

# RÂM BỤT & những công dụng chưa biết hết

ĐS. Vũ Ngọc Thuý

**CÂY RÂM BỤT (CÒN GỌI LÀ BÔNG BỤT) CÓ TÊN KHOA HỌC HIBISCUS SYRIAEUS L., HỌ BÔNG (MALVACEAE). TRONG THỰC TẾ, TƯƠNG ỨNG VỚI TÊN HIBISCUS, CÓ NHIỀU CHỦNG KHÁC NHAU. THƯỜNG GẶP CÓ HIBISCUS ROSA SINESIS, CÓ NGUỒN GỐC TỪ TRUNG QUỐC, VỚI TÊN GỌI MỘT CẬN HOA.**

**H**iện nay Râm bụt mọc ở nhiều nước, cả ở vùng nhiệt đới lẫn ôn đới. Như ở Pháp, hoa Râm bụt được gọi với nhiều tên: rose de chine, rose de cayenne hoặc althea. Còn ở Hàn Quốc, hoa Râm bụt được coi như hoa biểu tượng quốc gia với tên “Mu gung hwa” vì cây hoa này có khả năng chịu rét rất cao (tới -20 độ C) và hoa nở liên tiếp nhau rất nhanh. Cây có thể cao tới 2.5m, đôi khi tới 3m. Và hoa nở ra có nhiều màu khác nhau và rực rỡ, từ màu cam đến màu hoa cà, chuyển qua các màu đỏ máu, hồng, da cam, hoặc vàng.



Râm Bụt - Hibiscus rosa sinensis

Ở Ai Cập, khi trời nắng rất và oi bức, người dân thích uống một loại đồ uống ngon có tên là “karkadeh” hoặc “carcadet”, đó là nước hầm với hoa Râm bụt phơi khô, uống nóng hoặc lạnh, nhưng bao giờ cũng pha đường thật ngọt và lẫn vị chua nhẹ do hàm lượng cao Vitamin C. Người ta coi đồ uống này có tác dụng bổ dưỡng, lợi tiểu và làm hạ huyết áp. Ở một số nước Châu Phi khác, cũng rất ưa chuộng đồ uống này với tên gọi “bissap”.

Ở Pháp, kỹ nghệ dược - mỹ phẩm đã sử dụng cánh hoa Râm bụt với tác dụng làm dịu êm và làm mềm, vì hoa Râm bụt có hàm lượng glucit tới 64% nên có thể tạo ra một chất nhày rất dịu êm. Nhiều mỹ phẩm để chăm sóc da, nhất là các loại da non và để ngăn ngừa rụng tóc, ở các loại tóc khô, dễ gãy.

Người ta cũng đã tìm ra trong các hạt của cây Râm bụt những oligopeptit có tác dụng làm thư giãn cơ, ngăn cản cơ co thắt lại. Và do vậy hạt Râm bụt là thành phần của những loại kem chống vết nhăn da như thành phần Melvita của Pháp, phối hợp với hạt dẻ, cao nụ cây sồi rừng, v.v...

Kinh nghiệm dân gian ở một số

nước Châu Phi đã sử dụng nước sắc hoa Râm bụt để chữa chứng đi tiểu rất ở phụ nữ hoặc cảm giác rất khi đi tiểu. Một số nghiên cứu gần đây đã xác nhận cách sử dụng nói trên và phát hiện ra tác dụng lợi tiểu và chống kết tụ nhiễm khuẩn của hoa Râm bụt. Hãng sản xuất Mediflor đã đưa ra thị trường sản phẩm ACYGIRL, thực phẩm chức năng phối hợp tác dụng của hoa Râm bụt với Bồ công anh và một số cây thuốc khác để điều trị những trường hợp rối loạn đi tiểu.

Y học cổ truyền ở nhiều nước Châu Phi cũng sử dụng hoa Râm bụt trong những trường hợp rất khác nhau như suy tim, ho, viêm họng.... Một nghiên cứu mới đây ở Mỹ, vào tháng 11 năm 2008, đã xác nhận sử dụng hầm nước chè, Râm bụt có tác dụng làm hạ huyết áp. Những nghiên cứu khác với một loài Râm bụt ở Thái Lan (*Hibiscus sabdariffa*) lại theo hướng về tác dụng an thần và tác dụng chống gây đột biến ở tế bào.

Như vậy, tóm lại các nhà nghiên cứu vẫn chưa hết ngạc nhiên về tác dụng trị bệnh của cây Râm bụt

(Theo tạp chí “Sante” số tháng 1 và 3/2009)