

Oseille des prés hay grande oseille

Toàn thảo lá lớn

Rumex acetosa L

Polygonaceae



Đại cương:

Rumex acetosa là tên khoa học của oseille, do chữ tên cây, *rumex* = hình dáng lá nhọn như mũi giáo, *acetosa* = *acide*, vị chua đặc tính của cây, do tiếng latin *acidus* chuyển từ từ thành tiếng Pháp *Oseille*

Oseille là một cây hương vị, sống gần như épinard. Sống trong đồng ẩm, lá hơi thịt, màu xanh tươi sáng, dạng mũi giáo, có vị chua .

Việt Nam có loài acetocella, rumex acetocella L Toàn thảo lá nhỏ

Thực vật và môi trường :

Nguồn gốc : Âu Châu

Mô tả thực vật :

Thuộc nhóm thân thảo, sống đa niên, cao khoảng 60 cm, rễ cái đâm sâu trong đất.

Lá phía dưới 7 – 15 cm dài và có cuống dài. Các lá mọc dọc theo thân nhỏ và không cuống.

Hoa phát phát triển thành gié màu đỏ nhạt.

Cây biệt chu : hoa đực và hoa cái ở trên những cây khác nhau.

Mô tả cây lớn : Cao 30-100 cm

- Thân thẳng, đơn giản, mảnh, phân nhánh ở ngọn, nhánh thẳng dựng lên.

- Lá phía dưới chụm lại như bông hồng, màu xanh đậm. Phiến lá hình mũi tên, khép lại hơi dày, hình bầu dục lá nguyên ; phía dưới lá có 2 thùy nhọn kéo dài. Cuống lá dài có hình ống nhỏ. Lá trên hình mũi giáo bẹ lá ôm lấy thân kéo dài, răng cật hay tưa ra.

- Hoa thường màu đỏ nhạt, nhỏ, phát hoa chùm nhọn dài, rộng và trần (biệt chu)

Bộ phận sử dụng :

Lá, rễ

Thành phần hóa học

Oseille rất giàu chất tiền **vitamine A** và nhất là **vitamine C**, nhưng cũng rất nhiều nguyên tố sắt Fe.

- acide ascorbique cho vị chua
- và **acide oxalique** .

Đặc tính trị liệu :

- Khai vị
- Lợi tiểu (nấu sắc hạt và rễ)
- Lọc máu ,
- Nhuận trường
- Tiêu hóa, bệnh ở miệng và thuốc bổ.
- Chống bệnh hoại huyết & bổ (nhờ chứa nhiều sinh tố C).
- Chống lại sự oxy hóa.
- Chống những vấn đề về da (mụn trứng cá : dùng bằng thuốc dán, ghẻ lác hắc bào : dùng nấu sắc hạt và rễ)

Tuyệt hảo để nhuận trường, đi dễ dàng nhờ cây chứa rất nhiều chất có sợi.

Ứng dụng :

Nấu ngâm uống trị nhuận trường, lợi tiểu và lọc máu.

Rễ cây nấu sắc dùng trị hắc bào, mụn

- Oseille nấu sắc thành cao đắp lên làm mau « mủi » những mụn, nốt, đồng đanh và abcès « sung ung trong thịt ». Người ta cũng có thể dùng lá giả nghiền nát thêm vào vài giọt nước thay vì nấu như trên .

Y học bình dân thường dùng. Oseille dùng để khai vị, lợi tiểu, lọc máu, nhuận trường, tiêu hóa, thuốc bổ và chống lại sự oxy hóa .

Nấu rễ uống còn tác dụng dùng để chống những vấn đề về da (như mụn nốt, đồng đanh v...v...)

Hiệu quả xấu và sự rủi ro :

CẦN THẬN : Vì lý do lượng acide oxalique trong cây oseille cao, để tránh những vấn đề có thể xảy ra, người ta không nên lạm dụng dùng nhiều oseille, nhất là trường hợp cho những người bị bệnh đau bụng nguyên nhân do thận, đường tiểu hay gan (sạn thận, bệnh gan, và nhất là chứng thấp khớp, phong thấp).

Nguyên nhân là lượng acide oxalique tích tụ nhiều sẽ kết thành những tinh thể oxalat trong những khớp xương, bàng quang gây ra những hậu quả như trên như đau nhức khớp và sạn thận v...v...

Gia chánh và biến chế :

- Cây được trồng thường dùng làm thức ăn. Rất ngon trộn với salade lý do cây có vị chua .
- Có thể xay làm súp với hành tây và khoai tây .
- Dùng nhồi trong cá (farcir) .

Oseille hoang ngoài thiên nhiên lá dày và vị chua đậm đà hơn .

Nguyễn Thanh Vân