

Lá sen – vị thuốc đa năng

Sen là loài cây rất quen thuộc với người Việt. Hoa sen không chỉ đẹp, thơm mà các bộ phận khác trên cây sen từ hạt, lá đến củ... đều có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Đặc biệt lá sen là vị thuốc đa năng phòng trị nhiều bệnh.

Lá sen còn có tên hà diệp (Folium Nelumbinis), là lá cây sen (Nelumbo nucifera Gaertn). Họ Sen súng (Nelumbonaceae). Cây mọc hoang và được trồng ở vùng Đông Nam Á, Malaxia. Ở nước ta thường thu hái từ tháng 7 đến tháng 9.

Trong lá sen có đến 15 alcaloid và tỷ lệ 0,21 - 0,51%, chất chính là nuciferin (0,15%); ngoài ra còn có acid hữu cơ, tanin, vitamin C.

Theo Đông y, lá sen có vị đắng, tính bình, vào tâm, can, tỳ; có tác dụng hạ huyết áp, an thần, thanh thử, lợi thấp, tán ứ, chỉ huyết; chữa mất ngủ, sốt xuất huyết, háo khát, chảy máu não và các biến chứng kèm theo ở người tăng huyết áp, băng huyết, chảy máu cam, tiêu chảy ra máu, ho và nôn ra máu; chữa máu hôi không ra hết sau khi sinh và giảm béo.

Lá sen dùng để gói cơm làm cho cơm giữ độ dẻo và có hương thơm mát đặc biệt khó quên.

Bài thuốc trị bệnh từ lá sen

- Chữa cảm nắng kèm theo bụng phiền, miệng khát, họng khô, tiểu ít mà đỏ: Lá sen tươi 40g, rễ sậy tươi 40g, hoa bạch biển đậu 10g. Sắc nước uống.

- Dùng cho người vừa khỏi bệnh tiêu chảy, bụng phiền, miệng khát: Lá sen 2-3 lá non. Thái nhỏ, giã nát, ép lấy nước cho uống.

- Trị tiêu chảy do cảm nắng nóng: Lá sen tươi 20g giã nhỏ, thêm 1 chén nước nguội vào bã rồi ép lấy nước; trộn với nước ép trên cho uống.

- Chữa sốt xuất huyết: Lá sen 40g, ngó sen 40g, rau má 30g, cỏ nhọ nồi 40g, hạt mã đề 20g. Sắc uống ngày 1 thang. Nếu xuất huyết nhiều có thể tăng liều lá và ngó sen đến 50 – 60g.

- Trị nôn ra máu do tảo nhiệt: Lá sen tươi 80g, trắc bách diệp tươi 20g, lá ngải tươi 24g, sinh địa 40g. Hãm trong nước sôi hoặc sắc lấy nước uống.

- Trị máu hôi không ra hết sau khi đẻ: Lá sen 20g - 30g; sắc lấy nước; thêm 100ml đồng tiền mới lấy; cho uống.

- Chữa suy nhược thần kinh, ngủ kém: viên vòng sen (cao lá sen 0,03g, cao lá vòng 0,03g, cao bình vôi 0,01g, tá dược vừa đủ). Uống 2 – 3 viên, ngày uống 2 lần trước khi đi ngủ.

- Chữa béo phì (Kinh nghiệm dân gian): Lá sen tươi hoặc khô: 1 lá, thái ngắn, hãm hoặc đun với 400 - 500 ml nước trong 10 - 20 phút; mỗi sáng uống 1 ấm.

- Chữa viêm ruột, chảy máu dạ dày và các chứng chảy máu khác: Ngày dùng 5 - 12 g bột lá sen.

- Chữa băng huyết, chảy máu cam, tiêu chảy ra máu: Lá sen tươi 40g, rau má 20g, cỏ nhọ nồi 20g. Sắc uống 2 lần trong ngày

- Chữa ho ra máu, nôn ra máu: Lá sen 30g, ngó sen 30g, sinh địa 30g, trắc bá diệp 20g, ngải cứu 20g. Sắc uống trong ngày.