

## **Thốt nốt giải nhiệt, lợi tiểu**

Theo y học cổ truyền, thốt nốt có vị ngọt, tính bình. Có tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, kiện tỳ, giải nhiệt, dịch nhựa thốt nốt lên men có tác dụng bổ dưỡng. Trong dân gian, cuống cụm hoa thốt nốt được nhân dân làm thuốc lợi tiểu, giải nhiệt trong xơ gan, lách to.

Cây thốt nốt được trồng phổ biến ở miền Nam, nhiều nhất ở các tỉnh An Giang, Tây Ninh, Đồng Tháp, Kiên Giang. Đây là loại cây được nhân dân miền Nam rất ưa chuộng vì giá trị dinh dưỡng cao như vitamin C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, canxi, sắt, phosphor và potassium. Cây non được dùng như một loại rau, trái thì ăn sống hay nấu chín, nước có vị thơm ngon và dịu mát được uống tươi giải khát. Do đó thốt nốt được trồng chủ yếu làm nguyên liệu chế biến đường và rượu, một số bộ phận được dùng làm thuốc như: cuống cụm hoa, cây non, rễ và đường thốt nốt (được chế biến từ dịch chảy của cụm hoa).

Thốt nốt là cây thân cột, chia thành từng khoanh, cao tới 30m, trên ngọn có một tán lá xoè rộng. Lá có cuống dài, mặt lá màu xanh thẫm, bóng mỡ, bóng xoè ra như cái quạt, mũi lá nhọn. Cụm hoa là những bông mo, đực, cái khác gốc, hoa nở rộ về mùa xuân. Quả thốt nốt to, tròn như quả dừa, ruột bên trong có một thứ cùi trắng như cùi dừa nước, vị bùi, béo, giòn, có hương vị thơm ngon. Quả thốt nốt non ăn mát như thạch. Quả già có màu vàng, thơm như mùi mít chín, nếu giã ra sẽ được một thứ bột trắng như bột gạo nếp, đem làm bánh tôm, bánh ú, hoặc nấu chè rất ngon.

### **Một số đơn thuốc sử dụng thốt nốt**

Bài 1: Nhuận tràng: Sáng sớm cắt cụm hoa lấy nước chảy ra từ cụm hoa uống, có tác dụng giải khát, nhuận tràng, phòng tránh táo bón.

Bài 2: Chữa đau họng do viêm họng, phòng bệnh viêm họng: Dùng đường thốt nốt mỗi ngày dùng một miếng nhỏ nhai ngậm và nuốt, sẽ làm dịu họng, sát khuẩn và giữ cho họng, cuống phổi không bị khô rát.

Bài 3: Tác dụng lợi tiểu:

- Rễ cây thốt nốt 50g, thái khúc, cho vào ấm đổ 3 bát con nước sắc nhỏ lửa còn 1 bát nước, uống ngày một lần. Dùng liền 1 tuần.

- Dùng cây thốt nốt non, thái khúc, cho vào ấm đổ 3 bát con nước sắc nhỏ lửa còn 1 bát nước, uống ngày một lần. Dùng liền 1 tuần.

- Dùng cuống cụm hoa (vòi hoa) 100g, thái thành từng miếng mỏng, sắc với 600ml nước trong 15 phút, chia làm nhiều lần uống trong ngày, dùng liền 1 tuần.

Bài 4: Trị giun đũa: Lấy cuống cụm hoa thốt nốt nướng nóng, vắt lấy nước, thêm ít đường, uống vào buổi sáng, mỗi lần khoảng 100ml, uống trong vài ngày vào buổi sáng có thể ra giun.