

Giới thiệu cây rau vị thuốc

Rau mỏ

LGT: Bạn đọc Nguyễn Văn Soạn, từ TP.Vĩnh Yên (Vĩnh Phúc) đã gửi cho CTQ bài viết ngắn dưới đây:

Từ xa xưa quê hương tôi có loại dây leo trồng để lấy lá làm rau ăn; dân vẫn gọi là Rau mỏ. Rau mỏ nấu canh ăn quanh năm, vị ngậm ngậm đắng, mùi thơm như canh rau ngót, có thể nấu với canh cua hoặc canh thịt nạc băm. Ăn canh lá Rau mỏ có tác dụng tiêu cơm nhanh đói, giảm đau khi người mới ốm dậy, thông tiểu đặc biệt rau mỏ làm canh cho phụ nữ sau đẻ ăn để “mẹ lấm sữa, con bú khoẻ”. Mùa hè, thường lấy lá Rau mỏ vò lấy nước tắm cho trẻ em chống rôm sảy.

Rau mỏ là loại dây leo như dây thiên lý, lá nhẵn hình trứng, mọc đơn, màu xanh biếc, hoa chùm, tự chùm hoa thiên lý, hoa năm cánh màu trắng ngà, mùi thơm đặc biệt, trồng bằng cắt đoạn dây dâm, làm giàn trước cửa nhà, vừa có bóng mát, vừa có hoa thơm. Cây này làm canh ăn cùng với cơm chay rất phù hợp.

Tôi đã theo dõi ở mấy người hàng xóm bị bệnh tiểu đường, bệnh đại tràng, rối loạn tiêu hoá, ăn loại Rau mỏ làm canh hàng ngày, họ khoẻ lên, lượng đường trong máu giảm rất nhiều, hiện tượng rối loạn tiêu hoá do viêm đại tràng cũng không còn sau một thời gian ăn. Họ đều bảo là nhờ canh Rau mỏ, ăn vào ngon cơm, ngủ tốt.

Tôi xin giới thiệu kèm theo ảnh và đề nghị CTQ giới thiệu thêm cây này với bạn đọc. (Chúng tôi chưa biết loại dây leo này còn có tên



Rau mỏ - *Gymnema tingens*

khác là gì, tính năng, tác dụng và hoạt chất của nó ra sao, tên khoa học như thế nào).

Xin chân thành cảm ơn!”

Thể theo yêu cầu của ông Nguyễn Văn Soạn, Tòa soạn CTQ xin trích lục kèm đây phần viết về cây Rau mỏ trong Từ Điển Cây Thuốc Việt Nam của TS Võ Văn Chi (NXB Y học, 1999, tr. 953). Xin lưu ý, với những công năng tác dụng mà Từ Điển Cây Thuốc đã ghi nhận (như “bổ máu”), chúng ta sẽ lý giải được hầu hết công dụng mà bạn đọc Nguyễn Văn Soạn đã nêu. Tuy nhiên, kinh nghiệm thực tế bao giờ cũng phong phú hơn những điều sách vở đúc kết. CTQ mong tiếp tục nhận được những phản hồi kết quả sử dụng cây Rau mỏ này từ bạn đọc gửi về để phổ biến rộng rãi cho mọi nhà.

Rau mỏ

Rau mỏ, Dây thìa canh lá to - *Gymnema tingens* (Roxb) Spreng, thuộc họ Thiên lý - ASLEPIADACEAE.

Mô tả: Dây leo nhỏ, dài đến 9m, phình lên ở các mấu, lúc non có lông. Lá mọc đối, có phiến bầu

dục, dài 6,5-13cm, rộng 3-9cm, đầu có đuôi ngắn, không lông; gân phụ 6-7 cặp, cuống lá dài 2,5-6cm. Cụm hoa dài 2-4cm, cuống hoa dài 6-8mm, hoa nhỏ màu vàng dài có thùy dài bằng ống tràng, tràng phụ có hàng lông dọc. Quả dài 9-16cm, đầu nhọn, hạt dẹp, dài 1cm, lông mào dài 3-4cm.

Bộ phận dùng: Rễ, chồi non - *Radix et Gemma Gymnemaes tingentis*.

Nơi sống và thu hái: Loài phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Philippin, Indônêxia. Ở nước ta, cây mọc hoang trên đất rừng ở Bắc Thái, Hoà Bình, Ninh Bình tới Khánh Hoà. Cây cũng được trồng làm rau ăn.

Tính vị, tác dụng: Rễ có tác dụng khử phong trừ thấp, tiêu thũng chỉ thống, sinh cơ.

Công dụng, chỉ định và phối hợp: Chồi non và nụ hoa được sử dụng làm rau nấu canh ăn được, xem như là bổ máu. Theo kinh nghiệm dân gian, rễ cây dùng chữa sỏi thận.

Ở Vân Nam (Trung Quốc) người ta còn dùng rễ chữa đau phong thấp