

Bài thuốc từ rau bầu đất dây giúp thanh nhiệt giải độc

1. Công dụng, chế biến, thành phần dinh dưỡng

- Bầu đất dây hay còn gọi là Kim thất, Rau lúi, Rau bầu đất, Dây chua lè, Đái dầm, Thiên Hắc địa hồng. Tên khoa học *Gynura procumbens* (Lour) Merr, Họ Cúc – Asteraceae. Bầu đất được xem như là một loại rau bổ, mát, nên rất thường được dùng làm rau ăn hoặc làm thuốc thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu viêm.

- Thu hái và chế biến: Toàn cây có thể sử dụng làm rau ăn hoặc làm thuốc. Lá và ngọn non nấu canh với mì chính hoặc tôm ngon như rau muống mỏng tươi, hoặc có thể chần qua nước sôi rồi xào, trộn đều rất ngon.

- Thành phần dinh dưỡng: Nước 95,7g; Protein 1,3g; Gluxit 1,6g; xơ 0,8g; tro 0,6g; Caroten 3,6mg; VitaminC 36mg.

2. Các bài thuốc kinh nghiệm

Phụ nữ viêm bàng quang mạn tính, khí hư bạch đới, bệnh lậu, kinh nguyệt không đều: Rau Bầu đất nấu canh ăn, hoặc sắc nước uống với bột Tam Thất và Ý dĩ sao, cả hai vị bằng nhau, mỗi lần 10-15g, ngày uống 2 lần.

Khí hư bạch đới: Bầu đất 20g, rễ Củ gai sao vàng 16g, Củ xước 16g, Kim ngân hoa 12g, Cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa sốt phát ban, lỵ (sởi, tinh hồng lỵ): Bầu đất 30g, Rau sam 30g. Nấu canh ăn ngày 1-2 lần.

Dùng ngoài trị đau mắt đỏ: Lá Bầu đất rửa sạch, thêm vài hạt muối, giã nhỏ đắp lên mắt đau.

Chữa viêm đường tiết niệu (đái buốt, đái dắt): Bầu đất 30g, Mã đề 20g, râu ngô 20g. Sắc uống ngày một thang.

Trẻ em đái dầm và ra mồ hôi trộm: Bầu đất 20g, nấu canh ăn hằng ngày. Nên ăn vào buổi trưa. Các buổi tối nên hạn chế ăn canh, uống nhiều nước.

Bầu đất tươi 80g, sắc nước uống.

Ở Campuchia, thân và lá bầu đất dùng phối hợp với những vị thuốc khác để hạ nhiệt, trong chứng sốt phát ban như các bệnh sởi, tinh hồng nhiệt. Ở Malaysia, người ta cũng dùng lá ăn trộn với dầu giấm và cũng dùng cây để trị lỵ. Còn ở Java người ta dùng nó để trị bệnh đau thận.