

## 14 bài thuốc từ cây nhãn

Sách "Thần Nông bản thảo" gọi trái nhãn là "ích trí quả" bởi đây là quả có tác dụng dưỡng huyết, ích trí thần hiệu. Đặc biệt, các bộ phận khác của cây nhãn đều có thể sử dụng làm thuốc.

### 1. Công dụng chữa bệnh của cây nhãn

#### 1.1 Cùi nhãn

Cùi nhãn được chế biến lấy tên thuốc trong y học cổ truyền là long nhãn vì có hình dạng giống mắt của con rồng ("long" = rồng, "nhãn" = mắt).

Long nhãn vị ngọt, tính bình, lợi về kinh tâm và tỳ, có tác dụng dưỡng huyết an thần, chữa suy nhược thần kinh, mất ngủ hay quên, kém ăn mệt mỏi, đại tiện ra máu, phụ nữ băng lậu.

Theo kết quả nghiên cứu hiện đại: Long nhãn có tác dụng chống lão suy nhờ hoạt chất flavoprotein trong cùi nhãn có công dụng tăng cường hoạt tính của các tế bào thần kinh não. Trong cùi nhãn còn có vitamin PP, một chất có tác dụng làm tăng độ bền và độ đàn hồi của mạch máu, giúp cho quá trình tuần hoàn máu tốt hơn.

#### 1.2 Hạt nhãn

Hạt nhãn vị chát, cạo sạch vỏ đen, thái mỏng, sấy khô, tán bột, có tác dụng giảm đau, cầm máu, lý khí hóa thấp. Dùng để chữa một số chứng bệnh ngoài da như lở ngứa ở kẽ ngón chân, ngón tay, đốt lấy khói xông chữa chảy máu cam...

#### 1.3 Vỏ quả nhãn

Vỏ nhãn vị ngọt, tính âm, không độc, lợi vào kinh phế; có tác dụng trừ phong, chữa chóng mặt; dùng ngoài chữa bỏng và vết thương ngoài da.

#### 1.4 Lá nhãn

Lá nhãn sum suê, quanh năm tươi tốt, vị nhạt, tính bình; có tác dụng an thai, chữa cảm mạo, sốt rét.

#### 1.5 Hoa nhãn

Hoa nhãn nở vào mùa xuân, sắc uống hỗ trợ điều trị chứng bí tiểu tiện.

#### 1.6 Vỏ thân cây nhãn

Có tác dụng trị cam tích, mụn nhọt.

#### 1.7 Rễ cây nhãn

Vị đắng, chát; có tác dụng chữa khí hư bạch đới, trừ giun.

## **2. Bài thuốc từ cây nhãn**

### **2.1 Trị suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên**

Long nhãn 30g, hoàng kỳ 30g, phục thần 30g, mộc hương 15g, toan táo nhân 3g, nhân sâm 15g, chích cam thảo 8g, đương quy 3g, viễn chí 3g. Tất cả ngâm với 3 lít rượu trắng, sau 1 tháng có thể dùng được, ngày uống 2 lần, mỗi lần 10-15ml.

### **2.2 Chữa thiếu máu**

Long nhãn 100g giã nhuyễn, bột hạt sen 100g, mật ong vừa đủ làm viên bằng hạt đỗ xanh. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 12g.

### **2.3 Trị suy nhược cơ thể, tiêu hóa kém**

Long nhãn 30g, sâm bố chính (tầm gừng sao vàng) 20g, sắc uống thay trà.

### **2.4 Chữa hồi hộp, đánh trống ngực, khó ngủ**

Long nhãn 30g, quả dâu chín 20g. Sắc uống.

### **2.5 Chữa chứng ra nhiều mồ hôi, mồ hôi trộm (đạo hãn)**

Long nhãn 30g, hồng táo 15g, hãm với nước sôi trong bình kín, chia uống trong ngày.

### **2.6 Phòng cảm mạo và cúm**

Lá nhãn 10g, sắc nước uống thay trà.

### **2.7 Chữa sốt rét**

Lá nhãn 100g (thái nhỏ, sao vàng), vùng đen 15g, nước 400ml, sắc còn 100ml, uống chặn trước cơn sốt 1 giờ.

### **2.8 Chữa chàm (eczema)**

Lá nhãn, cành lá ké đầu ngựa (thương nhĩ thảo), lượng bằng nhau 50g; sắc lấy nước đặc, rửa chỗ da bị bệnh, ngày 2 lần.

### **2.9 Chữa nấc**

Nhãn 7 quả, bóc bỏ vỏ để nguyên hạt, sao tòn tính (rang cho đến khi mặt thuốc cháy đen như than, nhưng bên trong vẫn giữ nguyên màu thuốc, nghiền mịn, chia uống 4 lần trong ngày.

### **2.10 Chữa nhức đầu, viêm mũi dị ứng**

Hạt nhãn phơi khô, tán bột, quấn vào giấy bản như điều thuốc lá, châm lửa đốt cho khói xông vào 2 lỗ mũi.

### ***2.11 Chữa bí tiểu tiện***

Hạt nhãn 12g, gọt bỏ vỏ đen bên ngoài, giã nát, sắc với nước, uống dần từng ít một.

### ***2.12 Chữa khe ngón chân, ngón tay lở ngứa***

Hạt nhãn cạo bỏ vỏ đen, thái mỏng, phơi khô, tán mịn, rắc vào vết thương.

### ***2.13 Làm lành vết thương (vết thương lâu không liền miệng)***

Hạt nhãn gọt bỏ vỏ đen, tán thành bột mịn; rửa sạch vết thương bằng nước lá trầu không đun sôi, sau đó rắc bột hạt nhãn vào vết thương, băng lại.

### ***2.14 Chữa bỏng***

Vỏ quả nhãn, thiêu tồn tính, tán mịn, trộn với dầu vừng bôi vào nơi tổn thương.

Hoặc dùng bài: Vỏ cây nhãn, sắc lấy nước đặc, lấy bông gạc tẩm nước đắp vào vết thương.