

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

Nói đến sâm là phải nghĩ ngay tới nhân sâm Trung Hoa với vua Thôn Nông.

Đây là một nhân vật với nhiều huyền thoại, sống cách đây nhiều ngàn năm, vua là một đấng minh quân vua là một nhà nông kinh nghiệm, biết thêm về lý trí bôn nh. Nhà vua chỉ dẫn cho dân chúng về cách dùng dược thảo và đã viết một cuốn sách nói về các trăm thảo cây thuốc mà ông đã khám công đi đó đây để sưu tầm. Theo sách, thì vua Thôn Nông là người đầu tiên đã nhận ra công dụng của bôn nh thảo một loài cây có hình dáng giống con người, mọc hoang trong rừng. Nhà vua đặt tên cho cây đó là Nhân Sâm.



### *Cây và củ nhân sâm*

Nhân sâm đã được coi như một dược thảo hàng đầu (Sâm, Nhung, Qu, Ph) nhiều quốc gia Á châu như Trung Hoa, Việt Nam, Đài Hàn, và Nga. Trong những thập niên qua, nhân sâm bắt đầu được sử dụng các quốc gia Âu Mỹ và cũng được khoa học thảo nghiệm nghiên cứu về công hiệu của bôn nh thảo một thảo mộc mà nhiều triệu người đã và đang dùng, do kinh nghiệm truyền cho nhau.

Nhiều nhà bào chế thuốc đã xếp sâm vào nhóm những chất có tác dụng thích nghi (adaptogen) để với nhiều chức năng của các thảo và coi sâm như một chất dùng thêm có khả năng tăng cường

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#202 C

Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

sinh l&#223;c, gi&#223;m căng th&#223;ng, ngăn ng&#223;a m&#223;t s&#223; b&#223;nh t&#223;t và làm ch&#223;m ti&#223;n tr&#223;nh lão suy.

## Ng&#223;n n g&#223;c

Nguyên th&#223;y thì nhân sâm m&#223;c hoang trên r&#223;ng núi, d&#223; i bóng mát &#223; nh&#223;ng n&#223;i có khí h&#223;u l&#223;nh nh&#223; Trung Hoa, Nh&#223;t B&#223;n, Đ&#223;i Hàn, Vi&#223;t Nam, mi&#223;n Đông Liên Bang Sô Vi&#223;t, B&#223;c M&#223; châu.

Ng&#223; i Trung Hoa đ&#223;c coi nh&#223; dân t&#223;c đ&#223;u tiên bi&#223;t s&#223; d&#223;ng sâm đ&#223; tr&#223; các b&#223;nh c&#223;a tu&#223;i già và h&#223; gi&#223; k&#223;n cho t&#223;i th&#223; k&#223; th&#223; 18 công d&#223;ng c&#223;a sâm m&#223;i đ&#223;c các qu&#223;c gia Âu M&#223; bi&#223;t t&#223;i. Tho&#223;t đ&#223;u, các nhà th&#223;o m&#223;c Tây ph&#223;ng cũng không tin t&#223;ng cho l&#223;m vào công d&#223;ng c&#223;a sâm nh&#223; ng&#223; i Trung Hoa t&#223;. Nh&#223;ng sau khi nhìn th&#223;y t&#223;n m&#223;t m&#223;t s&#223; hi&#223;u qu&#223;, thì h&#223; tin theo.

Năm 1716, tu sĩ dòng Tên Petrus Jartoux truy&#223;n đ&#223;o &#223; mi&#223;n B&#223;c Trung Hoa, vi&#223;t m&#223;t tài li&#223;u cho hay sâm có th&#223; m&#223;c &#223; mi&#223;t r&#223;ng núi Gia Nã Đ&#223;i vì môi tr&#223;ng gi&#223;ng nhau. Tu sĩ Lafitau &#223; Gia Nã Đ&#223;i b&#223;n cho ng&#223; i khai thác sâm hoang &#223; chung quanh vùng Montreal và xu&#223;t c&#223;ng sang T&#223;u đ&#223; gây qu&#223; cho dòng tu. Cũng vào th&#223; k&#223; 18, m&#223;t s&#223; nhà thám hi&#223;m ng&#223; i Pháp th&#223;y th&#223; dân B&#223;c M&#223; dùng m&#223;t lo&#223;i cây hoang đ&#223; tr&#223; b&#223;nh tiêu hóa, h&#223; mang m&#223;t ít v&#223; Âu châu đ&#223; th&#223; nghi&#223;m và th&#223;y công hi&#223;u.

## Các lo&#223;i sâm

Theo American Botanical Council thì có ba lo&#223;i sâm chính: sâm Á châu, sâm M&#223; châu và sâm Siberian.

### 1- Sâm Á châu

Th&#223;ng đ&#223;c g&#223;i là nhân sâm, tên th&#223;c v&#223;t h&#223;c là *Panax ginseng* C.A. Meyer. C.A. Meyer là tên nhà th&#223;o m&#223;c h&#223;c đã nghiên c&#223;u sâm đ&#223;u tiên vào năm 1842. Đây là lo&#223;i sâm n&#223;i ti&#223;ng c&#223;a Trung Hoa, đã đ&#223;c coi là đ&#223;ng đ&#223;u các v&#223; thu&#223;c b&#223; (sâm, nhung, qu&#223;, ph&#223;), đ&#223; tu b&#223;ng t&#223;ng, làm d&#223;u c&#223;m xúc, b&#223;t não đ&#223;ng, lo&#223;i tr&#223; ch&#223;t đ&#223;c trong c&#223; th&#223;, làm th&#223; giác tỉnh t&#223;ng, làm tăng

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C

Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

trí nh và tinh th n minh m n và n u dùng liên t c thì s s ng lâu. Panax do g c Hy L p pan có nghĩa là t t c , và alkos là ch a lành, t c là tr bá b nh; còn ginseng theo nghĩa t ng hình Trung Hoa là “tinh túy c a đ t trong hình d ng ng i”.

Y h c Á châu đã dùng nhân sâm t nhi u ngàn năm. Tây ph ng bi t đ n nhân sâm là qua s nh n xét và gi i thi u c a m t tu sĩ dòng tên Petre Jartoux vào kho ng năm 1714. Trong khi truy n giáo i mi n B c Trung Hoa, v tu sĩ này th y dân chúng dùng m t lo i r cây hoang đ tr nhi u b nh r t công hi u, ông ta bèn vi t m t bài đ gi i thi u v i các th y thu c Á châu. T đó, các nhà nghiên c u Á châu, Nh t B n, Liên Xô, Hoa K đã đ tâm nghiên c u v lo i đ c th o có hình ng i này.

Nhân sâm có thành ph n hóa h c nh sau: h n h p saponins, tinh d u panaxen, phytosterol, tinh b t, đ ng, amino acid, acid phosphoric, vài sinh t B1, B2 và vài khoáng ch t. Hi n nay có kho ng 22 ch t saponin đ c phân lo i, g i là ginsenosides hay panaxosides, là nh ng đ c li u chính c a sâm. Hóa ch t này có công th c hóa h c t ng t nh lo i kích thích t mà c th con ng i dùng đ đ i phó v i căng th ng c a đ i s ng.

W.H Lewis cho hay ch t tri t c a nhân sâm có tác đ ng làm ch m s phát tri n c a m t vài t bào u b u, có vài tác đ ng làm gi m đ ng trong máu. Nghiên c u c a V.W. Petkov và D. Staneva- Stoicheva Bulgarie cho hay nhân sâm có tác đ ng kích thích th n kinh trung ng, gi m huy t áp, gi m đ ng trong máu, kích thích hô h p, h tr t bào th n kinh đáp ng v i stress, tăng h ng huy t c u và huy t t , gi m cholesterol. Ng và H.W. Yeung cho hay nhân sâm có công đ ng làm gi m th i gian ph n ng v i các kích thích thính, th giác; tăng s lạnh l i, t p trung trí thu ; tăng ph i h p gi a th giác và c đ ng.

H cũng cho hay nhân sâm có công đ ng nh ch t antioxidant ch ng l i m t vài b nh v gan, m t, v a x đ ng m ch. S. Shibata, O. Tanaka và H. Saito cũng cho r ng sâm làm tăng s b n b , ch u đ ng c a c th v i căng th ng các lo i, có tác đ ng ch ng kinh phong h nhi t, tăng ch c năng bao t , ch ng viêm t bào.

Bên Đ c, chính quy n cho phép nhân sâm đ c mang nhãn hi u bán nh m t thu c b , tăng c ng sinh l c khi b suy nh c, m t m i, khi kém t p trung, và trong th i k ph c s c sau b nh ho n. Đ c th Liên Xô xu t b n năm 1961 công nh n nhân sâm là v thu c chính th c trong y h c c a Liên bang này.

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

Cho tới nay, đã có cả trăm nghiên cứu khoa học về công dụng của nhân sâm. Số nghiên cứu này còn được tiến hành lâu dài và có hệ thống hơn nữa để có thể xác định giá trị của bộ nhân sâm loại dược thảo này.

### 2- Sâm M châu:

Sâm M châu được tu sĩ Joseph Francois Lafitau khám phá ra cách đây gần ba trăm năm, ở vùng Montreal, Gia Nã Đ, có tên khoa học là *Panax quinquefolius*. Vì tu sĩ này đã khai thác, xuất công rất nhiều sang Trung Hoa từ thế kỷ 18.

Sâm M châu mọc hoang ở miền Đông Bắc M châu, ở Quebec, Ontario cũng như Wisconsin, Minnesota, Florida, Alabama, Oklahoma. Không như sâm Á châu bị khai thác triệt để nên còn rất ít, sâm M châu hiện vẫn còn nhiều và được các quốc gia Hoa Kỳ, Gia Nã Đ coi là cây hiếm quý còn được bảo vệ.

Sâm M châu đã được Abraham Whisman ở Virginia bắt đầu trồng từ năm 1870. Hiện nay Gia Nã Đ trồng hàng đầu trong việc trồng và xuất công sâm này. Nước M cũng xuất công tới 30% tổng sản lượng sâm M châu trên thế giới. Năm 1995, có tới hơn 700,000 kí sâm trồng và 150,000 kí sâm mọc hoang được xuất công Hoa Kỳ. Trung Hoa và Đ Hàn đều trồng và xuất công sâm các loại trên thế giới.

Sâm M châu rất được dân chúng Trung Hoa ưa thích vì tính chất bổ âm (âm/dưỡng) của nó, và ngược lại hơn sâm Á châu. Theo quan niệm Á châu, sự hài hòa giữa âm và dương trong vũ trụ và trong con người là điều kiện để môi trường sống và sức khỏe mạnh của con người. Sâm Á châu có nhiều dưỡng tính, nóng, làm nóng phần cơ thể, làm tăng cường sức lực. Ngược lại, sâm M châu có nhiều âm tính, lạnh, làm giảm căng thẳng, làm mạnh mẽ hơn.

Sâm M được dân chúng đây dùng để chữa chảy máu cam, khó thở, tăng cường sức khỏe sinh sản nam giới, làm tăng trí tuệ, sức khỏe thể xác, chữa bệnh mất ngủ. Vì mất ngủ có thể gây cho bệnh hay là trong giấc ngủ ban đêm, thân nhân nói nhiều muộn sáng không đau thì chứng mất ngủ có thể giảm bớt nếu dùng lá sâm.

Sâm M châu đã đợc ghi vào sách the United States Pharmacopeia t năm 1842 t i 1882. Sâm này cũng có hóa ch t nh nhân sâm đợc bi t là h n h p ginsenosides. Sâm, nói chung, v n ch a đợc h i nh p vào k thu t tr li u Hoa K , m c dù r t nhi u ng i đang dùng đợc th o này. Lý do là ch a có nhi u nghiên c u khoa h c v sâm M nh nhân sâm, và có nhi u ý ki n khác nhau v sâm. Th c ra, công đ ng c a sâm thay đ i đôi chút v i lo i sâm, th i gian hái sâm, b ph n cây sâm, cách pha ch , cách dùng và phân l ng dùng.

E.J Staba và S.E. Chen, trong “An Overview of Ginseng Chemistry, Pharmacology and Anti-tumor Effects” đã ghi nh n là v i phân l ng nh , sâm làm kích thích h th n kinh, nh ng phân l ng cao l i làm đ u; ch ng m t m i, thích nghi đợc v i các cng th ng, ch ng nhn da và làm t bào da mau sinh s n; ch ng l i đợc tính c a chloroform, amphetamines; làm tăng tr ng l ng c a túi tinh đ ch và nhi p h tuy n, tăng tinh trùng; làm tăng kí v i l ng nh nh gi m kí v i l ng l n. Vi c nghiên c u công đ ng c a sâm Hoa k còn m i m và ch a h i nh p vào v i ph ng pháp tr b nh th c nghi m. Theo m t vài tác gi , c n có nh ng quan tâm m nh h n n a nh t là k t qu vi c dùng sâm con ng i v i l i đ i m cũng nh tác đ ng không t t c a sâm.

### 3- Sâm Siberian:

Tên th c v t h c là *Eletherococcus senticosus*, sâm này có nhi u ở Đông B c Trung Hoa, k c n v i Nh t và Đ i Hàn và mi n Đông Nam n c Nga.

Ti n sĩ Stephen Fulder cho r ng đây không ph i thu c h sâm nh ng đợc g i nh sâm vì nó tác đ ng t ng t , đã đợc ng i Nga dùng thay th cho nhân sâm quá đ t và khó ki m. Ho t ch t c a sâm là ch t eleutherosides, có công đ ng gi ng nh ginsenosides c a sâm Á châu ho c sâm M châu.

I.Brekham, m t chuyên gia ng i Nga v sâm, cho binh sĩ u ng sâm ch y thi v i nhóm khác u ng thu c l a (placebo), thì nhóm dùng sâm ch y mau h n và lâu h n. Các nhà khoa h c Nga x p sâm vào nhóm th c v t làm tăng s c đ kháng không đợc bi t, giúp c th có th ch u đ ng m t m i, b nh t t, tu i già, làm vi c c c nh c, v t qua đợc các b nh thông th ng nh c m l nh.

Năm 1961, m t h i ngh v sâm đã di n ra ở Lenigrad, Liên Xô. Năm sau, sâm Siberian đợc

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;C

Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

chính quy&#225;n Sô Vi&#227;t ch&#228;p thu&#228;n cho dân chúng dùng nh&#228;i lo&#228;i thu&#228;c b&#228;i b&#228; s&#228;c kh&#228;e, thích nghi v&#228;i c&#228;ng th&#228;ng c&#228;a đ&#228;i s&#228;ng và ch&#228;a các b&#228;nh nh&#228;i cao huy&#228;t áp, ti&#228;u đ&#228;ng, viêm ph&#228; qu&#228;n kinh niên, b&#228;nh th&#228;n kinh tâm lý, v&#228;a x&#228; đ&#228;ng m&#228;ch máu.

Theo J. A. Duke và E.S. Ayensu trong Medicinal Plant of China, thì lo&#228;i sâm này đ&#228;c dân chúng &#228; vùng Đông B&#228;c Hoa L&#228;c dùng đ&#228; ch&#228;a các b&#228;nh phong kh&#228;p x&#228;ng, viêm cu&#228;ng ph&#228;i, b&#228;nh tim, đ&#228;ng th&#228;i n&#228;u dùng liên t&#228;c, đ&#228; tăng c&#228;ng s&#228;c kh&#228;e, làm ăn ngon mi&#228;ng, giúp trí nh&#228;t, kéo dài tu&#228;i th&#228;.

Chính quy&#225;n y t&#228; Đ&#228;c qu&#228;c cũng coi sâm Siberian có công d&#228;ng nh&#228;i nhân sâm đ&#228; giúp c&#228; th&#228; kh&#228;e m&#228;nh, giúp mau h&#228;i ph&#228;c sau b&#228;nh ho&#228;n cũng nh&#228;i gia tăng s&#228; b&#228;n b&#228; trong lao đ&#228;ng trí óc, chân tay.

Theo nhi&#228;u nhà chuyên môn, s&#228; khác bi&#228;t c&#228;a ba lo&#228;i sâm chính này nh&#228;i sau:

- Sâm Á châu có tính cách kích thích, làm nóng c&#228; th&#228;, tăng c&#228;ng s&#228;c kh&#228;e, đ&#228;c dùng &#228; ng&#228;i l&#228;n tu&#228;i, ng&#228;i suy y&#228;u t&#228;ng quát, ng&#228;i c&#228;n dùng s&#228;c lao đ&#228;ng và s&#228; b&#228;n b&#228; .

- Sâm M&#228; có hàn tính, thoa d&#228;u, thích h&#228;p cho ng&#228;i hay nắng đ&#228;ng, nh&#228;ng cũng giúp c&#228; th&#228; tăng c&#228;ng d&#228;o dai, s&#228;c ch&#228;u đ&#228;ng.

- Còn sâm Siberian thì dung hòa gi&#228;a hai lo&#228;i trên, không ôn quá mà cũng không hàn quá, và có cùng đ&#228;c tính.

Ngoài ra còn các lo&#228;i sâm khác nh&#228;i sâm Brazilian, sâm Angelica sinensis, sâm Acanthopanax sessiliflorus. Giáo s&#228; Đ&#228; T&#228;t L&#228;i, trong tác ph&#228;m Nh&#228;ng Cây Thu&#228;c và V&#228; Thu&#228;c Vi&#227;t Nam còn k&#228; thêm nhân sâm Vi&#227;t Nam, Đ&#228;ng sâm có &#228; qu&#228;n Th&#228;ng Đ&#228;ng, Trung Qu&#228;c, &#228; Cao B&#228;ng, L&#228;ng S&#228;n, Vi&#227;t Nam; sâm B&#228; Chính &#228; Thanh Hóa, Ngh&#228; An, Qu&#228;ng Bình Vi&#227;t Nam; Th&#228; Cao Ly sâm, Sa sâm.

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

### Trồng sâm

Sâm được trồng từ hạt giống của cây sâm khỏe, tuổi đã mọc từ 6, 7 năm trở lên. Sâm không trồng như trồng lúa. Trồng sâm cần thời gian lâu để sâm mọc. Hạt giống sâm được chôn sâu dưới đất mùn, không có nước tưới, dưới bóng mát. Bên Trung Hoa người ta dùng phân xanh và khô ủ để bón, tránh dùng phân bón và nước tưới. Âu Mỹ dùng phân hóa học và thuốc sát trùng để diệt nấm để ăn hạt sâm.

Có đến mùa Đông thân lá sâm héo tàn, nhưng khi Xuân đến, cây nảy chồi từ củ sâm nằm sâu dưới đất. Khoảng 6, 7 năm sau đào sâm lấy củ. Củ sâm được chôn bên, sấy khô rồi đóng hộp. Riêng những củ to thường được hộp trữ khi sấy khô để giữ tinh túy của sâm. Sâm mọc hoang có khi lâu dưới củ nảy chồi nằm trong rừng già nên rất đắt và quý. Nhưng số sâm mọc hoang mỗi ngày mất dần vì nhu cầu người đi tìm lấy. Đa số sâm bán trên thị trường bây giờ là sâm trồng. Vì củ trồng sâm đã được nhu cầu gia tăng hiện nay nên hiện nay trên thị trường có đủ loại sâm.

Phần chính làm thuốc của cây sâm là khúc củ sâm, màu vàng sẫm, có nhuỵ rễ nhánh nhỏ, nằm sâu dưới đất. Lá sâm có năm cánh, với một bông hoa nhỏ màu xám lót nằm cuộn lá; thân cây mọc trên củ sâm nằm sâu dưới đất. Thân cây sâm thường héo chết vào mùa Đông, để rễ củ trồng vào đất mùa Xuân. Toàn cây cao đến 60 phân.

### Loại sâm

Trên thị trường có rất nhiều loại sâm, nhưng thường thấy nhất và nhu cầu người mua là hàng sâm và bạch sâm. Hàng sâm là những củ to, mập, dáng đẹp, giống hình người còn bạch sâm như hến, trắng và khô. Sau khi đào, sâm được rửa sạch, phơi sấy, và đóng hộp: hàng sâm trong hộp gỗ, bạch sâm trong hộp giấy. Ngoài ra còn sâm bách chi (rễ ph), nhân sâm tu với rễ nh nh râu tóc, sâm như hàng với rễ nh hến nà mọc ngang từ rễ chính ra.

Sâm Mỹ thường được xuất khẩu qua Á châu và rất được ưa chuộng. Còn ở Mỹ thì loại có nhu cầu sâm nhập khẩu từ Trung Hoa, Đài Hàn, Nhật Bản. Loại trồng trên thị trường và nổi là sâm Đài Hàn và sâm Trung Hoa.

Sâm càng to càng tốt vì sống lâu năm dưới đất, hút nhu cầu chất dinh dưỡng nên khỏe hơn. Hàng sâm tốt hơn bạch sâm.

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#202 C

Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

Sâm t&#228; Đ&#228; i Hàn là t&#228; t nh&#228; t r&#228; i d&#228; n sâm t&#228; Trung Hoa r&#228; i Nh&#228; t B&#228; n.

Khi n&#228; m, sâm t&#228; t có v&#228; h&#228; i đ&#228; ng nh&#228; ng ng&#228; t d&#228; u. Sâm mà không có v&#228; gì là sâm không t&#228; t. C&#228; sâm t&#228; t h&#228; n râu và lá sâm.

### Cách th&#228; c dùng sâm

Có nhi&#228; u cách dùng sâm:

1. Thái m&#228; ng r&#228; i ng&#228; m sâm trong mi&#228; ng cho t&#228; i khi m&#228; m tan.
2. N&#228; u sâm trong &#228; m s&#228;nh, &#228; m th&#228; y tinh đ&#228; m&#228; t gi&#228; r&#228; i u&#228; ng n&#228; c sâm. Sâm n&#228; u nh&#228; v&#228; y có th&#228; gi&#228; trong t&#228; l&#228; nh r&#228; i u&#228; ng d&#228; n m&#228; i ngày. Vì sâm khá đ&#228; t, nên có th&#228; n&#228; u n&#228; c th&#228; hai mà sâm v&#228; n còn h&#228; ng v&#228;. Tránh dùng &#228; m kim lo&#228; i s&#228; kim khí vô hi&#228; u hóa ho&#228; t ch&#228; t c&#228; a sâm.
3. Ngâm sâm trong r&#228; u, nh&#228; m nh&#228;p d&#228; n d&#228; n. Ngâm càng lâu, r&#228; u càng ngon.
4. Sâm ch&#228; bi&#228; n thành b&#228; t hòa tan trong n&#228; c sôi, u&#228; ng nh&#228; cà phê hay trà.
5. Sâm viên u&#228; ng nh&#228; các thu&#228; c viên khác. K&#228; ngh&#228; ch&#228; sâm viên hi&#228; n nay khá ph&#228; bi&#228; n và chính xác, vì phân l&#228; ng ho&#228; t ch&#228; t chính trong m&#228; i viên thu&#228; c sâm đ&#228; u nh&#228; nhau.
6. Sâm b&#228; c chung v&#228; i các v&#228; thu&#228; c, s&#228; c lên r&#228; i u&#228; ng n&#228; c thu&#228; c.
7. Sâm mi&#228; ng thái m&#228; ng n&#228; u thành súp v&#228; i th&#228; t ho&#228; c g&#228; o.

### An toàn c&#228; a sâm



## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ C  
Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

Một câu hỏi thường gặp của nhiều người nêu ra là sâm có an toàn không?

Giáo sư Brekhman thuộc Institute of Biologically Active Sciences bên Nga cho hay, sâm có nhiều hiệu ứng không tốt, con người phải dùng cẩn thận để tránh nguy cơ ngộ độc.

Tính cách an toàn của sâm chưa bao giờ được quan Quan quản trị Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) nghi ngờ và cơ quan này đã cho sâm được bán tự do vì các nghiên cứu cho hay sâm không có tác dụng nguy hại cho người dùng.

Sâm đã được ghi vào danh sách dược liệu của các nước ở Âu châu và được công nhận như một thực phẩm dùng thêm rất an toàn.

Tuy nhiên, cũng như dược phẩm khác, khi dùng sâm nên theo chỉ dẫn của dược gia đình hay nhà bào chế.

### Áp dụng thực tế

Sâm đã được dùng ở các nước Á châu từ nhiều ngàn năm và đang được y học hiện đại nghiên cứu, sử dụng. Cũng như các dược liệu khác, tác dụng của sâm như nâng, thúc đẩy tăng trưởng kéo dài chứ không mau, mạnh như Âu dược.

Theo Đông y, sâm không phải là thuốc chữa lạnh mà bổ khí riêng biệt nào mà được coi như chất bổ và sức khỏe, duy trì sinh lực và kéo dài tuổi thọ. Sâm rất công hiệu khi cơ thể suy nhược, người nhiều căng thẳng xác và tâm thần, phục hồi sinh lực sau khi bị trầm trọng.

Không dùng sâm thay đổi tùy theo điều kiện cơ thể và sức khỏe của mỗi cá nhân. Theo kinh nghiệm, nếu muốn tăng cường sinh lực chung thì loại sâm nào cũng như nhau. Người trên 45 tuổi nên dùng sâm Á châu vì sâm này kích thích mạnh; dưới 45 tuổi còn trẻ tráng có thể dùng hai loại sâm ôn hòa kia. Người có vấn đề về sức lao động cao thì sâm Á châu giúp bổ não, sung sức hơn; nếu thích hợp với sâm Mễ châu còn nam giới thì sâm Á châu là tốt.

## Sâm

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;C

Th&#7913; S&#225;u, 22 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 15:37

---

Đ&#229; y ch&#229; là g&#229;i ý. Tr&#229;c khi dùng, nên tham kh&#229;o ý ki&#229;n ng&#229;i có hi&#229;u bi&#229;t v&#229; món d&#229;c th&#229;o này. Cũng nh&#229; v&#229;i các d&#229;c th&#229;o khác, ta nên b&#229;t đ&#229;u dùng v&#229;i phân l&#229;ng nh&#229; r&#229;i tăng đ&#229;n đ&#229; dò s&#229;c ch&#229;u đ&#229;ng c&#229;a mình đ&#229;ng th&#229;i l&#229;ng đ&#229;nh công hi&#229;u và tác đ&#229;ng không mu&#229;n c&#229;a thu&#229;c.