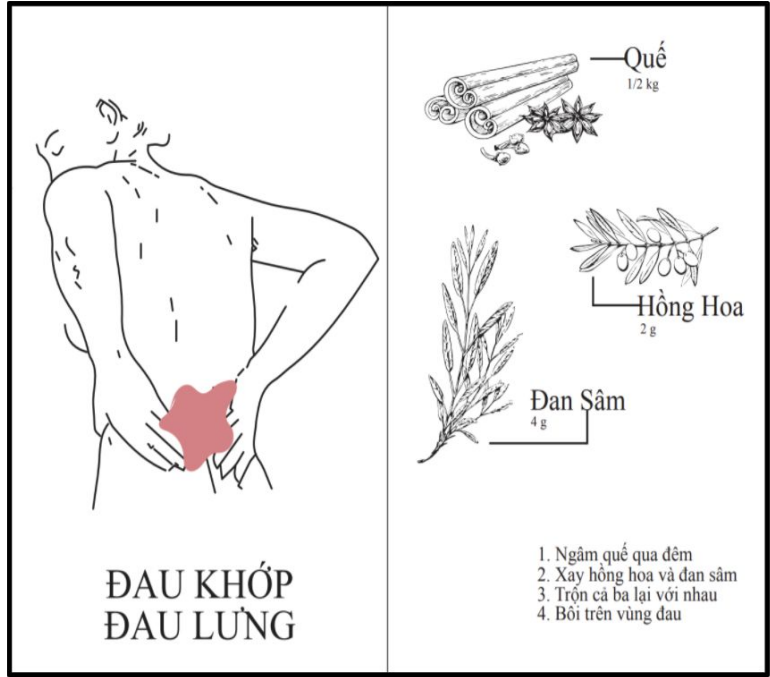



Flyer for communal exercise class



Herbal medicine recipe to treat back pain

## Huyết Dụ



Lá mặt trên màu đỏ, mặt dưới màu xanh.


Thân mảnh to bằng ngón tay cái.

Thân mang nhiều vết sẹo của những lá đã rụng.

Lá dài 20 - 35cm, rộng 1 - 4cm.

Hoa màu trắng pha tím.

Cây cao khoảng 1 - 2m.




"Tôi đã sử dụng công thức này được 3 năm để điều trị đau bụng!"

### Công Dụng


- rong huyết
- băng huyết lậu huyết
- kinh nguyệt
- ra quá nhiều
- ỉa ra máu

- chấn thương huyết
- ứ sưng tấy
- thổ huyết
- khái huyết
- niệu huyết


### Nguyên Liệu



4-5 gam lá và hoa




500ml nước




Lá và hoa tươi


### Cách Dùng




Rửa sạch lá và hoa.



Nấu nước sôi.





Luộc lá và hoa trong 5-10 phút.



Uông nóng.

Final iteration of recipe book prototype

**Nguyên liệu**

 40 gam tỏi  rượu trắng 45 độ

**Hướng dẫn**

**Bước 1**  
Cắt nhỏ 40 gam tỏi

**Bước 2**  
Đặt tỏi đã cắt lát vào trong lọ

**Bước 3**  
Đổ 100ml rượu trắng vào trong bình ngâm tỏi

**Bước 4**  
Trong thời gian ngâm rượu 10 ngày, lắc đều bình ngâm rượu

**Lưu ý:**  
Sau 10 ngày thì dung dịch sẽ chuyển từ màu trắng sang màu vàng nghệ, thì lúc đó có thể sử dụng được.  
**Sử dụng:**  
Pha 40ml rượu ngâm với nước nóng và uống trước khi đi ngủ

**Cây lá lốt và cây cỏ xước**

**1**  
**Lá lốt**  
Tên khoa học: Piper sarmentosum Roxb.  
Phần sử dụng: Lá, rễ và thân

**2**  
**Cây cỏ xước**  
Tên khoa học: Achyranthes aspera L.  
Phần sử dụng: Lá, rễ và thân

Một vài mô tả về các tác dụng của cây cỏ xước và lá lốt trong việc chữa bệnh đau nhức xương khớp

Lưu ý: Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa

Recipe Book layouts (2020)

**Instruction**

**STEP ONE** **1**  
 Rửa sạch lá, rễ và thân cây

**STEP TWO** **2**  
 Phơi khô dưới ánh mặt trời

**STEP THREE** **3**  
 Đem rang dược liệu trên chảo tới khi dược liệu có mùi thơm

**STEP FOUR** **4**  
 Đổ dược liệu đã sao vàng trên chảo trên miếng vải sạch

**Cách sử dụng**

 Cho 200gam dược liệu vào nồi

 Đổ 3 bát nước vào

 Đem đun sôi

 Cho nhỏ lửa

Đến khi chỉ còn 1 bát nước

Hình ảnh minh họa cho việc người dân đang thực hiện công thức





# ***HIVE VIỆT NAM***

## ***Summer 2020 Report***

*View full 2020 presentation [HERE](#)*