciosa*



▼ **Kohlrabi** *Brassica oleracea* ▼



LEEK, WILD, Ramp (*Allium tricoccum*)

Short, pointed oval leaves, 2-3 leaves together on a scallion-like stalk, usually reddish at the base. Strong onion-leek smell. Leaves die before whitish yellow flowers appear. Similar to but weaker effects of garlic. Whole plant is edible.

TỎI TÂY, MỘC ĐẠI, độc (*Tỏi gấu*)

Lá hình bầu dục ngắn, nhọn, 2-3 lá cùng nhau trên một cọng giống như hành lá, thường có màu đỏ ở gốc. Mùi hành tỏi rất mạnh. Lá chết trước khi hoa màu trắng vàng xuất hiện. Tương tự như tỏi, nhưng tác dụng kém hơn. Toàn cây có thể ăn được.

MINER'S LETTUCE (*Claytonia perfoliata*)

Whole plant is edible, including the root. Cup-like leaf with flower sticking through middle. Very high in vitamin C, lots of protein and fiber. Tastes great with egg salad. Roots boiled few minutes tastes like water chestnuts. Make a salad with some apple cider vinegar and oil. No poisonous lookalikes.

XÀ LÁCH MINER (*Claytonia perfoliata*)

Toàn cây có thể ăn được, bao gồm cả rễ. Lá giống như chiếc cốc có hoa dính qua giữa. Rất giàu vitamin C, nhiều protein và chất xơ. Hương vị tuyệt vời với salad trứng. Rễ luộc vài phút có vị như hạt dẻ nước. Làm salad với một ít giấm táo và dầu. Không có vẻ ngoài độc hại.

NEW ZEALAND SPINACH, Warrigal Greens (*Tetragonia tetragonioides*)

Very popular in Australia, but spread worldwide. Wild spinach-type plant that's actually served in fancy restaurants. Thick, triangular-shaped leaves covered top and bottom in what appears to be tiny crystals or drops of water. Yellow flowers, small hard horny fruit pod. Used just like spinach, also contains oxalates.

RAU BINA NEW ZEALAND, Rau Warrigal (*cải bắp xôi*)

Rất phổ biến ở Úc, nhưng lan rộng trên toàn thế giới. Cây rau bina loại hoang dã được phục vụ trong các nhà hàng ưa thích. Lá dày, hình tam giác bao phủ bởi những tinh thể nhỏ hoặc giọt nước cả trên và dưới lá. Hoa màu vàng, vỏ quả nhỏ cứng. Được sử dụng giống như rau bina, cũng chứa oxalate.

PAC CHOY, Bò Choy (*Brassica chinensis*) - A sister of the Broccoli plant. In the mighty mustard family.

CẢI THÌA (*Cải bẹ trắng*) – Chị em với cây Bông cải xanh. Trong gia đình mù tạt hùng mạnh. <https://thuviensach.vn>

PINEAPPLE WEED (*Matricaria discoidea*, *Matricaria matricariodes*)

Looks like chamomile without petals. Very short, usually no taller than a finger. Tea can be made from whole plant, which can also be used as insect repellent. Uses are similar to chamomile, which are reducing stress, anxiety, colds, fevers, stomach pains and cramps, diarrhea, gas, digestion. After giving birth, it's used to to expel afterbirth and bring in mother's milk. There is a more toxic lookalike called Mayweed chamomile or "stinking chamomile", which is taller and smells bad when rubbed. Pineapple weed smells nice and has actually been used as a natural perfume. Sweeter than chamomile.

PINEAPPLE WEED (*Matricaria discoidea*, *Matricaria matricariodes*)

Trông giống như hoa cúc nhưng không có cánh hoa. Rất ngắn, thường không cao hơn ngón tay. Trà có thể được làm từ toàn bộ cây, cũng có thể được sử dụng làm thuốc chống côn trùng. Công dụng tương tự như hoa cúc, giúp giảm căng thẳng, lo lắng, cảm lạnh, sốt, đau dạ dày và chuột rút, tiêu chảy, khí, tiêu hóa. Sau khi sinh con, nó đã từng dùng để tống xuất sau khi sinh và mang sữa mẹ về. Về ngoài nhìn độc hại hơn gọi là hoa cúc Mayweed hay hoa cúc hôi thối, cây cao hơn và có mùi hôi khi cọ xát. PINEAPPLE WEED có mùi thơm và thực sự đã được sử dụng như một loại nước hoa tự nhiên. Ngọt hơn hoa cúc

PINEAPPLE (*Ananas comosus*)

People are actually growing pineapples in their houses and yards up north. www.EdibleLandscaping.com is shipping more and more exotic fruits to all kinds of people. Each plant has over 200 flowers, the individual fruits of these flowers join together to produce what we call a pineapple. The tough middle stem contains bromelain, an enzyme that digests protein. This tough stem can be broken down in a strong blender like a Vitamix. Both root and fruit can be eaten. Great anti-inflammatory. Used to help macular degeneration (eyes), digestion, sinus, arthritis, energy, bones, teeth, gums, blood clots, nausea, morning sickness. Stems used for cancer. Some people "fast" on nothing but pineapple for several weeks to expel worms, parasites and cleanse the body. Also great sugar substitute.

CÂY DỨA (KHÓM, THOM)

Mọi người đang thực sự trồng dứa trong nhà và sân ở phía bắc.

www.EdibleLandscaping.com đang vận chuyển ngày càng nhiều loại trái cây kỳ lạ cho tất cả mọi người. Mỗi cây có hơn 200 bông hoa, những quả riêng lẻ của những bông hoa này kết hợp với nhau để tạo ra thứ mà chúng ta gọi là dứa. Thân giữa cứng có chứa bromelain, một loại enzyme tiêu hóa protein. Thân cây cứng này có thể bị phá vỡ trong một máy xay mạnh như Vitamix. Cả rễ và quả đều có thể ăn được. Chống viêm tuyệt vời. Được sử dụng để giúp thoái hóa điểm vàng (mắt), tiêu hóa, xoang, viêm khớp, năng lượng, xương, răng, nước, cục máu đông, buồn nôn, ốm nghén. Thân cây dùng trị ung thư. Một số người "nhịn ăn" không ăn gì ngoài dứa trong vài tuần để xua đuổi giun, ký sinh trùng và làm sạch cơ thể. Cũng tuyệt vời để thay thế đường.

PLANTAIN (*Plantago major*) **Narrow Leaf** (*Plantago lanceolata*)
(not the same as banana “plantain”)

A very common green leafy weed found worldwide, that's popular as a healer of wounds and injuries, body purifier, congestion aid, and neutralizer of poison and toxic elements. Widely used for skin diseases, constipation, digestion, prostate, urinary, respiratory, fevers, infections, hay fever, It protects mucus membranes from inflammation and calms down muscle contractions in conditions like asthma, colic, stomach aches. Tannins in plantain are astringent (a substance that brings tissues closer), making it useful for tuberculosis, stomach ulcers and bowel hemorrhaging, blood vomiting, diarrhea, colitis, colon inflammation, hemorrhoids, excessive menstrual bleeding. Helps clear stomach and bowel infections, peptic ulcers, diarrhea, dysentery, irritable bowel syndrome as well as urinary infections, cystitis, prostate and infection of the urethra.

CÂY CHUỐI LÁ (mã đề) Lá hẹp (*Plantago lanceolata*)
(không cùng loại với cây chuối)

Một loại cỏ lá xanh rất phổ biến được tìm thấy trên toàn thế giới, đó là phổ biến với công dụng chữa lành vết thương, thanh lọc cơ thể, hỗ trợ tắc nghẽn và trung hòa các chất độc và các yếu tố độc hại. Được sử dụng rộng rãi cho các bệnh về da, táo bón, tiêu hóa, tuyến tiền liệt, tiết niệu, hô hấp, sốt, nhiễm trùng, sốt mùa hè, Nó bảo vệ màng nhầy khỏi viêm và làm dịu các cơn co thắt cơ do tình trạng hen suyễn, đau bụng, đau dạ dày. Tannin trong chuối là chất làm se (một chất mang các mô đến gần hơn), hữu ích cho bệnh lao, loét dạ dày và xuất huyết ruột, nôn ra máu, tiêu chảy, viêm đại tràng, trĩ, chảy máu kinh nguyệt quá nhiều. Giúp làm sạch nhiễm trùng dạ dày và ruột, loét dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, hội chứng ruột kích thích cũng như nhiễm trùng tiết niệu, viêm bàng quang, tuyến tiền liệt và nhiễm trùng niệu đạo.

Leaf tea used for sore throats. Tea good for dilating bronchials, therefore good for bronchitis, asthma, difficulty breathing. Used to help eyes, heart conditions, cholesterol and lower blood pressure. (Do not take if prone to clots or on blood thinners.) Contains all 18 amino acids. Used as a pain relieving anti-inflammatory, and lymph tonic. Amazing plant and it's probably growing on your property RIGHT NOW ! Its free !!! Plantain has 5 veins running through leaf and the leaves grow in a pattern cluster of 5 leaves. For an insect or bee sting, take a plantain leaf, chew it in your mouth, then apply the green mush to the sting. It neutralizes the toxin and helps pull it out. Dry the leaves and powder them, store in mason jars and use all year round in soups, smoothies or stir fry. Excellent for the body. Plantain is a strong coagulant. It was used during the Civil War to stop bleeding in the field. Do not consume plantain if taking blood thinners or prone to blood clots. The coagulation properties makes it a good tea to douche with to stop heavy menstrual flow or uterine bleeding, plus in an enema for bowel bleeding.

<https://thuviensach.vn>

Lá làm trà dùng trị viêm họng. Trà làm giãn phế quản, do đó tốt cho

viêm phế quản, hen suyễn, khó thở. Được sử dụng để hỗ trợ mắt, bệnh tim, cholesterol và hạ huyết áp. (Không dùng nếu bị cục máu đông hoặc làm loãng máu.) Chứa tất cả 18 axit amin. Được sử dụng như một thuốc giảm đau chống viêm và thuốc bổ bạch huyết. Cây tuyệt vời và nó có thể phát triển trên đất của bạn. **NGAY BÂY GIỜ!** Nó miễn phí !!! Chuối có 5 gân chạy qua lá và lá mọc thành cụm gồm 5 lá. Đối với một con côn trùng hoặc ong đốt, lấy một lá chuối, nhai nó trong miệng của bạn, sau đó đặt hỗn hợp màu xanh lá cây đó vết chích. Nó trung hòa độc tố và giúp kéo độc tố ra. Làm khô lá và tán thành bột, đựng trong lọ đá và sử dụng quanh năm trong các món súp, sinh tố hoặc xào. Tuyệt vời cho cơ thể. Chuối là một chất keo tụ mạnh. Nó được sử dụng trong các cuộc Nội chiến để cầm máu trên chiến trường. Không ăn chuối nếu uống thuốc làm loãng máu hoặc dễ bị đông máu. Các đặc tính đông máu làm cho nó trở thành một loại trà tốt để thực rửa để ngăn chặn dòng chảy kinh nguyệt lớn hoặc chảy máu tử cung, cộng với thuốc xổ cho chảy máu ruột.

PLANTAIN SEED STEMS- the green stems that grow out from the center have edible seeds. Wait till the seeds turn brown, then strip them off to use as a source of psyllium seed husks for bowel regularity, clearing constipation and prostate issues. They have a wonderful binding quality, very soothing to the digestive system and bowels. Pick hundreds of stems and strip the seeds off while sitting at night watching TV. Let them dry and fill a mason jar with them. You can use these all winter long by adding to soups, salads, stir fry. Excellent source of vitamins, minerals and year round nutrition.

CÂY CHUỐI PLANTAIN SEED - thân cây màu xanh mọc ra từ trung tâm có hạt ăn được. Đợi cho đến khi hạt chuyển sang màu nâu, sau đó bóc chúng ra để sử dụng làm nguồn trái hạt psyllium để điều tiết ruột, đẩy lùi táo bón và các vấn đề về tuyến tiền liệt. Chất lượng liên kết của chúng rất tuyệt vời, nhẹ nhàng với hệ thống tiêu hóa và ruột. Nhặt hàng trăm thân cây và tước hạt giống khi ngồi xem TV buổi tối. Hãy để chúng khô và đổ chúng đầy bình mason. Bạn có thể sử dụng chúng suốt mùa đông dài bằng cách thêm vào súp, sa lát, xào. Nguồn vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng quanh năm tuyệt vời.

Plantain



Broad-Leaf Plantain
Plantago major



Narrow-Leaf Plantain
Plantago lanceolata



POMEGRANATE (*Punica granatum*)

Very very high in antioxidants (the deep red staining color)

Improves blood flow to the heart, decreases artery plaque, does not affect blood glucose levels in diabetics, great for prostate, improved erections, does not interact with medication, low estrogenic activity, good for alzheimer's, dental issues, anti-cancer. Said to paralyze tapeworms nervous system so they let go of their hold inside us.

QUẢ LỰ'U (*Punica granatum*)

Hàm lượng chất chống oxy hóa rất cao (màu đỏ đậm)

Cải thiện lưu lượng máu đến tim, giảm mảng bám động mạch, không ảnh hưởng đến lượng đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường, tuyệt vời cho tuyến tiền liệt, cương cứng được cải thiện, không tương tác với thuốc, hoạt tính estrogen thấp, tốt cho bệnh Alzheimer, các vấn đề nha khoa, chống ung thư. Được cho là có tác dụng làm tê liệt hệ thống thần kinh sán dây để chúng tự nhả ra bên trong chúng ta.

POTATO (*Solanum tuberosum*)

Potatoes are a nightshade so people allergic to nightshades should be aware. They are actually listed as toxic. Do not eat potato leaves or flowers. Very high in starch, which when cooked, turns into sugar in the body, leading to weight gain and sugar issues. High source of fiber, rich in potassium for high blood pressure, Vit C. Despite what many people think or fear, raw potatoes, exert an excellent effect on all forms of rheumatism and rheumatic arthritis when these diseases have not progressed too far. They also have a good effect on other diseases with uric acid buildup like psoriasis, gallstones, renal pelvis and urinary bladder. Historically, potatoes were used to treat almost all skin diseases, loss of hair, fat formation and dandruff. It's good to eat the peel also because it contains flourine which preserves the enamel of the teeth. Potatoes can be grown from just the peelings! Do not eat potato sprouts, flowers, leaves or fruit, which resemble greenish dark grey cherry tomatoes, they are very high in the toxic alkaloid solanine, which affects the nervous system, causing weakness and confusion. This is also in tomatoes, eggplants and other nightshades. When exposed to light, this toxin increases, turning potatoes more green, a sign to stay away. Cooking destroys some of the toxin, but not all.

KHOAI TÂY (*Solanum tuberosum*)

Khoai tây là loài cây lu lu thuộc họ cà vì vậy những người dị ứng với cây lu lu cần phải cảnh giác. Chúng thực sự được liệt kê vào nhóm độc hại. Không ăn lá hoặc hoa khoai tây. Rất nhiều tinh bột, khi nấu chín, biến thành đường trong cơ thể, dẫn đến tăng cân và các vấn đề liên quan tới đường. Nguồn chất xơ cao, giàu kali cho người bị huyết áp cao, Vit C. Mặc dù những gì mà nhiều người nghĩ hay lo sợ, thì khoai tây sống vẫn có tác dụng tuyệt vời đối với tất cả các dạng thấp khớp và viêm khớp dạng thấp khi những bệnh này không tiến triển quá xa. Chúng cũng có tác dụng tốt đối với các bệnh khác liên quan tới tích tụ axit uric như bệnh vẩy nến, sỏi mật, xương chậu thận và bàng quang tiết niệu. Trong lịch sử, khoai tây được sử dụng để điều trị hầu hết các bệnh về da, rụng tóc, hình

thành mồi và gấu. Cũng tốt để ăn vỏ vì nó có chứa flour bảo vệ men răng. Khoai tây có thể được trồng chỉ từ vỏ ! Không ăn mầm, hoa, lá hoặc trái khoai tây, giống như cà chua anh đào màu xám xanh đậm, chúng có nồng độ cao các chất độc kiềm alkanoid, ảnh hưởng đến hệ thần kinh, gây ra yếu mệt và nhầm lẫn.

Chất này cũng có trong cà chua, cà tím và các cây lu lu khác. Khi tiếp xúc với ánh sáng, độc tố này tăng lên, khiến khoai tây trở nên xanh hơn-một dấu hiệu cần tránh xa. Đun nấu phá hủy một số độc tố, nhưng không phải tất cả.

PUMPKIN (*genus Cucurbita and the family Cucurbitaceae*)

The seeds are the real nutritional powerhouse. They are a great source of protein and help with hair loss, prostate and hormone issues.

Bodybuilders pay attention. High protein, zinc, magnesium, B vitamins, tryptophan. Good for heart disease, prostate, helps remove intestinal worms. Pumpkin seeds are especially good for tapeworms, roundworms and schistosomiasis. They contain a natural fat that is toxic to parasite eggs. Curcubitin in pumpkin seeds has shown anti- parasitic activity since it has the ability to paralyze worms so they drop off the intestinal walls. To rid body of worms, it is said to eat a big handful of raw pumpkin seeds 2 or 3 times a day on empty stomach for a week. Take a week off, then again for another week. If eaten with garlic, pumpkin seeds are even effective in flushing out pinworms. Pumpkins are very high in carotenoids (hence the orange color), which helps eyes and vision, free-radical scavenger for anti- aging. They are used for beautiful skin, prostate cancer, anti- inflammatory, arthritis, preventing kidney stones, depression.

Pumpkin, squash and gourd flowers are beautiful additions to salads.

Note: sprouting seeds produce toxic substance in its embryo.

BÍ NGÔ (chi *Cucurbita* và họ *Cucurbitaceae*)

Hạt bí ngô thực sự là một nguồn năng lượng đầy đủ dinh dưỡng.

Chúng là một nguồn protein tuyệt vời và giúp giảm rụng tóc, tuyến tiền liệt và các vấn đề về hormone.

Người tập thể hình nên quan tâm. Hàm lượng Protein cao, kẽm, magiê, vitamin B, tryptophan. Tốt cho bệnh tim, tuyến tiền liệt, giúp loại bỏ giun đường ruột. Hạt bí ngô đặc biệt tốt cho người bị sỏi mật, giun tròn và sỏi thận. Chúng chứa chất béo tự nhiên gây độc cho trứng ký sinh. Curcubitin trong hạt bí ngô thể hiện hoạt tính chống ký sinh trùng vì nó có khả năng làm tê liệt giun nên chúng rơi ra khỏi thành ruột. Để loại bỏ cơ thể giun, nên ăn một nắm hạt bí ngô lớn 2 hoặc 3 lần một ngày khi bụng đói trong một tuần. Nghỉ một tuần, sau đó một tuần nữa. Nếu ăn với tỏi, hạt bí ngô thậm chí còn hiệu quả trong việc loại bỏ giun kim. Bí ngô có hàm lượng carotenoids rất cao (do đó có màu cam), có tác dụng với mắt và thị giác, loại bỏ gốc tự do để chống lão hóa. Sử dụng chúng để có làn da đẹp, hỗ trợ ung thư tuyến tiền liệt, chống viêm, viêm khớp, ngăn ngừa sỏi thận, trầm cảm.

Bí ngô, bí và hoa bầu là thực phẩm bổ sung tuyệt đẹp cho món salad.

Lưu ý: hạt nảy mầm tạo ra chất độc hại trong phôi của nó



Pomegranate *Punica granatum*



Potato
Solanum tuberosum
flower & leaf
NOT edible



Pumpkin
Cucurbita

PURSLANE (*Portulaca oleracea*)

Ground cover plant with reddish spaghetti-like stems and green waxy propeller shaped leaves, yellow flowers. Loves sunlight, not shade. Eat the stems along with the leaves. Has a refreshing tart lemony flavor. In North America it's considered a weed, in other countries it's a popular salad vegetable. It is the highest herbal land plant source of Omega 3, 6 and even some omega 9 fatty acids. Extremely rich in Vitamin C. Contains dopa and noradrenaline (norepinephrine), making it great for allergies, growth hormone production, thyroid, adrenal, pituitary, and the entire endocrine system (all glands). Very delicious and nutritious. Can eat raw or steam for 15 seconds, add butter, salt and pepper, mmmmn. You can take the stems, marinate them and use as noodles. You can also take the whole plant, dehydrate it and make purslane powder which you can sprinkle on things through the winter months. Very delicious, very nutritious and heart healthy. Can spread a lot- they drop 50,000 seeds at one time. The only plant that looks like purslane but isn't really edible is spurge. The way to tell the difference is spurge has a white sap inside the stem, which isn't red like purslane stems. Purslane makes a good companion plant by providing ground cover to create a humid microclimate for nearby plants, stabilizing ground moisture. Its deep roots bring up moisture and nutrients that those plants can use.

RAU SAM (*Portulaca oleracea*)

Cây che phủ mặt đất với thân cây giống như sợi mì spaghetti màu đỏ và lá hình cánh quạt sấp màu xanh lá cây, hoa màu vàng. Thích ánh sáng mặt trời, không thích bóng râm. Ăn thân cây và lá. Có một hương vị chanh tươi mát. Ở Bắc Mỹ, nó được coi là một loại cỏ dại, ở các nước khác, nó là một loại rau xà lách phổ biến. Đây là nguồn thực vật trên đất có hàm lượng Omega 3, 6 cao nhất và một số axit béo omega 9. Rất giàu Vitamin C. Chứa dopa và noradrenaline (norepinephrine), tuyệt vời cho người bị dị ứng, kích thích sản xuất hormone tăng trưởng, tuyến giáp, tuyến thượng thận, và toàn bộ hệ thống nội tiết (tất cả các tuyến). Rất ngon và bổ dưỡng. Có thể ăn sống hoặc hấp trong 15 giây, thêm bơ, muối và hạt tiêu, mmmmn. Bạn có thể lấy thân cây, ướp chúng và sử dụng như mì. Bạn cũng có thể lấy toàn bộ cây, khử nước và tạo ra bột rau câu mà bạn có thể rắc lên những thứ trong suốt những tháng mùa đông. Rất ngon, rất bổ dưỡng và tốt cho tim mạch. Có thể lây lan rất nhanh - chúng thả ra 50.000 hạt cùng một lúc. Cây duy nhất trông giống như cây rau sam nhưng không thực sự ăn được là giống cây đại kích. Cách để phân biệt sự khác biệt là cây đại kích có nhựa màu trắng bên trong thân cây, không phải màu đỏ giống như thân cây. Cây rau sam là loài thực vật cộng sinh tốt bằng cách tạo ra lớp phủ mặt đất để tạo ra một vi khí hậu ẩm cho các loài cây gần đó, ổn định độ ẩm mặt đất. Rễ sâu của nó mang lại độ ẩm và chất dinh dưỡng mà những cây khác có thể sử dụng.

QUINOA (*Chenopodium quinoa*) see “goosefoot”

<https://thuviensach.vn>

HẠT QUINOA (Cây rau muối) hãy xem trong “cây rau muối”

RADISH edible root (*Raphanus sativus*) in Brassicaceae family

CẢI CỦ *rễ có thể ăn được (*Raphanus sativus*) thuộc Họ Cải*

It is said the builders of the great pyramids were fed radishes, onions and garlic. High in sulfur, silicon, vit C. Radishes are GREAT for skin because of the silica and sulfur. Used in Russia for thyroid problems (both hypo and hyperthyroidism) because it balances the thyroid hormones and brings people to proper weight. High in folic acid, which strengthens nerves. Used for cleaning kidneys and dissolving kidney stones. Lots of cancer-protection from carotene. Radishes are strong diuretics that cleanse the system, especially liver and gallbladder. Lots of iron. Flower colors vary depending on the type, and have a peppery taste. Can sprout from seed to small plant in as little as 3 days. Radishes serve as companion plants for many other species, because of their ability to function as a trap crop against pests, which attack the leaves, but the root remains healthy and can be harvested later. Radish seeds grow in pods and are edible, sometimes used as a crunchy, spicy addition to salads. Some varieties are grown specifically for their seeds or seed pods, rather than their roots. The entire plant is edible raw or steamed- sprout, leaf, seeds, root. Taste great thinly sliced and marinated in apple cider vinegar.

Người ta nói rằng những người thợ xây kim tự tháp vĩ đại đã được cho ăn củ cải, hành và tỏi. Chứa nhiều lưu huỳnh, silicon, vit C. Củ cải rất tốt cho da vì chứa silica và lưu huỳnh. Được sử dụng ở Nga để điều trị các vấn đề về tuyến giáp (cả hạ huyết áp và cường giáp) vì nó cân bằng các hormone tuyến giáp và giúp mọi người đạt cân nặng phù hợp. Có nhiều axit folic, giúp tăng cường thần kinh. Được sử dụng để làm sạch thận và làm tan sỏi thận. Rất nhiều chất chống ung thư từ carotene. Củ cải là chất lợi tiểu mạnh giúp làm sạch hệ thống, đặc biệt là gan và túi mật. Rất nhiều sắt. Màu sắc hoa khác nhau tùy thuộc vào loại, và có vị cay. Có thể nảy mầm từ hạt thành một cây nhỏ chỉ trong 3 ngày. Củ cải đóng vai trò là cây cộng sinh cùng nhiều loài khác, vì khả năng hoạt động như một cái bẫy chống lại sâu bệnh tấn công lá, nhưng rễ vẫn khỏe mạnh và sau đó vẫn có thể thu hoạch. Hạt củ cải phát triển thành quả và có thể ăn được, đôi khi được sử dụng như một loại gia vị giòn, cay cho món salad. Một số giống được trồng đặc biệt để lấy hạt hoặc vỏ hạt, hơn là lấy rễ. Toàn bộ cây có thể ăn sống hoặc hấp - mầm, lá, hạt, rễ. Hương vị tuyệt vời khi cắt lát mỏng và ướp trong giấm táo.

Purslane
Portulaca oleracea

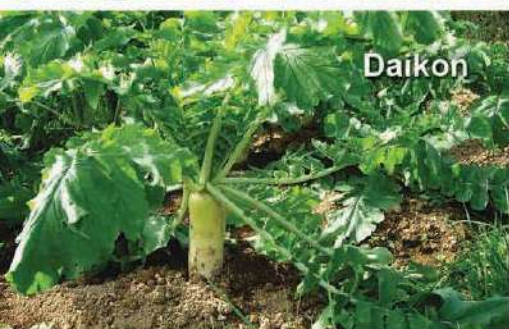
Forest & Kim Starr



Forest & Kim Starr



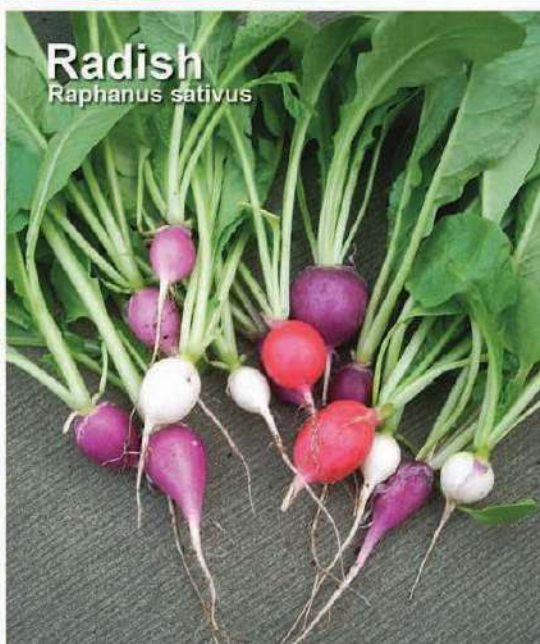
Seed pods



Daikon



**Radish
Seed pods**



Radish
Raphanus sativus

SALAD BURNET (*Sanguisorba minor*)

An amazing nutritious edible that comes up early in the spring. Put leaves in salad- tastes like cucumbers. An abundant self-seeding perennial. Toothed leaves, tiny purplish-red flowers. Astringent (stops bleeding), used for menstrual bleeding, hemorrhoids. Powdered root used on burns. Use young leaves, the older ones become more bitter. Featured in the DVD set [Free Food and Medicine](#).

SALAD BURNET (*phân họ hoa hồng*)

Một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời, ăn được, vào đầu mùa xuân. Cho lá vào salad - có vị như dưa chuột. Tự gieo hạt dồi dào. Lá có răng, hoa nhỏ màu đỏ tím. Chất làm se (cầm máu), dùng trị chảy máu kinh nguyệt, trĩ. Rễ nghiền thành bột dùng trị bỏng. Dùng lá non, càng già càng đắng. Chi tiết đặc trưng trong bộ DVD [Free Food and Medicine](#).

SEA KALE (*Crambe maritima*)

The almost perfect food. The entire plant is edible. Grows on coastal beaches, but you can grow it in your backyard also. A perennial kale that keeps coming back year after year. Comes up early in spring time and thrives again in the fall, November, December. They love shady wet soil. The leaves can be made into a salad like normal kale and the roots can be eaten raw or cooked. A great travel food. Very high in vitamin C. Collard-like leaves, beautiful white flowers. Young shoots good raw or steamed like asparagus. Should be eaten shortly after picking.

CẢI BIỂN (*Crambe maritima*)

Một món ăn gần như hoàn hảo. Toàn bộ cây có thể ăn được. Cây mọc trên các bãi ven biển, nhưng bạn cũng có thể trồng nó ở sân sau của bạn. Một cây cải xoăn lâu năm sẽ tiếp tục quay lại năm này qua năm khác. Xuất hiện vào đầu mùa xuân và phát triển mạnh trở lại vào mùa thu, tháng 11, tháng 12. Chúng thích đất ẩm có bóng râm. Lá có thể làm thành món salad như cải xoăn bình thường và rễ có thể được ăn sống hoặc nấu chín. Một món ăn tuyệt vời khi đi du lịch. Rất nhiều vitamin C. Lá giống như lá cải xoăn, hoa trắng đẹp. Canh non ăn sống tốt hoặc hấp như măng tây. Nên ăn ngay sau khi hái.

SORREL (*Rumex*)

There are over 200 species of *Rumex*, which include the “docks” and buckwheat. One of the popular sorrells is...

CÂY CHÚT CHÍT (*Rumex*)

Có hơn 200 loài cây chút chít, gồm cả “duơng đề” và “kiều mạch”. Một trong những loài cây chút chít phổ biến là...

Sheep Sorrel (*Rumex acetosella*)

A great instant snack food. Leaves shaped like knife/sword/ arrowhead with tall flowering stalks that sometimes resemble red grass with small reddish-colored flowers stuck close to the stalk, that sometimes branches at the top. Male flowers are yellow-green, female are red (lipstick). It has a strong tart, sour-apple or lemony flavor, quite a fun plant to eat. The entire plant is edible. Contains lots of soluble

oxalates, but shouldn't be a concern to someone eating a diverse healthy diet. A great addition to any type of salad. Used for inflammation, diarrhea, menstrual bleeding. Has multiple cancer-preventing compounds and anti-mutagenics making it a popular anti-cancer plant. It's one of the ingredients in the famous Essiac tea remedy.

Cây me đất chua (*Rumex acetosella*)

Một món ăn nhanh tuyệt vời. Lá có hình dạng như con dao / thanh kiếm / đầu hình mũi tên có cuống hoa cao đôi khi giống với cỏ đỏ với những bông hoa nhỏ màu đỏ được cắm sát cuống, đôi khi có cành ở đỉnh. Hoa đực có màu vàng-xanh, hoa cái có màu đỏ (son). Nó có một hương vị mạnh, chua vị chanh hoặc táo, là một loại cây thú vị để ăn. Toàn bộ cây có thể ăn được. Chứa nhiều oxalat hòa tan, nhưng không đáng ngại đối với những người có chế độ ăn uống lành mạnh đa dạng. Thực phẩm bổ sung tuyệt vời với bất kỳ món salad nào. Dùng trị viêm, tiêu chảy, chảy máu kinh nguyệt. Có nhiều hợp chất ngăn ngừa ung thư và chống đột biến là loại cây chống ung thư phổ biến. Nó là một trong những thành phần trong phương thuốc trà Essiac nổi tiếng.

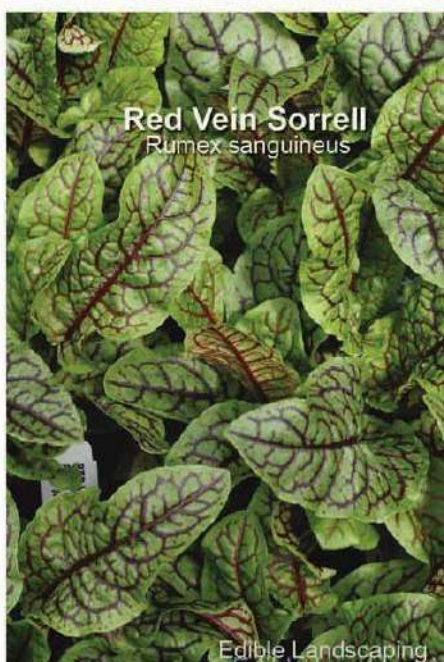
Salad Burnet



Crambe Maritima **Sea Kale**



Sheep Sorrell
Rumex acetosella



Red Vein Sorrell
Rumex sanguineus

SQUASH (*Cucurbita*) (see also Pumpkin)

Good source of beta carotene for cancer, (esp. lung cancer) You can eat the big yellow flowers from squash, zucchini and pumpkin, which look great in a salad (and taste good) but don't pick all the flowers or you will not get any squash. Remember- flowers become a fruit/vegetable. Gourds, pumpkins, and squash are great storage foods for the winter. Squash fruit, leaves and stems can be eaten raw or steamed. The high carotene content makes them good protection against cancer, especially lung cancer, heart disease and type II diabetes. Squash juice helps prevent cell mutations and damaging effects from the sun.

CÂY BÍ (*Cucurbita*) (xem thêm Bí ngô)

Nguồn beta carotene tốt cho bệnh nhân ung thư, (đặc biệt là ung thư phổi) Bạn có thể ăn những bông hoa lớn màu vàng từ bí đao, bí xanh và bí ngô, trông tuyệt vời trong món salad (và có vị ngon) nhưng bạn đừng hái hết hoa hoặc bạn sẽ không có quả. Hãy nhớ rằng- hoa sẽ trở thành một loại trái cây / rau. Bầu, bí ngô và bí lá nhữn thực phẩm dự trữ tuyệt vời cho mùa đông. Quả, lá và thân cây bí đều có thể ăn sống hoặc hấp. Hàm lượng carotene cao giúp chúng có khả năng bảo vệ tốt chống lại bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư phổi, bệnh tim và bệnh tiểu đường type II. Nước ép bí đao giúp ngăn ngừa đột biến tế bào và tác hại từ mặt trời.

STRAWBERRY GUAVA (*Psidium cattleianum*)

Small tree up to 20 ft tall (6m) Fruit tastes like passionfruit mixed with strawberry. The small white seeds can be roasted as a substitute for coffee. Fruit skin can also be eaten. Leaves can be made into tea.

CÂY ỔI SIM (*Psidium Buffaloianum*)

Cây nhỏ cao đến 20 ft (6m) Quả có vị như chanh dây trộn dâu. Những hạt nhỏ màu trắng có thể được rang thay thế cho cà phê. Vỏ quả cũng có thể ăn được. Lá có thể được pha thành trà.

SWEET POTATO (*Ipomoea batatas*)

Not related to potato or yam. More nutritious than potato. Color is usually orange, but can also be red, purple, yellow, pink, or even white. Unlike potatoes, which have poisonous leaves, sweet potato leaves are edible. Putting a sweet potato in water on window-sill, will grow edible greens throughout winter for you. They don't like frost, cold or refrigerators, so store them in warm, dry place. Rich in complex carbs (energy), Protein, fiber (cleans digestive tract, feeds probiotics), magnesium (stress, hormones), vitamin C (antioxidant), B6 and potassium (heart), D (mood), A and carotene (eyes, immunity), iron (white and red blood cells, oxygen), calcium and even helps stabilize blood sugar levels (good for diabetics) despite the word "sweet" in the name. Good for skin collagen, stress, Can be eaten raw, dehydrated into chips, steamed, mashed etc. Leaves make salad.

KHOAI LANG (*Ipomoea batatas*)

Không liên quan đến khoai tây hoặc khoai mỡ. Bổ dưỡng hơn khoai tây. Màu thường là màu cam, nhưng cũng có thể là đỏ, tím, vàng, hồng, hoặc thậm chí trắng. Không giống như khoai tây có lá độc, lá khoai lang có thể ăn được. Đặt một củ khoai lang vào nước trên bếp của sở, sẽ phát triển thành rau xanh ăn được trong suốt mùa đông cho bạn. Chúng không thích sương giá, lạnh hoặc tủ lạnh, vì vậy hãy bảo quản chúng ở nơi khô ráo và ẩm áp. Giàu carbs phức hợp (năng lượng), Protein, chất xơ (làm sạch đường tiêu hóa, cung cấp men vi sinh), magiê (stress, học-môn), vitamin C (chất chống oxy hóa), B6 và kali (tim), D (tâm trạng), A và caroten (mắt, miễn dịch), sắt (tế bào bạch cầu và hồng cầu, oxy), canxi và thậm chí giúp ổn định lượng đường trong máu (tốt cho bệnh nhân tiểu đường) mặc dù có từ "ngọt" trong tên. Tốt cho collagen của làn da, căng thẳng, Có thể ăn sống, khử nước thành khoai chiên, hấp, nghiền, v.v ... Lá làm salad.

TOMATO (*Solanum lycopersicum*)

Be aware they are in the nightshade family. Do not eat tomato flowers or leaves. High in potassium, major source of LYCOPENE (very good for prostate), fiber, A, C, good liver and blood tonic (purifying effect). Raw they are good for us, but if they are heated, cooked or stewed (like spaghetti sauce or ketchup), they become very corrosive to the body and can even lead to colon /bowel ulcers.

CÀ CHUA (*Solanum lycopersicum*)

Hãy chú ý rằng chúng thuộc gia đình cây họ cà (Nightshade). Không ăn hoa hoặc lá cà chua. Hàm lượng kali cao, nguồn chính của LYCOPENE (rất tốt cho tuyến tiền liệt), chất xơ, A, C, gan tốt và thuốc bổ máu (tác dụng thanh lọc). Ăn sống thì chúng tốt cho chúng ta, nhưng nếu chúng được đun nóng, nấu chín hoặc hầm (như nước sốt mì spaghetti hoặc sốt cà chua), chúng sẽ làm ăn mòn đối với cơ thể và thậm chí có thể dẫn đến loét đại tràng / ruột.

TURNIPS- (*Brassica rapa*)

Anti cancer, rich in fiber. The wild-shaped deeply lobed **LEAVES** are where the real vitamins and nutrients are. contain more calcium than any other vegetable. Help keep teeth white and gums healthy, helps fight body odor. Juice or blend in smoothies. In mustard family.

CẢI CÙ TURNIP- (*Brassica rapa*)

Chống ung thư, giàu chất xơ. LÁ sâu có hình dạng hoang dã là nơi chứa các vitamin và chất dinh dưỡng thực sự, chứa nhiều canxi hơn bất kỳ loại rau nào khác. Giúp giữ cho răng trắng và nướu khỏe mạnh, giúp chống lại mùi cơ thể. Làm nước ép hoặc pha trộn trong sinh tố. Thuộc họ mù tạt.



Squash
Cucurbita

Squash
Flowers,
Leaves
are edible

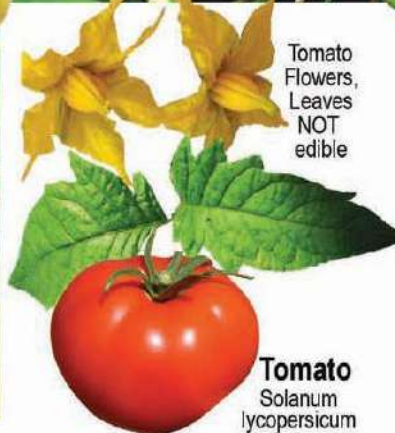


Forest & Kim Starr

Strawberry Guava
Psidium cattleianum

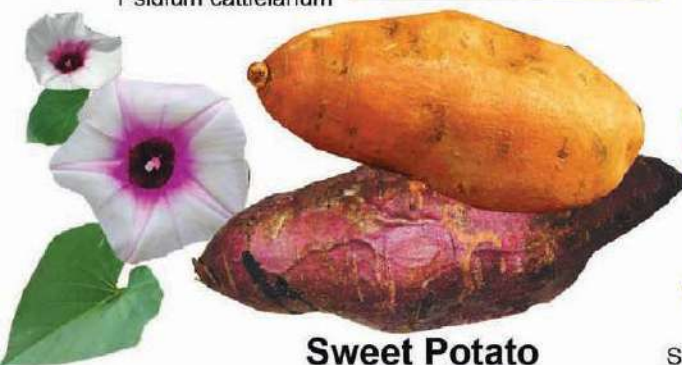


Edible Landscaping LLC



Tomato
Flowers,
Leaves
NOT
edible

Tomato
Solanum
lycopersicum



Sweet Potato
Ipomoea batatas



Sweet Potato leaves are edible
(not potato leaves)



Turnip

Brassica rapa

Order ID: HEALU-175185
(in mustard family, similar leaves & flowers)



WATERCRESS (*Nasturtium officinale*)

Strong superfood and medicine! White flowers and seedpods in spiral staircase formation. Flowers- 4 petals in shape of cross. (in mustard family- 4 petals with 6 stamens—4 tall and 2 short) Seeds can be crushed and used as mustard. Almost always near water. Leaves resemble feather. Bean-like fruit. Wash and dry before eating to eliminate undesirable organisms from water environment. Fresh pressed juice used for tuberculosis, chest, lung, kidney, gland, lymph and chronic skin issues. For canker sores, mouth blisters, acne, ringworm, rashes, skin infections, hot flashes, headaches, nervousness, eczema, dermatitis, excellent for clearing fluids in body tissue like GOUT, clearing mucus and lung congestion, bronchitis, coughs, asthma, high blood pressure, hemorrhoids, rheumatism, chest congestion, ringworm, fungus, helps break up kidney and bladder stones, good for liver and kidney problems.

CẢI XONG (*Nasturtium officinale*)

Siêu thực phẩm và thuốc mạnh! Hoa trắng và vỏ hạt hình cầu thang xoắn ốc. Hoa- 4 cánh hoa có hình chữ thập. (trong họ mù tạt- 4 cánh hoa với 6 nhị hoa 4 cao và 2 ngắn) Hạt có thể được nghiền nát và sử dụng làm mù tạt. Hầu như luôn luôn gần nước. Lá hình lông chim. Quả giống đậu. Rửa và lau khô trước khi ăn để loại bỏ các sinh vật không mong muốn khỏi môi trường nước. Nước ép tươi dùng cho người bị bệnh lao, ngực, phổi, thận, tuyến, bạch huyết và các vấn đề về da mãn tính. Điều trị vết loét, mụn nước ở miệng, mụn trứng cá, nấm ngoài da, phát ban, nhiễm trùng da, bốc hỏa, đau đầu, căng thẳng, chàm, viêm da, tuyệt vời để làm sạch chất lỏng trong mô cơ thể như GOUT, làm sạch chất nhầy và tắc nghẽn phổi, viêm phế quản, ho, hen suyễn, cao huyết áp, trĩ, thấp khớp, tắc nghẽn ngực, giun đũa, nấm, giúp phá vỡ sỏi thận và bàng quang, tốt cho các vấn đề về gan và thận.

Helps protect against heart disease and eye diseases like cataracts. Helps lighten freckles and brown spots when crushed and applied. Immune stimulant, antioxidant, increases energy, boosts metabolism, enhances oxygen utilization, cleanses blood and colon, diuretic, mild laxative, cancer prevention. Watercress is packed with 15 essential vitamins and minerals; A, B1, B2, B3, B5, B6, biotin, C, D, E, very high in sulfur, calcium, iodine, iron, magnesium, phosphorus, potassium, sodium, trace elements, vanadium, zinc, bioflavonoids. Weight for weight, it contains more vitamin C than oranges, more calcium than milk, more iron than spinach, more folic acid than bananas.

Giúp bảo vệ chống lại bệnh tim và các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể. Giúp làm sáng các vết tàn nhang và đốm nâu khi nghiền và bôi. Chất kích thích miễn dịch, chống oxy hóa, tăng năng lượng, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng cường sử dụng oxy, làm sạch máu và ruột kết, lợi tiểu, nhuận tràng nhẹ, phòng chống ung thư. <http://thoiviet.com.vn> <http://thoiviet.com.vn> loại vitamin và khoáng chất thiết yếu; A, B1, B2, B3, B5, B6, biotin,

C, D, E, rất cao lưu huỳnh, canxi, iốt, sắt, magiê, photpho, kali, natri, nguyên tố vi lượng, vanadi, kẽm, bioflavonoid. Cân đồng đo đếm lại lại thì nó chứa nhiều vitamin C hơn cam, nhiều canxi hơn sữa, nhiều sắt hơn rau bina, nhiều axit folic hơn chuối.

The strong taste is from high sulfur content (beautifies skin and complexion), and a substance called phenylethyl isothiocyanate (PEITC), which is able to block the function of a protein called Hypoxia Inducible Factor (HIF), which is needed for cancer to grow. Molecular biologists at Purdue University in Indiana discovered that watercress could actually correct its genetic code if inheriting from flawed parents, to grow normally again like its grandparents. The results, described by researchers as “spectacular,” defy the scientific law of inheritance and present the notion that the plant, unlike any other species, can effectively heal itself and maintain its pure ancestral blueprint. Another bitter plant- aloe vera also heals itself. Imagine the power if you took both of these ! You can take any part of the plant, put it in a container of water and it will grow roots.

Hương vị mạnh là từ hàm lượng lưu huỳnh cao (làm đẹp da và khí sắc), và một chất gọi là phenylethyl isothiocyanate (PEITC), có khả năng ngăn chặn chức năng của một protein gọi là Hypoxia Inducible Factor (HIF), cần thiết để phát triển thành bệnh ung thư . Các nhà sinh học phân tử tại Đại học Purdue ở Indiana đã phát hiện ra rằng cải xoong thực sự có thể sửa mã di truyền thừa hưởng từ cha mẹ nếu bị thiếu sót, để phát triển bình thường trở lại như ông bà của nó. Các kết quả, được các nhà nghiên cứu mô tả là ngoạn mục, một cách bất chấp quy luật khoa học về di truyền và đưa ra quan niệm rằng thực vật này, không giống bất kỳ loài nào khác, có thể tự chữa lành một cách hiệu quả và duy trì thiết kế thuần túy của tổ tiên. Một loại cây đắng khác - lô hội cũng tự chữa lành. Hãy tưởng tượng sức mạnh nếu bạn ăn cả hai thứ này! Bạn có thể lấy bất kỳ phần nào của cây, đặt nó vào một thùng chứa nước và nó sẽ mọc rễ.

WATERMELON (*Citrullus lanatus*)

Natural diuretic that washes you from the inside. Lowers blood pressure. Soothes intestinal tract and stomach ulcers. Highly alkalizing (do not eat with other food since it lowers stomach acid)

DƯA HẦU (*Citrullus lanatus*)

Lợi tiểu tự nhiên, giúp làm sạch bạn từ bên trong. Hạ huyết áp. Làm dịu đường ruột và vết loét dạ dày. Có tính kiềm cao (không ăn với thức ăn khác vì nó làm giảm axit dạ dày)



Watercress
Nasturtium officinale



Watermelon
Citrullus lanatus



WATERMELON SEED- a diuretic used in herbal teas to flush out bacteria from UTIs and reduce urinary stone accumulations. Seeds also good for chasing out parasites. Grind seeds into food or smoothies. High in amino acids citruline and arginine. A gentle body cleanser for skin conditions like hives. If organic, put the whole watermelon in blender, seeds, rind, everything. Very very good for you. Also put this smoothie mush on your face to help skin rebuild collagen and become smoother again. Keep doing this and see results after only a week! Also good for constipation. Note: sprouting seeds produce toxic substance in its embryo.

HẠT DƯA HẦU - một loại thuốc lợi tiểu được sử dụng trong trà thảo mộc để loại bỏ vi khuẩn khỏi nhiễm trùng tiểu và giảm sự tích tụ sỏi tiết niệu. Hạt cũng tốt để đuổi ký sinh trùng. Nghiền hạt vào thức ăn hoặc sinh tố. Có nhiều axit amin citruline và arginine. Một chất tẩy rửa cơ thể nhẹ nhàng cho tình trạng da như nổi mề đay. Nếu hữu cơ, cho toàn bộ dưa hầu vào máy xay, hạt, vỏ, mọi thứ. Rất rất tốt cho bạn. Đồng thời đặt hỗn hợp sinh tố này lên mặt để giúp da tái tạo collagen và trở nên mịn màng trở lại. Tiếp tục làm điều này và thấy kết quả chỉ sau một tuần! Cũng tốt cho táo bón. Lưu ý: hạt nảy mầm tạo ra chất độc hại trong phôi của nó.

BERRIES

QUẢ MỌNG

ACEROLA (*Malpighia glabra*)

Similar to cherry, grows in groups of threes, has 3 triangular seeds. One of the richest natural sources of vitamin C, almost as much as Camu camu. Antioxidant, antifungal, used for skin, liver, diarrhea, fever.

SỎ RI (*Malpighia glabra*)

Tương tự như anh đào, mọc thành từng nhóm ba quả, có 3 hạt hình tam giác. Một trong những nguồn vitamin C tự nhiên phong phú nhất, gần bằng quả Camu camu. Chống oxy hóa, kháng nấm, dùng cho da, gan, tiêu chảy, sốt.

AUTUMNBERRY , Autumn Olive (*Elaeagnus umbellata*)

Red berry clusters, pointy long oval leathery leaves with silvery underside. Silvery spots on berries and leaves. Almost 20 times more lycopene than tomatoes (good for prostate). Looks like red shiny berry,

not “olive”. Somewhere between shrub and tree, with gnarly trunk, branches have thorns. Yellow white flowers. Berries are green through summer, until fall, when they turn orange, then red. Each berry contains one yellow-tan seed with lines running along its length. Related to Buffalo-berry. Berries are ready to eat when they pop off the branch easily. They are less tart the longer they ripen. Can be eaten straight from the bush. Don’t eat seed pits.

QUẢ NHÓT , Autumn Olive (*Chi nhót*)

Cụm quả mọng màu đỏ, lá hình bầu dục dài nhọn với mặt dưới màu bạc. Các đốm bạc trên quả và lá. Lượng lycopene cao gấp 20 lần so với cà chua (tốt cho tuyến tiền liệt). Trông giống như quả mọng màu đỏ bóng, không phải "ô liu". Ở đâu đó giữa cây bụi và cây, với thân cây xương xẩu, cành cây có gai. Hoa trắng vàng. Quả mọng có màu xanh lục qua mùa hè, cho đến mùa thu, khi chúng chuyển sang màu cam, sau đó là màu đỏ. Mỗi quả mọng chứa một hạt màu vàng nâu với các đường chạy dọc theo chiều dài của quả.

Liên quan đến cây Buffalo-berry. Quả mọng sẵn sàng để ăn khi chúng bật ra khỏi cành dễ dàng. Chúng càng ít chua thì càng lâu chín. Có thể ăn ngay từ bụi cây. Đừng ăn hạt

BARBERRY (*Berberis vulgaris*)

Reddish fruits droop down, greenish-yellow flowers, oval shaped leaves. Contains berberine, an anti-bacterial that fights infection and increases white blood cell count. Berries and roots most common parts used. Berry tea is diuretic, laxative and expectorant. Root bark tea is antiseptic blood cleanser used to clean liver for jaundice, hepatitis, bile production. Also astringent to stop bleeding and hemorrhaging, diarrhea, arthritis. Used for high blood pressure, ulcers, cholera, diarrhea, painful periods, stress, lowers blood pressure and slows breathing. Stimulates gall bladder, liver. Do not use during pregnancy. Because it contains so many strong compounds, don’t overdo it.

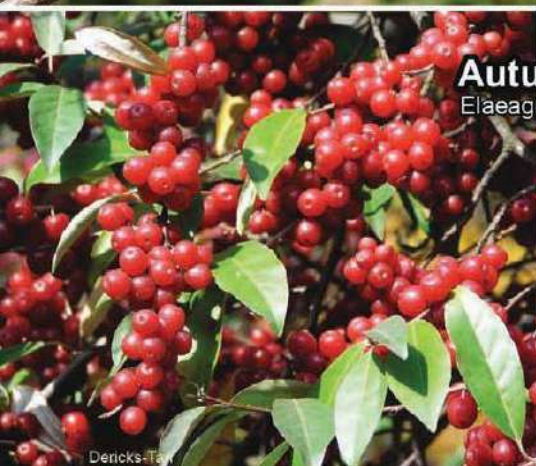
HOÀNG LIÊN GAI (*Berberis vulgaris*)

Quả màu đỏ rủ xuống, hoa màu vàng lục, lá hình bầu dục. Chứa berberine, một chất chống vi khuẩn chống lại nhiễm trùng và tăng số lượng bạch cầu. Quả mọng và rễ là phần sử dụng phổ biến nhất. Trà Berry là thuốc lợi tiểu, nhuận tràng và tiêu độc. Vỏ rễ chè là chất tẩy rửa máu sát trùng được sử dụng để làm sạch gan chữa bệnh vàng da, viêm gan, sản xuất mật. Đồng thời làm se để ngăn chảy máu và xuất huyết, tiêu chảy, viêm khớp. Được sử dụng cho huyết áp cao, loét, dịch tả, tiêu chảy, đau bụng kinh, căng thẳng, giảm huyết áp và làm chậm nhịp thở. Kích thích túi mật, gan. Không được sử dụng trong suốt kỳ mang thai. Vì nó chứa rất nhiều hợp chất mạnh, nên dùng quá lạm dụng nó.

Acerola
Malpighia glabra



Eric Gaba



Dericks-Tay

Autumnberry
Elaeagnus-umbellata



Konstant



Order ID: HEALU-175185

Amelie Ranning

Berberis vulgaris
Barberry



BILBERRY (*Vaccinium myrtillus*)

Similar to blueberries. Ripe blueberries are white or light green inside, while bilberries and huckleberries are red or purple throughout. Bilberries are most often found singularly or in pairs, while blueberries are most often found in clusters. High in vitamin C and bioflavonoids- which helps keep connective tissues healthy and strengthens small blood vessels and capillaries, factors that keep skin youthful. Lowers blood pressure. GREAT FOR EYES- increases rhodopsin which helps night blindness. It protects against macular degeneration and diabetic retinopathy. Also has a strong effect on lowering blood sugar. Very astringent, antiseptic, anti-inflammatory. Dried berry and leaf tea used for diarrhea, diabetes, dysentery, diuretic, scurvy (vitamin C deficiency), mouth inflammations, stop bleeding, arthritis, hardening of arteries, varicose veins, hemorrhoids, rebuilding connective tissue (skin, wrinkles).

QUẢ NHAM LÊ (*Vaccinium myrtillus*)

Tương tự như quả việt quất. Quả việt quất chín có màu trắng hoặc xanh nhạt bên trong, trong khi quả nham lê và huckleberries có màu đỏ hoặc tím trong suốt. Quả nham lê thường được tìm thấy đơn lẻ hoặc theo cặp, trong khi việt quất thường được tìm thấy theo từng cụm. Chứa nhiều vitamin C và bioflavonoids- giúp giữ cho các mô liên kết khỏe mạnh và củng cố các mạch máu nhỏ và mao mạch, những yếu tố giữ cho làn da trẻ trung. Giảm huyết áp. TUYỆT VỜI CHO MẮT- làm tăng rhodopsin, giúp chữa quáng gà. Nó bảo vệ chống thoái hóa điểm vàng và bệnh vông mạc tiểu đường. Cũng có tác dụng hạ đường huyết mạnh. Có tính chất làm se, sát trùng, chống viêm. Trà lá và quả khô dùng trị tiêu chảy, tiểu đường, kiết lỵ, lợi tiểu, bệnh còi (thiếu vitamin C), viêm miệng, cầm máu, viêm khớp, xơ cứng động mạch, giãn tĩnh mạch, trĩ, xây dựng lại mô liên kết (da, nếp nhăn).

BLACKBERRY (*Rubus fruticosus*) 375 species

The best known berries in the world, basically black raspberries. Look like mulberries, but grow on a vine. Called “**Brambles**” in U.K. Entire plant is useable, including roots. Young shoots coming out of ground in spring are great raw in salads. Leaf and root tea used for general health, digestive issues, diarrhea, dysentery, hemorrhoids, sore throat, gum disease, mouthwash. cystitis, gout. Super high in antioxidants and vitamins. Seeds have Omega 3 & 6 fatty acids. Blackberry leaves contain a newly discovered anti-aging anti-wrinkle wonder stuff that fights MMPs,-enzymes that break down collagen and elastin, making our skin loose and saggy and wrinkly. Blackberry leaf extract also has elastin boosting properties. Berries mold very quickly, especially when wet. White 5 petal flowers. Most plants have thorns, even each leaf has one. Best to use leaves only when dried. Root is most astringent part.

QUẢ BLACKBERRY (*Chi mâm xôi*) 375 loài

<https://thuviensach.vn>

Các loại quả mọng phổ biến nhất trên thế giới, về cơ bản là quả

blackberry. Trông giống như dâu tằm, nhưng mọc trên cây nho. Được gọi là “Bụi cây mâm xôi” ở Mỹ. Toàn bộ cây có thể sử dụng được, bao gồm cả rễ. Chồi non ra khỏi mặt đất vào mùa xuân là nguyên liệu tuyệt vời trong món salad. Trà từ lá và rễ sử dụng để đạt sức khỏe toàn diện, các vấn đề về tiêu hóa, tiêu chảy, kiết lỵ, trĩ, đau họng, bệnh nướu răng, nước súc miệng. viêm bàng quang, bệnh gút. Hàm lượng cao chất chống oxy hóa và vitamin. Hạt có axit béo Omega 3 & 6. blackberry có chứa một chất chống lão hóa chống lại nếp nhăn mới được phát hiện, chống lại MMPs, chống lại các enzyme phá vỡ collagen và elastin làm cho da của chúng ta lỏng lẻo, chảy xệ và nhăn nheo. Chiết xuất lá mâm xôi đen cũng có đặc tính tăng cường elastin. Quả rất nhanh bị mốc, nhất là khi bị ướt. Hoa 5 cánh màu trắng. Hầu hết các loại cây đều có gai, thậm chí mỗi chiếc lá đều có một chiếc. Tốt nhất chỉ sử dụng lá khi đã khô. Rễ là phần có tính chất làm se da nhất.

BLACKTHORN (*Prunus spinosa*)

All parts of the plant are used for all kinds of purposes, like diarrhea, kidney problems, mouth irritation, expectorant, diuretic, gentle laxative, astringent, disinfectant and good for the stomach.

Bush or small tree, blackish bark and dense, stiff, spiny branches, oval leaves (look like tea leaves), flowers have 5 creamy white petals. Fruit looks like very large blueberries, black/purple/blue but smaller than plum.

MẶN GAI (*Prunus spinosa*)

Tất cả các bộ phận của cây được sử dụng với nhiều mục đích, như tiêu chảy, vấn đề về thận, ngứa miệng, long đờm, lợi tiểu, nhuận tràng nhẹ, tính chất làm se, khử trùng và tốt cho dạ dày.

Cây bụi hoặc cây gỗ nhỏ, vỏ màu hơi đen và cành rậm, cứng, có gai, lá hình bầu dục (trông giống như lá chè), hoa có 5 cánh màu trắng kem. Quả trông giống như quả việt quất rất lớn, màu đen / tím / xanh nhưng nhỏ hơn quả mận.



Danny Steven S.



Bilberry

Vaccinium myrtillus

Bilberry Flower

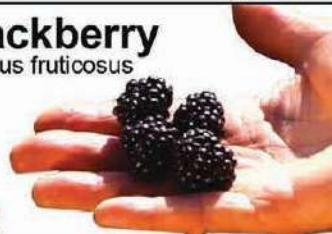


Edible Landscaping, LLC



Blackberry

Rubus fruticosus



Kristian Peters

Le Loup Gris



Blackthorn

Prunus spinosa



BLUEBERRY (*Vaccinium...*)

Famous immune-boosting healers. Berries have flared crown at the end. Very similar to bilberries. Ripe blueberries are white or light green inside, while bilberries and huckleberries are red or purple throughout. Bilberries are most often found singularly or in pairs, while blueberries are most often found in clusters. Leaves are dried and used to make a great tea. One of the most popular plants to grow, high in antioxidants. A very productive plant that's picky about the type of soil its in. (doesn't like clay soil) Use peat moss and mulch around blueberry bush. There are many varieties with different needs and qualities, so make sure what you're getting. Make great potted plant for city balconies etc. Blueberry leaves can also be used to make tea. Anthocyanins create the blue or black color, which means super high antioxidants anti-aging power. Anti-cancer, heart, blood pressure, blood sugar, depression, cholesterol, nitric oxide, brain, stroke, varicose veins, eye and vision problems like glaucoma, macular degeneration, helps lose belly fat. Many varieties available at www.EdibleLandscaping.com

QUẢ VIỆT QUẤT (*Vaccinium ...*)

Nổi tiếng về chữa lành và tăng cường miễn dịch. Quả mọng có vương miện ở cuối. Rất giống với quả nam lê. Quả việt quất chín có màu trắng hoặc xanh nhạt bên trong, trong khi quả nam lê và huckleberries có màu đỏ hoặc tím trong suốt. Quả nam lê thường được tìm thấy đơn lẻ hoặc theo cặp, trong khi quả việt quất thường được tìm thấy từng cụm. Lá được phơi khô và dùng để pha trà tuyệt vời. Một trong những loại cây trồng phổ biến nhất, chứa nhiều chất chống oxy hóa. Một loại cây rất năng suất, rất kén chọn loại đất. (Không giống như đất sét) Sử dụng rêu than bùn và lớp phủ xung quanh bụi cây việt quất. Có nhiều loại với nhu cầu và chất lượng khác nhau, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn đang nhận được gì. Làm chậu cây tuyệt vời cho ban công thành phố, vv Lá việt quất cũng có thể được sử dụng để pha trà. Anthocyanin tạo ra màu xanh hoặc đen, có nghĩa là chất chống oxy hóa siêu cao chống lão hóa. Chống ung thư, tim, huyết áp, đường huyết, trầm cảm, cholesterol, axit nitric, não, đột quỵ, giãn tĩnh mạch, các vấn đề về mắt và thị lực như tăng nhãn áp, thoái hóa điểm vàng, giúp giảm mỡ bụng. Nhiều loại có sẵn tại www.EdibleLandscaping.com

BUFFALOBERRY (*Shepherdia*)

- *Shepherdia argentea* - Silver buffaloberry
- *Shepherdia canadensis* - Canada buffaloberry
- *Shepherdia rotundifolia* - Round-leaf buffaloberry

Shrubs with sour, bitter tasting berries but edible. Berries have rough texture and are dark red with little white spots on them.

QUẢ BUFFALOBERRY (*Shepherdia*)

- *Shepherdia argentea* – buffaloberry bạc
- *Shepherdia canadensis* - buffaloberry Canada
- *Shepherdia rotundifolia* – buffaloberry lá tròn

Cây bụi có vị chua, vị đắng nhưng có thể ăn được. Quả mọng có cấu tạo nhám và có màu đỏ sẫm với ít đốm trắng trên chúng.

BUNCHBERRY, Dwarf Cornel (*Cornus canadensis*, *Cornus suecica*) (dogwood family) Named for the “bunch” the berries grow in. A very symmetrical plant, the ribbed leaves, white “flower”, and berries themselves, everything is beautifully symmetrical. Not a lot of flavor, but nutritious. You can eat the whole berry, seed and everything, or make sauce out of them by throwing them in a Vitamix blender. The red berry-like fruits are edible with a mild flavor somewhat like apples. The large seeds within are somewhat hard and crunchy.

Dogwood bark is a substitute for cinchona bark, the source of quinine, for treating Malaria

CÂY BUNCHBERRY, Dwarf Cornel (*Cornus canadensis*, *Cornus suecica*) (họ cây gỗ)
Được đặt tên cho chùm hoa vụn, có quả mọng mọc lên. Một loại cây rất đối xứng, lá có gân, hoa Trắng, và quả mọng, mọi thứ đều đẹp đối xứng. Không nhiều hương vị, nhưng bổ dưỡng. Bạn có thể ăn toàn bộ quả mọng, hạt và mọi thứ, hoặc làm nước sốt từ chúng bằng cách ném chúng vào máy xay sinh tố Vitamix. Các loại trái cây giống như quả mọng đỏ có thể ăn được với hương vị nhẹ giống như táo. Những hạt lớn bên trong có phần cứng và giòn.

Vỏ cây gỗ là một thay thế cho vỏ cây cinchona, nguồn gốc của quinine, để điều trị bệnh sốt rét.

CAMU CAMU (*Myrciaria dubia*)

Small tropical tree 15feet (5m) grows near water, has reddish-purple cherry-like fruit. Small waxy white flowers, elliptical lance-like bushy foliage. Fruit is very acidic and extremely high in vitamin C- second only to the Australian plant *Terminalia ferdinandiana*. Also has ellagic acid, bioflavonoids, anthocyanins.

CAMU CAMU (*Myrciaria dubia*)

Cây nhiệt đới nhỏ 15feet (5m) mọc gần nước, có quả màu đỏ tím giống như quả anh đào. Hoa nhỏ màu trắng sấp, tán lá rậm rạp giống hình elip. Trái cây rất có tính axit và cực kỳ giàu vitamin C - chỉ đứng sau cây *Terminalia ferdinandiana* của Úc. Cũng có axit ellagic, bioflavonoid, anthocyanin.



Blueberry
Vaccinium



Canada Buffaloberry
Shepherdia canadensis



Roundleaf Buffaloberry
Shepherdia rotundifolia



Silver Buffaloberry
Shepherdia argentea



Bunchberry



Cornus canadensis



Myrciaria dubia
Camu Camu

CRANBERRY (*Vaccinium oxycoccos*) (*Oxycoccus palustris*)

Red tart berries, small leathery shiny oval leaves that stay green year round on wiry stems, white/pink flowers. Used for pleurisy and lung infections. Cranberry may help prevent urinary tract infections, kill viruses and bacteria, prevent kidney stones, soothes rectal disturbances, diarrhea, cystitis. More of a preventative measure than curative. Do not consume if taking Warfarin.

NAM VIỆT QUẤT (*Vaccinium oxycoccos*) (*Oxycoccus palustris*)

Quả mọng màu đỏ, lá hình bầu dục nhỏ, bóng như da, luôn xanh quanh năm trên thân cây héo, hoa màu trắng / hồng. Được sử dụng cho viêm màng phổi và nhiễm trùng phổi. Nam việt quất có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu, tiêu diệt vi rút và vi khuẩn, ngăn ngừa sỏi thận, làm dịu các rối loạn trực tràng, tiêu chảy, viêm bàng quang. Là phương thuốc phòng ngừa hơn là chữa bệnh. Không sử dụng nếu dùng Warfarin.

CURRENT (*Ribes*) 150 species Includes black, red and white.

A shrub that grows two to four feet off the ground and has leaves similar to a maple leaf, with toothed edges. It produces black currant berries that grow in clusters of four to six. Related to gooseberries. High in antioxidants, vitamin C, electrolytes, used to treat kidney disorders, menstrual and menopause problems. Contains gamma-linolenic acid (GLA), proven to help PMS. Anthocynins scavenge free radicals to help anti-aging. Used for diabetes, heart, cancer, blood cleansing, digestive aid. Tea used for rheumatism.

QUẢ LÝ CHUA (chi *Lý chua*) 150 loài

Bao gồm đen, đỏ và trắng.

Một loại cây bụi mọc cách mặt đất hai đến bốn feet (0,6-1,2m) và có những chiếc lá tương tự như một chiếc lá phong, mép lá có răng. Nó tạo ra những quả lý chua đen mọc thành chùm từ bốn đến sáu. Liên quan đến quả lý gai. Chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin C, chất điện giải, được sử dụng để điều trị rối loạn thận, các vấn đề về kinh nguyệt và mãn kinh. Chứa axit gamma-linolenic (GLA), được chứng minh là giúp hội chứng tiền kinh nguyệt. Anthocynin làm sạch các gốc tự do để giúp chống lão hóa. Dùng cho bệnh tiểu đường, tim, ung thư, làm sạch máu, hỗ trợ tiêu hóa. Trà dùng trị thấp khớp.

BLACK CURRENT (*Ribes nigrum*)

The most powerful of the current family. Super high in antioxidants. The leaves can be used as well as the berries. Very high in vitamin C, potassium, B5, potassium. Contains cassis polysaccharide (CAPS), a substance proven to be very toxic against tumor cells. Anti-cancer, anti-inflammatory, anti-aging, GLA EFA oil, arthritis, arterial hypertension, blood cleanser, rheumatism, arthritis, join inflammation, kidney stones, gout, cholesterol, alzheimers, dementia, blood thinner. The plant stimulates digestion, stimulates the functioning of the liver, pancreas, spleen and kidneys. Black currant seed oil has been used to block H-Pylori from being able to attach itself to intestinal and stomach walls.

QUẢ LÝ CHUA ĐEN (*Ribes nigrum*)

Mạnh nhất của nhóm lý chua. Hàm lượng siêu cao chất chống oxy hóa. Lá có thể được sử dụng cũng như các loại quả mọng. Rất giàu vitamin C, kali, B5, kali. Chứa polysaccharide cassis (CAPS), một chất được chứng minh là rất độc đối với các tế bào khối u. Chống ung thư, chống viêm, chống lão hóa, dầu GLA EFA, viêm khớp, tăng huyết áp, làm sạch máu, thấp khớp, viêm khớp, sỏi thận, bệnh gút, cholesterol, alzheimer, mất trí nhớ, loãng máu. Cây kích thích tiêu hóa, kích thích hoạt động của gan, tụy, lá lách và thận. Dầu quả lý chua đen đã được sử dụng để ngăn chặn H-Pylori có thể tự bám vào thành ruột và dạ dày.

FEVERWORT, Horse Gentian, (*Triosteum*) *image on next page*

Leaves opposite, connected around a round, hairy stem. White, purple, greenish flowers, bright red fruit, sometimes orange, yellow or white. Dried, roasted berries used as coffee substitute. Leaves and especially root tea used to stabilize menstrual issues, urinary issues, constipation, indigestion, diarrhea, headache, colic, diuretic.

Cây FEVERWORT, Horse Gentian, (*Triosteum*) Hình ảnh ở trang tiếp theo

Lá đối diện, kết nối xung quanh một thân tròn, có lông. Hoa màu trắng, tím, xanh lục, quả đỏ tươi, đôi khi màu cam, vàng hoặc trắng. Quả khô, rang dùng thay thế cà phê. Trà làm từ lá và đặc biệt là rễ dùng để ổn định kinh nguyệt, tiết niệu, táo bón, khó tiêu, tiêu chảy, đau đầu, đau bụng, lợi tiểu.

GOOSEBERRY (*Ribes uva-crispa*) *red, white, black*

Related to currants. Spiny stems with sharp spines, “Prickly” berries look like semi-translucent grapes, with little hairs on them and veins showing through their skin. Many small seeds inside. Bell-shaped flowers grow 1-3 together. Bush 3-10 feet (1-3m). High vitamin C, fiber, potassium (nerves, muscle). Darker ones are high in anti-oxidants (anti-aging). Used for eye and vision problems like macular degeneration, cataracts, and glaucoma. Anti-fungal, anti-yeast, neutralize toxins, flush toxins, anti-inflammatory.

LÝ CHUA LÔNG (*tên khoa học: Ribes uva-crispa*) *đỏ, trắng, đen*

Liên quan đến cây lý chua. Thân cây có gai nhọn, quả mọng “có gai” trông giống như quả nho nửa đục nửa trong, có ít lông và các đường gân nổi trên da. Nhiều hạt nhỏ bên trong. Hoa hình chuông mọc thành 1-3 chiếc cùng nhau. Bụi cây 3-10 feet (1-3m). Nhiều vitamin C, chất xơ, kali (thần kinh, cơ). Những loại màu tối hơn có nhiều chất chống oxy hóa (chống lão hóa). Được sử dụng cho các vấn đề về mắt và thị lực như thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Chống nấm, chống nấm men, trung hòa độc tố, thải độc tố, chống viêm.



Edible Landscaping LLC

Cranberry *Vaccinium oxycoccos*



Ribes rubrum

Red Currant

Piero Iasso



Black Currant *Ribes nigrum*

Consort Black Currant *Ribes ussuriense*

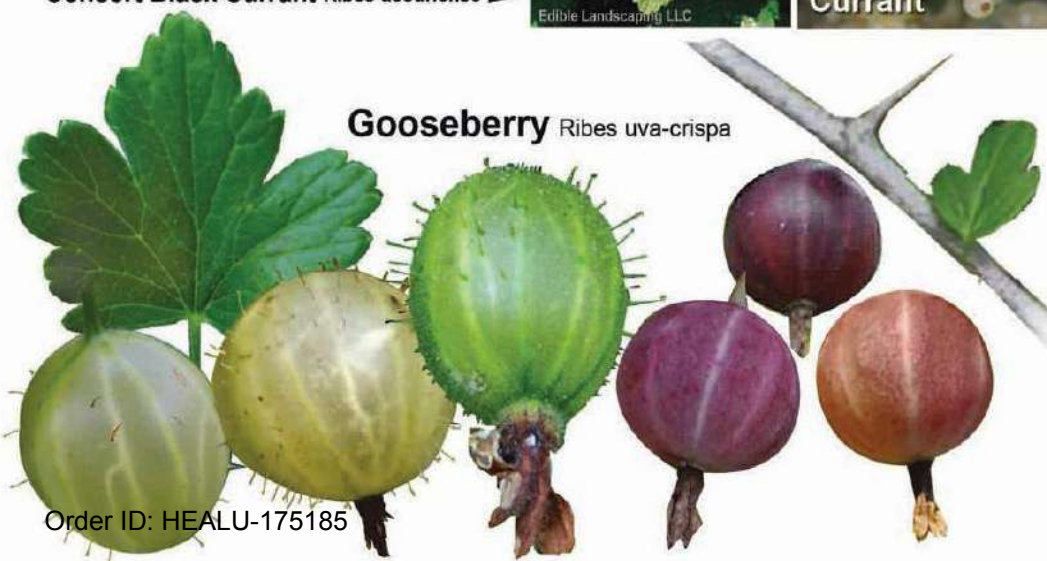


Edible Landscaping LLC



Edible Landscaping LLC

Primus Currant



Gooseberry *Ribes uva-crispa*

Order ID: HEALU-175185

GOJI (*Lycium barbarum*)

Famous over-hyped bright red berries with lots of antioxidants that can be eaten raw, dry, juiced, blended or in tea. Member of nightshade family. High in protein, carotenoids, and antioxidants. A nutritionally-packed fruit. Used (without any proof of effectiveness) for diabetes, high blood pressure, heart disease, eye and vision problems, anti-aging, Alzheimer's. Berry looks just like poisonous Bittersweet, another nightshade also with purple flowers.

QUẢ GOJI (*Lycium barbarum*)

Quả mọng đỏ tươi quả nổi tiếng với rất nhiều chất chống oxy hóa có thể được ăn sống, khô, ép trái cây, trộn hoặc pha trà. Thành viên của nhóm họ cà. Chứa nhiều protein, carotenoid và chất chống oxy hóa. Một loại trái cây gói trọn đầy đủ chất dinh dưỡng. Được sử dụng (không có bất kỳ bằng chứng về hiệu quả) cho bệnh tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, các vấn đề về mắt và thị lực, chống lão hóa, bệnh Alzheimer's. Quả mọng trông giống như nho Bittersweet độc, đồng thời cũng là một loại họ cà khác có hoa màu tím.

GRAPES (*Vitis*)

Wild grapes grow everywhere and they are edible, both the berries and the leaves. They come in green, black, purple, red, and white, clustered in bunches. They help destroy disease-causing viruses, bacteria, cancer. Excellent and effective cleansers for skin, liver, intestines and kidneys. They discourage the formation of mucus in the gut. High in magnesium, stimulates kidney and bladder, soothing to nervous system, dark grapes are high in iron. used for stomach issues, liver problems, digestive issues like diarrhea, rheumatism etc Grape leaves are a year-round source of food, so even if the grapes themselves are not in season, the leaves are just as edible. Leaves can be eaten raw, used in salads, smoothies and are made into tea for nutrition(food source),. You can plant a little tiny grape plant or even a branch "cutting" from someone else's grape plant, stick it in the ground and and get a monster grape vine growing on your property that will grow like crazy and supply you with a lifetime of food. Raw foodist Ronnie Skurow likes to use grape leaves as wraps. Good cell and blood builders.

NHO (*Vitis*)

Nho hoang đã mọc khắp nơi và chúng có thể ăn được, cả quả mọng và lá. Chúng có các màu xanh, đen, tím, đỏ và trắng, mọc thành chùm. Chúng giúp tiêu diệt các loại virus, vi khuẩn, ung thư gây bệnh. Chất tẩy rửa tuyệt vời và hiệu quả cho da, gan, ruột và thận. Chúng ngăn sự hình thành chất nhầy trong ruột. Chứa nhiều magiê, kích thích thận và bàng quang, làm dịu hệ thần kinh, nho đen chứa nhiều sắt. được sử dụng cho các vấn đề về dạ dày, các vấn đề về gan, các vấn đề về tiêu hóa như tiêu chảy, thấp khớp ... Lá nho là nguồn thực phẩm quanh năm, vì vậy ngay cả khi nho không vào mùa, lá nho vẫn có thể ăn được. Lá có thể được ăn sống, được sử dụng trong món salad, sinh tố và được làm thành trà để bổ sung dinh dưỡng (nguồn thực phẩm) .

Bạn có thể trồng một cây nho nhỏ hoặc thậm chí là một nhánh "cắt" từ cây nho của người khác, cắm nó xuống đất và sẽ có một cây đang phát triển trong khuôn viên của bạn, nó sẽ phát triển rất nhanh và cung cấp cho bạn lương thực suốt đời. Nhà nghiên cứu thực phẩm Raw Food Ronnie Skurow thích dùng lá nho làm màng bọc thực phẩm. Các chất xây dựng tế bào và máu tốt.

Grape Seed extract (Pycnogenol) -also in Pine bark, contain a powerful class of highly active bioflavonoids composed of polyphenols that destroy free radicals, double blood vessel strength, improve circulation, joint flexibility, defend collagen destruction, varicose veins, hemorrhoids, protect brain cells and slow the aging process. Be conscious of what kind of grape you are growing. The Muscodine grape for example, doesn't require any spraying and are low-care. If you see signs of bugs eating leaves and fruit, it usually means the plant is not poisonous. All grapes are edible, but make sure there are multiple seeds inside. Avoid grape-like plants with only one seed, these are Moonseed and are poisonous. The leaves of moonseed are not toothed like grape leaves and the fruit is black. Grapes and raisins can cause renal and kidney failure in dogs.

Chiết xuất hạt nho (Pycnogenol) –cũng có trong vỏ cây Thông, chứa một lớp bioflavonoid hoạt tính cao bao gồm polyphenol có tác dụng tiêu diệt các gốc tự do, tăng cường sức mạnh mạch máu, cải thiện tuần hoàn, tính linh hoạt của khớp, chống phá hủy collagen, giãn tĩnh mạch, trĩ, bảo vệ não tế bào và làm chậm quá trình lão hóa. Hãy nhận biết loại nho bạn đang trồng. Ví dụ, giống nho Muscodine không cần phun thuốc và ít tốn công chăm sóc. Nếu bạn thấy các dấu hiệu của bọ ăn lá và quả, điều đó thường có nghĩa là cây không độc. Tất cả nho đều có thể ăn được, nhưng hãy đảm bảo có nhiều hạt bên trong. Tránh những cây giống nho chỉ có một hạt, đây là Hạt giống và có độc. Lá cây moonseed không có răng như lá nho và quả có màu đen. Nho và nho khô có thể gây suy thận và thận ở chó.



Frank Vincentz



Ilana Löser

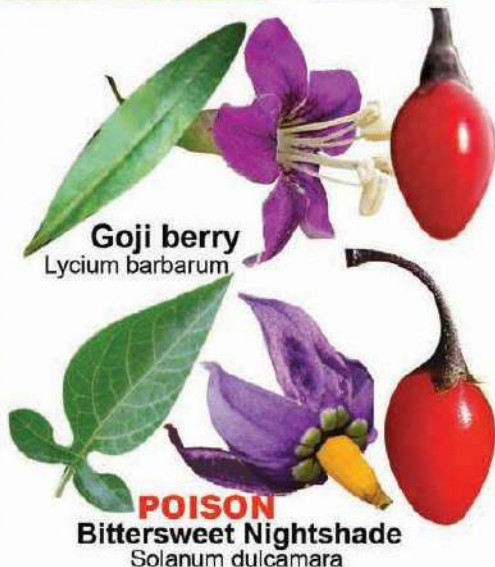
Feverwort

Triosteum_himalayanum



Goji berry

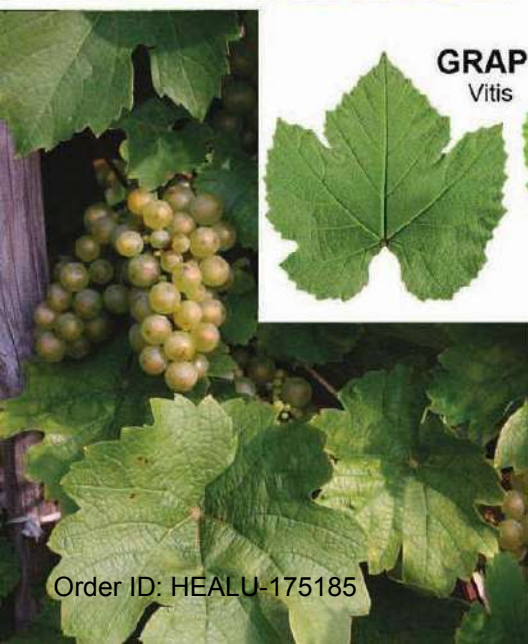
Edible Landscaping LLC



Goji berry

Lycium barbarum

POISON
Bittersweet Nightshade
Solanum dulcamara



GRAPE

Vitis



HUCKLEBERRY (*Vaccinium membranaceum*, *Vaccinium ovatum*)
Related to blueberries. Colors range from red to blue-purple to almost black. Huckleberries have 10 large hard seeds, while blueberries have soft, small seeds, sometimes as many as 65 in one berry. Huckleberry stems are smooth, while blueberry stems are warty and rough. Huckleberry leaves have little yellow dots on the underside. They can be eaten and used just like blueberries. Used for heart problems, rheumatism, arthritis. Leaves are antiseptic, astringent.

CÂY NHAM LÊ (*Vacciniumsystemnaceum*, *Vaccinium ovatum*)
Có liên quan đến quả việt quất. Màu sắc từ đỏ đến xanh tím đến gần như đen. Quả nham lê có 10 hạt cứng lớn, trong khi quả việt quất có hạt nhỏ, mềm, đôi khi có tới 65 hạt trong một quả mọng. Thân cây nham lê nhẵn bóng, trong khi thân cây việt quất xanh nhẵn nhéo và thô ráp. Lá cây nham lê có ít chấm vàng ở mặt dưới. Chúng có thể được ăn và sử dụng giống như quả việt quất. Được sử dụng cho các vấn đề về tim, thấp khớp, viêm khớp. Lá có tính sát trùng, làm se.

JOSTA (*Ribes x nidigrolaria*)

The black Josta berry is a cross between black currant, black gooseberry and European gooseberry. Size is between currant and gooseberry. Available at EdibleLandscaping.com

JOSTA (*Ribes x nidigrolaria*)

Quả Josta berry đen là sự kết hợp giữa quả lý chua đen, quả lý gai đen và quả lý gai châu Âu. Kích cỡ nằm giữa quả lý chua và quả lý gai. Có tại EdibleLandscaping.com

LYCH BERRY, Wolf berry, hãy xem trong Goji Berry

OREGON GRAPE (*Mahonia aquifolium*)

Not a grape, but a powdery purplish-black colored blue berry that clusters like grape, with shiny holly-like leaves and clusters of bright yellow bell-shaped edible flowers. Edible berries are quite tart with large seeds. The roots have the strongest medicinal strength. Contains alkaloid berberine, which is anti-inflammatory and anti-bacterial to treat infections. Has a direct action on the skin when applied topically. Good for gums. Over 80% effective in relieving psoriasis, eczema, dermatitis, dandruff, acne and dry scaly skin. Alkaloids extracted from the root and bark have strong anti-microbial, anti-tumor and anti-fungal properties, and are potent antioxidants which neutralize skin damaging free radicals. Also used for prostate, blood cleanser, kidney, liver, gallbladder, diuretic, laxative. Do not take while pregnant or breastfeeding. Do not take with licorice which cancels-out the berberine effectiveness. Inner bark and roots bright yellow and used as yellow dye. Flowers used to make lemonade-type drink.

NHO OREGON (*Mahonia aquifolium*)

Không phải nho, mà là một quả mọng màu xanh đen tím có lớp bột phủ, mọc thành chùm giống như quả nho, với những chiếc lá bóng và những cụm hoa hình chuông màu vàng tươi có thể ăn được. Quả mọng ăn được khá chua với hạt lớn. Rễ có được tính mạnh nhất.

Chứa alkaloid berberine, có tác dụng chống viêm và chống vi khuẩn để điều trị nhiễm trùng. Có tác dụng trực tiếp trên da khi bôi tại chỗ. Tốt cho nướu. Hiệu quả hơn 80% trong việc làm giảm bệnh vẩy nến, chàm, viêm da, gàu, mụn trứng cá và da khô có vảy. Ancaloit chiết xuất từ rễ và vỏ cây có đặc tính chống vi khuẩn, chống khối u và chống nấm mạnh, và là chất chống oxy hóa mạnh giúp trung hòa các gốc tự do gây hại cho da. Ngoài ra còn dùng cho tuyến tiền liệt, làm sạch máu, bổ thận, gan, túi mật, lợi tiểu, nhuận tràng. Không dùng khi đang mang thai hoặc cho con bú. Không dùng với cam thảo sẽ làm mất tác dụng của berberine. Vỏ và rễ bên trong màu vàng tươi dùng làm thuốc nhuộm màu vàng. Hoa dùng để pha nước uống như nước chanh.

RASPBERRY (*Rubus*)

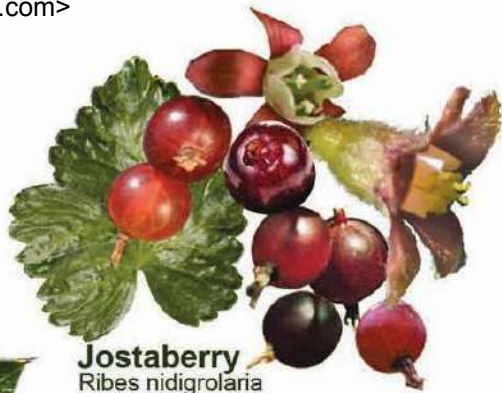
A super multi-use wonder plant. The berries are great, but the leaves provide a different nutritional value that you can't get from the berries. Plants can produce berries 3 times a year. The edible leaves come up early in springtime and keep coming all year until cold frost. Leaves make a great tea. Raspberry is an astringent, stimulant, cancer-fighter, parasite-killer, helps get rid of diarrhea. soothes wounds and ulcers, stomach ailments, diarrhea, good for pregnancy, menses, uterine relaxant, high in Vitamin C, tones mucus membranes, kidneys, urinary tract, arrests hemorrhaging, excessive vaginal discharge, mouthwash, bleeding gums, canker sores. (can be applied as tea) It tonifies and cleanses tissues and organs, purifies and strengthens the blood.

RASPBERRY (*Rubus*)

Một loại cây kỳ diệu siêu đa công dụng. Quả mọng rất tuyệt, nhưng lá cung cấp một giá trị dinh dưỡng khác mà bạn không thể nhận được từ quả mọng. Cây có thể ra quả 3 lần trong năm. Những chiếc lá ăn được sẽ mọc sớm vào mùa xuân và có thể tồn tại quanh năm cho đến khi sương giá lạnh. Lá làm một loại trà tuyệt vời. Raspberry là một chất làm se, chất kích thích, chống ung thư, diệt ký sinh trùng, giúp thoát khỏi bệnh tiêu chảy. làm dịu vết thương và vết loét, bệnh dạ dày, tiêu chảy, tốt cho thai kỳ, động kinh, thuốc giãn tử cung, chứa nhiều vitamin C, làm săn màng nhầy, thận, đường tiết niệu, ngăn xuất huyết, tiết nhiều dịch âm đạo, nước súc miệng, chảy máu nướu răng, lở loét. (có thể được sử dụng như trà) Nó bổ sung và làm sạch các mô và cơ quan, thanh lọc và tăng cường mạch máu.



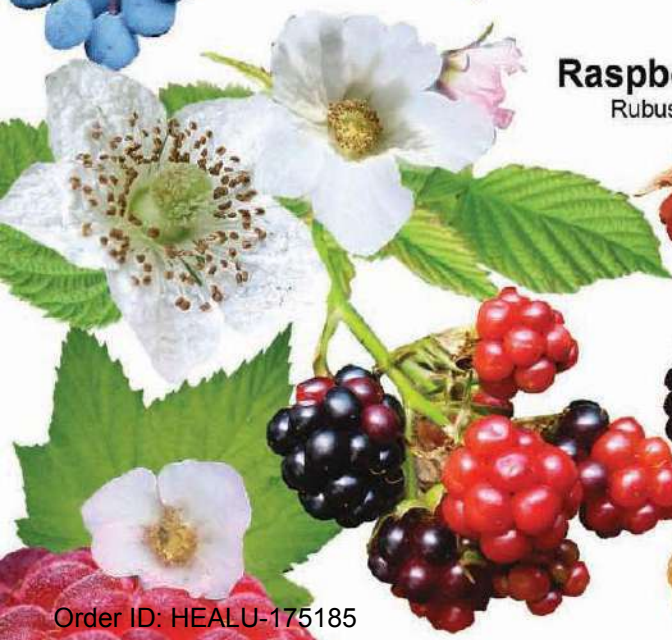
Huckleberry
Vaccinium membranaceum



Jostaberry
Ribes nidigrolaria



Oregon Grape
Mahonia aquifolium



Raspberry
Rubus_



A great plant for women because it tonifies, strengthens and mends the whole reproductive system; regulates menses, great before and during pregnancy, facilitating easier labor. Also strengthens and nourishes the male reproductive system. For people who have diarrhea in the winter- even though the raspberry bushes have no leaves or fruit, take a few inches of the stem (stick) break it up and make tea out of it. This should clear up the diarrhea. It calms the intestinal tract to slow down the loss of fluids. Raspberry seeds are one of the best sources of ellagic acid, which is great for fighting fungus, mold, yeast and even cancer. It inhibits the fungal and yeast enzyme Chitin Synthase II, which all fungi and yeast need to grow. When they die at the natural end of their life cycle, they cannot be replaced as long as the Chitin Synthase II enzyme is inhibited. Since this is not a human enzyme, it's inhibition does us no harm. Ellagic acid also unspools bacterial DNA so bacteria dies. It also tells cancerous cells to self-destruct so tumors can't grow. And all this is found in the seeds of red raspberries! The seeds need to be broken open to release this good stuff, so freezing, powdering, blending or grinding is recommended. Raspberries can be red, black or yellow. Almost identical to blackberries.

Một loại cây tuyệt vời cho phụ nữ vì nó tăng cường và chữa lành toàn bộ hệ thống sinh sản; điều hòa kinh nguyệt, tuyệt vời trước và trong khi mang thai, tạo điều kiện cho quá trình chuyển dạ dễ dàng hơn. Đồng thời củng cố và nuôi dưỡng hệ thống sinh sản nam giới. Đối với những người bị tiêu chảy vào mùa đông - ngay cả khi bụi mâm xôi không có lá hoặc quả, hãy lấy một vài phân của thân cây (thanh) bẻ ra và làm trà uống. Điều này sẽ làm hết tiêu chảy. Nó làm dịu đường ruột để làm chậm quá trình mất chất lỏng. Hạt mâm xôi là một trong những nguồn cung cấp axit ellagic tốt nhất, rất tốt để chống lại nấm, mốc, nấm men và thậm chí cả ung thư. Nó ức chế men nấm và men Chitin Synthase II, loại mà tất cả các loại nấm và men cần để phát triển. Khi chúng chết tự nhiên vào cuối vòng đời, chúng không thể được thay thế với điều kiện là enzym Chitin Synthase II bị ức chế. Vì đây không phải là một enzym của con người, nên nó không gây hại cho chúng ta. Axit ellagic cũng phá vỡ DNA của vi khuẩn để vi khuẩn chết. Nó cũng yêu cầu các tế bào ung thư tự hủy để các khối u không thể phát triển. Và tất cả điều này được tìm thấy trong hạt của quả raspberry đỏ! Hạt cần phải được mở ra để giải phóng chất tốt này, vì vậy nên đông lạnh, tán thành bột, trộn hoặc xay. Quả Raspberry có thể có màu đỏ, đen hoặc vàng. Gần như giống hệt với quả blackberry.

SCHIZANDRA (*Schisandra chinensis*)

Originally from China, but can be grown anywhere. The “Five flavor berry” is known as a beauty enhancing herb that detoxifies and regenerates the liver and lungs, helps reproductive system, builds sexual fluids, moistens the skin, calms nervous system, helps eye conditions like astigmatism, macular degeneration, diabetic retinopathy, eye fatigue, night blindness, improve peripheral vision, eye adaptation to the dark, strengthens adrenal glands. Liver healing qualities equivalent to milk thistle. Successfully used in <http://thuatnuoc.vn> hepatitis. Cough suppressant, regulates intestinal flora, helps restore

proper water metabolism to the cells. Contains over 20 lignans that bind to carcinogenic substances and safely removes them from the body. Strong anti-oxidant. It's a food as much as a medicine. Many claim it's better than Gingko for an immediate memory boost.

QUẢ SCHIZANDRA (*Ngũ vị tử bắc*)

Có nguồn gốc từ Trung Quốc, nhưng có thể trồng ở bất cứ đâu. “Ngũ vị tử” được biết đến như một loại thảo mộc tăng cường sức đẹp, giải độc và tái tạo gan, phổi, hỗ trợ hệ sinh sản, tạo dịch sinh dục, làm ẩm da, làm dịu hệ thần kinh, giúp các bệnh về mắt như loạn thị, thoái hóa điểm vàng, bệnh võng mạc tiểu đường, mỏi mắt, quáng gà, cải thiện thị lực ngoại vi, mắt thích ứng với bóng tối, tăng cường tuyến thượng thận. Chất lượng chữa bệnh gan tương đương với cây kế sữa. Sử dụng thành công ở Trung Quốc để điều trị viêm gan. Thuốc ức chế ho, điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột, giúp phục hồi chuyển hóa nước thích hợp cho các tế bào. Chứa hơn 20 lignans liên kết với các chất gây ung thư và loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể một cách an toàn. Chống oxy hóa mạnh. Nó vừa là thực phẩm vừa là thuốc. Nhiều người cho rằng nó tốt hơn cây bạch quả để tăng cường trí nhớ ngay lập tức.

To help clean liver, it's recommended to take a half a teaspoon of schizandra powder in your mouth and let it dissolve slowly over the next few minutes. It stimulates your liver to clean by raising levels of antioxidant glutathione in the liver to assist with detoxification and increases enzymatic metabolism of liver toxins, as well as increase production of digestive enzymes. Contains vitamins A, B1, B2, B3, C, calcium, cobalt, chromium, iron, manganese, magnesium, phosphorus, potassium, selenium, silicon, zinc, and saponins. The berries are the most popular used part, usually dried and made into powder or tea, but leaves and root can also be used. Do not use if pregnant.

Để giúp làm sạch gan, bạn nên ngâm nửa thìa cà phê bột ngũ vị tử trong miệng và để tan từ từ trong vài phút tới. Nó kích thích gan của bạn làm sạch bằng cách nâng cao hàm lượng glutathione chống oxy hóa trong gan để hỗ trợ giải độc và tăng chuyển hóa enzym của chất độc gan, cũng như tăng sản xuất enzym tiêu hóa. Chứa vitamin A, B1, B2, B3, C, canxi, coban, crom, sắt, mangan, magiê, photpho, kali, selen, silic, kẽm và saponin. Quả mọng là bộ phận được sử dụng phổ biến nhất, thường được sấy khô và làm thành bột hoặc trà, nhưng lá và rễ cũng có thể sử dụng. Không sử dụng nếu có thai.

Schisandra



SOURBERRY, SKUNK BRUSH, Squaw Brush (*Rhus Trilobata*) (*Image on previous page*) Shrub in Sumac family with fuzzy leaves and branches, clusters of white-yellow flowers on spikes, which become red, sticky berries. Raw fruit can be soaked in water to make lemonade or mashed into porridge. Fruit tea is used to rub on head to prevent hair loss. Berries chewed for mouth, teeth and breath problems, as well as gastro-intestinal issues. Whole plant is astringent. Bark chewed or brewed for colds, infections. Root and leaf tea used as contraceptive, deodorant and disinfecting douche. Leaves have three leaflets like small oak leaves and smell bad when crushed (hence the name “Skunk Brush”). Leaves resemble poison oak, but poison oak is a vine, not a bush and has white berries.

CÂY SOURBERRY, CHỐI CHỒN, Squaw Brush (*Rhus Trilobata*) (*Hình ảnh ở trang trước*) Cây bụi thuộc họ Sumac có lá và cành xoắn, cụm hoa màu trắng vàng trên gai, trở thành quả mọng màu đỏ, dính. Trái cây sống có thể được ngâm trong nước để pha nước chanh hoặc nghiền thành cháo. Trà hoa quả dùng để xoa lên đầu để chống rụng tóc. Các loại quả mọng được nhai để chữa các vấn đề về miệng, răng và hơi thở, cũng như các vấn đề về dạ dày-ruột. Toàn bộ cây có tính chất làm se. Vỏ cây nhai hoặc ủ để chữa cảm lạnh, nhiễm trùng. Trà từ rễ và lá dùng làm thuốc tránh thai, khử mùi và khử trùng thụt rửa. Lá có ba lá chét giống như lá sồi nhỏ và có mùi hôi khi bị nghiền nát (do đó có tên là “Chối Chồn”). Lá giống cây sồi độc, nhưng cây sồi độc là cây nho, không phải cây bụi và có quả mọng màu trắng).

STRAWBERRY (wild) (*Fragaria vesca*)

Pretty darn easy to recognize. No poisonous lookalikes. They love clay soil. Beautiful ground cover, naturally high in sodium. Strawberries have white flowers. (there is a flavorless impostor with yellow flowers, but still edible) Leaves are also edible eaten raw, steamed, or made into tea, which is used for stomach problems, blood purifier, kidney stones, jaundice, heavy menses, kidney/bladder problems, gout, diuretic. The roots can be chewed as a toothbrush, and made into tea for gonorrhea, stomach problems or heavy menses. Seeds contain anti-cancer ellagic acid, which is best released in blender.

DÂU TÂY (hoang dã) (*Fragaria vesca*)

Khá dễ nhận ra. Không có vẻ ngoài độc hại. Chúng thích đất sét. Lớp phủ mặt đất đẹp, có hàm lượng natri cao tự nhiên. Dâu tây có hoa màu trắng. (có loại mạo danh không mùi, hoa vàng nhưng vẫn ăn được) Lá cũng có thể ăn sống, hấp, nấu thành trà dùng chữa bệnh dạ dày, lọc máu, sỏi thận, vàng da, rong kinh, thận / bàng quang. , gút, lợi tiểu. Rễ có thể được nhai như một bàn chải đánh răng, và làm thành trà chữa bệnh lậu, bệnh dạ dày hoặc kinh nguyệt nặng. Hạt chứa axit ellagic chống ung thư, được giải phóng tốt nhất bằng máy xay sinh tố.

<https://thuviensach.vn>

THORNY OLIVE (*Elaeagnus pungens*)

Shrub that can grow to 24 ft tall (8m) with long thorns that can be 3 inches (8cm) long. Underside of leaves is silver with brown spots. Sweet-scented yellow-white tubular flowers. Edible olive-shaped fruit is reddish with silver scales. Leaves, stems and root used medicinally for asthma, cough, diarrhea, cancer, hemorrhoids, astringent.

OLIU GAI (*Elaeagnus pungens*)

Cây bụi có thể cao đến 24 ft (8m) với gai dài có thể dài 3 inch (8cm). Mặt dưới của lá có màu bạc với những đốm nâu. Hoa hình ống màu trắng vàng có mùi thơm. Quả hình ô liu ăn được có màu đỏ với vảy bạc. Lá, thân và rễ dùng làm thuốc chữa bệnh hen suyễn, ho, tiêu chảy, ung thư, trĩ, có tính chất làm se.

WINTERGREEN, Checkerberry (*Gaultheria procumbens*)

Shiny, waxy oval pointed leaves, white hanging bell-shaped flowers, red berries. Leaves sometimes a bit brown or red. Gives the body strength. Doesn't die in winter, stays green year round (hence the name). Eat the leaves, make tea from them. Kind of a dull mint flavor. Tea used for colds, fever, headache, kidney, stomach, rheumatism, anti-inflammatory painkiller. Berries also edible. Do not make or take wintergreen essential oil, which is very toxic. It absorbs through skin and harms kidneys and liver.

LỘC ĐỀ XANH, Checkerberry (*Gaultheria procumbens*)

Lá nhọn hình bầu dục bóng, màu sẫm, hoa hình chuông treo màu trắng, quả mọng màu đỏ. Lá đôi khi hơi nâu hoặc đỏ. Cung cấp cho cơ thể sức mạnh. Không chết vào mùa đông, vẫn xanh tươi quanh năm (do đó có tên là lộc đề xanh). Ăn lá, pha trà từ lá. Loại có hương bạc hà. Trà dùng chữa cảm mạo, sốt, nhức đầu, bổ thận, dạ dày, chữa phong thấp, giảm đau chống viêm. Quả mọng cũng có thể ăn được. Không làm hoặc lấy tinh dầu lộc đề xanh, rất độc hại. Nó hấp thụ qua da và gây hại cho thận và gan.

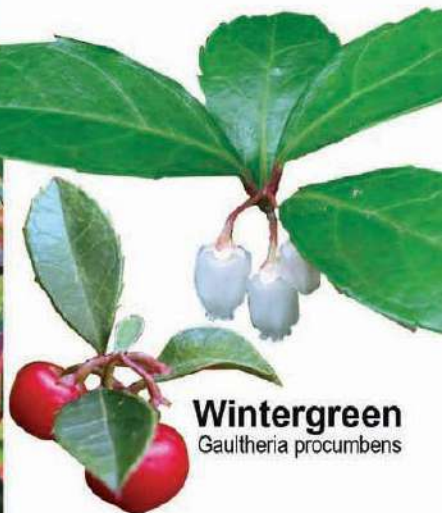
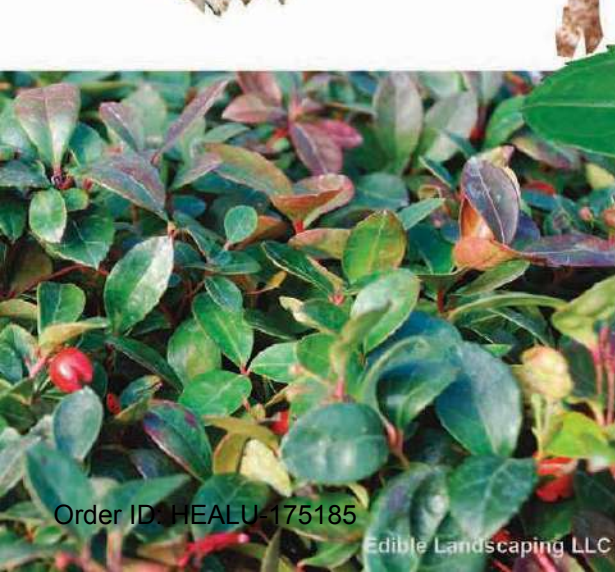


Fragaria vesca

Wild Strawberry



Elaeagnus_pungens
Thorny Olive



Wintergreen
Gaultheria procumbens

HERBS

THẢO DƯỢC

AGRIMONY (*Agrimonia eupatoria*, *Agrimonia parviflora*)

Yellow flowers on a stick. Prickly burrs that stick to clothes.

Astringent. Leaf tea or cold infusion is used for jaundice and other liver ailments, colds, diarrhea, mouthwash, skin issues, ulcers, diuretic. Externally, a poultice or soak is used to treat athlete's foot, sores, slow-healing wounds, stop bleeding, and insect bites. Gargle with cold infusion or tea to relieve sore throats, inflamed gums, and laryngitis.

CHI LONG NHA THẢO (*Agrimonia eupatoria*, *Agrimonia parviflora*)

Hoa màu vàng trên một cây gậy. Gờ gai dính vào quần áo. Tính chất làm se. Trà từ lá hoặc pha lạnh được sử dụng cho bệnh vàng da và các bệnh gan khác, cảm lạnh, tiêu chảy, súc miệng, các vấn đề về da, loét, lợi tiểu. Bên ngoài, thuốc đắp hoặc thuốc ngâm được sử dụng để điều trị nấm da chân, vết loét, vết thương chậm lành, cầm máu và côn trùng cắn. Súc miệng bằng nước lạnh hoặc trà để giảm đau họng, viêm nướu và viêm thanh quản.

ALETRIS FARINOSA, **Star grass**, **Colic root**, **True Unicorn**

Root Leaves in starburst pattern with stems holding all kinds of small trumpet-shaped white flowers. For female issues. Has estrogenic properties. Used to tone uterus, calm stomach. Do not take if pregnant.

CÂY ALETRIS FARINOSA, **Cỏ sao**, **Colic root**, **True Unicorn Root**

Lá có dạng hình sao với thân có các loại hoa nhỏ màu trắng hình kèn. Tốt với các vấn đề phụ nữ. Có đặc tính estrogen. Dùng để làm săn chắc tử cung, làm dịu dạ dày. Không dùng nếu có thai.

AMERICAN FALSE PENNYROYAL (*Hedeoma pulegioides*)

Pink flowers, opposite lance-oval hairy leaves. Leaves have strong minty taste. Makes delicious tea. Used for digestion, digestive problems, colds, cough. Use fresh or dried. Do not ingest essential oil. Do not take if pregnant.

CÂY HÚNG THUỐC AMERICAN FALSE PENNYROYAL (*Hedeoma pulegioides*)

Hoa màu hồng, lá có lông hình bầu dục hình mũi mác mọc đối. Lá có vị bạc hà mạnh. Pha trà ngon. Được sử dụng cho tiêu hóa, trị các vấn đề tiêu hóa, cảm lạnh, ho. Dùng tươi hoặc khô. Không sử dụng tinh dầu. Không dùng nếu có thai.

ANDROGRAPHIS (*Andrographis paniculata*)

Antiviral, antibacterial, anti-parasite, anti-inflammatory, antibiotic, cancer-destroying super bitter herb used to protect the liver, purify blood, boost the immune system, elevate white blood cells. Great for cold and flu symptoms. Used successfully in the treatment of atherosclerosis (hardening of the arteries) and heart conditions by preventing blood clots. Andrographis is a famous cancer fighter, because it helps stop cancer cells from dividing (especially stomach, skin, prostate, breast cancer) It loves to fight viruses, reduce fever, pain and diarrhea, (sometimes caused by E. coli). Works well with vitamin C, bioflavonoids and echinacea.

XUYÊN TÂM LIÊN (*Andrographis paniculata*)

Kháng virus, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống viêm, kháng sinh, tiêu diệt ung thư - Loại thảo dược siêu đắng dùng để bảo vệ gan, lọc máu, tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao bạch cầu. Tốt cho các triệu chứng cảm lạnh và cúm. Được sử dụng thành công trong điều trị chứng xơ vữa động mạch (cứng động mạch) và các tình trạng tim bằng cách ngăn ngừa cục máu đông. Xuyên tâm liên là một chiến binh chống ung thư nổi tiếng, vì nó giúp ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia (đặc biệt là ung thư dạ dày, da, tuyến tiền liệt, ung thư vú). Nó rất thích chống lại virus, giảm sốt, giảm đau và tiêu chảy, (đôi khi gây ra bởi E. coli). Hoạt động tốt với vitamin C, bioflavonoid và echinacea.

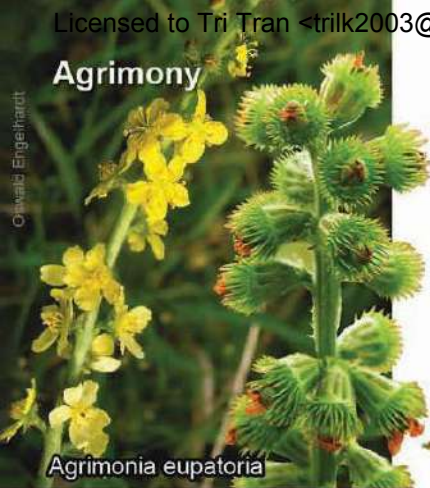
ANISE HYSSOP (*Agastache foeniculum*)

Purple flowers, mint family. Hyssop has a camphor-like strong aroma from it's volatile oils that help soothe irritated digestive and respiratory tracts. Both flowers and leaves have a delicate anise or licorice flavor. Flavor similar to root beer. Flowers make nice edible garnishes. Excellent in salads. Anti-inflammatory great for respiratory disorders such as bronchitis. Can be made as tea for coughs, colds, sore throats, sinus congestion because it's a strong expectorant -helps loosen and get rid of phlegm/ mucus. Helps heal skin of bruises, cuts.

CÂY ANISE HYSSOP (*Agastache foeniculum*)

Hoa tím, họ bạc hà. Hyssop có mùi thơm nồng như long não từ các loại dầu dễ bay hơi giúp làm dịu các vùng tiêu hóa và hô hấp bị kích thích. Cả hoa và lá đều có hương hồi hoặc cam thảo tinh tế. Hương vị tương tự như xá xị. Hoa trang trí đẹp có thể ăn được. Tuyệt vời trong món salad. Chống viêm tuyệt vời cho các rối loạn hô hấp như viêm phế quản. Có thể được pha làm trà để trị ho, cảm lạnh, viêm họng, tắc nghẽn xoang vì nó là một chất long đờm mạnh - giúp làm lỏng và loại bỏ đờm / chất nhầy. Giúp làm lành da vết thâm, vết cắt.

Agrimony



Agrimonia eupatoria



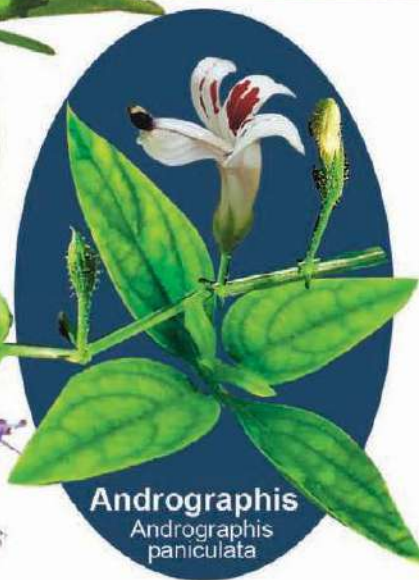
American False Pennyroyal
Hedeoma pulegioides



Aletris farinosa



Order ID: HEALU-175185



Andrographis
Andrographis paniculata

Anise Hyssop
Agastace foeniculum

ARTICHOKE (*Cynara scolymus*)

Liver protector and gentle diuretic, increases bile flow, helps digest fats and get digestion moving, lowers cholesterol and blood pressure, good for indigestion and heartburn, breaks down cholesterol into bile salts. Famous for significantly lowering bad LDL cholesterol while raising good HDL cholesterol. Used throughout history for all kinds of digestive health disorders-indigestion, irritable stomach, nervous, flatulence (gas), irritable bowel, liver protector, enhances detoxification reactions. Artichokes are packed with antioxidants, vitamins, minerals and phytonutrients making them incredible defenders against cancer, aging, heart disease, atherosclerosis. Anti-carcinogen flavonoid antioxidants, anti-inflammatory and anti-allergenic properties. Artichokes also have lots of fiber, vitamin C, quercitin, potassium, folic acid and magnesium.

ATISÔ (*Cynara scolymus*)

Bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ, làm tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và giúp cho hệ tiêu hóa hoạt động, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ chua, phân hủy cholesterol thành muối mật. Nổi tiếng với việc làm giảm đáng kể lượng cholesterol xấu LDL trong khi tăng lượng cholesterol tốt HDL. Được sử dụng trong suốt lịch sử để chữa trị tất cả các loại rối loạn sức khỏe tiêu hóa-khó tiêu, dạ dày khó chịu, lo lắng, đầy hơi (khí), ruột kích thích, bảo vệ gan, tăng cường phản ứng giải độc. Atisô chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật khiến chúng trở thành những người bảo vệ tuyệt vời chống lại ung thư, lão hóa, bệnh tim, xơ vữa động mạch. Chất chống oxy hóa flavonoid chống lại các chất gây ung thư, đặc tính chống viêm và chống dị ứng. Atisô cũng có nhiều chất xơ, vitamin C, quercitin, kali, axit folic và magiê.

ARUGULA (*Eruca sativa*)

Also called garden rocket, roquette, rocket-salad, Oruga, Rocketsalad, rocket-gentle; Raukenkohl (German); rouquette (French); rucola (Italian) A very alkaline high protein green leafy lettuce with a spicy, peppery flavor, that neutralizes acidic waste and cleans the blood and lymph system. Because of it's high sulfur content, arugula is great for skin and purifying the liver. Great with olive oil and apple cider vinegar. Anti-cancer, vitamins A,C,K,Folic acid. Small whitish-yellow blossoms with dark centers and dark purple streaks with a peppery flavor much like the leaves, which resemble radish leaves in both appearance and taste.

RAU ARUGULA (*Eruca sativa*)

Còn gọi là rocket vườn, roquette, rocket-salad, Oruga, Rocketsalad, rocket-gentle; Raukenkohl (tiếng Đức); rouquette (tiếng Pháp); rucola (Ý) Một loại rau diếp lá xanh có hàm lượng protein cao rất kiềm với hương vị cay nồng, có tác dụng trung hòa chất thải có tính axit và làm sạch hệ thống bạch huyết và máu. Do có hàm lượng lưu huỳnh cao, rau arugula rất tốt cho da và thanh lọc gan. Tuyệt vời khi dùng với dầu ô liu và giấm táo. Chống ung thư, vitamin A, C, K, Axit folic/Những sách bông hoa nhỏ màu vàng trắng với tâm sẫm và những vệt màu tím sẫm

với hương vị cay giống như lá cây, giống với lá củ cải về cả hình dáng và mùi vị.

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*)

One of the world's most renowned herbs. Adaptogenic nightshade from India in the pepper family, known as "Indian ginseng", provides energy and a rejuvenating lift while at the same time calming and soothing the nerves. Chemically similar to ginseng, yet superior in relieving stress. Roots used to make famous medicinal powder. Great for exhaustion from physical and mental strain, stress-related ulcers, nervous exhaustion, depression. Helps boost thyroid hormone and adrenals to prevent stress-caused thyroid burnout. Popular aphrodisiac, increasing libido and performance in 75% of men who use it. Estrogen-like effect that stops internal bleeding, excessive uterine bleeding, hemorrhoids and also hemorrhagic dysentery (bloody diarrhea).

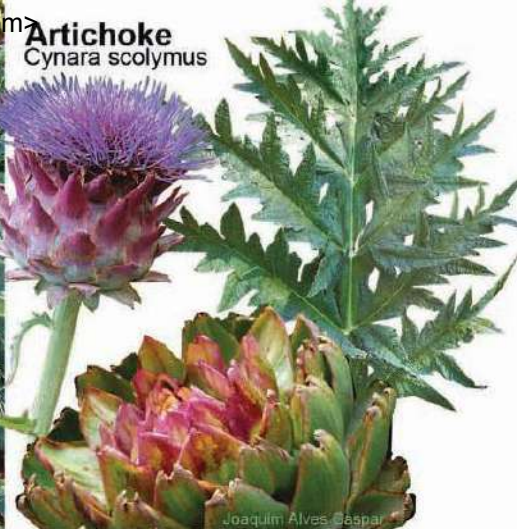
SÂM ÂN ĐỘ (*Withania somnifera*)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới. Rau nightshade có tính thích ứng từ Ấn Độ trong họ hồ tiêu, được gọi là "nhân sâm Ấn Độ", cung cấp năng lượng và nâng cơ thể hóa đồng thời làm dịu thần kinh. Về mặt hóa học tương tự như nhân sâm, nhưng vượt trội hơn trong việc giảm căng thẳng. Rễ dùng làm bột thuốc nổi tiếng. Tuyệt vời cho bệnh nhân bị kiệt sức do căng thẳng về thể chất và tinh thần, viêm loét do căng thẳng, suy kiệt thần kinh, trầm cảm. Giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng kiệt sức của tuyến giáp do căng thẳng. Thuốc kích dục phổ biến, tăng ham muốn và hiệu suất ở 75% nam giới sử dụng. Tác dụng giống như estrogen làm ngừng chảy máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lý xuất huyết (tiêu chảy ra máu).



Giancarlo Dessi

Artichoke
Cynara scolymus



Joaquim Alves Gaspar



Diego UCC

Arugula
Eruca sativa



Aswagandha
Withania somnifera



POUSWATSON



Neha Vindhy

For fatigue, chronic disease, impotence, memory, arthritic inflammation, rheumatic pain, anxiety, insomnia, respiratory disorders, nervous disorders, gynecological disorders, uterine infections, nerve impulses, sex-enhancing, erectile dysfunction, female and male fertility, cancer, increases hemoglobin, circulation, nutrient absorption, liver and kidney tonic, clears the mind, strengthens nerves, promotes restful sleep, lessens graying of the hair, increases performance in athletes, balances hormones, hypertension, anti-aging. The whole plant is useable. It grows as a short shrub (30 inches ,75 cm) with a central stem from which branches extend radially in a star pattern, covered with fuzzy wooly hairs. Small green flowers, ripe fruit is orange-red and has milk-coagulating properties.

Để điều trị các bệnh mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, xung thân kinh, tăng cường tinh dịch, rối loạn cương dương, tăng khả năng sinh sản ở nam và nữ, ung thư, tăng huyết sắc tố, lưu thông, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan thận, minh mắt, tăng cường thần kinh, giúp ngủ ngon, giảm bạc tóc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng nội tiết tố, tăng huyết áp, chống lão hóa. Toàn bộ cây có thể sử dụng được. Cây phát triển như một cây bụi ngắn (30 inch, 75 cm) với thân chính giữa mà từ đó các nhánh vươn ra hướng tâm theo hình sao, được bao phủ bởi những sợi lông len mờ. Hoa nhỏ màu xanh, quả chín có màu đỏ cam, có tính đông sữa.

ASIATIC DAYFLOWER (*Commelina communis*)

In Spiderwort family. Blue flower with 2 petals. Each flower blooms only one day. Leaf tea used for detoxing, flu, sore throats, tonsillitis, urinary and intestinal problems.

RAU THÀI LÀI (*Commelina communis*)

Trong họ thài lài. Hoa màu xanh có 2 cánh hoa. Mỗi bông hoa chỉ nở một ngày. Trà từ lá dùng để giải độc, trị cảm cúm, viêm họng, viêm amidan, các vấn đề về đường tiết niệu và đường ruột.

ASTER- (NEW ENGLAND) (*Symphotrichum novae-angliae*) A pretty pinkish-white flower with over 100 thin petals around a golden center, thin pointy leaves . Root used for diarrhea.

CÚC CÁNH MỎI- (NEW ENGLAND) (*Symphotrichum novae-angliae*)

Một bông hoa màu trắng hồng khá đẹp với hơn 100 cánh mỏng xung quanh tâm màu vàng, lá mỏng nhọn. Rễ dùng trị tiêu chảy.

ASTRAGALUS , Milk Vetch

(*Astragalus propinquus*) (*Astragalus membranaceus*)

A life-prolonging adaptogenic, vasodilator, anti-viral, <http://www.vietpharms.vn> bacterial immunity-stimulating herb that produces extra interferon in

the body. Used with cancer therapies because it counteracts the immune suppressing effects of cancer drugs and radiation. Extremely useful remedy for physical weakness and drained energy conditions like chronic fatigue, candida, herpes, hypoglycemia and exhaustion. Works great when used together with Ginseng. Great for spleen and lungs, increases “life energy” and stamina. Good for reducing night sweats and fluid retention.

ASTRAGALUS , Milk Vetch

(Hoàng kỳ) (Cây Hoàng kỳ)

Một loại thảo mộc kích thích miễn dịch, kháng vi khuẩn, kháng vi khuẩn, kháng vi rút, chống vi khuẩn, thích ứng kéo dài tuổi thọ, sản xuất thêm interferon trong cơ thể. Được sử dụng với các liệu pháp điều trị ung thư vì nó chống lại tác dụng ức chế miễn dịch của các loại thuốc ung thư và bức xạ. Phương thuốc cực kỳ hữu ích cho tình trạng suy nhược cơ thể và cạn kiệt năng lượng như mệt mỏi mãn tính, nấm candida, mụn rộp, hạ đường huyết và kiệt sức. Tác dụng tuyệt vời khi sử dụng cùng với Nhân sâm. Tốt cho lá lách và phổi, tăng “năng lượng sống” và sức chịu đựng. Tốt để giảm độ ẩm hôi ban đêm và giữ nước.

Vasodilating properties help noticeably lower blood pressure, improve circulation, break up blood clots to prevent heart disease. Boosts burned out adrenals for energy, helps normalize nervous system, balance hormones. Very good for lungs, respiratory conditions and helping regenerate bronchi cells. Beneficial to gastrointestinal tract. The root is the medicinally used part, and isn't ready to be used until the 4th or 5th year of plant growth. Hairy stems with leaves made up of 12 - 18 pairs of leaflets. Other species of astragalus can be poisonous, but *Astragalus membranaceus* has no detrimental components and is used worldwide medicinally. Very popular in China. Sliced roots available in most chinese herbal stores. Unripe fleshy seed pods resemble green plums and are edible.

Đặc tính làm giãn mạch giúp giảm huyết áp rõ rệt, cải thiện tuần hoàn, phá vỡ cục máu đông để ngăn ngừa bệnh tim. Tăng cường đốt cháy các tuyến thượng thận để cung cấp năng lượng, giúp bình thường hóa hệ thống thần kinh, cân bằng hormone. Rất tốt cho phổi, tình trạng hô hấp và giúp tái tạo tế bào phế quản. Có lợi cho đường tiêu hóa. Rễ là bộ phận được sử dụng làm thuốc và chưa thể sử dụng cho đến khi cây phát triển tới năm thứ 4 hoặc thứ 5. Thân có lông, lá cấu tạo từ 12 - 18 đôi lá chét. Các loài astragalus khác có thể độc, nhưng *Hoàng kỳ* không có thành phần có hại và được sử dụng làm thuốc trên toàn thế giới. Rất phổ biến ở Trung Quốc. Rễ thái lát có sẵn ở hầu hết các cửa hàng thảo dược Trung Quốc. Vỏ hạt chưa chín có vị bùi giống quả mận xanh và có thể ăn được.



Kepesok

Asiatic Dayflower *Commelina communis*



Marius Manteke



Digigalos



Enrico Blasutto

Aster *Symphyotrichum novae angliae*



Doronenko

Astragalus
Astragalus-membranaceus

BABY'S TEARS, Angel's Tears, Mother of Thousands (*Soleirolia*)

Low creeping plant shiny round leaves and little white flowers is famous for getting out of control. *Soleirolia soleirolii* is resistant to all weed-killers, meaning it has serious life force. Little is written about it except it's apparently edible (even for reptile pets) and gardeners hate it.

BABY'S TEARS, Angel's Tears, Mẹ của ngàn con (*Soleirolia*) Loại cây leo thấp có lá tròn bóng và hoa trắng nhỏ nổi tiếng vì mọc không kiểm soát nổi. *Soleirolia soleirolii* có khả năng chống lại tất cả các loại thuốc diệt cỏ, có nghĩa là nó có sức sống rất mạnh. Có rất ít bài viết về nó ngoại trừ nó dường như có thể ăn được (ngay cả đối với vật nuôi bò sát) và những người làm vườn ghét nó.

BALSAM PEAR, BITTER MELON, BITTER GOURD

(*Momordica charantia*)

Powerful medicinal properties. Smelly. Popular in Asian markets. Do not eat raw. Edible when green and boiled twice, but toxic when orange and ripe. Being used in studies for leukemia, cancer, AIDS, diabetes. Can drop blood sugar rapidly, so diabetics or hypoglycemics pay attention. Do not take if pregnant or trying to get pregnant. Leaves edible if cooked and drained. Can be juiced when green after boiling twice. When the fruit is turning from green to orange, open it up and notice the seeds are coated in red fleshy stuff. You can eat this red coating, BUT NOT THE SEEDS or the outer shell of the plant- only the red fleshy seed covers. This may seem too scary for most, but the motivating factor is that the red fleshy seed coating is almost completely LYCOPENE! This is serious healing power (especially prostate) Remember to spit out the seeds. You can eat the red seed coating raw without having to cook the plant first. But while the plant is green, you can eat the whole thing, seeds and everything if you boil it twice, changing water after first time.

MUỐI ĐẮNG

(*Momordica charantia*)

Đặc tính dược mạnh mẽ. Có mùi. Phổ biến tại thị trường Châu Á. Không ăn sống. Ăn được khi còn xanh và luộc hai lần, nhưng độc khi chín và có màu cam. Được sử dụng trong các nghiên cứu về bệnh bạch cầu, ung thư, AIDS, tiểu đường. Có thể làm tụt đường huyết nhanh chóng nên bệnh nhân tiểu đường hoặc hạ đường huyết cần chú ý. Không dùng nếu đang mang thai hoặc đang cố gắng mang thai. Lá có thể ăn được nếu nấu chín và để ráo. Có thể ép lấy nước khi còn xanh sau khi đun sôi hai lần. Khi quả chuyển từ màu xanh sang màu cam, hãy mở nó ra và nhận thấy các hạt được phủ một lớp thịt màu đỏ. Bạn có thể ăn lớp vỏ màu đỏ này, NHƯNG KHÔNG ĂN HẠT hoặc vỏ ngoài của cây - chỉ có lớp vỏ hạt màu đỏ. Điều này có vẻ quá đáng sợ đối với hầu hết mọi người, nhưng yếu tố thúc đẩy là lớp vỏ hạt màu đỏ hoàn toàn là LYCOPENE! Đó là năng lực chữa bệnh quan trọng (đặc biệt là tuyến tiền liệt) Hãy nhớ nhổ hạt ra. Bạn có thể ăn sống lớp vỏ hạt màu đỏ mà không cần phải nấu chín cây trước. Nhưng khi cây còn xanh, bạn có thể ăn toàn bộ, hạt và mọi thứ nếu bạn đun sôi hai lần, thay nước sau lần đầu.

plant for stress. Blossom colors range from white to pink to lavender; flavor is similar to the leaves, but milder. Basil has different varieties and flavors that taste like lemon or mint. Chew handful of leaves twice a day to prevent stress and depression. It also purifies the blood and is used to expel worms, for stomach cramps, vomiting, colds, flu, headaches, cough, menstrual pains, ulcers, making stomach acid. Adaptogen. Juice helps sore eyes and night blindness, and can also be applied to skin to help skin conditions. A couple drops of basil juice in the eyes daily at bedtime. Put into food processor with a little bit of oil, put into small freezer bags and freeze it. You can use year round -add to sauces, soups etc,

HÚNG TÂY (*Ocimum basilicum*)

Loài cây dễ điều trị căng thẳng. Màu hoa từ trắng đến hồng đến màu oải hương; hương vị tương tự như lá, nhưng nhẹ hơn. Húng tây có nhiều loại và hương vị khác nhau, có vị như chanh hoặc bạc hà. Nhai một nắm lá hai lần một ngày để ngăn ngừa căng thẳng và trầm cảm. Nó cũng làm sạch máu và được dùng để tống giun ra ngoài, chữa đau bụng, nôn mửa, cảm lạnh, cảm cúm, nhức đầu, ho, đau bụng kinh, loét, tạo axit trong dạ dày. Có tính thích ứng. Nước ép giúp chữa đau mắt và quáng gà, và cũng có thể được thoa lên da để giúp điều trị bệnh ngoài da. Một vài giọt nước ép húng tây vào mắt hàng ngày trước khi đi ngủ. Cho vào máy xay thực phẩm với một ít dầu, cho vào các túi tủ lạnh nhỏ và làm đông lạnh. Bạn có thể sử dụng quanh năm để thêm vào món nước sốt, súp, v.v.

BAYBERRY, Wax Myrtle (*Myrica cerifera*) *Many types*

Small tree/ Bush up to 12 ft.(4m) Thin oval waxy pointy leaves with hairy fruits (when young) that become wax-coated balls that cluster along the branch. Depending on type, fruit color can be blue, purple, black, red, white, green. Leaves fan out like helicopter blades. Wax used for candles, but not edible. Stays green year round. Leaves, roots and bark are used for increasing vitality of the whole body, improving circulation, gas, bowel and liver problems, ulcers, colds, illness, astringent, anti-inflammatory, diuretic, anti-bacterial, immune booster. Leaves used for seasoning like bay leaves. Berries edible, can be ground like pepper. Smell of the leaves keeps mosquitos away. Tea used as vaginal douche for infections, gargle for sore throats and tonsillitis.

THANH MAI, Wax Myrtle (*Myrica cerifera*) *Nhiều loại*

Cây nhỏ / Bụi cây cao tới 12 ft. (4m) Lá hình bầu dục mỏng nhọn, quả có lông (khi còn non) trở thành những quả bóng phủ sáp tụ lại dọc theo cành. Tùy loại, màu quả có thể xanh, tím, đen, đỏ, trắng, xanh lục. Các lá quạt ra như cánh máy bay trực thăng. Sáp dùng làm nến, nhưng không ăn được. Luôn xanh tươi quanh năm. Lá, rễ và vỏ cây được sử dụng để tăng cường sức sống của toàn bộ cơ thể, cải thiện tuần hoàn, khí, ruột và các vấn đề về gan, loét, cảm lạnh, bệnh tật, làm se, chống viêm, lợi tiểu, chống vi khuẩn, tăng cường miễn dịch. Lá dùng làm gia vị như lá nguyệt quế. Quả mọng ăn được, có thể xay như

hạt tiêu. Mùi lá khiến muỗi bay xa. Trà dùng để thụt rửa âm đạo trị nhiễm trùng, súc miệng trị viêm họng và viêm amidan.



Baby's Tears *Soleirolia soleirolia*



Bitter Melon
Momordica charantia



Basil
Amadad



Bayberry, Wax Myrtle *Myrica Cerifera*



Basil *Ocimum basilicum*
Edible Landscaping



BEE BALM, Oswego tea, Horsemint, Monarda (*Monarda didyma*)
WILD BERGAMOT (*Monarda fistulosa*)

A bizarre-looking, wonderful smelling red or lavender flower that looks kind of like a red sunflower with wilting petals. Flowers look this way because it's in the mint family. Entire plant is edible and Tastes range from citrus-like to mint or oregano. Sometimes used as flavoring in foods. You can use bee balm flowers any place you use oregano. Both leaves and flowers are edible. Red flowers have minty flavor. Aromatic, delicious leaf tea (which tastes like Earl Grey), is used to expel worms, relieve gas, stomach ache, colic, measles, insomnia, heart problems, colds, spasms. Anti-inflammatory, antiseptic, diuretic, stimulant, anesthetic, gastric problems, insomnia, sore throat, menstrual pain. Main use has been to expel worms.

BEE BALM, trà Oswego, giống bạc hà ngựa, Monarda (*Monarda didyma*)
WILD BERGAMOT (*Monarda fistulosa*)

Một bông hoa oải hương hoặc hoa màu đỏ có vẻ ngoài kỳ lạ, có mùi thơm tuyệt vời, trông giống như một bông hướng dương đỏ với những cánh hoa héo. Hoa như vậy vì nó thuộc họ bạc hà. Toàn bộ cây đều có thể ăn được và vị giống từ cam quýt đến bạc hà hoặc oregano. Đôi khi được sử dụng như hương liệu trong thực phẩm. Bạn có thể sử dụng hoa bee balm ở bất kỳ nơi nào bạn sử dụng lá oregano. Cả lá và hoa đều ăn được. Hoa màu đỏ có hương bạc hà. Trà từ lá thơm, ngon (có vị như Earl Grey), được dùng để đuổi giun, giải khí, đau bụng, sỏi, mất ngủ, các vấn đề về tim, cảm lạnh, co thắt. Chống viêm, sát trùng, lợi tiểu, kích thích, gây tê, chữa dạ dày, mất ngủ, đau họng, đau bụng kinh. Công dụng chính là đuổi giun.

BERGAMOT, Lemon Bee Balm, Lemon Mint (*Monarda citriodora*)

Grows up to 3ft (1m) with purple, pink or white flowers. Leaves emit scent of lemon when crushed with hint of oregano. Adds flavor to food, deserts, cheesecake, can be added to salads and used as tea, which is used for colds, coughs and respiratory problems. Essential oil used externally as repellant for insects, fleas and lice.

BERGAMOT, Lemon Bee Balm, Bạc hà chanh (*Monarda citriodora*)

Mọc đến 3ft (1m) với hoa màu tím, hồng hoặc trắng. Lá tỏa ra mùi thơm của chanh khi được nghiền nát với một chút mùi oregano. Thêm hương vị cho thực phẩm, sa mạc, bánh pho mát, có thể được thêm vào món salad và được sử dụng như trà, được sử dụng để chữa cảm lạnh, ho và các vấn đề về hô hấp. Tinh dầu được sử dụng bên ngoài làm chất xua đuổi côn trùng, bọ chét và chấy rận.

BIRDSFOOT TREFOIL (*Lotus formosissimus*)(*Lotus corniculatus*)

A nitrogen fixer-it puts nitrogen into your soil acting as natural fertilizer and composter. Very alkalizing and good source of protein. Yellow flowers and leaves are great in salads. In alfalfa clover family.

CỎ BA LÁ CHÂN CHIM (*Lotus formosissimus*) (*Lotus corniculatus*)

Một chất cố định nitơ - nó đưa nitơ vào đất, hoạt động như phân bón và chất ủ tự nhiên. Rất kiềm hóa và là nguồn protein tốt. Hoa và lá màu vàng rất tuyệt trong món salad. Trong họ cỏ ba lá cỏ linh lăng.

BIRD PEPPER, Pequin Pepper (*C. frutescens*)

One of the hottest peppers in the world. They are quite small, only about an inch long, hollow with only a few seeds. The leaves however can be up to 5 inches long. 5-petal flowers- white, yellow-green or lavender. Leaves and fruit both edible. Great for fighting bad bacteria and infections, increase circulation, good for heart.

ỚT HIỀM, Ớt Pequin (*C. frutescens*)

Một trong những loại ớt cay nhất trên thế giới. Chúng khá nhỏ, chỉ dài khoảng một inch (2,5 cm), rỗng với chỉ vài hạt. Tuy nhiên, những chiếc lá có thể dài đến 5 inch (13cm). Hoa 5 cánh - màu trắng, xanh vàng hoặc hoa oải hương. Lá và quả đều ăn được. Tuyệt vời để chống lại vi khuẩn có hại và nhiễm trùng, tăng cường tuần hoàn, tốt cho tim mạch.

BISTORT (*Polygonum bistorta*)

Infectious disease fighter, very strong astringent (stops internal and external bleeding). Used for diarrhea, ibs, ulcerative colitis, dysentery, mouth sores, vaginal discharge, gargle for sore throat. Whole plant is useable. Plant has tall spike stem, whose top is covered with a club-like cluster of pink flowers

BISTORT (*Polygonum bistorta*)

Máy bay chiến đấu chống bệnh truyền nhiễm, chất làm se rất mạnh (ngăn chảy máu bên trong và bên ngoài). Dùng trị tiêu chảy, đau dạ dày, viêm loét đại tràng, kiết lỵ, lở miệng, tiết dịch âm đạo, súc miệng trị viêm họng. Toàn cây có thể sử dụng được. Cây có thân cành cao, trên đỉnh được bao phủ bởi một chùm hoa màu hồng giống như cây gậy.



Wild Bergamot
Monarda fistulosa



Bee Balm, Oswego Tea, Monarda
Monarda didyma



**Bergamot
Lemon Mint**
Monarda citriodora



Birdsfoot Trefoil
Lotus corniculatus



**Pequin
Bird pepper**



Bistort
Polygonum bistorta

BLACK BINDWEED (*Fallopia convolvulus*)

Fast growing invasive edible weed used historically as food source. A vine that wraps clockwise around other plant stems with triangular, heart-shaped leaves and small green-white-pink flower clusters. Seeds and leaves edible, but has oxalic acid, which steaming can help lower. Not the same as true Bindweeds, which have bigger trumpet-like flowers, including Morning Glory (*Convolvulaceae*),

BLACK BINDWEED (bìm bìm biếc)

Loại cỏ dại ăn được xâm lấn mọc nhanh được sử dụng làm nguồn thực phẩm trong lịch sử. Một cây leo quấn theo chiều kim đồng hồ xung quanh các thân cây khác với các lá hình tam giác, hình trái tim và các cụm hoa nhỏ màu xanh lá cây-trắng-hồng. Hạt và lá có thể ăn được, nhưng có axit oxalic, mà việc hấp có thể giúp giảm bớt. Không giống như các giống cây bìm bìm khác, có hoa lớn hơn giống như loa kèn, bao gồm Hoa bìm bìm (*Convolvulaceae*),

BLACK COHOSH (*Actaea racemosa*) (*Cimicifuga racemosa*)

Good for women. See also Blue Cohosh. The root is most commonly used part and is a good phytoestrogen source used traditionally to balance hormones (lowers ovary production of progesterone) and control hot flashes, PMS, gynecological disorders, menopause, depression, nervous disorders, arthritis, rheumatism, rheumatoid arthritis, infections, sore throat, bronchitis, stimulates menstrual flow, helps curb diarrhea, cough suppressant, lowers blood pressure, tinnitus (ringing ears). Powerful cardiac stimulant, but has a sedative effect on the nervous system. Often taken together with St. John's Wort. Do not take during pregnancy. Grows up to 8 ft. with columns of white flowers. Leaves look like baneberry which is poisonous, but baneberry has red shiny berries. Test first, Some women have experienced upset stomach. Avoid if you have breast cancer. May cause headaches, nausea, impaired vision, vertigo, miscarriage.

BLACK COHOSH (*Actaea racemosa*) (*Cimicifuga racemosa*)

Tốt cho phụ nữ. Xem thêm Blue Cohosh. Rễ là bộ phận được sử dụng phổ biến nhất và là nguồn phytoestrogen tốt được sử dụng theo truyền thống để cân bằng nội tiết tố (giảm sản xuất progesterone ở buồng trứng) và kiểm soát các cơn bốc hỏa, PMS, rối loạn phụ khoa, mãn kinh, trầm cảm, rối loạn thần kinh, viêm khớp, thấp khớp, viêm khớp dạng thấp, nhiễm trùng, viêm họng, viêm phế quản, kích thích kinh nguyệt, giúp kiểm chế tiêu chảy, giảm ho, giảm huyết áp, ù tai. Thuốc kích thích tim mạnh mẽ, nhưng có tác dụng an thần trên hệ thần kinh. Thường được dùng chung với St. John's Wort. Không dùng trong khi mang thai. Mọc tới 8 ft (2,5m) với các cột hoa màu trắng. Lá trông giống như quả nam việt quất có độc, nhưng nam việt quất có quả mọng màu đỏ bóng. Thử nghiệm lần đầu, một số phụ nữ đã bị đau bụng. Tránh nếu bạn bị ung thư vú. Có thể gây nhức đầu, buồn nôn, suy giảm thị lực, chóng mặt, sảy thai.

Lý chua đen – xem phần Lý chua

BLACK SANICLE, Canadian black Snakeroot(*Sanicula canadensis*)
white-green flowers with bur-like fruit with 2 seeds.

BLACK SANICLE, Black Snakeroot Canada (*Sanicula canadensis*) hoa trắng xanh
với quả có gai có 2 hạt.

BLACK SANICLE, Maryland black Snakeroot (*Sanicula marilandica*)
Leaves deeply incised, tall 2 ft stalk (.7m) with tiny green flowers in
clusters on top.

Sanicle Root used for internal bleeding, nosebleeds, coughing up
blood, stomach ulcers, diarrhea, dysentery, varicose veins, bowel pain,
kidney problems, cough, tumors, sore throat, strep, infection,
menstrual, heart.

BLACK SANICLE, Maryland black Snakeroot (*Sanicula*
marilandica)

Lá có khía sâu, thân cây cao 2 ft (0,7m) với những bông hoa nhỏ màu
xanh lục thành từng chùm trên đỉnh.

Sanicle Root dùng chữa chảy máu trong, chảy máu cam, ho ra máu,
loét dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, giãn tĩnh mạch, đau ruột, các vấn đề về
thận, ho, khối u, viêm họng, liên cầu khuẩn, nhiễm trùng, kinh nguyệt,
tim.



Black Bindweed
Fallopia convolvulus



Actaea racemosa

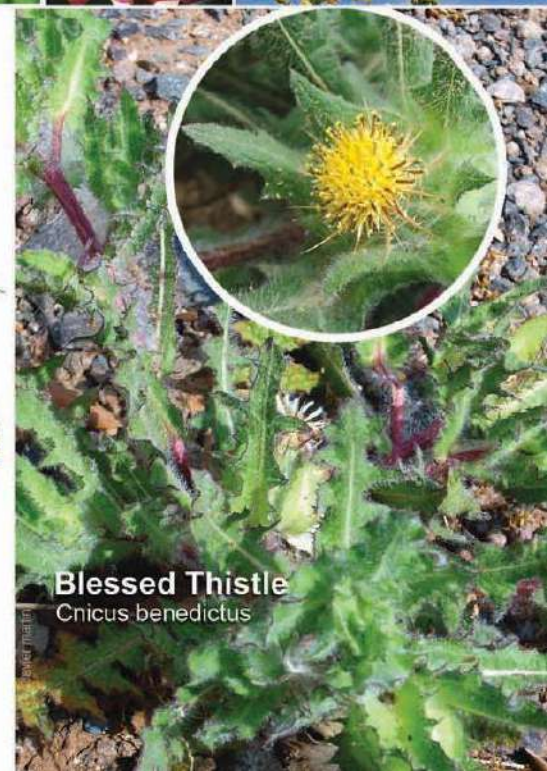


Black Cohosh



Black Sanicle
Sanicula canadensis

Sanicula marilandica



Blessed Thistle
Cnicus benedictus

BLESSED THISTLE (Holy Thistle)

(Cnicus benedictus or Carduus benedictus)

Hairy leaves and stems that look like they're covered with spider webs. Yellow flowers with red spikes around it. Has sharp pointy spines. Used for women who have painful periods, menstrual headaches, menopause, heavy bleeding, help produce mothers milk, menstrual flow stimulant, cervical dysplasia, yeast infections. Do not take during pregnancy. Used for overcoming anorexia, headaches, clogged liver, indigestion, enhancing immune system, cancer, bleeding. Supports the liver in releasing toxins.

CÂY KÉ THÁNH

(Cnicus benedictus hoặc Carduus benedictus)

Những chiếc lá và thân có lông trông như được bao phủ bởi mạng nhện. Hoa màu vàng có gai đỏ xung quanh. Có gai nhọn. Dùng cho phụ nữ đau bụng kinh, đau đầu khi hành kinh, mãn kinh, ra máu nhiều, giúp mẹ tiết sữa, kích thích kinh nguyệt, thiếu sản cổ tử cung, nhiễm trùng nấm men. Không dùng trong khi mang thai. Dùng để khắc phục chứng chán ăn, đau đầu, tắc nghẽn gan, khó tiêu, tăng cường hệ miễn dịch, ung thư, chảy máu. Hỗ trợ gan thải độc tố.

Holy thistle has been used medicinally for over 2000 years for such things as liver disorders such as jaundice, hepatitis, gallbladder problems; also for promoting lactation, spleen, psoriasis, mushroom poisoning, HIV, AIDS. Contains silymarin which protects, stimulates and regenerates liver cells. Bile flow stimulant (gallbladder). Mild laxative. Used to counteract the harmful actions of alcohol on the liver (cirrhosis), and helps liver heal. Used to purify and circulate blood. Also used for stomach and digestive problems, digestion enhancement, intestinal gas, indigestion, heartburn, constipation, strengthens heart, liver, lungs, and kidneys.

Cây ké thánh đã được sử dụng trong y học hơn 2000 năm cho những bệnh như rối loạn gan như vàng da, viêm gan, các vấn đề về túi mật; cũng để thúc đẩy tiết sữa, lá lách, bệnh vẩy nến, ngộ độc nấm, HIV, AIDS. Chứa silymarin giúp bảo vệ, kích thích và tái tạo tế bào gan. Chất kích thích dòng chảy của mật (túi mật). Thuốc nhuận tràng nhẹ. Được sử dụng để chống lại các tác động có hại của rượu đối với gan (xơ gan) và giúp gan mau lành. Dùng để thanh lọc và lưu thông khí huyết. Cũng được sử dụng cho các vấn đề về da dày và tiêu hóa, tăng cường tiêu hóa, khí đường ruột, khó tiêu, ợ chua, táo bón, tăng cường tim, gan, phổi và thận.

Used historically for smallpox, malaria, cancer, fever, dyspepsia, skin ulcers. Increases appetite in people with anorexia, but not normal people. Leaves and stems can be eaten as a salad green, juiced or blended. A common plant that grows along roadsides and is ironically considered a pesky weed. Do not take in large doses, may cause vomiting.

Được sử dụng trong lịch sử chữa bệnh đậu mùa, sốt rét, ung thư, sốt, khó tiêu, loét da. Làm tăng cảm giác thèm ăn ở những người chán ăn,

nhưng không phải người bình thường. Lá và thân có thể được ăn như một món rau salad , nước ép hoặc pha trộn. Một loại cây phổ biến mọc ven đường và trở trêu thay lại được coi là một loài cỏ dại. Không dùng với liều lượng lớn, có thể gây nôn.

BLUE COHOSH, Squaw Root (*Caulophyllum thalictroides*)

Woman's herb that improves contractions during labor, makes menstruation more regular, alleviates heavy bleeding and pain (uterine, ovarian anti-inflammatory). It's a uterine stimulant so do not take during pregnancy, could cause abortion. Also used for urinary tract infections, lung problems, cramps, epilepsy, Irritating to mucus membranes. From the single stalk rising from the ground, there is a single, large, three-branched leaf plus a fruiting stalk. Bluish-green leaflets are tulip-shaped, entire at the base, but serrate at the tip.

Berries are poisonous. Roots only parts used. Usually never grows over 2 feet tall (.6m) See also Black Cohosh. Do not use if pregnant. Take very small amounts, preferably together with black cohosh. Test first.

BLUE COHOSH, Squaw Root (*Caulophyllum thalictroides*)

Thảo mộc dành cho phụ nữ giúp cải thiện các cơn co thắt trong quá trình chuyển dạ, giúp kinh nguyệt đều hơn, giảm đau và chảy máu nhiều (chống viêm tử cung, buồng trứng). Nó là một chất kích thích tử cung không nên dùng trong khi mang thai, có thể gây sảy thai. Cũng được sử dụng cho nhiễm trùng đường tiết niệu, các vấn đề về phổi, chuột rút, động kinh, Kích ứng màng nhầy. Thân đơn nhô lên khỏi mặt đất, có một lá ba nhánh đơn, to, cộng với một cuống quả. Các lá chét màu xanh có hình hoa tulip, toàn bộ ở gốc, nhưng có răng cưa ở đầu.

Quả mọng có độc. Chỉ bộ phận rễ được sử dụng. Thường không bao giờ mọc cao quá 2 feet (0,6m). Xem thêm Black Cohosh. Không sử dụng nếu có thai. Lấy một lượng rất nhỏ, tốt nhất là cùng với black cohosh. Thử nghiệm trước.



Blessed Thistle
Cnicus benedictus



Blue Cohosh
Caulophyllum thalictroides



Berries are Poisonous



Borage
Borago officinalis



BORAGE (*Borago officinalis*)

A very hairy plant with brilliant blue star-shaped flowers that have a green star inside and a black cone in the middle. Flowers are edible and taste like cucumber, but don't eat the leaves raw. Borage (hot) leaf tea and seed oil stimulates the adrenals and gives people a feeling of gladness, courage and confidence while reducing depression and melancholy. Tea can also be used as eyewash. Dried stems used to flavor beverages. Flowers can be used to make edible blue dye. High mucilage content makes it useful for respiratory and digestive system disorders like irritable bowel syndrome, bronchitis and coughs. Borage seed oil is very rich in polyunsaturated fats.

BORAGE (*Cây lưu ly*)

Một loại cây rất nhiều lông với những bông hoa hình ngôi sao màu xanh lam rực rỡ có một ngôi sao màu xanh lá cây bên trong và một hình nón màu đen ở giữa. Hoa có thể ăn được và có vị như dưa chuột, nhưng không ăn lá sống. Trà và dầu hạt cây lưu ly (nóng) kích thích tuyến thượng thận và mang lại cho con người cảm giác vui vẻ, can đảm và tự tin đồng thời giảm trầm cảm và u sầu. Trà cũng có thể được dùng làm nước rửa mắt. Thân cây khô được sử dụng để làm hương vị đồ uống. Hoa có thể được sử dụng để làm thuốc nhuộm màu xanh lam ăn được. Hàm lượng chất nhầy cao làm cho nó hữu ích cho các rối loạn hệ thống hô hấp và tiêu hóa như hội chứng ruột kích thích, viêm phế quản và ho. Dầu hạt cây lưu ly rất giàu chất béo không bão hòa.

Seeds are source of gamma linolenic acid, GLA, which regulates hormones and lowers blood pressure. Borage is a strong diuretic and helps the body detox through urine and skin (kidneys). Tea used for skin problems like boils, rashes, arthritis, rheumatism. The soothing feel-good effect also reduces heart palpitations, and adrenal stimulation helps women with menopause hormone switchover. Used in drinks, soups, dips etc. Don't go crazy with this plant though because it has .001% pyrrolizidine, alkaloid. Don't use if you have liver disease or problems. Plant best used fresh. Most of the benefits lost after 1 year of storage.

Hạt là nguồn cung cấp axit gamma linolenic, GLA, có tác dụng điều chỉnh hormone và giảm huyết áp. Cây lưu ly là một chất lợi tiểu mạnh và giúp cơ thể giải độc qua nước tiểu và qua da (thận). Trà dùng cho các vấn đề về da như nhọt, mẩn ngứa, viêm khớp, thấp khớp. Tác dụng làm dịu và làm giảm tim đập nhanh và kích thích tuyến thượng thận giúp phụ nữ chuyển đổi hormone thời kỳ mãn kinh. Được sử dụng trong đồ uống, súp, nước chấm, v.v. Tuy nhiên, đừng quá lạm dụng loại cây này vì nó có 0,001% pyrrolizidine, alkaloid. Không sử dụng nếu bạn bị bệnh hoặc các vấn đề về gan. Tốt nhất nên sử dụng cây tươi. Hầu hết các lợi ích bị mất sau 1 năm tích trữ.

BOSWELLIA (*Boswellia serrata*) (*Boswellia carterii*)

Anti-inflammatory that helps prevent breakdown of connective tissue (good for skin). Antibacterial, anti-fungal. Very effective for inflammatory conditions like rheumatoid arthritis, osteoarthritis, <http://thuviensach.vn>

asthma, respiratory conditions, low back pain, myositis and fibrocystitis, fibromyalgia, also gastrointestinal issues, depression, cholesterol, gout, ringworm. Helps relaxation. The Biblical incense frankincense was probably an extract from the resin of the *Boswellia sacra* tree. Mainly found in southern hemisphere, tropics, Africa, Asia and India.

BOSWELLIA (*Boswellia serrata*) (*Boswellia carterii*)

Chống viêm giúp ngăn ngừa sự phá vỡ các mô liên kết (tốt cho da). Kháng khuẩn, chống nấm. Rất hiệu quả đối với các tình trạng viêm như viêm khớp dạng thấp, viêm xương khớp, hen suyễn, các bệnh về đường hô hấp, đau thắt lưng, viêm cơ và viêm sợi cơ, đau cơ xơ hóa, các vấn đề về đường tiêu hóa, trầm cảm, cholesterol, bệnh gút, bệnh hắc lao. Giúp thư giãn. Nhũ hương trong Kinh thánh có lẽ là một chiết xuất từ nhựa của cây *Boswellia sacra*. Chủ yếu được tìm thấy ở Nam bán cầu, vùng nhiệt đới, Châu Phi, Châu Á và Ấn Độ.

BROAD LEAVED ARROWHEAD, Sagittaria (*S. sagittifolia*)

Water plant. Arrowhead-shaped leaves. White rounded flowers with 3 petals. Roots can be eaten like potatoes, used for indigestion. Leaf tea used for rheumatism.

CÂY ARROWHEAD LÁ RỘNG, Cây rau mác (*S. sagittifolia*)

Thực vật dưới nước. Lá hình mũi tên. Hoa tròn màu trắng với 3 cánh hoa. Rễ có thể ăn như khoai tây, dùng chữa chứng khó tiêu. Trà lá dùng chữa phong thấp.

BROOM (*Sarothamnus scoparius*)

Pretty shrub 8-11 ft (3.5m) with massive amounts of yellow flowers and seed pods that turn black later in year. When they burst open to release the legume-like seeds, they make a loud cracking sound. A very hardy plant that can withstand temperatures up to -25°C! A very invasive plant overtaking hillsides. Seeds can be ground and used as coffee substitute. Used for urinary tract problems, increase urine flow and regulate heart. Do not take if you have renal (kidney) problems. Contains toxic alkaloids that depress the heart and nervous system.

BROOM (*Sarothamnus scoparius*)

Cây bụi xinh xắn cao 8-11 ft (3,5m) với số lượng lớn hoa màu vàng và vỏ hạt chuyển sang màu đen vào cuối năm. Khi chúng bung ra để giải phóng các hạt giống như cây họ đậu, chúng sẽ phát ra âm thanh nứt toác. Một loại cây rất cứng cáp có thể chịu nhiệt độ lên đến -25 ° C! Một loài thực vật rất xâm lấn vượt qua các sườn đồi. Hạt có thể được xay và dùng thay thế cà phê. Được sử dụng cho các vấn đề về đường tiết niệu, tăng lưu lượng nước tiểu và điều hòa tim mạch. Không dùng nếu bạn có vấn đề về thận (thận). Chứa alkaloids độc hại làm suy giảm tim và hệ thần kinh.

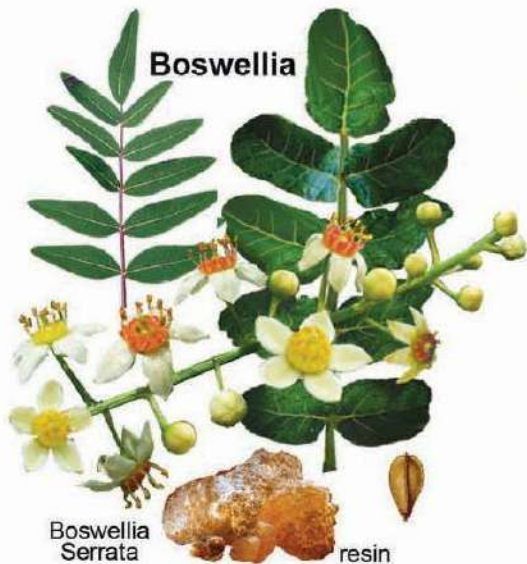
BUCKTHORN (*Rhamnus cathartica*, *R. frangula*)

A large shrub whose bark is very strong medicinally and used for

killing several species of fungus, candida, staphylococcus, herpes and tumors. Bark must be at least two years old or it's too strong. Careful! Do not confuse with the very toxic cherry laurel (*Prunus caroliniana*) which also has blue-black fruit, but the leaves are simpler cherry leaves.

BUCKTHORN (*Rhamnus cathartica*, *R. frangula*)

Một loại cây bụi lớn có vỏ rất mạnh về mặt y học và được sử dụng để diệt một số loài nấm, candida, tụ cầu, mụn rộp và các khối u. Vỏ cây phải ít nhất hai năm tuổi hoặc quá khỏe. Cần thận! Đừng nhầm với cây nguyệt quế anh đào rất độc (*Prunus caroliniana*) cũng có quả màu đen xanh, nhưng lá đơn giản hơn lá anh đào.



Boswellia

**Boswellia
Serrata**

resin



Arrowhead
Sagittaria sagittifolia



Broom *Sarcocolla scoparius*

Magnus Manske



Buckthorn
Rhamnus cathartica

BUGLE BOY- See (GROUND IVY)

BUGLEWEED (*Lycopus europaeus*)

Square-stemmed plant in Mint and Horehound family. Used for hyperthyroid, Graves disease, inhibits iodine metabolism. People with Hypothyroid should not use. Also for coughs, heart (slows and strengthens heart contractions), lung problems, diabetes, Whole plant edible. Astringent, helps stop bleeding, menstruation.

CỎ GIÁP TRẠNG (*Lycopus europaeus*)

Cây thân vuông thuộc họ Bạc hà và Horehound. Dùng cho bệnh cường giáp, bệnh Graves, ức chế chuyển hóa iot. Người bị Suy giáp không nên dùng. Ngoài ra đối với ho, tim (làm chậm và tăng cường co bóp tim), các vấn đề về phổi, tiểu đường, Toàn cây ăn được. Làm se, giúp cầm máu, điều kinh.

BUPLEURUM (*Bupleurum*)

Good for heart and lungs- improves circulation and respiration. Bupleurum helps edema, which is often associated with congestive heart failure. Contains the flavonoid rutin that strengthens blood vessel walls. Reduces inflammation, helps prevent artery plaque, increases dopamine levels so you'll feel good. It cleanses the liver and treats liver problems, such as hepatitis. Increases levels of the antioxidant, anti-inflammatory, and immune stimulating enzyme superoxide dismutase (SOD), an enzyme that repairs cells and reduces the damage done to them by superoxide, the most common free radical in the body.

BUPLEURUM (*Bupleurum*)

Tốt cho tim và phổi - cải thiện tuần hoàn và hô hấp. Bupleurum giúp giảm phù nề, thường liên quan đến suy tim sung huyết. Chứa flavonoid rutin giúp củng cố thành mạch máu. Giảm viêm, giúp ngăn ngừa mảng bám động mạch, tăng mức dopamine để bạn cảm thấy dễ chịu. Nó làm sạch gan và điều trị các vấn đề về gan, chẳng hạn như viêm gan. Tăng mức độ của chất chống oxy hóa, chống viêm và kích thích miễn dịch enzyme superoxide dismutase (SOD), một loại enzyme sửa chữa các tế bào và giảm thiệt hại gây ra bởi superoxide, gốc tự do phổ biến nhất trong cơ thể.

BURDOCK (*Arctium lappa*)

Where the idea for velcro came from- the spiky round seed pods stick to clothing. There are not many plants that can clean your liver, rebuild your blood and feed probiotics better than burdock root. Large rhubarb-like leaves. Reddish-purple thistle-like flowers. Very popular non-steroidal anti-inflammatory, antibacterial, anti-fungal, anti-tumor herb, strong liver purifier, detoxer and blood cleanser. Because it cleans blood so well, that makes it one of nature's great SKIN cleansers for acne, rashes, infections, psoriasis, eczema, etc. Removes acids from the blood. Helps remove heavy metals. Great for eczema, psoriasis, herpes, ringworm, even gonorrhea. Balances hormones, arthritic and gland problems.

RỄ CÂY NGƯU BÀNG (*Arctium lappa*)

Ý tưởng về khóa dán Velcro đến từ đâu - những quả hạt tròn có gai dính vào quần áo. Không có nhiều loại cây có thể làm sạch gan của bạn, tái tạo máu và cung cấp men vi sinh tốt hơn rễ ngưu bàng. Lá lớn giống cây đại hoàng. Hoa giống cây kê màu tím đỏ. Rất phổ biến không steroid chống viêm, kháng khuẩn, chống nấm, chống khối u thảo mộc, thanh lọc gan mạnh mẽ, giải độc và làm sạch máu. Bởi vì nó làm sạch máu rất tốt, điều đó làm cho nó trở thành một trong những chất làm sạch DA tuyệt vời của thiên nhiên đối với mụn trứng cá, phát ban, nhiễm trùng, bệnh vẩy nến, bệnh chàm, vv Loại bỏ axit khỏi máu. Giúp loại bỏ các kim loại nặng. Tốt cho bệnh chàm, bệnh vẩy nến, mụn rộp, nấm ngoài da, thậm chí cả bệnh lậu. Cân bằng nội tiết tố, các vấn đề về khớp và tuyến.

Very rich in minerals and trace minerals for bone, cartilage, tendon and ligament formation. It's half inulin, a great food source for probiotics and intestinal gut flora. Only the very young leaves emerging in the spring are consumable. (blend in smoothies etc) Don't eat the big leaves- the root and seeds are the parts you want. You can make tea or powder with them. Slice up the root and cook on top of potatoes for super delicious meal, or dry, grind into powder and add to food and drink. You want the roots from the first year growth, not the older stuff which turns to wood and starts to decay. It's a biannual, just like wild carrot.

Rất giàu khoáng chất và vi lượng tốt cho quá trình hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Đó là một nửa inulin, một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho men vi sinh và hệ vi khuẩn đường ruột. Chỉ những chiếc lá non mới mọc vào mùa xuân là có thể ăn được. (pha trộn trong sinh tố, v.v.) Không ăn lá to - phần rễ và hạt là những phần bạn muốn. Bạn có thể pha trà hoặc bột với chúng. Cắt nhỏ củ và nấu trên khoai tây cho bữa ăn siêu ngon, hoặc sấy khô, nghiền thành bột và thêm vào thức ăn và nước uống. Bạn cần rễ từ năm phát triển đầu tiên chứ không phải những thứ rễ cũ hơn chuyển thành gỗ và bắt đầu mục nát. Đó là một năm hai lần, giống như cà rốt hoang dã.