

RAU MUỐNG MỘT VỊ THUỐC NAM THUẦN TÚY

Bác Sĩ NGUYỄN XUÂN QUANG

Như đã biết rau muống là rau quốc hồn quốc túy của đại tộc Bách Việt cho nên suy diễn một cách giản dị là rau muống nếu đem dùng vào việc chữa bệnh thì nó là một vị thuốc Nam nói riêng và là vị thuốc dân tộc của chúng đại Bách Việt nói chung. Nhưng nói gọn lỏn như thế sẽ có người thắc mắc cho là hồ đồ. Dù cho Trung Quốc thời thượng cổ ở phương Bắc vì khí hậu và phong thổ không hợp nên không có rau muống nhưng về sau tiến xuống phương Nam họ cũng có rau muống ở những vùng sau này họ chiếm được như Quảng Đông, Quảng Tây, cho nên họ cũng có thể dùng rau muống làm thuốc Bắc được. Hoặc ngay cả họ không có rau muống họ vẫn có thể dùng cây cỏ và các dược liệu không có trong nước làm thuốc Bắc chẳng hạn như quế Việt Nam, sâm Cao Ly chẳng hạn.

Trở ngại lớn là chúng tôi rất khó khăn trong công việc tìm tòi một thứ thuốc Nam trăm phần trăm biết rõ không bị ảnh hưởng Trung Hoa. Kẹt một nỗi thiếu những tài liệu nói rõ những cây cỏ dược liệu do chính chúng ta phát kiến ra. Sách vở và tài liệu thuốc Nam tìm không có bao nhiêu.

Nam y thường chỉ dân dã nhà quê dùng, không để lại trong sách vở.

Nhiều tài liệu nói là thuốc Nam nhưng thấy đầy dẫy trong sách thuốc Bắc mà các thầy Trung Hoa đã dùng từ ngàn xưa. Có sách liệt kê những cây cỏ mọc trên lãnh thổ Việt Nam và nhận là thuốc Nam. Thêm vào đó phần lớn các danh y VN đều có học hay bị ảnh hưởng Hoa y.

Theo chúng tôi một vị thuốc Nam thuần túy và có giá trị chữa bệnh phải có những điều kiện lý tưởng sau đây:

-- Thổ sản của Việt Nam.

-- Không phải là thổ sản Trung Quốc.

-- Không có trong Hoa y càng tốt, nếu có, phải loại trừ tất cả những chủ trị, cách chữa trị của Hoa y ra, nhất là những chủ trị giống thuốc Nam. Làm như thế để tránh có người cho rằng chúng ta lấy của Hoa y. Mặc dầu nếu nghĩ ngược lại, biết đâu có khi Hoa y lấy của ta thì sao? Gạt hết những gì giống nhau như thế sẽ bất công cho thuốc Nam. Dĩ nhiên là vậy, cũng phải đành vậy, thuốc Nam xưa nay vẫn chịu thiệt thòi như vậy rồi:

Thuốc Nam đánh giặc, thuốc Bắc lấy tiền.

Chúng tôi chủ trương nếu không chứng minh được Hoa y mượn của thuốc Nam, chúng ta dù có đau lòng, cũng phải làm như vậy.

-- Có giá trị chữa bệnh đã được y học Tây phương hiện đại chứng minh.

Chúng tôi chọn rau muống là một cây thuốc Nam tiêu biểu vì nó có đầy đủ những điều kiện lý tưởng trên.

Trước khi đi vào đề tài rau muống một vị thuốc Nam, xin nói tổng quát vài nét về rau muống.

TỔNG QUÁT VỀ RAU MUỐNG

- . Tên thực vật học: *Ipomoea aquatica* Forsk.
- . Tiếng Pháp: Liseron d'eau.
- . Tên Trung Hoa: Úng Thái, Quảng Đông đọc là ông xôi.
- . Tên Mã Lai, Nam Dương, Phi Luật Tân: Kangkung.
- . Tên Thái: Pak bung (đọc là pác bung).
- . Tên Mường: Muông.
- . Tên Cambodia: Tluol.
- . Tên Nhật: Horenso.
- . Tên Guam: Kankan hoặc cancon, kangkung.
- . Tên Paulau (một "quốc gia" thuộc Tiểu đảo, Micronesia): Kangum, kangkum.
- . Tên Mỹ: Water morning glory.

Rau muống mọc ở vùng circumtropical và ở đông phương rau muống được trồng làm thực phẩm. Rau muống trồng hay mọc dại ở ao, đầm, đìa, sông, hồ, bưng, bãi.

Rau muống thuộc họ dây bò, cuộn (convolvulaceae), cùng họ hàng với khoai lang (*Ipomoea batatas*), dây bìm bìm. Trước đây bìm bìm có tên thực vật học là *Ipomoea bimbim*, chữ bimbim này lấy theo tên Việt Nam bìm bìm... Rau muống bò hay nổi thành từng bè (rau muống bè) trên mặt nước. Có những giống trồng bằng hạt làm rau. Loại thông thường dùng làm rau ăn sống xanh, nhưng cũng có loại sống tím gọi là rau muống tía. Cọng rau muống rỗng (nên người Trung Hoa còn gọi là không tâm thái, rau ruột rỗng) láng, mỏng, rễ lan, lá có đáy cụt tròn bầu, hình trái tim, hình mũi tên, hình mũi mác, thùy lá nở rộng hay thon hẹp, cuống hoa có một hay vài hoa hình phễu dài từ 3-5cm, màu trắng hoặc màu hoa cà (nửa hồng nửa lam), tím nhiều ở giữa hoa, cánh ngoài láng, thuôn hình noãn. Hoa có cả nhị đực, nhị cái, bầu noãn có hai bao noãn hình quả trứng dài 8-10mm,

hột có lông (có loại hột rau muống trồng bán tại các chợ không có lông).
Ở Việt Nam rau muống trồng từ đầu mùa xuân:

Cuối thu trồng cải, trồng cần,
Ăn rong sáu tháng cuối xuân thời tàn,
Bấy giờ rau muống đã lan,
Lại ăn cho đến thu tàn thời thôi

Rau muống tàn vào cuối thu cho nên rau muống tháng chín già, cỗi rất xơ dai: Rau muống tháng chín, nằng dâu nhịn cho mẹ chồng ăn

Rau muống ngon tùy từng vùng:
Cua Phụng Pháp, rau muống Hiên Ngang

Mua rau muống, muốn chọn thứ rau ngon phải xem xét lá rau:

Mua bầu xem cuống,
Mua muống xem lá,
Mua cá xem mang.

Sách Quốc Văn Giáo Khoa Thư có viết:

"Rau muống mọc ở các ao hồ, là một thứ rau ta rất hay ăn. Người ta hái và bó nhiều ngọn với nhau thành từng mớ, các ngọn rau có lá, người ta nhặt những lá sâu lá úa và bỏ những cuống già đi, rồi đem luộc hoặc xào, hoặc nấu canh. Xào thì phải có mỡ và thường cho thêm tỏi. Nấu canh thì thường nấu với tương, nấu với cua đồng, tôm he, sườn lợn. Rau muống luộc mà chấm với tương ăn cũng ngon, còn nước luộc rau thì đem chan vào cơm mà ăn với cà cũng thú vị". (Quốc Văn Giáo Khoa Thư Lớp Dự Bị, Trần Trọng Kim, Nguyễn Văn Ngọc, Đặng Đình Phúc và Đỗ Thân).

Món giản tiện nhất là rau muống luộc ăn với cà pháo muối chua.

Anh đi anh nhớ quê nhà,
Nhớ canh rau muống, nhớ cà dầm tương
Nhà em có vại cà đây,
Có ao rau muống, có đây chum tương

Còn trời, còn đất, còn mây,
Còn ao rau muống, còn đây chum tương.

Nước rau muống luộc có thể để vẩy vắt chanh chan cơm hay đánh dấm với cà chua, hành, tỏi... Rau muống xào tỏi phải kèm vài ngọn kinh giới (Lê Văn Siêu, Văn

Minh Việt Nam).

Phải kể thêm là rau muống còn nấu suông nghĩa là không có gì cả ngoài mắm muối, nấu canh trứng cáy. Rau muống ăn sống thường là rau muống chẻ, nhiều khi vùi, chỉ chẻ làm tám, làm tư hay để nguyên cả cọng. Rau muống còn làm nộm, làm salad hay rau muống trộn dầu dấm, thịt bò.

Dân hải đảo nấu canh hay xào rau muống với cá, người Thái Lan có món rau muống xào không hay với thịt, cá, mực rất cay. Tác giả đã từng ăn món rau muống xào rất cay tại Chiang Mai, Thái Lan, một đĩa rau muống xào đếm thấy trên hai mươi trái ớt hiểm. Ở đây họ dịch là fried morning glory (rau bìm bìm xào!). Tại Jakarta, tại

City Hotel Cafe cũng có món rau muống xào rất cay gọi là kangkung hot plate tại đây dịch là "swamp cabbage hot plate". Cái cay ở đây có thêm vị safron và những gia vị của "spicy island". Dân Paulau cũng dịch rau muống kangkung, kangkum sang Anh Ngữ là "swamp cabbage". Dịch là "bắp cải đĩa" dĩ nhiên không đúng. Rau muống và bắp cải khác nhau xa. Cabbage bắt gốc từ cổ ngữ Pháp Cabouche: "cái đầu". Bắp cải tròn trông giống cái đầu. Cũng vì lý do này người Anh Mỹ gọi một cái bắp cải là một "head".

Người miền Nam ngoài những món thông thường, còn có món cọng rau muống muối dưa ròn tan, ăn hết xẩy. Tác giả ăn trong Đồng Tháp Mười ngày trước giờ còn nhớ. Dân quê miền Trung còn ăn rau muống sống nguyên cọng với cá, thịt cuốn với bánh tráng ăn như ăn gỏi cuốn. Chưa thấy loại cây cỏ nào đi vào văn chương bình dân nhiều như rau muống. Rau muống là hồn quê, hồn nước của dân Việt.

RAU MUỐNG MỘT VỊ THUỐC NAM THUẦN TÚY

Sau đây là một vài nơi có rau muống mọc, dân địa phương đã dùng rau muống làm thuốc dân dã, dân tộc:

1. Trung Hoa

-- Rau muống là một thứ thuốc bổ (Roi, J. 1946, Atlas Des Plantes Chinoises, Paris p.409).

-- Một chất giã thuốc, giã độc (antidote) chữa một vài thứ trúng độc thực

phẩm (Stuart G. A. 1911, Chinese Materia Medica, Vegetable Kingdom, Shanghai, p.220).

-- Rau muống là một thứ thuốc nhuận trường (Dragendorff G. 1898: Die Heilpflanzen der verschiedenen Volker und Zeiten, Stuttgart, p.555).

-- Nước canh rau muống nấu với thịt heo dùng chữa phù thũng, mệt mỏi suy nhược và huyết trắng. Nước rau muống chữa ho (Hu C.Y., 1959, Traditional Chinese Remedy in prevention and treatment of diphtheria, Kiangsi J. Traditional Chinese Med., p.148).

-- Về ngoại khoa rau muống dùng để đắp vào chỗ đau trĩ sưng, bầm dập bấp thịt và nhiễm trùng hậu sản (How et al, 1956, Flora of Canton, p. 587).

2. Đông Dương (Indochina):

-- Một thứ thuốc khử độc dùng để chữa những chứng bệnh do nước bị nhiễm độc và chữa các chứng ngộ độc (Crevost & Pételot A. 1929, Catalogue Des Produits De L'Indochine. Plantes Medicales. 37:535. Pételot A. 1952, Les Plantes Medicales Du Cambodge, Du Laos et Du Vietnam 2: 183).

-- Đọt rau muống dùng với chồi mầm cây *Heliotropium indicum* già nhuyễn đắp vào những chỗ lác, hắc lào (ringworm) hoặc với các loại cây cỏ khác làm thuốc cao trị ghệt thở, sốt mê sảng (Menaut B., 1929, Matière Medicale Cambodgienne, Bull. Écon. Indochine, 32: 465,483).

3. Phi Luật Tân:

-- Rau muống tía được đề nghị dùng chữa bệnh tiểu đường (Garcia, fide Quisumbing, Medicinal Plants of Philippine, p.758).

4. Ấn Độ:

-- Theo các cuộc nghiên cứu của y giới Ấn Độ, lá rau muống có nhiều khoáng chất và vitamin đặc biệt nhất là carotene. Các chất Hentriacontane, sitosterol và sitosterol glycoside đã phân tích được từ những lipoids rau muống (The Wealth Of India, vol. 5:238).

5. Nam Dương (Indonesia):

-- Tại Nam Dương (Indonesia) rau muống được coi là một dược thảo. Theo Y Dược Cổ Truyền Nam Dương, mà người Nam Dương gọi là thuốc dân tộc (Jamu) rau muống được dùng chữa nhiều thứ bệnh:

. Dùng làm êm dịu dây thần kinh, an thần, trị bứt rứt, mất ngủ và nhức đầu.

. Dùng nước nấu rế rau muống rửa trĩ hoặc lá đâm dập nát ra dùng đắp lên mụn nhọt (Boorsma, fide Heyne). Rế rau muống giã với hoa dừa, me và gừng dùng phun lên người đang lên cơn suyễn (Weck W. 1938, "Taru Premana", Die Balische Pharmakopoe. Nat. Tijdschr. Ned. - Indie 98: 276).

. Nhưng nhiều người cho rằng ăn rau muống quá độ có hại (Heyne, K., 1950 De Nuttige planten van Indonesie, 3rd edition, part I p. 1305).

6. Việt Nam:

-- "Tính mát hay giải được nhất thiết mọi chất độc của các thứ thuốc độc hay là người lỡ uống phải những vị trái thuốc, trái bệnh thì nó giải được hết cả.

Dùng nó giã sống lấy nước mà uống". (Nguyễn Văn Minh DTCN, tr. 1559-1560).

-- Theo Lm Vũ Đình Trác trong 100 Cây Thuốc Vạn Linh (Y Học Việt Nam Hội Hữu xuất bản 1986) rau muống có:

. "Hoạt chất: có tannin, albumin, chất béo, glucose, vitamin B1, b12 và C.

. Dược năng: giải nhiệt, thông máu, bổ máu, lợi tiểu, nhuận trường, giải độc.

. Chủ trị: giải tà khí, thêm tế bào thịt. Trị các chứng đau dạ dày, dạ dày lở loét, xuất huyết, máu cam, kiết lị, đau bụng máu, đau bụng kinh..."

Trong phần các toa thông dụng có nói đến các bài thuốc dùng rau muống sống giã lấy nước cho uống trị dạ dày lở loét, máu cam và trẻ em nóng cao độ.

Nhìn qua cách dùng rau muống để trị bệnh của các quốc gia nói trên ta thấy thuốc Bắc và thuốc dân tộc của những dân tộc "rau muống" khác có nhiều điểm giống nhau. Giống nhau hoặc là do học hỏi lẫn của nhau, hay các

sách sao lược lại của nhau. Vì thế chúng tôi loại tất cả những chủ trị nào của rau muống trong thuốc Bắc ra ngoài trước khi có thể kết luận các chủ trị còn lại là của thuốc Nam. Vì một phần đất Ấn Độ có rau muống, chúng tôi cũng phải nêu ra ở trên các vị thuốc dùng rau muống ở Ấn Độ để loại những điểm trùng với các chủ trị của thuốc dân tộc Bách Việt, hầu để tránh bị gán ghép là thuốc "Nam" rau muống bị ảnh hưởng thuốc dân tộc Ấn Độ.

Sau đây là những điểm giống nhau của vị thuốc rau muống giữa thuốc Bắc và thuốc dân tộc Đông Nam Á (ĐNA) đã thấy ở trên:

Chủ trị của rau muống:

Thuốc Bắc:

- . Thuốc bổ: Chữa mệt mỏi suy nhược, chữa phù thũng (vì có vit. B1)
- . Thuốc giải độc, giải độc
- . Nhuận trường
- . Trị ngoại khoa: Đắp trị sưng, bầm dập bấp thịt

Thuốc Dân Tộc Của Các Nước ĐNA

- . Có chứa Vitamin B1, B12, C bổ máu
- . Giải độc, khử độc
- . Nhuận trường
- . Trị ngoại khoa: lác, hắc lào mụn nhọt, trĩ.

Tất cả những điểm giống thuốc Bắc kể trên đều phải loại ra. Những điểm giống Ấn Độ như vitamin, chất béo, chất đường cũng được loại ra. Vậy những gì còn lại là của cây rau muống thuốc Nam Việt Nam và của các chi khác của đại tộc Bách Việt, không có một chút gì của Trung Hoa và Ấn Độ cả. Công việc kế tiếp chúng ta phải làm là nhặt ra những chủ trị giống nhau của cây thuốc Nam của Bách Việt và chúng tôi chỉ chọn những chủ trị nào đã được ánh sáng y học hiện đại soi sáng, có căn bản khoa học không "tự nhận", không mị dân, không thương mại.

Sau đây là những điểm chủ trị giống nhau của cây thuốc Nam (VN) rau muống và của các nước ĐNA khác:

-- Nam Dương:

Dùng làm êm dịu dây thần kinh, an thần, trị bút rút, mất ngủ và nhức đầu.

-- Cambodia:

Sốt mê sảng.

-- Việt Nam:

Giải nhiệt, sốt nóng cao của trẻ em, thông máu, đau bụng máu, đau bụng kinh...

Nhìn chung, chúng ta thấy cây thuốc Nam, (xin hiểu theo nghĩa hẹp là thuốc Nam của ta và cả nghĩa rộng thuốc Nam của cả vùng Đông Nam Á) rau muống thuần túy có những chủ trị chính là trị sốt nóng, đau nhức, trĩ sưng. Cây thuốc Nam rau muống là một liều thuốc ASA, Aspirin?

Vấn tất chúng tôi có thể trả lời ngay là rau muống đúng là một liều thuốc Aspirin.

RAU MUỐNG, MỘT LIỀU THUỐC ASPIRIN

Tất cả các chủ trị trên làm y giới nghĩ ngay đến aspirin, đến prostaglandins (PG). Prostaglandin giữ một vai trò chính yếu trong cơ chế gây ra đau nhức, sưng, nóng. Thuốc trị đau nhức, sưng, nóng sốt... như loại ASA, salicylate (aspirin) và các thuốc họ hàng nhà aspirin như loại thuốc trĩ sưng, đau nhức không có steroid, NSAIDS (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs) là những chất ngăn chặn sự tổng hợp prostaglandin.

Nhật Bản trong những năm gần đây đã bảo trợ cho y giới Nam Dương nghiên cứu cây thuốc dân tộc Jamu rau muống và prostaglandins (kết quả thử nghiệm công bố tháng 2, 1992). (1)

KHẢO NGHIỆM RAU MUỐNG TÌM NHỮNG HOẠT CHẤT NGĂN CHẶN TỔNG HỢP PROSTAGLANDINS TRONG PHÒNG THÍ NGHIỆM (Inhibitors of in vitro PG synthesis).

Prostaglandin:

Nguyên Tắc:

Như công thức trên cho biết phân hóa tố tổng hợp (PG synthetase) là mấu

chốt để khảo cứu các tác dụng lên chất PG. Muốn biết một chất có tác dụng gì lên PG chỉ cần xem chất đó có tác dụng gì lên chất phân hóa tố tổng hợp PG này, nếu chất đó có tác dụng ngăn cản lên phân hóa tố PG, thì sự tổng hợp PG sẽ không thể xảy ra. Đây là cơ chế tác dụng của một số thuốc trị đau nhức nóng sốt...

Các khảo cứu gia thuộc Phân Khoa Khoa Học Dược Khoa, Đại Học Tokyo với sự tiếp tay của khu Dược Khoa, Phân Khoa Khoa Học và Toán Học, Viện Kỹ Thuật Bandung, Indonesia đã khảo cứu để phân chất tìm những hoạt chất có tác dụng ngăn chặn tổng hợp PG trong rau muống bằng cách dùng phân hóa tố tổng hợp PG làm chất điều nghiên để khám phá những hoạt tính sinh học trong khi phân định, phân lập các chất ngăn chặn tổng hợp PG.

Rau muống được làm khô bằng khí trời (air dried) được trích tinh bằng một dung dịch rượu ethanol (EtOH) 50% nóng và chất lọc được làm đậm đặc trong chân không. Sau đó dung dịch đậm đặc được làm đông lạnh và làm khô để có được một trích tinh khô. Thử nghiệm với phân hóa tố tổng hợp PG được thực hiện với nồng độ 750 micogram/ml dùng phương pháp đồng vị phóng xạ (radioisotop). Kết quả cho thấy cuộng rau muống ngăn cản 76.2% lượng phân hóa tố tổng hợp PG.

Phân Lập Coumarins và Amides

500 gam cuộng rau muống khô được đem trích tinh hai lần với hexane trong 4 giờ và 4 lần với acetone trong bốn giờ. Trích tinh được làm mười lần để có một lượng trích tinh rút ra từ 5 kg cuộng rau muống khô. Sau đó acetone được loại ra khỏi dung dịch acetone trong chân không để có được 33.5 g trích tinh acetone.

Trích tinh này phân định với dung dịch rượu methanol (MeOH) và hexane để có được một phân lượng methanol 4.2 g. Dung chất methanol này có hoạt tính khá cao chống lại phân hóa tố tổng hợp PG. Trích tinh acetone cuộng rau muống khô ngăn chặn 90% sự tổng hợp PG trong thí nghiệm ở nồng độ 750 microgram/ml.

Cuối cùng trích tinh methanol được dùng phương pháp sắc ký trên Sephadex LH-20 (MeOH) và trên các cột chất keo silica, làm đi làm lại nhiều lần cho ra bốn hợp chất phenolic sau: umbelliferone (60mg), scopoletin (70mg), N-trans-feruloyltyramine (30mg) và N-cis-feruloyltyramine (8mg). Các chất này được nhận diện bằng cách so sánh với các chất mẫu chính thống. N-feruloyltyramine gồm có ferulic acid và tyramine, cả hai không có tác dụng ngăn cản lên sự tổng hợp PG. Điều này chứng tỏ hai cấu thể không hoạt tính này khi được nối bởi một dây nối amide sẽ trở thành hoạt động.

Rau muống có chứa những hoạt chất ngăn chặn sự tổng hợp PG, rau muống là một liều thuốc aspirin và là liều thuốc trị đau nhức, sưng họ hàng nhà aspirin.

Tóm Lược:

Cây thuốc Nam rau muống là một liều thuốc aspirin đúng như thượng cổ Bách Việt đã dùng để chữa bệnh.

Riêng về chủ trị "thông máu" của rau muống có nói trong sách của Lm Vũ Ngọc Trác, cũng là một chủ trị của aspirin. Aspirin tác dụng lên sự ngưng tập của các phiến bào (platelet aggregation) làm máu không dón cục lại cho nên có hai tác dụng lợi và hại. Lợi là tránh tắc mạch máu, tránh bị kích não, đứt gân máu (stroke). Rau muống làm "thông máu". Các bác sĩ Tây y ngày nay cho những người có nguy cơ cao bị kích não mỗi ngày uống một viên aspirin trẻ con.

Hại là làm chảy máu lâu dài vì ngăn chặn tạo ra cục máu, cho nên người sắp mổ xẻ hay ngay sau khi mổ xẻ thường không được uống aspirin và các thuốc họ hàng của nó và bây giờ biết thêm nữa là tránh ăn rau muống. Do đó phần chủ trị "xuất huyết", "máu cam" của rau muống trong sách của linh mục hoàn toàn sai và rất nguy hiểm. Rau muống làm xuất huyết chứ không chữa xuất huyết. Rau muống dùng trị đau bụng máu nhưng các bà, các cô bị chứng kinh nguyệt dây dưa, trước khi và trong khi có kinh không nên ăn rau muống nhiều...Cũng vì lý do làm chảy máu này phần chủ trị "lở loét dạ dày", cũng phải cẩn thận. Một người đang bị chảy máu dạ dày, ruột đầu ăn rau muống nhiều sẽ bị chảy máu nặng thêm và lâu hơn...

Tương tự rau muống dùng ngoại khoa chữa sưng, bầm dập bấp thịt, trĩ nếu có hiệu quả cũng là do tác dụng trị sưng của rau muống.

Nói về công dụng huyền diệu của aspirin rau muống thì không biết lúc nào mới hết. Xin ngưng ở đây.

Tóm lại rau muống là một cây thuốc Nam, cây thuốc của chủng Bách Việt thuần túy. Rau muống là liều thuốc aspirin. Từ vua cho đến thú dân đều mê rau muống. Người lao động làm lụng bằng bấp thịt mệt mỗi đau nhức thân thể thêm đĩa rau muống luộc, nước chan cơm, ăn với quả cà muối; người làm việc trí óc nhức đầu thêm một đĩa rau muống xào; một cô gái mới lớn,

trúng rụng tùm lum, tùm la, đau bụng máu thèm bát canh rau muống nấu tôm cho mát dạ con, một người già nhức mỗi vì phong thấp thèm một bát canh rau muống nấu với cua đồng (cua đồng già lọc nước nấu canh có rất nhiều chất vôi Calcium)...

Dân Bắc kỳ ghiền rau muống vì dân Bắc kỳ nổi tiếng về làm việc. Đào Duy Anh, trong Việt Nam Văn Hóa Sử Cương đã viết: "Sức làm việc khó nhọc, nhất là người miền Bắc, thì ít dân tộc bì kịp" (tr.23).

Triệu triệu người trên thế giới đại dột ghiền thuốc đau nhức vì không biết tới rau muống. Dân Bắc kỳ rau muống, cả họ Bách Việt ghiền rau muống là điều không ngoan vậy. Ai chửi dân Bắc kỳ rau muống là những kẻ hầy còn "lon lốt năm năm" !

KẾT LUẬN

- . Nguồn gốc chữ muống như đã thấy có cùng gốc với tên Mã Lai, Nam Dương, các đảo khác, Thái. Điều này chứng tỏ rõ ràng tộc Việt thuộc chủng Bách Việt không phải thuộc chủng Trung Hoa.
- . Rau muống là một vị thuốc Nam thuần túy của Việt Nam và là cây thuốc dân tộc Jamu Nam Dương, Cambodia. Việt Nam và các quốc gia này đã gặp nhau ở cây rau muống này từ thượng cổ. Gặp nhau ở đâu? Phải là ở miền nam Trung Hoa, nơi có đầy sông nước.
- . Rau muống là một biệt thái (sắc thái đặc biệt) của chủng Bách Việt. Rau muống có một nền văn minh và văn hóa riêng biệt như trồng lúa nước, giởi về sông nước như đánh cá, thủy vận, ăn cá mắm và nước mắm, ăn rau mọc chỗ có nước là rau muống.

Nguyễn Xuân Quang