CÂY RAU SAM

**Rau sam mọc hoang ở khấp những nơi ẩm ướt của Việt Nam. Còn thấy mọc ở nhiều nước khác như Trung Quốc, Nhật Bản, Ấn Độ, Chàu Âu. Tại nhiều nước châu Âu**

Còn gọi là mã xỉ hiện, pourpier.

Tên khoa học Portulaca oleracea L.

Thuộc họ Rau sam Portulacaceae.

Người ta dùng toàn cây rau sam tươi hay phơi hoặc sấy khô (Herba Portulacae). Mã là con ngựa, xỉ là răng, hiện là một thứ rau, vì cây rau sam là một thứ rau có lá giống hình rãng con ngựa.

Mô tả cây

******

***Cây rau sam***

Rau sam là một loại cỏ sống hàng năm, có nhiêu cành mẫm, nhẵn. Thán có màu đỏ nhạt, dài 10 đến 30cm. Lá hình bầu dục dài, phía đáy lá hơi thót lại, không cuống, phiến lá dày, mặt bóng, dài 2cm, rộng 8-14mm. Những lá phía trên hợp thành một thứ tổng bao quanh các hoa. Hoa mọc ở đầu cành, màu vằng, không có cuống. Quả nang bình cầu, mở bằng 1 nắp. Trong có chứa nhiều hạt màu đen bóng.

Phân bố, thu hái và chế biến

Rau sam mọc hoang ở khấp những nơi ẩm ướt của Việt Nam. Còn thấy mọc ở nhiều nước khác như Trung Quốc, Nhật Bản, Ấn Độ, Chàu Âu. Tại nhiều nước châu Âu, nhất là ở Pháp, người ta trồng làm rau ăn, vị chua dễ chịu gọi là pourpier.

Hiện ở Việt Nam chưa ai đặt vấn đề trồng. Thu hái hoàn toàn dựa vào cây mọc hoang. Vào các tháng 5 đến 7 (mùa hè và thu), ngưèrì ta hái cả cây, có khi cắt bỏ rễ rồi rứa sạch, dùng tươi hay phơi hoặc sấy khô, ở Việt Nam thường dùng tươi. Một số nơi dùng khô. Tại Trung Quốc, rau sam tươi hái về, lập tức nhúng nhanh vào nước sôi (có thể đổ), rồi lấy ra ngay, rửa nước cho sạch nhớt, rồi mới phơi hay sấy khô. Khi dùng hoàn toàn không phải chế biến gì khác, c. Thành phần hóa học Hoạt chắt của rau sam hiện nay chưa rõ. Chỉ mới biết trong rau sam có 6,49% hydrat cacbon, 0,5% chất béo, 1,8% chất protit, 2,23% tro. Một tài liệu khác (Trung Quốc khoa học xã hội Trung dược tân hiên trích dấn) thì có vitamin c, men ureaza, 0,4% chất béo, 1,6% tro.

Cũng trích dẫn trong Trung dược tân biên của Khâu Thần Ba thì theo một tác giả khác, trong 100 gam rau sam có 4.900 đơn vị quốc tế vita- min A, 20 đơn vị quốc tế vitamin B và 280 đơn vị quốc tế vitamin c.

Ngoài ra, theo một tác giả khác, trong rau sam có ,glucozit, saponin, chất nhựa, thành phần chủ yếu là glucozit.

Theo B. E. Read, (1940, Chín. J. Physiolo. 15 (1): 9-17) thì mỗi lOOg rau sam tươi có 100 gama vitamin B,, mỗi lOOg khô có 40 gama vi- tamin Bj.

Theo Viện vệ sinh Hà Nội (1972) rau sam Việt Nam có 1,4% protit, 3% gluxit, 1,3% tro, 85mg% canxi, 5,6mg%p, 1,5mg% sắt, 26mg% vitamin c, 0,32mg% caroten, 0,03mg% vitamin Bp 0,11mg% vitamin B2 và 0,7mg% vitamin pp.

Nghiên cứu rau sam ở Đài Loan, người ta thấy có axit hữu cơ, kali nitrat, kali suníat và muối kali khác, cây tươi chứa chừng 1% muối kali, cây khô chứa 10% muối kali (theo Dược học tạp chí cùa Nhật Bản, 1944, quyển 64. (3): 177-178). Trong tài liệu này còn nói nhân dân Đài Loan dùng rau sam chữa bệnh cước khí thùy thủng, tiểu tiện khó khăn, giải độc; tác giả kết luận là vì trong rau sam có muối kali oxalat, axit làm thông tiểu cho nên có tác dụng giải độc.

Năm 1961 (Nature, 191, 1108) p. c. Feng và cộng sự tìm thấy trong rau sam tươi có 0,25 %I- noradrenalin, dopamin - 4 - (2- aminoetyl) pyrocatechol và một lượng dopa 3 - ( 3,4-dihydroxyphenyl ) - I-alanin

Tác dụng dược lý

**Tác dụng trên mạch máu**

Theo Hồ Thành Nho (Chiến thời y chính 3, 12-Trung văn, Khâu Thần Ba trích) rau sam có tác dụng làm co nhỏ mạch máu. Nguồn gốc tác dụng này do thần kinh trung ương và ngoại vi.

**Tác dụng trên vi trùng**

Theo báo cáo của Sở y học dự phòng Trung Quốc (Luận văn thứ 8 tháng 5-1943) nước sắc rau sam 25% có tác dụng ức chế sự phát dục của vi trùng lỵ Shiga-Kruse, vi trùng lỵ hình Y. Đối với trùng lỵ hình Y, tác dụng rất nhậy, từ nồng độ 10% trở lên đã có tác dụng.

Đối với vi trùng thương hàn, nước sắc rau sam 25% cũng tỏ ra có tác dụng ức chế sự phát dục và tiêu diệt, nhưng thời gian so với vi trùng lỵ có kéo dài hơn.

Thí nghiệm trên chó mắc bệnh, cho uống nước rau sam chưa thấy kết quả. Việc thí nghiêm tác dụng của rau sam trên cơ thể con vật bị lỵ còn gập nhiều khó khăn.

Năm 1953, theo Thực vật học háo, [2(2): 312-325] nghiên cứu tác dụng kháng sinh của 102 vị thuốc đông y, Vương Nhạc và cộng tác đã nhận thấy dịch chiết rau sam bằng cồn etylic có tác dụng rõ rệt trên trực khuẩn coli, trực trùng lỵ và trực trùng thương hàn.

Năm 1960, một tác giả khác trong báo Vỉ' sinh vật học báo (Kỳ I quyển 8: 48-51) đã báo cáo cấy vi trùng lỵ trong nước canh có rau sam qua nhiều thế hộ thì thấy xuất hiện tác dụng chống thuốc.

Đối với vi trùng bệnh ngoài da, năm 1957 (Trung Hoa bì phu học tạp chí, số 4) một số tác giả thấy nước rau sam 1:6 có tác dụng ức chế khác nhau vối những vi trùng gây bệnh khác nhau.

Trên lâm sàng. Rau sam được thí nghiệm chữa có kết quả đối với lỵ trực trùng cấp tính (Viện nghiên cứu đông y 1960 chữa 54 trường hợp, khỏi 53); Triết giang trung y tạp chí, 1959, số tháng 8, Thượng Hải trung y tạp chí 1968, tháng 9: 16-17, (Phúc Kiến trung y dược 1959, tháng 6 chữa 403 trường hợp).

Ngoài ra còn có tác dụng chữa ho lâu ngày, ho lao (Thượng Hải trung y dược lạp chí 1959, 3; 40, Thượng Hái trung y dược tạp chí 1960, 3: 130-132).

Dùng ngoài và uống chữa mụn nhọt, sưng đau, trĩ (Trung Hoa ngoại khoa tạp chí 1959, 7; 130-132).

Công dụng và liều dùng

Rau sam dược dùng trong nhân dân nhiều vùng ở Việt Nam và nhiều nước khác làm rau ăn: Nhân dân châu Âu ăn rau này thay xà lách, ân sống hoặc nấu chín.

Nhân dân Việt Nam và Trung Quốc dùng rau sam làm thuốc chữa lỵ trực trùng, giã nát đắp mụn nhọt, làm thuốc lợi tiểu tiện, tẩy giun kim.

Tính chất của rau sam theo các tài liệu cổ: Vị chua, tính hàn (lạnh), không có độc, vào ba kinh: tâm, can và tỳ. Trị huyết lỵ (lỵ ra máu), tiểu tiện đục, khó khăn (lâm bệnh), trừ giun sán, dùng ngoài trị ác thương, đơn độc. Phàm những người tỳ vị hư hàn, ỉa lỏng chớ nên dùng.

Liều dùng cùa rau sam từ 6-12g khô dưới dạng thuốc sắc. Dùng ngoài không kể liều lượng. Dùng riêng hay phối hợp với thuốc khác.

Đơn thuốc có rau sam

Chữa lỵ cho trẻ em: Rau sam tươi 250g (hay 50g rau sam khô), nước 600ml, sắc còn 100ml (lml tương đương với 2,5g rau sam tươi hoặc 0,50g rau sam khô). Đơn thuốc này chỉ dùng trong ngày. Nếu muốn sắc 1 lần dùng nhiều ngày thì phải thêm vào 0,5 natri benzoat hay 0,3 nipagin để bảo quản. Có thể sấc như trên rổì đóng ống, mỗi ống 5ml (không cần thêm thuốc bảo quản), chỉ cần hàn ngay và hấp tiệt trùng ngay.

Trẻ em dưới nửa tuổi: Ngày uống 4 lần, mỗi lần 5ml, nửa tuổi đến 1 tuổi mỗi ngày uống 4 lần, 10ml, 2 tuổi trở lẽn mỗi tuổi thêm 5ml. Ví dụ trẻ em từ 1-3 tuổi, ngày uống 4 lần, mỗi lần 15ml: Trẻ 3-5 tuổi, ngày uống 4 lẳn, mỗi lần 20ml, 5-7 tuổi ngày uống 4 lần, mỗi lần 25 ml (kinh nghiệm Trung Quốc, 1960).

Bài thuốc phổi hợp rau xam và cỏ sữa (Viện nghiên cứu đòng y 1960): Rau sam tươi 100g, cỏ sữa tươi 100g. Nếu đi ngoài ra máu thêm 20g cỏ nhọ nồi và 20g rau má. Cho 3 bát nước (600ml), sắc còn 1 bát (200ml). Người lớn uống cả liều, ngày uống 2 liều nói trên.

Trẻ em tùy theo tuổi: 2 tuổi uống 5-10 thìa cà phê, 3 tuổi ngày uống 3 thìa to, 5 tuổi ngày uống 3 thìa to, 10 tuổi ngày uống 5 thìa to, 15 tuổi ngày uống 150ml (kinh nghiệm của Viện nghiên cứu đồng y, 1960). Thường thời gian điều trị là 5-7 ngày.

Thuốc trừ giun kim: Rau sam tươi 50g, rửa sạch, thêm ít muối giã nát, vắt lấy nước, thêm ít đường vào cho dể uống. Uống liên tiếp 3-5 ngày.

Xích bạch đới: Giã nát rau sam vắt lấy nước, hòa với lòng trắng trứng gà, hấp chín, ăn trong vài ngày. Mỗi ngày dùng 100g rau sam tươi.

Tre' em chốc đầu: Giã nát rau sam tươi, thêm nước, sắc đặc bôi lên hay đốt ra than, hòa với mỡ lợn, bôi vào. Mụn nhọt: rau sam tươi, giã nhỏ đắp lên mụn nhọt, ngòi mụn dê ra.

Đái ra máu: Rau sam nấu canh ăn hằng ngày, liên tục 3-7 hôm.