

# Bài thuốc nam điều trị bệnh tiểu đường

**Trong kinh nghiệm dân gian, nhân dân ta có nhiều bài thuốc nam điều trị các bệnh lý nội khoa mãn tính có tác dụng tốt, lại tránh được những tác dụng phụ. Trong đó có bài thuốc nam điều trị bệnh đái tháo đường.**

Hiện ở Quy Nhơn (Bình Định) có nhiều bệnh nhân bệnh đái tháo đường đang sử dụng có kết quả bài thuốc nam sau đây.

## **1. Lá sa kê úa vàng rụng xuống đất (không dùng lá sa kê tươi đang ở trên cành)**

Lá sa kê có tên khoa học là *Artocarpus incia* L, thuộc họ Dâu tằm Moraceae, cây thân gỗ cao 10-12m có thể cao 15m, tán lá rất đẹp, phiến lá to, dài 30-50cm, rộng 10-12cm. Cụm hoa đực có hình chùy và chỉ có một nhị, cũng có khi hoa đực tụ hợp giống như đuôi con sóc dài 20cm. Cụm hoa cái hình cầu hoặc hình ống.



Quả sa kê rất to, giống như quả mít tổ nữ, hình tròn hoặc hình trứng, đường kính 10-20cm, vỏ màu xanh lục hoặc màu vàng nhạt, thịt quả rất nạc trắng và chứa nhiều bột. Quả sa kê mọc thành từng chùm vài ba quả không có hạt, nhưng cũng có quả có hạt chìm trong thịt quả. Cây sa kê chịu đất khô ẩm, các tỉnh phía Nam nước ta nhân dân trồng nhiều sa kê vừa thu quả để ăn vừa làm cây cảnh che mát trong vườn nhà.

Quả sa kê thường chế biến các món ăn như thái lát nhỏ rán với mỡ, bơ ăn thơm ngon như bánh mì, còn dùng hầm nấu ca ri, bột sa kê làm bánh pho mát, bánh ngọt, nấu với tôm cá, với gạo ăn có chất dinh dưỡng cao.

## **2. Quả đậu bắp còn có tên mướp tây**

Tên khoa học là *Abelmoschus esculentus*, một loại cây thân mềm sống khoảng một năm, cao 1-2m, thân hình trụ có nhiều lông và nhám. Cây có nhiều cành vươn thẳng lên cao, không xòe ngang, lá mọc so le, hình chân vịt, chia 5 thùy hẹp, xẻ đến phần nửa. Hoa 5 cánh màu vàng mọc ở hai kẽ lá, có màu đỏ ở giữa quả hình thoi, dài 10-12cm, đầu quả vót nhọn.

Đậu bắp luộc chín vừa hoặc rửa sạch ngâm nước muối 09% ăn sống, nấu canh chua, xào nấu chung với giá đậu xanh, dưa leo ...

### **3 .Ổi, búp ổi**

Còn có tên gọi là phan thạch lựu, có tên khoa học là *Psidium guajava*. L, thuộc họ Sim Myrtaceae. Ổi chịu đất khô, cát sỏi, đồi núi, ổi cũng thường mọc hoang ở triền đồi núi.



Trong điều trị thường dùng ổi còn xanh, chất tốt cho tiêu hóa thể lỏng, ổi chín có tác dụng nhuận trường, thịt quả ổi chứa nhiều vitamin có tác dụng ngăn ngừa cảm cúm, sốt siêu vi, cải thiện cấu trúc da tốt hơn...

**Trong điều trị bệnh nhân đái tháo đường dùng 3 thứ trên theo công thức:**

- Lá sa kê vàng rụng tách khỏi cây 100 gam
- Đậu bắp 100 gam
- Búp ổi tươi 20 gam

Ba thứ trên cho vào nồi hoặc ấm đất nấu với 2 lít nước đun lửa than còn lại 500 ml chia uống thường xuyên trong ngày.

Ngoài ra, với bệnh đái tháo đường phải thực hiện tốt chế độ ăn uống hàng ngày như mỗi bữa ăn chỉ cần một bát cơm và hai bát rau, phải kiêng khem các thức ăn giàu tinh bột như bánh mì, khoai lang, khoai mì, nên ăn bánh trắng và bún tươi thay cơm càng tốt.