

# Điều kỳ diệu từ cây Sen

## Khám phá những điều kỳ diệu từ sen để thấy sự tuyệt vời ẩn sâu trong đó.

Sen là cây mọc ở dưới nước, có thân hình trụ, lá hình toả tròn, cuống lá dài. Hoa to, màu trắng hay đỏ hồng, có nhiều nhị vàng và những lá noãn rời gắn trên một đế hoa hình nón ngược. Các lá noãn về sau thành quả, mỗi quả chứa một hạt, trong hạt có một chồi mầm. Sự kỳ diệu của sen luôn ẩn sâu bên trong mỗi bộ phận, từ ngó sen dưới đáy bùn sâu đến lá, hoa trên mặt nước.

**NGÓ SEN (Ngẫu tiết):** Có chứa tinh bột, 8% asparagin, arginin, trigonellin, tyrosinglucose, các vitamin C, A, B, PP và một ít tanin. Ngó sen vị ngọt chát, tính bình, vào kinh can tâm vị, có tác dụng thu liểu cầm máu, tráng dương an thần.

Trị nôn ra máu: Ngó Sen 20g, cuống Sen 12g, sắc uống nước.

Trị đái dầm ra máu: Ngó Sen tươi 40g, Huyết dư thán 10g, sắc uống

Trị chứng lao phổi, ho ra máu hoặc khi nôn ra máu tươi: Ngó Sen 20g, cỏ Nhọ nồi 20g, Bạch cập 16g, Trắc bách diệp tươi 16g, phơi khô hoặc sấy ở nhiệt độ thấp, nghiền thành bột mịn, thêm nước làm hoàn, mỗi hoàn 10g, ngày uống 3 viên với nước sôi để nguội.

Ngó sen tươi chế nhỏ, trộn với dưa chuột, su hào, hoa chuối, rau thơm, đường, giấm, muối cho ta đĩa nộm tuyệt vời.



**LÁ SEN (Hà diệp):** Trong lá sen có chứa 15 alcaloid và chiếm 0,21 – 0,51 %, chất chính là nuciferin 0,15%, ngoài ra còn có axit hữu cơ, tanin, vitamin C. Lá sen vị đắng, tính bình, vào can tỳ vị, có tác dụng hạ huyết áp, an thần, thanh thử, lợi thấp, tán ú, chỉ huyết, có tác dụng chữa say nắng kèm theo bụng phiền, miệng khát, họng khô, đái ít mà đỏ: Lá Sen tươi 40g, rễ Sậy tươi 40g, hoa Bạch biên đậu 10g, sắc nước uống.

+ Trị thổ tả do trúng thử: Lá Sen 20g giã nhỏ, ép lấy nước, thêm một chén nước nguội vào bã rồi lọc lấy nước, trộn với nước ép trên cho uống.

+ Trị thổ huyết do tảo nhiệt: Lá Sen tươi 80g, Trắc bách diệp tươi 20g, lá Ngải tươi 24g, Sinh địa 40g, tất cả giã vụn sau đó ngâm vào nước hoặc sắc lấy nước uống.

+ Chữa viêm ruột, chảy máu dạ dày và các chứng chảy máu khác: Ngày dùng 5 – 12g.

+ Kinh nghiệm dân gian chữa bệnh béo phì: Lá Sen tươi hoặc khô một lá, thái ngắn, hãm hoặc đun với 400 – 500ml nước trong 10 – 20 phút, mỗi sáng uống một ấm.

**HẠT SEN** (Liên tử nhục - phần màu trắng bên trong vỏ cứng của quả, và bỏ chồi mầm bên trong). Trong hạt sen có nhiều tinh bột (60%), đường (raffinoza), chất đạm (16%), chất béo (2%), một số khoáng chất như canxi 0,089%, photpho 0,285%, các alcaloit với tỷ lệ thấp (lotusine, demethyl, coclaurine, liensinine, isoliensinine. Hạt sen vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ tỳ dưỡng tâm, sáp trường, cố tinh. Dùng làm thuốc bổ chữa tỳ hư sinh tiết tả (tiêu chảy), di mộng tinh, băng lậu, đái hạ, mất ngủ, thần kinh suy nhược. Ngày 10 – 30g dạng thuốc sắc hay thuốc bột.

**TÂM SEN** (Liên tử tâm - chồi mầm màu xanh ở giữa hạt, gồm 4 lá non gấp lại): Có chứa 5 alcaloid chính (liensinene, isoliensinine, nuciferine, lotusine, methylcorypaline), tỷ lệ 0,89% - 1,06%. Tâm sen vị đắng, có tác dụng an thần nhẹ, chữa sốt và khát nước, di mộng tinh, tim đập nhanh, huyết áp cao, hồi hộp, hoảng sợ, mất ngủ, ngày dùng 1,5 – 3g.

**GUỒNG SEN** (Liên phòng - đế hoa hình nón ngược, đã lấy hết quả): Chứa 4,9% chất đạm, 0,6% chất béo, 9% carbonhydrat và lượng nhỏ vitamin C, có tác dụng tiêu ứ, cầm máu, chữa các bệnh chảy máu: chảy máu tử cung, băng huyết, đại tiện và tiểu tiện ra máu, đau bụng dưới do ứ huyết, ngày dùng 5 – 10g. Trong các bài thuốc chữa băng huyết, rong huyết thường có Liên phòng bên các vị thuốc khác.

**TUA NHỊ SEN** (Liên tu - chỉ nhị của hoa sen đã bỏ phần nhị): Có nhiều tanin, vị chát, tính ấm, có tác dụng sáp tinh, ích thận, thanh tâm chỉ huyết. Dùng chữa băng huyết, thổ huyết di mộng tinh, trĩ, bạch đới, đái dầm, đái nhiều, ngày 3 – 10g.

**HẠT GẠO:** Hạt màu trắng ở trên tua nhị sen, có hương thơm, thường được dùng để ướp trà. Trà ngon, ướp với hương sen, pha với nước sương hứng trên lá sen vào sáng sớm là thú vui ẩm thực của người xưa.

*TS. Nguyễn Đức Quang*