

## Tác dụng và cách trồng sương sâm

### 1. Đặc điểm hình thái và sinh thái

Sương sâm thuộc dạng dây leo, thân lâu năm to, nhánh non có lông. Lá có phiến cứng, dài 9 x 4cm, chóp nhọn hay tù, không lông, gân từ đáy. Chùm hoa tụ tán mang hoa đầu, hoa vàng, lá đài ngoài cao 2,5mm, lá đài trong to hơn, cánh hoa nhỏ, có 6 – 8 nhị, quả nhân cứng hình trái xoan, dài 10-12mm.

Cây ra hoa từ tháng 3 – 6, quả chín vào tháng 7.

Cây mọc hoang ở khắp nơi ở đồng bằng cũng như rừng núi trên khắp nước ta.

### 2. Tác dụng của sương sâm

Người dân thường dùng lá tươi, thu hoạch quanh năm. Lá sau khi thu hoạch rửa sạch, sau đó cho nước vào giã nát hay vò nát lá bằng tay. Vò đến khi nào hết nhớt sau đó cho vào 1 muống cà phê bột Nang Mực, trộn đều, dùng khăn lọc lấy nước, bỏ xác lá, vớt bọt. Để yên chừng 1 giờ, sẽ được một thau thạch sương sâm, màu xanh rất đẹp, mùi thơm đặc trưng. Để qua đêm sẽ đông đặc lại. (nếu để ngăn lạnh trong tủ lạnh sẽ mau đặc hơn). 100gr lá cho khoảng 2000ml nước có thể nhiều hơn hay ít hơn tùy vào chất lượng của lá. Khi ăn, cho thêm đường. Thạch sương sâm ăn ngon, bổ, giải nhiệt, nhuận gan, không độc.

Theo các liệu cây thuốc việt nam. Rễ dây sương sâm khi thu hái về, rửa sạch, thái lát, phơi hay sấy khô. Trong rễ xương sâm có alcaloidtetrandrin, isochondrodendrin, homoaromalin, linacin, magnoflorin, protoquecitol, curin...

Công dụng: Rễ sương sâm chữa đau họng, đau lưng, đau bụng, đau dạ dày, tiêu chảy, kiết lỵ, bệnh về gan, trĩ, đau răng, tổn thương do té ngã. Liều dùng: 15g – 20g/ ngày. Dây Sương Sâm rất dễ trồng, sống lâu năm. Dùng nhiều sẽ tốt cho sức khỏe, chữa được nhiều bệnh, nhất là những người có các bệnh về gan, dạ dày, huyết áp cao do tăng cholesterol....

### 3. Cách trồng sương sâm

- Giống: Từ hạt, thân mang rễ hoặc giâm cành cho ra rễ.

- Thời vụ: Trồng quanh năm, nhưng tốt nhất là trồng vào tháng 7 Âm lịch.

- Làm đất: Sương sâm thích hợp trên nhiều chân đất, nơi đất cao ráo thoát nước tốt, có độ mùn cao, được che mát 20 – 30%. Cây cần nhiều nước nhưng không chịu úng nên những vùng đất thấp phải lên ụ hay lên liếp cao để thoát nước. Nhưng để cây phát triển tốt thì chọn chân đất nhiều mùn, nhiều dinh dưỡng và có cây chà chống đỡ. Trồng theo hàng phải làm luống.

- Trồng: Chọn những cây lá tốt sinh trưởng mạnh (lá xanh bóng, mượt, kích thước lá to), tách ra đem trồng, vào tháng 5 Âm lịch khi có mưa nhiều thì sương sâm sẽ bị chết, phải thu gom cây con, hạt giống đem cất để chuẩn bị cho năm sau.

Trồng cây con gieo sắn vào từng hàng vào đất (ngập 2/3 đoạn thân vừa cắt), sau đó tưới nước nhẹ cho cây đủ ẩm. Hàng ngày tưới nước 2 lần cho cây.

- Bón phân: Lượng phân bón cho 1.000m<sup>2</sup> như sau:

+ Bón lót: Phân chuồng hoai 1,5 tấn, phân lân 35kg.

+ Bón cho cây đang thu hoạch, phân chuồng ủ hoai + phân NPK: 16-16-8  
liều lượng 5kg phân chuồng + 200g phân NPK: 16-16-8/năm/gốc chia làm nhiều  
lần trong năm (3 – 5 lần bón)

Để bảo đảm vườn luôn xanh tốt, thường xuyên tăng cường bón phân hữu cơ  
hoai mục, hạn chế bón phân đạm.

- Phòng trừ sâu bệnh và thu hoạch:

Lá sương sâm là loại cây trồng ít sâu bệnh hại, sương sâm rất sợ úng, úng sẽ  
dễ bị bệnh, đặc biệt là bệnh thối rễ, chết nhanh. Nếu đất không được tơi xốp và  
thoát nước thì bệnh chết nhanh có điều kiện phát triển mạnh, gây chết dây hoàn  
toàn. Trong trường hợp trồng cây với mật độ dày thì những lá phía dưới hay bị  
cháy, dùng Fe-EDTA tưới thì lá phát triển diệp lục sẽ xanh lại.

Sau khi trồng khoảng 2 tháng thì có thể thu hoạch lá. Tùy theo mục đích sử  
dụng mà cắt nguyên đoạn thân hoặc hái lá làm Sương sâm và để lá càng xanh đậm  
càng tốt .