

## Rau muống

100g rau có: 2,7g protein; 5,6g glucid; 0,4g lipid; 60mg Ca; 42mg P; 2,5mgFe; 169mg K; 2,9mg caroten; 0,09mg B1; 0,16mg B2; 47mgC; 1,1mg PP; nhiều loại acid amin cần thiết; 30 calo.

Rau muống có vị ngọt, dịu, tính mát, có tác dụng chống độc, chống viêm, lợi tiểu. Được chỉ định dùng chữa: Ngộ độc thức ăn, ngộ độc lá ngón, thạch tín, nấm độc, ngộ độc thuốc; giảm niệu, tiểu ra máu, chảy máu cam, ho ra máu, trĩ xuất huyết, xuất huyết dạ dày.

### **Một số công thức thường dùng:**

- *Ngộ độc thức ăn*: 500-1000g toàn cây hoặc rễ, giã ra, chiết dịch dùng uống. Có thể phối thêm 120g đậu xanh, 30g rễ cam thảo bắc, dùng sắc uống thì kết quả tốt hơn.

- *Chảy máu cam*: Giã một ít cọng rau muống với đường, thêm nước uống từ từ.

- *Tiểu ra máu, trĩ xuất huyết*: 500g rau muống tươi, chiết dịch, thêm mật ong vào để uống từ từ.

- *Chảy máu dạ dày*: 100-150g đọt rau muống, thêm lòng trắng trứng, dầu dừa, đường thốt nốt, đậm nhuyễn, ăn tương muống cà phê, sau đó uống thuốc cầm huyết, bổ huyết.

- *Kiết nhiệt* (máu lẩn đờm): 1 nắm ngọn rau muống, vỏ quả lựu (nướng), rong nước mưa (nướng) mỗi thứ một nắm. Sắc uống.

- *Phong nhiệt*: 2g rau muống, đọt rau trai, lá dâu tằm, lá cối xay, lá muống trâu (sao), hạt mã đề, rễ dừa non, mỗi thứ 8g; vỏ quýt và gừng sống mỗi thứ 4g sắc uống.

- *Phong thũng*: đọt rau muống tía, cây vòi voi, mỗi thứ một nắm, cua đồng 1 con và một chút muối: đậm nát, xào giấm đắp nơi đau.

- *Đàn bà khó đẻ*: một nắm đọt rau muống ao, đậm vắt nước, pha vào một chút rượu để uống.

- *Huyết vận, mảy đay, phong lở ngứa*: đọt non rau muống tía, 1 cục đường thẻ, đậm nát mà đắp.

- *Rắn trun cắn*: đọt non rau muống tía, đậm vắt nước, pha một chút muối mà uống, còn bã đem đắp vào vết rắn cắn.

- *Giải độc*: rau muống thường được dùng để giải mọi thứ chất độc của các thứ thuốc hoặc có thể cứu được những người nhờ uống nhằm những vị trái với thuốc hoặc trái với bệnh. Ngay cả trường hợp bị nhiễm độc hoá học cũng có thể dùng rau muống để giải độc.

**TS. Võ Văn Chi**