

# Công dụng đặc biệt của Sen

Người-Suru-Tâm

May 14, 20130

[Bài tham khảo chỉ có tính cách thông tin để Độc Giả tìm hiểu và tùy nghi kiểm nghiệm]

***Bông sen, lá, củ, hạt sen... đều dễ dàng chế biến thành những món ăn không chỉ ngon miệng mà còn là vị thuốc.***

Sen được trồng ở nhiều nơi trong nước ta để ăn và dùng làm thuốc. Hái sen vào mùa thu, các tháng 7, 8, 9.



**Ảnh mang tính chất minh họa. Nguồn: Internet.**

**Bông sen còn có tên là liên, quỳ. Sen là loài cây mọc dưới nước, thân rễ hình trụ mọc ở trong bùn thường gọi là ngó sen hay ngấu tiết, ăn được.** Lá (gọi là liên diệp) mọc lên khỏi mặt nước, cuống lá dài, có gai nhỏ. Tràng gồm rất nhiều cánh màu hồng hay trắng một phần. Trung đới mọc dài ra thành một phần hình trắng thường được gọi là gạo sen dùng để ướp chè. Nhiều lá noãn rời nhau dựng trong một đế hoa loe ra thành hình nón ngược gọi là gương sen hay liên phòng. Mỗi lá noãn có 1-2 tiểu noãn. Quả (thường gọi là hạt sen) chứa một hạt (liên nhục). Hai lá mầm dày, chồi mầm (liên tâm) gồm 4 lá non gập vào phía trong.

## Công Dụng

Bông sen, lá, củ, hạt sen... đều dễ dàng chế biến thành những món ăn không chỉ ngon miệng mà còn là vị thuốc.

- Lá sen phơi khô, thái nhuyễn dùng nấu cháo với đường cát, có tác dụng thanh nhiệt, trị cảm sốt, say nắng, giúp hạ huyết áp, giảm cholesterol máu. Dịch tiết từ lá sen có thể điều trị hội chứng rối loạn lipid máu, giúp máu lưu thông, tăng cường sức khỏe.

- Củ sen chứa nhiều protein và vitamin C, giúp tuần hoàn máu, giảm nhiệt, tăng cường chức năng tim mạch và dạ dày, làm giảm các vết thâm tím do tụ máu dưới da.

- Hạt sen có tác dụng kích thích ăn ngon, hấp thụ tốt các chất dinh dưỡng, dưỡng thần, tăng khí huyết, giúp ngủ ngon, phục hồi sức khỏe.

- Tim sen có vị đắng, tính hàn, công dụng thanh tâm, hạ huyết áp, cầm máu... dùng để chữa các chứng bệnh như đau chói mắt hoa, mất ngủ hay hồi hộp đánh trống ngực, nhịp tim nhanh, tâm phẫn mẫn, thổ huyết, cải thiện tình trạng thiếu máu cơ tim nhờ khả năng làm giãn thành mạch máu, giảm lượng tiêu thụ ô xy của cơ tim và cải thiện lưu lượng tuần hoàn động mạch vành. Ngày dùng 4-10 gr tim sen khô đem hãm nước sôi trị mất ngủ rất tốt.

- Với bệnh lý thiếu dưỡng cơ tim (còn gọi là thiếu năng mạch vành) – thường gặp trong bệnh lý vữa xơ động mạch. Bệnh thường gặp ở người cao tuổi và những người có rối loạn nhóm mỡ trong máu. Với kinh nghiệm dân gian, việc dùng bông sen và bông trang trắng với đường phèn cho người thiếu dưỡng cơ tim, bằng cách: bông sen, bông trang trắng mỗi thứ 10 gr hái về rửa thật nhẹ tay, cùng 2 gr đường phèn với một ít nước sạch cho vào tô để trong nồi cơm vừa cạn nước. Lấy ra dùng sau bữa cơm trưa và tối.

## Người-Sư-Tâm

Nguồn: [www.vietthuc.org](http://www.vietthuc.org)



[www.thienquan.net](http://www.thienquan.net)