

CỎ XƯỚC & Ngưu tất

❖ DS. PHAN ĐỨC BÌNH

Trong thuốc bắc (đông y) có vị Ngưu tất (hoài ngưu tất), là rễ phơi khô của cây *Achyranthes bidentata*, có vị đắng, chua, tính bình. Tác dụng: dùng sống, tan huyết ứ, tiêu nhọt, giảm sưng; chế với rượu, bổ gan, dưỡng thận, mạnh gân cốt. (Liều dùng 4,5 - 9 g sắc uống - kỵ thai). Các lương y thấy cây Cỏ xước có hình dạng giống Ngưu tất nên dùng để thay thế và gọi nó là Ngưu tất nam. Vì thế có nhiều người phân vân không biết Ngưu tất nam có tác dụng giống Ngưu tất bắc hay không? Sau đây chúng ta thử tìm hiểu về hai cây thuốc có đoạn thân hơi giống đầu gối con trâu này.

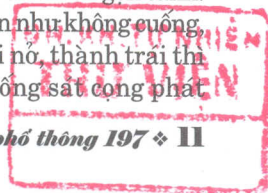
Cỏ xước
Achyranthes aspera



Cỏ xước *Achyranthes aspera*

Theo sách *Cây có vị thuốc ở Việt Nam* của Phạm Hoàng Hộ, chi *Achyranthes* (Cỏ xước) thuộc họ Dền *Amaranthaceae*, ở nước ta có 3 loài:

Cỏ xước, còn gọi Cỏ suốt (*Achyranthes aspera*). Thân thảo cứng, phân nhánh nhiều, cao 1 - 1,5 mét. Lá dài 3 - 10 cm, phiến lá nguyên, có nhiều lông dày như nhung (hoặc không lông), đầu lá tròn bầu, thuôn nhọn về phía gốc lá. Phát hoa hình gié, dài 20 - 50 cm ở ngọn cành. Hoa gần như không cuống, sau khi nở, thành trái thì rụng xuống sát cọng phát



hoa. Khi người hay trâu bò đi ngang qua, dễ móc vào quần áo hay da gây xước da nên có tên Cỏ xước. Mộc hoang dựa lộ, đất hoang...

Rễ Cỏ xước chứa saponin, ecidisteron, achiranthin; thân giàu kali; hạt chứa saponin. Hạt gây nôn ói, lợi tiểu, chống co thắt cơ trơn, trị thấp khớp, ho, trị chứng sợ nước. Rễ lợi tiểu, kiện vị, nhuận trường, hạ huyết áp, trị sốt nóng, lậu. Thân, lá có tác dụng chống estrogen (antiestrogenic), không cho trứng phát triển và chống thụ thai, làm lạc thai (kỵ thai). Lá nhai đắp trị rắn, rết, bò cạp cắn. Toàn cây Cỏ xước cũng chứa ecidisteron, trị tê thấp, phù thũng do viêm thận. Theo trung y, Cỏ

xước được dùng trị nhức đầu, cảm nắng, sốt rét, sỏi niệu, viêm thận mạn tính. Liệu dùng 12 - 48 g phối hợp với các vị thuốc khác.

Ngưu tất, còn gọi Cỏ xước 2 răng (*Achyranthes bidentata* var. *bidentata*).

Thân thảo, cao 1 - 2 mét, thân hơi mềm, có 4 cạnh. Phiến lá nguyên, xoan nhọn hai đầu, dài 5 - 15 cm, có lông thưa hay không lông. Phát hoa hình gié ở ngọn cành. Hoa lưỡng phái, có cuống dài 4 - 5 mm, tiền diệp thành gai móc. Mộc hoang dọc đường mòn ở rừng hoặc di thực trồng ở các tỉnh phía bắc.

Rễ to, chứa saponin, oleanolic acid



Cỏ xước *Achyranthes aspera*

và các dẫn xuất bảo vệ gan, chống buồn; acid ursolic ecidisteron, inokosteron, achyranthes saponin làm lạc thai ở chuột thí nghiệm. Dùng làm thuốc bổ gan, thận, điều hòa kinh nguyệt (kỵ thai), trị lậu, tiểu ra máu, trị thấp khớp, đau mỏi, nặng chân.

Cỏ xước lá dài (*Achyranthes bidentata* var. *longifolia*).

Thân thảo, đa niên, thân và lá đều không lông, lá hẹp, dài, nhọn hai đầu 0,5 - 1,3 x 6 - 10 cm. Gié ngắn và ít hoa. Mộc hoang ở rừng có cao độ 800 - 1.200 mét. Chưa thấy tài liệu về dược tính.

Cỏ xước và Ngưu tất đều có mộc hoang hoặc được trồng để làm thuốc ở

nước ta từ lâu đời.

Theo các nghiên cứu khoa học của Phạm Kim Mãn, Đoàn Thị Nhu, Đỗ Kim Chi, Nguyễn Ninh Hải, Nguyễn Quang, Quách Mai Loan, Nguyễn Minh Khai, Đào Hồng Vân... Nguu tất và Cỏ xước đều có chứa các hoạt chất tương tự như saponin triterpen mà phần genin chủ yếu là oleanolic acid, phần đường chủ yếu là glucose, galactose và rhamnose..., có tác dụng kháng viêm, giảm đau ở cả giai đoạn cấp tính và mãn tính, có tác dụng bổ gan, thận, hạ cholesterol và hạ huyết áp... Cỏ xước và Nguu tất đều có tác dụng làm thu teo tuyến ức nghĩa là có tính ức chế hệ miễn dịch. Do đó cả hai vị thuốc này đều thích hợp để hạn chế quá miễn dịch và trị viêm khớp trong chứng viêm khớp mãn tính tiến triển (rheumatoid arthritis).

Như vậy có thể dùng một trong hai loài Cỏ xước và Nguu tất hoặc dùng cả hai làm thuốc trị các chứng bệnh dưới đây. Bộ phận dùng, theo kinh nghiệm y học cổ truyền và các nghiên cứu hiện đại là rễ của hai cây này, nhưng cũng có thể dùng cả cây. Liều dùng 12 - 48 g, dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác.

Chữa thấp khớp:

1. Nguu tất (hoặc Cỏ xước) 40 g, Hy thiêm 30 g, Thổ phục linh 20 g, Cỏ mực 20 g, Ngải cứu 12 g, quả Ké đầu ngựa 12 g. Dược liệu khô, chặt nhỏ, thêm 4 chén nước, sắc còn 1 chén. Có thể sắc thêm nước nhì uống trong ngày. Dùng trong 5 - 7 ngày.

2. Rễ Nguu tất 16 g (hoặc cả cây Cỏ xước 30 g), Hoàng bá 12 g, Thương

truat 12 g. Sắc uống như trên.

3. Viêm đa khớp dạng thấp: rễ Nguu tất hoặc Cỏ xước (tắm rượu sao) 20 g, Độc hoạt 12 g, Tang ký sinh 16 g, dây Đau xương 16 g, Tục đoạn, Dương quy, Thục địa, Bạch thuộc, Đảng sâm, Tần giao, mỗi vị 12 g, Quế chi 8 g, Xuyên khung 8 g, Cam thảo 6 g, Tế tân 6 g. Dược liệu khô, chặt nhỏ 1 cm, sắc uống ngày 1 thang, trong 10 ngày.

Chữa kinh nguyệt không đều, huyết ứ:

Rễ Cỏ xước hoặc Nguu tất sống (không sao) 20 g, Cỏ gú (tứ chế), Ích mẫu, Nghệ xanh, mỗi vị 16 g, rễ cây Gai (làm bánh) 30 g. Sắc uống như trên. Dùng 3 - 5 ngày khi thấy trẻ kinh. (Kỳ thai).

Chữa suy thận, phù thũng, nặng chân, vàng da:

Rễ Cỏ xước hoặc rễ Nguu tất tắm rượu, sao 30 g, Mã đề (cả cây) 30 g, Cúc bách nhật (cả cây) 30 g, Cỏ mực 30 g. Dược liệu khô chặt nhỏ 1 cm, thêm 6 chén nước, sắc còn 2 chén. Chia làm 2 lần để uống. Có thể sắc thêm nước nhì uống trong ngày. Dùng 7 - 10 ngày liền.

Chữa mỡ máu, cholesterol máu cao, xơ vữa động mạch, huyết áp cao, nhức đầu, chóng mặt, ù tai, mờ mắt:

Cỏ xước hoặc Nguu tất 16 g, hạt Muồng ngủ (sao vàng) 12 g, Xuyên khung 12 g, Hy thiêm 12 g, Nấm mèo 10 g, Dương quy 16 g, Cỏ mực 20 g. Thêm 6 chén nước, sắc còn 2 chén, chia làm 2 lần để uống. Vớt nấm mèo ra ăn, nhai kỹ. Xác còn lại sắc thêm nước nhì uống trong ngày. Dùng liên tục 20 ngày hay hơn. ❖