

Trồng cây sả tại nhà

Cây sả còn gọi là cỏ sả có tên khoa học là *Cymbopogon nardus*, cây sả được trồng khắp nước ta để sử dụng như một gia vị phổ biến trong chế biến thức ăn, và trong cây sả già có chứa từ 1-2 % tinh dầu.

Tinh dầu sả còn có tác dụng giúp tiêu hóa thức ăn, đuổi muỗi, hay làm nước hoa xả phòng.

1. Chọn giống và đất trồng cây

Cây sả mọc thành bụi với bộ rễ chùm khỏe mạnh thích hợp với nhiều loại đất khác nhau và có khả năng chịu hạn rất tốt. Vì thế ta chọn giống bằng cách chiết lấy nhánh cây con bên ngoài bụi sả có đủ gốc và rễ, sau đó cắt bỏ lá già rễ già chỉ chừa lại khúc gốc rễ dài khoảng 20 cm (hom giống)

Lấy đất trồng cây bao gồm hỗn hợp tro trấu xơ dừa phân trùn cho vào 2/3 chậu nhựa có kích thước chậu 35-40 cm để dự phòng cây sả đẻ nhiều nhánh.

Mỗi chậu đất cho găm từ 3-4 hom giống sả sâu 5-6 cm hơi nghiêng về một phía 60 độ và gốc cách gốc là 8 cm, dùng ngón tay nén chặt đất xung quanh gốc sả để cố định không cho lay gốc, sau đó tưới nước đẫm ngày 2 lần bằng vòi phun nhẹ. Nhớ đặt chậu sả mới trồng nơi mát ít ánh nắng gắt.

Nếu tưới đủ độ ẩm thì sau 2 tuần gốc sả sẽ ra rễ mới, lá non bắt đầu ra nhiều, lúc này có thể di chuyển chậu sả ra ngoài nơi có ánh sáng đầy đủ, tưới nước đẫm vào buổi sáng.

Sau một tháng có thể bón thêm phân urê hay NPK 16.16.8 TE để giúp lá xanh thân cứng cáp, có thể pha nước tưới cho cây hay bón hạt xung quanh gốc và lấp đất lại với liều lượng 1 muỗng cà phê nhỏ phân pha 2 lít nước hay rải vào đất, định kỳ hàng tháng bón một lần.

Khi cây sả có nhiều nhánh mới (khoảng sau 3 tháng) thì cho thêm đất vào mặt chậu và tăng liều bón phân hạt gấp đôi.

3. Thu hoạch

Sau 4 tháng là có thể thu hoạch cây sả để sử dụng, sau mỗi đợt thu hoạch thì bón thêm đất vào mặt chậu và phân hạt NPK.

Cây sả thuộc cây sống lâu năm nên cần bón phân thường xuyên định kỳ, khi thấy bụi sả quá già có thể cắt bớt lá và tách lấy bớt thân chừa lại gốc cao 12-15 cm trong chậu, tiếp tục tưới nước là có thể cho bụi sả mới.

4. Lợi ích của cây sả

Cây sả có tác dụng như vị thuốc để phòng trị một số bệnh sau:

- Ngăn tế bào ung thư giải độc cơ thể: do trong sả có chứa chất chống oxi hóa mạnh là hợp chất citral có khả năng tiêu diệt các tế bào ung thư, sả còn giúp thông tiểu giải độc gan thận.

- Hỗ trợ tiêu hóa: Sả là gia vị có khả năng giúp tiêu hóa, hạn chế đau dạ dày, ợ khí chua, đầy bụng và tiêu chảy.

- Tăng cường hoạt động da và tiêu diệt nấm bệnh: tinh dầu sả dùng trong xoa bóp giúp có làn da khỏe mạnh, đồng thời tiêu diệt nấm bệnh.

- Chống cảm lạnh và máu huyết lưu thông: Người ta dùng 15-30 cây sả để giả nát lấy nước uống hay ăn sống để trị bệnh cảm lạnh hay cúm mà không cần đi bác sĩ. Nhiều nơi còn dùng lá sả để xông hơi giải cảm.

Cây sả được xem như vị thuốc tự nhiên mà thiên nhiên ban tặng, nên trồng sả tại nhà để có thể thu hái cây sả vừa sạch vừa đủ thời gian để cây sả già tạo nên vị thuốc quý báu.