

# RAU SAM - VỊ THUỐC QUÝ

## I. TÌM HIỂU VỀ CÂY RAU SAM

Cây rau sam có tên khoa học là *Portulaca oleracca* Lin, họ Rau sam (Portulacaceae).

Rau sam có thân mọng nước, có nhiều cành nhánh, màu đỏ nhạt, dài 10 - 30cm. Lá hình bầu dục, không cuống. Quả nang hình cầu, chứa nhiều hạt đen bóng. Rau Sam mọc hoang ở các nơi ẩm ướt.



Rau sam có hoa màu vàng, 5 phần như thông thường và đường kính tới 0,6 cm. Các hoa bắt đầu xuất hiện vào cuối mùa

xuân và kéo dài cho tới giữa mùa thu. Hoa mọc đơn tại phần tâm của các cụm lá và chỉ tồn tại trong vài giờ vào những buổi sáng nhiều nắng.

Hạt rau sam được bao bọc trong các quả dạng quả đậu nhỏ, chúng sẽ mở ra khi hạt đã phát triển thành thực. Rau sam có rễ cái với các rễ thứ cấp dạng sợi và nó có thể chịu đựng được các loại đất sét rắn, nghèo dinh dưỡng cũng như chịu hạn tốt.

Chúng ta có thể sử dụng tất cả phần cây trên mặt đất. Rau Sam phơi khô làm thuốc thường được thu hái từ nguồn hoang dã vào mùa hè và mùa thu. Rau tươi có thể tìm thấy quanh năm ở những nơi ẩm mát. Chọn loại đỏ, to, lấy toàn cây (bỏ rễ) dạng tươi, hoặc khô.

Trong rau sam có Vitamin A,C, B1, B2, PP, E. tanin, saponin và men ureaza. Theo những nghiên cứu khoa học thì rau Sam có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của vi trùng lỵ và thương hàn.

Dịch chiết rau Sam bằng cồn etylic có hiệu quả rõ rệt đối với trực khuẩn Coli, kiết lỵ và thương hàn. Những nhà khoa học Mỹ và Úc 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.

## II. TÁC DỤNG CỦA CÂY RAU SAM

### 1. Trẻ em đi lỵ

Rau sam tươi giã nát, vắt nước cốt đun sôi. Có thể cho ít mật để uống.

### 2. Phụ nữ bị bạch đới

30ml nước cốt rau sam + 2 lòng đỏ trứng gà đánh đều đun sôi để uống.

### 3. Sốt phát ban, nổi mẩn

Nước cốt rau sam uống sống, bã xoa lên người.

### 4. Ngộ độc thuốc

Rau sam tươi giã lấy nước uống, bã đắp vào rốn.

### 5. Kiểm lỵ ra máu

Rau sam 200g, thái nhỏ, nấu với 100g gạo nếp thành cháo (không cho muối) ăn lúc đói.

### 6. Lỵ cấp và mãn

1kg rau sam nấu với 3 lít nước lọc còn 1 lít. Người lớn uống 3 lần/ngày, mỗi lần 700ml (dùng trong bệnh viện).

### 7. Hậu sản tiểu tiện không thông

Rau sam tươi 100g, giã vắt lấy nước 30ml đun sôi hoặc cách thủy. Thêm 10g mật ong để uống.

### 8. Hậu sản ra huyết

Rau sam tươi 200g hoặc khô 60g. Sắc uống chia 2 lần/ngày.

### 9. Tẩy giun móc

Rau sam tươi 300g giã vắt lấy nước nấu lên thêm ít muối hoặc đường. Ngày uống 2 lần khi đói, liên 3 ngày là 1 liệu trình. Uống 1-3 liệu trình.

### 10. Đau răng

Nước cốt tươi hoặc sắc đặc ngậm súc miệng.

### **11. Ho gà (ho bách nhật)**

Rau sam 100g, đun sôi với 200ml nước thêm 30g đường phèn đun tiếp còn 100ml chia uống 3 ngày, mỗi ngày 3 lần. Uống 3 ngày bệnh giảm 50%. Uống tiếp 3 ngày thì có thể đỡ nhiều và khỏe.

### **12. Ho ra máu**

Uống nước cốt (vắt tươi) hoặc nấu đặc uống, hằng ngày ăn rau sam nấu nhiều kiểu (sống, luộc, xào, canh) cho đến khi khỏi. Nếu do lao phải kết hợp thuốc chống lao theo phác đồ điều trị của bác sĩ chuyên khoa lao.

### **13. Chữa trị**

Rau sam tươi nấu ăn, nước để xông và ngâm. Làm hằng ngày trong 1 tháng. Chữa càng sớm càng chóng khỏi.

### **14. Côn trùng, rắn rết cắn**

Giã rau sam lấy nước cốt uống ngay và bã đắp lên chỗ bị cắn (kể cả trường hợp đung phải sâu róm, giời leo, ong muỗi đốt...). Rau sam chỉ dùng để sơ cứu và hỗ trợ, sau đó cần đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

### **15. Bạch cầu cấp**

Rau sam 30g, a giao 16g, bạch chi 12g, hà thủ ô 16g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

### **16. Chữa đại tràng**

Rau sam 20g, bại tương thảo 20g, khổ sâm 20g, thổ phục linh 20g, bạch thược 20g, kê nội kim 20g, hoàng liên 8g, hồng đằng 12g, tam lăng 10g, huyền hồ 10g, xuyên hậu phác 10g, xạ hương 4g, cam thảo 6g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

**Nguồn: [www.vietbao.vn](http://www.vietbao.vn)**

**Tin nhanh Việt Nam ra thế giới Vietbao.vn**

**Trung tâm Báo chí và Hợp tác truyền thông Quốc tế (CPI) - Bộ thông tin và truyền thông**

**Giấy phép số: 330/GP-CBC, cấp ngày 14/07/2008**