

Rau má: mọt dọt c thọt o quý giá

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

Quê h ng, chúng ta th ng u ng n c rau má, mọt th n c gi i khát bình dân, và c m th y khoan khoái trong nh ng ngày hè nóng b c.

Nh ng kh năng c a rau má không ng ng đ đây, vì thiên nhiên mu n giúp loài ng i nhi u h n n a nh quý v s th y d i đây.

Rau má thu c h apiaceae, vì m c kh p Á Châu, nên có nhi u tên khác nhau, nh tích tuy t th o (Tàu), phanok (Lào), trachiek kranh (Miên), gotu kola (Sri Lanka), pegagan (Indonesia), takip kohol (Philippine), bua-bok (Thai Lan). Tiếng Anh gi i là pennywort. Tên khoa h c là *Centalla Hydrocotyle Asiatica* hay *Centalla Trisenthus Cochinchinensis*



Rau má là lo i c m c bò trên mọt đ t. Cu ng dài, lá có rãnh, nên nom gi ng trái th n theo Trung Hoa hay nh 2 bán c u não theo n Đ . Hoa m c k lá, t ng c m v i t 1-5 hoa nh , màu tr ng ho c tím h ng. Qu d t, màu đen. H t dính v i qu , hình b u d c, th ng có 2 h t nh , nom gi ng qu th n..

Rau má m c hoang kh p n c ta, n i đ t m th p, thu hái c b n mùa.

Rau má và b nh th p kh p

D i đây là b n d ch c a ông Th ng công Huân t nguyên b n tiếng Anh c a báo The Northern Stars trong quy n Arthritis and Paradoxical Pennywort (B nh th p kh p và lá rau má) c a ông Russ Maslen thu t l i vi c m t s ng i Úc đã t ch a b nh th p kh p b ng lo i th o d c dân gian c truy n này

'Russ Maslen t i vùng Mullumbimby tin t ng r ng ông đã tình c khám phá ra lo i rau c có th ch a đ c ch ng phong th p c a ông.

N u câu chuy n nhai m i ngày 2 lá rau má, mọt lo i rau c t m th ng m c hoang đã kh p n i trên đ t Úc có th làm gi m đau và ch a lành hàng ngàn b nh nhân c a ch ng th p kh p là s th t thì đó là mọt chuy n hi h u. Rau má còn có tên là *Centella* và thông th ng ng i ta gi i nó

Rau má: một dược thảo quý giá

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m

Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

là Swamp Pennywort.

Đây là một loại rau bò sát một dược thảo hoang dã tìm thấy ở bang Queensland chủ yếu dải miền tây bang Tây Úc (Western Australia) và khắp miền tây bang Tasmania nữa.

Ông Russ và bà vợ của ông đã dược nhắc danh vì là những người khám phá ra và thành lập công viên bảo tồn thiên nhiên Brunswick Valley trên một đồng cỏ s&i đá rộng 4 triệu ha tây bắc của đất đai miền tây ngôi nhà của ông bà ở Mullumbimby.

Khi khám phá vào công tác thành lập, đã có khoảng 12 người tình nguyện giúp. Những con số này dần dần giảm thiểu, rồi vài năm sau đó chỉ còn lại vốn vẫn còn có hai vợ chồng ông Russ và bà Beryl săn sóc công viên này mà thôi.

Chỉ có những cây cỏ mọc hoang dã ở những đồng cỏ phía đông của Tweed, Brunswick và thung lũng Richmond, khoảng 400 cây mọc hoang dã, dược phép trồng ở công viên này. Và nơi đây nghiên cứu đã trở thành dược thảo bảo tồn thảo mộc, trong số đó có vài loại hiếm nay dược tìm thấy rất hiếm.

Vào tháng 7 năm 1989, một khách phương xa đến thăm công viên, thấy ông Russ đang nhổ cỏ rau má bò sát một dược thảo bóng mát của một tàng cây lớn, bèn đến gần nói chuyện với ông. Người đàn ông này dược phép huyền thuyên về chuyện ông Russ đã vô tình bắt đi loại cỏ dại mà theo ông nghĩ là 'một dược thảo quan trọng'. Rồi sau đó đi nhìn hình dáng và dược tính của loại rau này.

Ông nói tiếp: 'Mọi người chỉ cần nhai và nuốt hai lá rau má liền tức, chỉ hai lá chỉ không phải một hoặc ba, thì trong một thời gian sau có thể chữa lành hoặc giảm bớt dược bệnh thấp khớp'. Ông Russ lúc đó không thấy hứng thú về dược thảo nên không màng để ý và chỉ ít lâu sau đã quên phần chuyện mà người khách phương xa đã nói.

Một tháng sau, trong khi đang soạn sổ cho buổi ăn trưa, Beryl đã than là không còn có thể đeo chiếc nhẫn của mình vào ngón tay dược của. Các ngón tay đau nhức, dược biệt là các ngón của bàn tay trái. Ông Russ bảo: ' Những triệu chứng bệnh mình gặp gặp luôn luôn xảy ra trong nhà bếp. Tôi đã vào với người đàn ông này đã miêu tả về sự hiểu dược của cây rau má. Nhà tôi tin ngay và mỗi ngày đã nhai hai lá một cách thường xuyên như đã dược chữa khỏi. Đến tháng 11 năm đó, Beryl đã đeo chiếc nhẫn của mình vào ngón tay trái dược của, các ngón tay khác thì không còn bị sưng và đau nhức nữa. Đến tháng thì những triệu chứng bệnh mình không còn dược nghe thấy xảy ra trong nhà bếp, chứng bệnh như những triệu chứng than đau nhức về các ngón tay'.

Đến tháng T& năm sau, ông Russ đi khám bệnh đã dược xét nghiệm thấy bị viêm khớp các dược xương khớp, nên thường hay cảm thấy đau nhức. Ông cũng bắt đầu nhai hai lá rau má mỗi ngày dược chữa ông. Chỉ ba tháng sau, các triệu chứng của bệnh viêm khớp không còn nữa.

Thấy rau má quả thật có hiệu nghiệm trong việc chữa các chứng bệnh thấp khớp, ông Russ cảm thấy phải khám phá nên đã bắt đầu trồng vào các chậu như dược trồng cho bà con và bệnh bè bạn cùng chứng bệnh như ông. Thời gian dần dần xa. Sau đó một người bạn đến thăm khám nói dược xô về công viên này dược hái hạn về cây Rau Má.

Rau má: mọt dọt c thọt o quý giá

Tác Giả: Saigon Echo sọt u tọt m
Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

Ngoài ra ông cũng nhọt t tâm và cọt gọt ng phọt biọt n cho nhọt ng ngọt i đọt ng bọt nhọt các tiọt u bang khác vọt cách trọt liọt u đọt c biọt t này. Theo ông cho biọt t, đã có 15 bọt nh nhân bọt nh thọt p khọt p chọt nhai hai lá rau má mọt i ngày, sau ba tháng, đã hoàn toàn bình phọt c hoọt c thuyẹn giọt m mọt t cách rõ rọt t gọt n nhọt đã đọt t họt n. Mọt c đọt u cây Rau Má có công hiọt u thọt c sọt trong viọt c chọt a trọt bọt nh thọt p khọt p, nhọt ng sọt kiọt n này chọt a đọt c thọt nghiọt m và chọt ng minh bọt ng phọt ng pháp khoa họt c. Nó cũng không gây đọt c sọt họt ng thú đọt ngọt i ta làm mọt t cuọt c thọt nghiọt m nhọt vọt y. Ông Russ Maslen bọt o rọt ng ông đã viọt t thọt cho Phân Khoa Y Họt c cọt a trọt ng Đọt i Họt c Monash ở Melbourne và Quọt Giọt Đọt Bọt nh Nhân Phong Thọt p (Arthritis Foundation) tọt i Sydney nhọt m cọt gọt ng thuyọt t phọt c họt đọt a vào chọt ng trình nghiẹn cọt u đọt chọt a bọt nh lâm sàn. Nhọt ng cho đọt n giọt phút này, ông không nhọt n đọt c mọt t sọt phúc đáp nào. Ông buọt n và bọt o: 'Tôi nói bọt ng sọt thọt t, qua kinh nghiọt m, rau má chọt a đọt c bọt nh thọt p khọt p; nhọt ng tôi không có gì đọt chọt ng minh. Nọt u nó không công hiọt u thì tôi đã thành thọt t bọt o nó không công hiọt u rọt i'.

Ông tiọt p: 'Hiọt n thọt i tọt i nọt c Úc, đã có họt n mọt t triọt u sáu trăm ngàn bọt nh nhân bọt bọt nh thọt p khọt p, và viọt c chọt a trọt bọt ng phọt ng pháp này nọt u đọt c chọt p thuọt n cũng góp phọt n đáng kọt. Nhọt ng tôi đã đọt cay đọt ng mà nghĩ rọt ng, bọt i vì Rau Má là mọt t loọt i cọt hoang đọt i, tọt m thọt ng và không mọt t tiọt n mua, nên không ai màng đọt n viọt c thọt nghiọt m nó. Theo tôi, nọt u nó đọt c thí nghiọt m và đọt c công nhọt n có công hiọt u đàng hoàng thì ngọt i ta cũng có thọt hái ra tiọt n trên loọt i rau cọt hoang đọt i này'.

Xin lọt ú : Mọt i ngày nhai hai lá rau má đọt trọt bọt nh thọt p khọt p là liọt u lọt ng trung bình. Không nên sọt đọt ng quá liọt u trong mọt t thọt i gian lâu dài vì nó có thọt làm họt huyọt t áp.

Mọt t vài công đọt ng khác cọt a rau má theo kinh nghiọt m bọt n thân

Bọt n laonongat-- ngọt i đã phọt biọt n tài liọt u trên mà chúng tôi nhọt n đọt c qua bọt n TamZen--- có nhã ý chia sọt vọt i chúng ta mọt t sọt thông tin và kinh nghiọt m thọt c tọt mà bọt n ọt y đã thu lọt m đọt c vọt rau má nhọt sau

Rau má còn có tên là 'Tích tuyọt t thọt o', tên khoa họt c là *Centella asiatica* (vì mọt c chọt yọt u ở châu Á). Rau má có tánh sát khuọt n rọt t mọt nh. Theo mọt t sọt nghiẹn cọt u cọt a ngành đọt c tọt i Miọt n Nam trọt c năm 75, trong rau má có mọt t đọt c chọt t tọt ng tọt nhọt thuọt c kháng sinh aureomycine. Trong các phọt ng thuọt c cọt truyọt n, ngọt i Viọt t dùng rau má đọt chọt a các bọt nh họt i (phong cùi), bọt nh lao. Nọt c ép rau má uọt ng lâu ngày có công năng làm mọt m các tọt bào gan đàng bọt chai cọt ng (xọt gan cọt trọt ng- cirrhosis). Ngọt i Pháp nghiẹn cọt u cây rau má ở VN, chọt ra mọt t sọt n phọt m rọt t nọt i tiọt ng có tên là Madecazol dùng trong giọt i phọt u thọt m mọt, làm da mau lành và không đọt lọt i vọt t sọt o, giá bán rọt t mọt c.

Kinh nghiọt m bọt n thân: Năm 1983 trọt c khi ra tù, trọt i tù A30 cho tôi làm vọt n hoa cọt a trọt i (khoọt ng 4 tháng), ngày nào tôi cũng nhọt mọt t nọt m to rau má (trong khi làm cọt cho vọt n hoa), tọt i vọt, sau khi đọt m danh, tôi đơm rau má trong mọt t chiọt c ca sọt t, vọt t lọt y nọt c, pha chút đọt ng đen, uọt ng. Thọt y ngọt i khoọt ra rọt t nhiọt u. Ngày ra tù, khi đón xe tọt Tuy Hòa vọt Saigon, không có chọt ngọt i, phọt i bám vào cọt a xe đọt đọt ng suọt t đơm, tọt 6 giọt chiọt u đọt n 6 giọt sáng hôm sau vọt tọt i Saigon mà không ngọt gọt c, rọt t xuọt ng đọt ng. Bọt n nào trọt c đây hay nhọt u, gan có vọt n đọt xin dùng thọt nọt c rau má nguyên chọt t, (xay bọt ng máy xay sinh tọt) uọt ng họt ng ngày. Hy vọt ng không bọt xọt gan. Thọt xem. Không bọt bọt đọt c cũng bọt bọt ngang. Có ngọt i bọt o 'Uọt ng nọt c rau má họt i máu'. Tui ọt tù 8 năm, máu đầu còn nhiọt u, vọt y mà uọt ng nọt c rau má gọt n 4 tháng (đơm

Rau má: một dược thảo quý giá

Tác Giả: Saigon Echo säu täm

Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

nào cũng uống) có sao đâu. Vài hàng chia sẻ với những ai tin.

Phân tích các công dụng của rau má

Trên đây chỉ là một khía cạnh nhỏ về lợi ích dược thảo của rau má. Chúng tôi xin trích dẫn nội dung của bài viết này từ tạp chí Khoa học và Rau má của bác sĩ Nguyễn Khắc Minh và dược sĩ Bùi Đình Nam (đăng trên Anh Dược) để quý vị tiện tham khảo thêm

Kinh nghiệm của Đông Phương:

Y học Dân tộc Việt Nam cho đây là một loại thực phẩm, vừa dưỡng, vừa mát, tính bình hòa, có tác dụng thanh nhiệt, thông tiểu, giải độc. Trước tiên ta dùng rau má rửa sạch lát hay nấu canh để ăn, làm nước giải khát uống và làm thực phẩm cho những bệnh thông thường:

- cảm cúm, sốt, khát nước, nhức đầu.
- viêm họng, đau và sưng.
- đau bụng khi hành kinh, lợi sữa cho sản phụ mới sanh.
- dùng khoảng 30-40 gam lá tươi, vò nát rồi vắt lấy nước uống

Dân Tích Lan (Sri Lanka) dùng gotu kola như một món rau ăn hàng ngày, để dược thảo và trữ lâu. Người Thái Lan thường uống một ly nước rau má sau khi ngủ trưa, để thay thế nhai thuốc, hằng say làm việc tiếp.

Trên thế giới ngàn năm nay rau má là một thực phẩm hữu ích trong y học dân tộc của Ấn Độ và Trung Hoa.

Ayurveda Medicine, nền y học cổ truyền của Ấn Độ, coi rau má là một loại thực phẩm làm cho tinh thần, trí tuệ, tăng cường não bộ vì giúp cho tiếp trung tâm tiếp nhận thông tin, trí não được bền lâu và đầu óc minh mẫn. Rau má còn được dùng để chữa các bệnh phong cùi, bệnh ngoài da, eczema

Trung Y thảo dược rau má có khả năng bổ gan ích thận, và coi đây là một loại thực phẩm quý, có thể giúp cho những chứng bệnh kinh niên và thoái hóa như lao, cùi, hay phong thấp, thấp khớp. Hơn nữa, Trung Y thảo dược rau má có tác dụng nhuận nhâm thâm, có thể bổ và chữa cho chứng suy nhược vì bệnh tật hay tuổi cao. Thận Nông Bản Thảo ghi rau má là một thực phẩm sinh. Rừng thu có rau má là một trong những cây đã giúp Li Ching Yun sống tới 254 năm (1677-1933). Ông đã được chính phủ Trung Hoa chúc thọ khi được 150, 200 tuổi và báo New York Time đăng tin ông mất vào năm 1933..

Kinh nghiệm của Tây Phương:

Đội Học Y khoa Maryland khảo cứu về rau má, và thảo dược

- rau má cho khả năng chữa bệnh khi được phân tách ra::
- khoáng chất như calcium, cobalt, selenium, manganese, phosphorus, zinc, sodium, potassium.
- amino-acid của thiết như aspartate, glutamate, serine, threonine, alanine, lysine, histidine
- vitamin như C, B1, B2, B6,
- và nhất là các hóa chất hữu cơ thực vật là triterpene và saponin. Có ba chất chính là bracoside A, bracoside B và asiaticoside. Bracoside A kích thích sự bài tiết nitric oxide của mô để làm dẫn lưu vi khuẩn cùng mao mạch, nên thông máu di chuyển qua mô để chữa bệnh, chữa đ

Rau má: một dược thảo quý giá

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&#m

Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

dược thảo đào thải, tế bào sống thọ mãi trong 1 môi trường lạnh m&nh. Bracoside B &nh h&ng tế bào não, tăng cường các chất chuyển hóa (neurotransmitters) giúp cho tế bào óc làm việc tích cực hơn. Asiaticoside kích thích hệ reticuloendothelial nên sức miễn nhiễm cao cả thể. dược thảo m&nh h&nh. Asiaticoside làm tan màng nhầy nhớt quanh vi trùng lao và củi đ& b&o v& chúng, nên rất dễ tiêu trong việc điều trị hai bệnh này. Asiaticoside giúp tế bào da chuyển oxy hóa, phát triển mô liên kết, nên làm mềm da, mô da căng tr&, và giúp cho vết mổ vết loét mau lành,

- rau má có tác dụng hữu ích cho bệnh dân n& tĩnh mạch v& nh&ng vết loét ở chân vì tu&nh hoàn trì tr& nên tế bào bạch huyết, và các bệnh áp huyết cao, ngoài da, nhức khớp, đau lưng. Nghiên cứu lâm sàng thấy rau má giúp cho dược thảo an thần, bớt lo âu, dễ tiếp trung tâm thần kinh và tăng trí nhớ. Với 1 số trẻ bị tật bẩm sinh đ& đ&nh, rau má đã làm tăng chức năng thông minh. Rau má còn có thể giúp cho trẻ em bị bệnh khó tiếp trung ý chí (ADD: Attention Deficit Disorder). Khả năng chữa rau má giúp bệnh lãng trí (Alzheimer) đang dược thảo nghiên cứu &nh&u n&.

Vì tác dụng vào tu&nh hoàn và làm tế bào da v&ng m&nh, rau má dược thảo dùng làm kem bôi mặt & Pháp đ& làm bớt nh&ng vết nhăn cho nét mặt dược thảo trung. Kinh nghiệm & Úc thấy rau má giúp dược thảo nh&ng nh&ng ch&ng đau đ&nh vì phong thấp và thấp khớp.

Tham luận:

Nh& v&ng, ngoài nh&ng khoáng chất, vitamine, acit amin cần thiết, rau má mang lại cho chúng ta nh&ng dược thảo có hai khả năng tuyệt vời cho cuộc sống, mà khoa học Tây phương mới khám phá ra:

- khả năng chuyển oxy hóa, phần &ng này làm màng tế bào bạch xâm chiếm bởi các gốc tự do, như 1 thời điểm hạn chế, khiến cho sức sống của tế bào bạch giảm thiểu hay suy sụp, rồi dẫn đến tình trạng suy nhược, mức bệnh thoái hóa huyết ung thư. Cũng giống như gốc, rau má làm cho tế bào dược thảo luôn luôn v&ng m&nh nên cần dược thảo ki&nh kháng. Kinh nghiệm nh&u ngàn năm chữa Trung Hoa và &nh Đ&, thấy rau má chuyển lão hóa, làm trẻ lâu, tăng tuổi thọ... là nhờ khả năng chuyển dược thảo tác dụng tại hệ chữa nh&ng gốc tự do này, khám phá ra từ 1956, mà môi trường sống mang lại cho thể thể ngày phút vì ô nhiễm, tâm tư dao động (stressful), do nội tâm (thể tình) hay ngoại cảnh (xã hội) gây ra.

- khả năng làm cho các mô tiết ra nitric oxide, chất này là một khám phá quan trọng nên giành thưởng Nobel về Y năm 1998 dược thảo trao cho ba giáo sư Hoa Kỳ R Furchgott, L. Ignarro và F. Murad. Chính nhờ qua trung gian nitric oxide mà nitroglycerine mới chữa ngay dược thảo nh&ng cơn đau tim, vì nitric oxide làm giãn vi mạch máu, mao mạch nên tim bơm máu ra chữa dễ dàng hơn, chữa oxy hóa, bên cạnh bên chữa không còn chênh lệch. Cũng vì bài tiết dược thảo nitric oxide mà điều trị di thể bào (macrophage), bạch huyết cầu có thể làm tê liệt vi trùng rồi tiêu diệt chúng. Và Viagra dược thảo nh&ng cũng do sự trung gian chữa nitric oxide này. Liên quan chữa nitric oxide thể chữa kháng kiên hay bệnh thể chữa cả thể, v& tinh thần hay vết chữa, càng ngày càng dược thảo chữa thêm.

Hai khả năng trên giúp tế bào dược thảo luôn luôn v&ng m&nh, sống trong 1 môi trường hoàn hảo, ít độc hại, nh&u oxy, sạch trùng... và là chữa sống cho nh&ng kinh nghiệm v& tr& lâu và tr&ng thể. Tế bào da là nh&i thể công nh&u nh&nh. nên nh&ng khả năng chữa rau má làm cho chóng lành nh&ng vết thể, vết loét, trẻ m&nh mặt, giảm vết nhăn &nh&nh... đ&u có thể chữa &nh&nh. Hai khả năng trên cũng khiến cho rau má mang lại nh&u năng chữa sống cho bệnh nhân trong tình trạng suy nhược, giảm nh& 1 thời điểm chữa chữa Trung Y là nhân sâm. Đông Phương không phân tách đ&

Rau má: một dược thảo quý giá

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m

Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

tìm hiểu về nh& Tây Ph&ng, nh&ng thảo y 1 đ&c đ&m là sau nhi&u năm, r& c&a rau má nom gi&ng hình ng& i nh& c& sâm, nên r& rau má có tên n&a là sâm n& Đ&.

V&i Vi&t Nam mình, rau má có hai chi ti&t đáng ghi nh& và tìm hiểu.

o Vào th& k& 18, linh m&c B& Đào Nha João de Loureiro, 1 y s& kiêm đ&c s&, s&ng & mi&n Nam nhi&u th&p k& đ& nghiên c&u cây c&, đã cho rau má m&t danh t& khoa h&c là Centalla Trisenthus Cochinchinensis, vì Cochinchine là tên c&a nam b& h&i đó. Cùng v&i g&c, rau má đã đ& vào danh t& khoa h&c c&a Tây Ph&ng v&i ph&n tên liên quan t&i mi&n Nam c&a t& qu&c.

o Vì có khá nhi&u đ&c tính h&u ích, nên rau má còn đ&c Tây ph&ng g&i là “Pharmacy In One Herb”, gi&ng nh& s& săn sóc chu toàn v& nhi&u m&t c&a ng& i M&. Má là ti&ng g&i M& & mi&n Nam. Không bi&t đây có ph&i là m&t s& trùng h&p thích thú, hay nh& m&t linh tính, m&t vi&n kí&n nào đó mà t& tiên ta dùng ch& má đ& g&i lo&i rau này. Mong đ&c s& ch& giáo c&a cao nhân v& ngôn ng& Vi&t.

K&t Luận:

Rau má là thảo c& ăn b& ích, và cũng là thảo thu&c đ& phòng b&nh hay ch&a b&nh. Khả năng c&a rau má r&t phong phú, v&i nh&ng tác đ&ng chính nh& sau

- Gi&i nhi&t và gi&m thi&u nh&ng tri&u ch&ng c&m cúm
- giúp cho t& bào đ&c v&ng m&nh, tr& trung, c& thảo kí&n kh&ng, cu&c đ&i tr&ng th&.
- làm cho não b& t&nh táo, đ& t&p trung, tăng trí nh&, r&t c&n cho tu&i tr& h&c hành ti&n b&. Tên là gotu kola nh&ng không có coca hay cafeine, nên không kích thích não b& nh& cà phê, đ& làm cho t&nh táo đó nh&ng th&n kinh đ& căng th&ng..
- giúp đ&iu tr& b&nh ngoài da, các ch&ng đau đ&n vì phong th&p hay th&p kh&p, nh&ng v&t loét kinh niên, v&t th&ng hay v&t m& khó lành.

N&u H&i Th&ng Lãn Ông, Y T& c&a Vi&t Y, có m&t bài thảo tuy&t v&i v& đ&c h&c, m& đ&u b&ng hai câu:

Thu&c men s&n & kh&p n&i,
Trong v&n, ngoài ru&ng, trên đ&i, đ&i sông...

và Hippocrates, Y T& c&a Tây Y, đ&y môn sinh h&y l&y thảo c& ăn làm thu&c (Let Food Be Thy Medicine)...

thì rau má là m&t minh ch&ng cho hai l&i đ&y trên. V&a là thảo c& ăn b&i đ&ng c& thảo và phòng b&nh, v&a là thu&c v&i khá nhi&u công năng h&u ích.

Hippocrates còn có m&t l&i đ&y khác: tr&ng h&t đ&ng làm h&i b&nh nhân (Prima Non Nocere). Nh&ng Tây đ&c ngày nay, dù đ&c bào ch& tinh vi theo khoa h&c hi&n đ&i, và b& giám sát ch&t ch& b&i c& quan FDA, v&n mang l&i nhi&u ph&n &ng bên l& nh& đã đ&c ghi chép đ&y đ& trong cu&n PDR, và & Hoa K& m&i năm có c& nhi&u ngàn b&nh nhân thành n&n nhân. Trong khi đó, ph&n &ng ph& c&a rau má ch& thảo y ghi l&i là ói m&a, nh&c đ&u n&u dùng nhi&u, và l&i khuy&n c&n th&n tránh dùng & s&n ph& hay tr& em mà ta thảo ng thảo y trong Tây đ&c.

Rau má: mọt dọt c thọt o quý giá

Tác Giả: Saigon Echo sọt u tọt m

Chúa Nhật, 27 Tháng 12 Năm 2009 09:05

Vọt i nhọt ng hiọt u biọt t trên, chúng ta - bọt nh nhọt n, dọt c sọt hay y sọt - có nhiọt u dọt p đọt tìm hiọt u và chọt ng nghiọt m lâm sàng vọt rau má, mọt t thọt c dọt c phọt m tuyọt t vọt i mà thiên nhiên mang lọt i cho loài ngọt i. Rau má nên đọt c dùng hàng ngày, trong đọt ng họt ng dọt ng sinh, phòng bọt nh và chọt a bọt nh, nhọt đọt tọt n họt ng lòng ọt u ái và sọt che chọt cọt a Đọt t Trọt i.

Đây là mọt t lọt ai rau quen thuọt c cọt a quê họt ng, dáng dọt p khiêm cung mọt c sát mọt t đọt t, nhọt ng không ngọt lọt i mang cho chúng ta nhiọt u dọt c chọt t trân quý đọt giúp tọt bào trọt lâu, cọt thọt kháng an và trọt ng thọt, đọt u óc tọt nh táo dọt tọt p trung, trí nhọt có nhiọt u đọt họt c hành đọt đọt t, hay thành công trong nghọt nghiọt p.

Tham khọt o

- 1- Đọt Tọt t Lọt i. Nhọt ng Cây Thuọt c và Vọt Thuọt c Viọt t Nam. NXB Khoa Họt c Và Kọt Thuọt t 1991
- 2- Antani JA, Kulkarni RD, Antani NJ. Effect of abana on ventricular function in ischemic heart disease. *Jpn Heart*
- 3 . Nov 1990: 829-835. 3- Brinkhaus B, Linder M, Schuppan D, Hahn EG. Chemical, pharmacological and clinical profile of the East Asian medical plant *Centella asiatica* . *Phytomed* . 2000;7(5):427-448.
- 4- Shukla A, Rasik AM, Dhawan BN. Asiaticoside-induced elevation of antioxidant levels in healing wounds. *Phytother Res* . 1999;13(1):50-54.
- 5- <http://www.umm.edu/altmed/articles/gotu-kola000253.htm#Medicinal%20Uses%20and%20Indications>