

BS Nguyễn Văn Tánh -

Tên khoa học: *Cymbopogon citratus* (DC. ex Nees) Stapf. Poaceae (Họ Lúa) .

Tên khác: Sỏi, Mao huyết.

Sơ chanh là loài cỏ sống lâu năm, mọc thành bụi. Sơ chanh được trồng rải rác trong nhân dân và trồng tập trung ở một số nông trường cũ ở miền Bắc và miền Nam để chưng cất lấy tinh dầu sỏi. Các nghiên cứu cho ra rằng sơ chanh có nhiều hoạt tính dược lý khác nhau như chống amip, kháng khuẩn, chống tiêu chảy, chống giun chướng, chống nôn mửa và chống viêm. Nhiều tác dụng khác như chống sốt rét, chống đột biến gen, chống vi khuẩn lao, chống oxy hóa, hỗ trợ tiêu hóa và tác động lên hệ thần kinh cũng đã được nghiên cứu.

Bộ phận dùng: toàn cây, dùng tươi hay phơi khô trong râm mát (*Herba Cymbopogonis citrati*); tinh dầu (*Oleum Cymbopogonis citrati*).

Tính vị công năng: Sơ chanh vị cay nồng, tính ấm, có mùi thơm, vào kinh phế, tỳ, vị; có công năng khu phong, thanh nhiệt, khử ẩm, tán hàn, phát hãn, giải biểu. thông kinh lạc, tiêu thũng, phòng côn trùng đốt.

Công dụng:

Theo Tuệ Tĩnh, sỏi vị đắng, tính ấm, mùi thơm có công năng bắt hôi hôi, trừ tà khí, giải cảm hàn nhiệt, nóng sốt, trừ đau bụng, ỉn nhọt, nôn mửa.

Trong nhân dân ta, lá và cỏ (thân và rễ) sỏi được dùng chữa cảm mạo, nóng sốt, đau đầu, đau bụng, ỉn nhọt, đau họng, viêm tai giữa có mủ, viêm phổi, ho, kinh nguyệt không đều, phù thũng khi có thai. Ngày dùng 8-12g hoặc 15-30g tươi hãm lấy nước uống hoặc xông và

Sơ chanh – cây thuốc quanh ta

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 17 Tháng 7 2026 10:20 -

Lấy nước uống. Lá sơ chanh còn dùng pha nước uống cho mát và lấy tinh dầu hoặc nước uống để gội đầu cho sạch gàu, rụng tóc, tránh bệnh vẩy da đầu.

Sơ chanh dùng chữa ngứa cơ thể ngứa tính dầu làm nước hoa mặt phòng muỗi, xà phòng tắm, dùng trong công nghệ chế tạo thuốc. Tinh dầu sơ chanh có mùi hôi tanh, xoa đầu ruồi muỗi, dùng xoa ngoài để phòng ngừa cúm, phòng bệnh truyền nhiễm. Để chữa cảm cúm, cảm lạnh do mùa, sốt, gai rét không ra mồ hôi, dùng 10 - 15 giọt, nhúng vào mặt chén nước, uống rồi đắp chăn cho ra mồ hôi. Để chữa nôn, đau bụng, ợa chầy, nhúng 6 - 8 giọt vào chén nước nóng, uống. Uống vài ba lần.

Lá, củ (thân rễ) và tinh dầu sơ chanh đều có thể dùng làm gia vị.

Ở Ấn Độ, toàn cây hoặc dùng riêng lá, củ (thân rễ) chữa sốt, sốt rét, làm ra mồ hôi, ợa chầy, chữa nôn, lấy trung tiện. Nước hầm hoặc nước sắc làm mặt nạ dưỡng, kích thích tiêu hóa cho trẻ em; uống với bột quế, bột gừng và đường để ra mồ hôi và hạ sốt, uống với bột hạt tiêu đen chữa rối loạn kinh nguyệt, các chứng sưng huyết, đau dây thần kinh. Nước hầm lá sơ chanh, bột hà, hạt tiêu đen, gừng khô, uống với đường chữa sốt, viêm sơ mũi, đau họng, đau bụng. Tinh dầu sơ chanh dùng lấy trung tiện, truyền bệnh, đau bụng, co thắt ruột, kích thích đường ruột, truyền ợa chầy và nôn. Liều dùng: nhúng tinh dầu 3 - 6 giọt vào miếng đường rồi uống hoặc chế thành nhũ dầu, nhúng vào nước rồi uống. Dầu cũng dùng trong công nghệ làm thuốc, làm mặt nạ phòng, để gội đầu cho thơm và mượt tóc. Dùng ngoài, tinh dầu sơ chanh truyền với đường để chữa đau răng, đau khớp, đau gân, đau dây thần kinh, thấp khớp, cũng dùng để tẩy giun.

Ở Indonesia, lá sơ chanh để chữa sốt, chữa nôn. Toàn cây dùng để làm ra mồ hôi, cảm lạnh, khó tiêu tiêu, phù, làm thuốc súc miệng, chữa đau răng, đau kinh, thấp khớp, bong gân, viêm đường, viêm ruột, ruột hay dùng làm gia vị.

Ở Malaysia, sơ chanh rất hay dùng để lấy tinh dầu, để kích thích tiêu hóa và bột, chữa bệnh tiêu cho người già ốm. Ở Campuchia, lá dùng trong nấu xôi để làm cho ra mồ hôi, gội cơ thể, cảm lạnh tiêu hoàn. Nước hầm lá để lấy trung tiện, chữa rối loạn tiêu hóa, đau súc miệng và người già chữa đau răng và ngứa lưỡi.

Bài thuốc có sơ chanh

1. Chữa cảm lạnh, cảm cúm, sốt gai rét không có mồ hôi

Dùng nước xông giã cỏ mọm sọ chanh, lá bạc hà, lá chanh, cúc tần, húng nhu (hay lá bạc hà) dùng tắm, mỗi thời điểm 30-50g cho vào nước, đun sôi, đem xông hơi, trùm chăn cho ra mồ hôi rồi lau khô, uống nước bắt đầu lúc còn nóng, đắp chăn ấm ngay.

2. Chữa đau dạ dày

Thân rễ chanh 6g, củ u 10g, vỏ rễ 8g, vỏ quýt 6g, húng phác 6g. Sắc đặc, uống làm nhiều lần trong ngày.

3. Chữa thấp khớp, phù hai chân, đái ít

Sọ chanh 2 nắm, củ xốc 1 nắm, rễ cỏ tranh 1 nắm (hay bông mã đề 1 nắm) (1 nắm 30-50 g), dùng tắm. Sắc chia 3 lần uống trong ngày. Dùng 3 ngày liên tục nếu cần.

4. Chữa hôi miệng, hôi nách

Bột cỏ chanh (cỏ chanh phơi khô tán bột) 10 phần, phèn phi 1 phần, luyên thành viên 0,5 – 1g, mỗi lần 1 - 2g, ngày 2-3 lần.

5. Đón gió tanh

Cây sọ chanh tươi 30 - 45g, đun sôi, lấy nước, thêm ít rượu uống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Dược liệu – Khoa Dược – Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh, Dược liệu chữa bệnh, Sơ chanh - *Cymbopogon citratus*, Poaceae. <https://mplant.ump.edu.vn/index.php/sa-cymbopogon-citratus-poaceae/>
2. Gagan Shah et al, Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, stapf (Lemon grass), J Adv Pharm Technol Res. 2011 Jan-Mar;2(1):3–8. doi: [10.4103/2231-4040.79796](https://doi.org/10.4103/2231-4040.79796).
3. Viện Dược liệu (2011), Sơ chanh, Cây thuốc và động vật làm thuốc Việt Nam - tập III, Nxb Khoa học và kỹ thuật, tr 639-654.