



Rau má là một loại rau thông dụng có tác dụng sát trùng giải độc, thanh nhiệt làm huyết. Ngoài ra, rau má cũng là một loại thảo mộc có tính bổ dưỡng rất cao, có nhiều sinh tố, khoáng chất, giúp chuyển hóa oxy hóa, có thể dùng để dưỡng âm, cải thiện trí nhớ, làm chậm lão hóa, cải thiện vi tuần hoàn và chữa nhiều chứng bệnh về da.

Mô tả.

Rau má còn có tên là Tích tuyết thảo. Loại thảo vật này mọc lan trên mặt đất có lá trông giống như những đồng tiền tròn được xếp nối tiếp nhau nên còn gọi là Liên tiền thảo. Rau má có tên khoa học là *Centella asiatica* (L.) thuộc họ Hoa tán Umbelliferae, là một loại rau dễ ăn được trồng nhiều ở nhiều nơi như vùng đồng bằng, bờ ruộng thuộc vùng nhiệt đới như Việt Nam, Lào, Campuchia, Indonesia, Malaysia, Sri Lanka, Ấn Độ, Pakistan, Madagascar... Cây rau má có thân nhẵn, mọc lan trên mặt đất, có rễ các mấu. Lá có cuống dài mọc ra từ gốc hoặc từ các mấu. Lá hình tròn, có mép khía tai bèo. Phiến lá có gân dạng lông hình chân vịt. Hoa mọc ở kẽ lá. Cánh hoa màu trắng hoặc tím.

Thành phần.

Tuỳ theo khu vực trồng hoặc mùa thu hoạch tỷ lệ các hoạt chất có thể sai biệt. Thành phần của rau má bao gồm những chất sau: beta caroten, sterols, saponins, alkaloids, flavonols, saccharids, calcium, iron, magnesium, manganese, phosphorus, potassium, zinc, các loại vitamins B1, B2, B3, C và K.

D c tính, công d ng.

N n y h c c truy n Trung qu c , n Đ c cũng nh y h c dân gian n c ta đ u có truy n th ng s d ng rau má làm thu c ho c làm th c ăn t lâu đ i. Truy n thuy t Trung qu c có nói đ n m t võ s Thái c c quy n tên là Lý thanh Vân s ng th đ n 256 tu i m t ph n là do ông th ng dùng món rau má. Srilanka cũng có chuy n k v m t v vua n i ti ng vào th k th 10 tên là Aruna cũng nh vào rau má mà có đ sinh l c đ s ng v i nh ng 50 phi t n c a ông! Nh ng huy n tho i n y có l đã b t ngu n t giá tr d ng âm, ch ng lão hoá và làm tăng c ng h m i n d ch c a nh ng ho t ch t có trong rau má. Hi n nay, nhi u khu v c nói ti ng Anh còn l u truy n câu t c ng khuy n khích dùng rau má “Two leaves a day keep old age away”(Dùng 2 lá m t ngày s giúp b n xa lánh tu i già). Trong Đông y rau má th ng đ c ph i h p v i đ u đen ho c mè đen ch thành hoàn đ làm thu c b d ng cho tr em, ng i già ho c ng i m m i d y.

Theo y h c c truy n, rau má có v d ng, h i ng t, tính bình, vào Can, T V có tác d ng d ng âm, thanh nhi t, nhu n gan, gi i đ c, l i ti u. Rau má th ng dùng đ làm thu c b d ng, sát trùng, ch a th huy t, t l , khí h , b ch đ i, m n nh t, rôm s y. T nh ng năm 1940, y h c hi n đ i b t đ u nghiên c u nh ng tác d ng c a rau má. Rau má có nh ng ho t ch t thu c nhóm saponins (còn đ c g i là tripennoids) bao g m asiaticoside, madecassoside, madecassic acid và asiatic acid. Ho t ch t asiaticoside đã đ c ng d ng trong đ i u tr b nh phong và b nh lao. Ng i ta cho r ng trong nh ng b nh n y, vì khu n d c bao ph b i m t màng ngoài gi ng nh sáp khi n cho h kháng nhi m c a c th không th ti p c n. Ch t asiaticoside trong d ch chi t rau má có th làm tan l p màng bao n y đ h th ng m i n d ch c a c th tiêu di t chúng.

Đ i v i da, nhi u công trình nghiên c u và k t qu lâm sàng đ u cho th y d ch chi t rau má có kh năng kích ho t các ti n trình sinh h c trong vi c phân chia t bào và tái t o mô liên k t giúp v t th ng chóng lành và mau lên da non. Hi n nay rau má đã đ c s d ng r t đ a d ng d i hình th c thu c tiêm, thu c b t, thu c m đ đ i u tr t t c các ch ng b nh v da nh v t b ng, v t th ng do ch n th ng, do gi i ph u, c y ghép da, nh ng v t l lâu lành , v t l do ung th , b nh phong, v y n n...

n đ , rau má còn đ c g i là Brahmi hàm nghĩa m t lo i d c th o có th giúp con ng i ti n đ n s hoà h p v i tâm th c vũ tr (knowledge of the Supreme Reality). Do đó, rau má th ng có trong kh u ph n ăn c a nh ng v thi n s , nh ng nhà yogi, nh ng nhà thông thái. Trên th c t , rau má tác d ng lên ho t đ ng c a h th n kinh trung ng, làm gi m căng th ng tâm lý, tăng c ng kh năng t p trung t t ng và giúp c i thi n trí nh c a ng i già. Ng i ta cho r ng d ch chi t rau má có hi u qu t t v i b nh Alzheimer nh vào nh ng d n xu t c a

chất Asiaticoside có khả năng bảo vệ các tế bào thần kinh khỏi tác động của các độc tố beta-amyloid.

Đôi vị tuấn hoàn huyết, nhúng hoa t khiết của rau má có tác động cải thiện vị tuấn hoàn các tính mạch, mao mạch, bảo vệ lớp áo trong của thành mạch và làm gia tăng tính đàn hồi của mạch máu. Do đó rau má cũng thường được dùng trong các chứng tăng áp lực tính mạch các chi dưới.

Trong những năm gần đây, nhiều phương tiện thông tin đã phổ biến cách chữa bệnh khớp mãn tính bằng cách ăn 2 lá rau má tươi mỗi ngày. Một chứng trình phóng sự của đài truyền hình số 9 Sydney vào tháng 12/2003 cũng cho biết một số người ở Úc đã chữa khỏi bệnh khớp khớp bằng cách này. Phương pháp này phát xuất từ quyển sách “Arthritis and Paradoxical Pennywort” (Bệnh khớp khớp và lá rau má) của ông Russ Maslen. Ông đã học được kinh nghiệm chữa bệnh này từ một nông dân ở Brunswick Valley vào khoảng năm 1989 khi ông đang tiến hành xây dựng và quản lý công viên bảo tồn di sản thiên nhiên ở vùng này. Sau đó chính ông đã học được ông tên là Beryl chữa khỏi chứng sưng đau các khớp xương bàn tay. Ông nói “Một ngày chữa chữa nhai và nuốt 2 lá rau má liên tục, chữa 2 lá chữa không phải một hay ba lá, thì một thời gian sau sẽ có thể chữa khỏi hoặc làm giảm bớt bệnh khớp khớp”. Điều gì thật khó tin! Phải chăng hiểu quả chữa bệnh này đây là do chính học của rau má hoặc nhờ học được xuất của nó trong tác động chống viêm, chống oxy hóa hoặc tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể? Hy vọng nhiều năm sau khoa học sẽ làm sáng tỏ điều này. Điều cần lưu ý trong việc dùng rau má để chữa bệnh khớp khớp là không được dùng quá liều uống của người. Dùng bao nhiêu lá phải nằm trong giới hạn dung nạp và chuyển hóa của cơ thể. Mặc dù rau má không được chứng minh có tính “hàn” nên có thể làm tăng tính “thấp” trong bệnh khớp khớp làm bệnh nặng thêm. Người già, người chữa dùng vài lá mỗi ngày, ai cũng có thể dùng và dùng lâu dài mà không sẽ có phản ứng phụ.

Một vài toa thuốc có sử dụng rau má.

Toa chữa bệnh.

Toa chữa bệnh ra đời vào khoảng năm 1950 do cố Võ văn Hùng, một lương y giàu kinh nghiệm ở miền đông nam bộ soạn. Sau đó toa chữa bệnh được Bác sĩ Nguyễn văn Hùng, Bộ trưởng Bộ Y tế thời bấy giờ học hỏi và khuyến khích sử dụng. Toa chữa bệnh gồm 10 vị là toa thuốc rất quen thuộc của các Bệnh viện, trường y tế từ bệnh viện đến nhân dân, đã góp phần rất lớn trong việc bảo vệ sức khỏe nhân dân trong suốt 2 thời kỳ kháng chiến chống Pháp và chống Mỹ. Toa chữa

Rau Má Giỏi Đắc Dụng Âm và Chẩn Ng Lão Hóa

Tác Giả: Lßng y Võ Hà

Chúa Nhật, 02 Tháng 8 Năm 2009 14:22

bßn có đßc đißm là không có đßc tính, dß sß dßng, có tác dßng kích thích tiêu hoá, nhußn gan, nhußn trßng, lßi tißu, gißi đßc và tăng cßng sßc đß kháng cßa cß thß. Tuß theo tình trßng cßa ngßi bßnh và đißu kißn cßa đßa phßng mà linh đßng gia gißm vß thußc hoßc lißu thußc.

Toa thußc gßm: Rau má 8g, Rß tranh 8g, Lá mußng trâu 4g, Cß mßn chßu 8g Cß mßc 8g, Cam thßo nam 8g. Kß đßu ngßa 8g, Cß sß 4g, Gßng tßi 4g, Vß quít 4g.

Đß 3 chén nßc sßc còn non mßt chén, ußng lúc thußc còn ßm.

Hoàn ích khí, dßng âm, trß cß, cßu đßi.

Có thß làm thußc bß dßng cho trß em, ngßi già hoßc ngßi òi ßm mßi khßi hoßc dùng làm lßng khô mang theo khi đi xa phòng khi thißu thßn thßc phßm.

Toa thußc gßm 4 vß : Lá dâu tßm, Mè đen, Bßt cß mài và Rau má.

Mßi vß ngang nhau, tán bßt làm hoàn, mßi hoàn khoßng 5g. Mßi ngày dùng 2 lßn, mßi lßn 1 hoßc 2 hoàn.

Thoái nhißt đßn.

Có công dßng gißm nhißt, hß sßt, trß khát, trßn kinh.

Rau má 15%, Hoßt thßch 30%, Sßn dßy 20%, Sài hß 15%, Thßch cao 10%, Cam thßo 10%.

Tán bßt, ngày ußng 3 lßn, mßi lßn 4g.

Thußc hß huyßt áp.

Rßnhßu 16g, Rßkißn cß 12g, Lá tre 12g, Rßtranh 12g, Rßcß xßc 12g, Rau má 16g, Lá dâu 12g

Sßc ußng hoßc đßng vißn làm trà ußng thay nßc hàng ngày.

Sßt xußt huyßt.

Rau má 20g, Cßmßc 16g, Rau sam 16g, Đßu đen 16g. Sßc ußng.

Nßc ép rau má.

Nßc ép rau má là mßt cách sßdßng rau má đßn gißn và thông dßng nhßt. Nßc ép rau má tßi có đßy đß các hoßt chßt và tác dßng đã đßc p. Mßi ngßi, mßi ngày có thß dùng tß 30 đßn 40g rau má tßi. Lá rau má mua vß rßa sßch, giß hoßc xay nát. Cho thêm mßt ít nßc vào. Vßt và lßc bß xác. Thêm vào mßt ít đßng cho đß ußng.

Lßu ý.

Rau má có tính lßnh nên nhßng ngßi có Tß Vß hß hàn, hay đßy bßng hoßc đi tiêu lßng cßn cßn thßn khi dùng. Nhßng trßng hßp nßy chß nên dùng vài lá mßi lßn hoßc khi dùng kèm theo mßt vài lát gßng sßng. Dùng ngoài da không gißi hßn.