

RAU SAM TỔNG HẾT SỎI THẬN



Rau sam có tên là khoa học: *Portulaca Oleracea* L. thuộc họ Rau sam *Portulaceae*.

Thân cao khoảng 10 – 30cm, gồm nhiều cành nhẵn, màu đỏ nhạt, mọc bò lan trên mặt đất. Lá hình bầu dục, phần đáy lá hơi nhọn, không cuống, phiến lá dày, mặt láng. Hoa màu vàng. Hạt nhỏ màu đen.

Ở nông thôn, người dân thường nhổ về luộc hoặc nấu canh, xào ăn như những loại rau khác. Rau sam phơi khô làm thuốc thường được thu hái vào mùa hè và mùa thu.

Theo Đông y, rau sam có vị chua tính lạnh, không có độc tính, vào ba kinh Tâm, Can và Đại trường, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu viêm, nhuận trường lợi tiểu, thường được dùng trong các chứng viêm nhiễm, lở ngứa, kiết lỵ.

Gần đây, các nhà khoa học còn cho biết, trong rau sam có nhiều acid béo Omega-3 có tác dụng rất tốt trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch và tăng cường sức miễn dịch của cơ thể. Rau sam là một nguồn kháng sinh tự nhiên rất quý trong các chứng viêm nhiễm đường ruột và đường sinh dục, tiết niệu, viêm cầu thận, viêm bàng quang, đường niệu đạo với liều khoảng 500g rau tươi một ngày.

Sau đây là những tác dụng chữa bệnh của rau sam:

- Giun kim: Rau sam 1 nắm lớn sắc với 2 bát nước còn 1 bát, uống lúc đói.
- Sán xơ mít nhỏ: Rau sam 1 nắm, nấu lấy 1 bát nước, hoà thêm giấm uống lúc đói, ăn cả xác.
- Đại tiện ra máu tươi: Lá rau sam (300g), lá đậu ván (200g). Giã nát, vắt lấy nước cốt uống trong ngày.
- Lỵ ra máu mủ: Rau sam (100g), cỏ sữa (100g). Dùng nước sắc uống. Nếu đại tiện ra máu nhiều thì thêm: Rau má (20g), cỏ nhọ nồi (20g). Dùng 4 – 5 ngày.
- Đái ra máu: Rau sam nấu canh ăn liên tục 3 – 7 ngày là khỏi.
- Trẻ bị nổi mẩn đỏ quanh rốn, thân nóng (sốt phát ban): Rau sam rửa sạch, giã sống, vắt nước cốt cho uống, bã thì xoa đắp.
- Trẻ em chốc đầu: Giã nát rau sam tươi, thêm nước sắc đặc bôi lên hoặc đốt ra than, hoà với dầu dừa bôi.
- Lậu đái buốt: Rau sam rửa sạch, vắt lấy nước uống.
- Đi lỵ ra máu, bụng đau, tiểu tiện bí: Rau sam rửa sạch, giã nát, vắt nước cốt, thêm mật uống.
- Mụn nhọt: Rau sam tươi, giã nhỏ đắp lên mụn nhọt, ngòi mụn dễ ra.
- Chữa sỏi thận: Uống nước nấu lá sam và cổ nhện tiểu đến khi không nhịn được nữa hãy đi. Khi đó, các hạt sỏi sẽ bị tổng hết ra ngoài.
- Chữa xơ vữa động mạch, làm hạ độ cholesterol trong máu: Rau sam tươi (100g) và gừng sống 3 lát. Luộc hoặc nấu canh ăn hàng ngày. Ăn cả nước lẫn xác. Nên mỗi đợt từ 5 đến 7 ngày.
- Chữa khí hư, bạch đới ở phụ nữ: Rau sam tươi (100g) giã nát vắt lấy nước, hoà với 2 lòng trắng trứng gà, khuấy đều, hấp chín. Mỗi ngày ăn 2 lần, ăn từ 3-5 ngày.

Ngoài ra, với những bệnh như ung thư, đái đường, viêm gan, viêm túi mật, viêm thận, cao huyết áp... uống nước rau sam sẽ có hiệu quả rõ rệt. Tuy nhiên, đối với những người bị tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, và phụ nữ có thai không nên dùng rau sam.

Sr: "Nông Nghiệp Việt Nam".