



Mùa xuân đến, mọi người chúc nhau mạnh khỏe, sống lâu. Để cho mạnh khỏe sống lâu nhân sâm được coi là thần dược giúp cho con người cải thiện trạng thái, trẻ trung hơn. Chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu về loại thần dược rất quý giá và còn nhiều bí ẩn này.

Nhân sâm được ví “thần dược” nhân sâm

Nhìn thoáng qua, phần rễ của sâm trông khá hình người nên người ta gọi là nhân sâm, có tên khoa học là *Panax ginseng* C.A.Mey. Trên thế giới có gần 70 chi và 850 loài sâm. Riêng chi *Panax* L. có hơn 10 loài. Việt Nam có 21 chi và 96 loài. Nhân sâm được gọi với nhiều tên khác nhau như thỏ trắng, thỏ tinh, đũa tinh... dù với tên gì thì đều nói lên sự quý hiếm của giá trị nhân sâm.

Về vị trí của nhân sâm có nhiều tài liệu từ cổ đến nay còn cho thấy những lợi ích, những nói chung đều như thế: nhân sâm có vị ngọt hơi đắng và có mùi thơm đặc trưng, vào các kinh tim, tỳ, tâm có tác dụng bồi bổ nguyên khí, phục hồi sức khỏe, sinh tân, an thần, bổ tỳ, ích phế. Sách Bản kinh ghi nhận nhân sâm bổ ngũ tạng, an thần kinh, chủ kinh quý, trừ tà khí, minh mắt, khai tâm ích chí và coi nhân sâm như là “vua” của các vị thuốc bổ.

Do cách bào chế khác nhau nên vị khí của nhân sâm khác nhau. Khi được làm chín kỹ gọi là hồng sâm có khí ôn. Khi sâm còn tươi sống, có khí hàn loãng, bởi vậy cách sử dụng sâm cũng “thiên biến vạn hóa”. Hội Thảo Đông y Lãn Ông dùng sâm chín có tính ôn để bổ dưỡng khí, dùng sâm sống có tính hàn để bổ âm.

Trong số 10 loài chi nhân sâm (*Panax* L.) có trên thế giới, Việt Nam có 3 loài mọc tự nhiên và 1 loài nhập về trồng. Sâm Việt Nam là loại sâm được phát hiện sau cùng nhất (1973), cho đến năm 1985 nó mới được công bố. Loại sâm này được phát hiện duy nhất ở vùng núi Ngọc Linh thuộc hai tỉnh Quảng Nam và Kontum nên gọi là sâm Ngọc Linh. Ngọc Linh là ngọn núi cao thứ 2 ở Việt Nam, đỉnh cao nhất là Ngọc Linh có độ cao 2.598m so với mực nước biển.

Sâm Ngọc Linh là dược liệu quý hiếm, có tác dụng kích thích hoạt động, tăng trí não, tăng thể lực, giúp phục hồi các chức năng thể lực, làm tăng sức đề kháng, khả năng miễn dịch, tăng sự thích nghi của cơ thể với các yếu tố đặc biệt của môi trường sống.

Khả năng chống ung thư của nhân sâm

Ung thư với đặc điểm là tế bào ung thư tăng trưởng rất nhanh, xâm lấn và di căn ra khắp cơ thể. Các kết quả nghiên cứu khoa học cho thấy các tế bào ung thư sau khi được xử lý bằng Rh2 của hồng sâm thì sẽ sinh trưởng giảm đi rõ rệt. Tác dụng là tính chất của Rh2 có thể ức chế tế bào ung thư phát triển hay giết chết chúng, làm cho di căn tích tụ chậm rãi ở ung thư được thu nhận hay bị ngăn chặn. Do vậy có thể phòng ngừa và liệu pháp phẫu thuật, xạ trị, hóa trị để diệt tế bào ung thư.

Rh2 làm tăng bạch cầu và nâng cao khả năng miễn dịch.

Ginsenosid Rh2 là một thành phần đặc biệt trong nhân sâm, chỉ có hàm lượng 1/100.000 có nghĩa là từ 100 tấn nhân sâm chỉ thu hoạch được 1kg Rh2.

Nhân sâm có tác dụng tở máu

Nhân sâm rất hiệu nghiệm trong việc cải thiện tình trạng khi bị suy nhược, tở nên thúc đẩy các công dụng tráng dương và nữ giới và người già và người sau cơn bệnh suy nhược.

Các kết quả nghiên cứu lâm sàng cho thấy hiệu quả, người già thiếu máu khi sử dụng các bài thuốc có chứa nhân sâm sung huyết không đạt hiệu quả, nhưng dùng nhân sâm thì tình trạng thiếu máu được cải thiện rõ rệt. Nhân sâm có tác dụng rõ rệt trong việc tăng số lượng hồng cầu và huyết sắc tố (hemoglobin). Nhân sâm không những làm tăng hồng cầu và huyết sắc tố mà còn tăng bạch cầu và tiểu cầu.

Bạch cầu và tiểu cầu tăng làm cho sức đề kháng cũng như phòng ngừa bệnh tật tốt hơn. Người bị suy không mắc bệnh gì nhưng bệnh tật thiếu máu sử dụng nhân sâm thì cũng rất tốt.

Nhân sâm được coi là thuốc bổ sung tinh

Nghĩa là làm cho hiệu quả dinh dưỡng toàn thân được đầy đủ, hoạt huyết, chức năng tinh hoàn được nâng cao, khả năng phục hồi tình trạng liệt dương, di tinh, không xuất tinh. Tuy nhiên, có một số người khi dùng nhân sâm sẽ có hiệu quả như là một thuốc kích thích. Thực ra nhân sâm không có tác dụng đó. Tác dụng bổ sung tinh của nhân sâm là do các hoạt chất trong nhân sâm làm tăng nồng độ bài tiết các hormon.

Nhân sâm phòng ngừa nhồi máu não bệnh tật

Độc đáo nhất của nhân sâm là có tác dụng phòng ngừa bệnh tật. Huyết khối (thrombin) là cục máu đông do nhồi máu nguyên nhân gây ra. Nhân sâm có tác dụng phòng ngừa huyết khối rất tốt.

Hãy cẩn thận khi dùng nhân sâm

Nhân sâm là “thần dược”, chỉ cần dùng một chút khi dùng phải cẩn thận, nếu không nhân sâm sẽ trở thành “độc dược”, thậm chí có thể làm chết người. Chỉ vậy mà người xưa có câu: “Phúc thọ, phúc nhân sâm tở tở” (Người già đau bệnh cho uống nhân sâm có thể chết).

Khi dùng nhân sâm cần lưu ý:

- Người có bệnh tim mạch và thận không nên dùng.
- Khi dùng nhân sâm phải biết phân biệt vì nó dễ gây nôn mửa.
- Không dùng đồ sống, đồ lạnh, đồ nhân sâm.

- Suy n kh c ho do khí ng tr , đ m th c nhi u không dung.
- Các ch ng đau do th c (đau b ng c ng, s vào đau thêm) không dùng.
- Khi ph i h p v i các v khác ph i tránh dùng v i lê lô (t ng ph n là ph n i nhau), ngũ linh chi (t ng úy t c là s nhau), b k t (t ng ng t c là ghét nhau) s có h i.  
*L ng y Vũ Qu c Trung (SKDS)*