

CỦ SEN CHỮA BỆNH MÙA NÓNG

Ngoài việc dùng làm thực phẩm, củ sen được dùng làm thuốc chữa nhiều bệnh, nhất là các bệnh mùa nóng.

Nước ép củ sen hoặc súp củ sen có thể điều trị một số bệnh như sốt, hay bị khát, nôn máu, tiểu ra máu, chảy máu cam, xuất huyết dưới da... Các bệnh này thường xuất hiện ngày nắng nóng do nhiệt độ trong cơ thể bài tiết qua đường tiết niệu diễn ra không bình thường. Củ sen có tác dụng lợi tiểu, chữa viêm, làm thông đường tiết niệu.

Củ sen còn có tác dụng cầm máu rất tốt. Khi người bệnh có dấu hiệu ói ra máu, đi tiêu, tiểu ra máu... thì nên dùng củ sen nghiền nát, thêm một ít đường uống để cầm máu.

Củ sen có thể dùng làm thuốc chữa nhiều bệnh bệnh xuất hiện mùa nóng. (Ảnh: senta)

Một số thức uống ngày nóng với củ sen:

Sinh tố củ sen, nước mía

Nguyên liệu: 500 gram mía tươi, 500 gram củ sen tươi.

Cách làm: Mía gọt vỏ, ép lấy nước. Củ sen gọt vỏ, cắt thành lát tròn mỏng. Cho nước mía và củ sen vào máy xay sinh tố xay uống 3 lần mỗi ngày.

Công dụng: Chữa viêm đường tiết niệu, tiểu ra máu, bí tiểu, tiểu từng giọt.

Sirô nho, củ sen

Nguyên liệu: 250ml nước ép nho, 250ml nước ép củ sen.

Cách làm: Cho hai nước trên vào nồi, đun sôi, khuấy đều cho đến khi dung dịch keo lại. Dùng lọ thủy tinh để bảo quản sirô nho củ sen. Mỗi lần uống pha hai muỗng canh sirô với nước ấm, uống hai lần mỗi ngày.

Công dụng: Lợi tiểu, trị viêm đường tiết niệu, bí tiểu và giải nhiệt cơ thể.

Nước khoai tây củ sen

Nguyên liệu: Khoai tây 1 củ, củ sen 100 gam, mật ong lượng thích hợp, nước đá 1/8 ly, nước sạch 50ml.

Cách làm: Lấy khoai tây rửa sạch, gọt bỏ vỏ, rồi nấu chín với củ sen, xắt thành khối nhỏ. Cho các nguyên liệu vào máy xay. Xay xong đổ vào ly nước đá, pha thêm mật ong cho vừa miệng.

Công dụng: Món này có tác dụng hóa ứ, hành huyết, làm tươi nhan sắc.