

## Công dụng của Rau đắng biển

Rau đắng biển (*Bacopa*) có tên khoa học là *Bacopa monnieri*, họ hoa mõm chó. Được sử dụng lâu đời ở Việt Nam cũng như nhiều quốc gia trên thế giới để chữa nhiều bệnh.

### 1. Sự phân bố, phát triển và đặc điểm thực vật

Rau đắng biển ưa sống ở môi trường ẩm ướt, phát triển trong các kênh mương, suối, vùng cửa sông ven biển, đầm lầy, hay những bãi biển đầy cát trắng. Người ta tìm thấy loài cây này ở khu vực nhiệt đới và cận nhiệt đới nhiều nước châu Á. Rau đắng biển thường không thích hợp với khí hậu ôn đới, tuy nhiên, nó cũng được nhân giống rộng rãi tại miền Nam Hoa Kỳ và vùng Vịnh Mexico. Phạm vi phát triển rộng là một minh chứng cho khả năng sinh sản bằng hạt hoặc vô tính trong một loạt các điều kiện thích hợp.

Tại Việt Nam, rau đắng biển phân bố rộng rãi khắp các vùng đồng bằng và Trung du miền Bắc và miền Nam. Mọc ở nơi nhiều ánh sáng, trên nền đất hay đất pha cát ẩm từ vùng thấp đến độ cao 500m. Các tỉnh thành có nhiều rau đắng biển như: Hà Nội, Quảng Ninh, Hải Phòng, Ninh Bình, Hà Nam, Huế, Quảng Nam, Khánh Hòa, Bình Định, Tây Ninh, Ninh Thuận, Đồng Nai, TP. Hồ Chí Minh, Vĩnh Long, Đồng Tháp, Cần Thơ...

Rau đắng biển là loại thảo mộc thân bò lâu năm cao 10-20cm với lá nhỏ, mọng nước, không có cuống, hình bầu dục thuôn dài (dài 2-3cm, rộng 0,5-0,7cm). Hoa nhỏ, hình ống cánh mỏng màu tím nhạt hay xanh hoặc trắng, nở từ tháng 5 đến tháng 10. Tất cả các bộ phận của cây đều bóng mịn (không có lông). Lá rau đắng biển khi nghiền nát có mùi hương và vị đắng đặc biệt.

Đặc điểm bột dược liệu: Là bột từ thân và lá rau đắng biển. Bột có màu vàng nâu, mùi thơm, vị đắng. Quan sát qua kính hiển vi thấy các đặc điểm sau: Mảnh phiến lá có mang nhiều lông tiết đơn bào và biểu bì lá có nhiều lỗ khí, mảnh mô mềm có lẫn tế bào cương thể, mảnh mạch gỗ nhỏ lẻ hoặc tập trung thành bó, hạt tinh bột, hạt phấn hình cầu (đường kính 0,02-0,025mm), lông tiết, tinh thể Calci Oxalat.

Thành phần hóa học của rau đắng biển: Brahmin, Herpestin, Bacoside A và Bacoside B,  $\beta$ 1- Oxalat,  $\beta$ 2-Oxalat,  $\beta$ 3-Chloroplatinate, Sterol, Acid Betulic, Stigmastanol, D-Mannitol,  $\beta$ -Sitosterol. Trong đó, Bacoside A và Bacoside B là 2 Triterpensaponin có tác dụng dược lý quan trọng hỗ trợ sửa chữa tế bào thần kinh thoái hóa bằng cách tăng cường hoạt động của Kinase, tăng tổng hợp tế bào thần kinh, phục hồi hoạt động Synaptic và tăng dẫn truyền xung động.

Người ta chia Triterpensaponin thành Bacoside A và Bacoside B dựa vào số lượng phân tử đường

### 2. Tác dụng của rau đắng biển

Loại thảo mộc bé nhỏ này đã được sử dụng trong y học Ấn Độ từ ít nhất 3000 năm trước để điều trị một số bệnh, nhưng đáng chú ý hơn là tác dụng cải thiện trí nhớ và khả năng nhận thức. Hai văn bản Vedic cổ đại, Charaka Samhita và Sushruta Samhita, ghi chép về rau đắng biển được dùng nhằm tăng cường sự hiểu biết, học tập, trí nhớ. Theo truyền thống, trẻ sơ sinh ở Ấn Độ được nghi thức xức

nước rau đắng biển để mở cửa ngõ của trí thông minh. Trẻ em Ấn Độ cũng thường xuyên dùng dùng trà và sirô từ rau đắng biển để tăng cường trí tuệ.

Trong lịch sử, các học viên Ayurvedic (hệ thống y tế của Ấn Độ giáo truyền thống, được dựa trên ý tưởng giữa sự cân bằng trong hệ thống cơ thể và chế độ ăn uống, trị liệu thảo dược và khí công dưỡng sinh) đã sử dụng rau đắng biển để cải thiện trí nhớ và tinh thần của bệnh nhân, là một loại thuốc bổ thần kinh có tác dụng giảm bớt sự lo lắng, có thể điều trị bệnh hen suyễn, cải thiện chức năng phổi và là thuốc hỗ trợ để trái tim khỏe mạnh. Loại thảo dược này cũng được xem là một “nhà máy” thanh lọc máu và một phương thuốc trị tiêu chảy, viêm phế quản và sốt. Nước ép từ lá rau đắng biển có thể được sử dụng để giảm đau với các trường hợp viêm khớp. Trong vài thập kỷ qua, rau đắng biển đã thu hút được sự quan tâm của các nhà khoa học, nhà nghiên cứu ở nhiều quốc gia trên thế giới. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, rau đắng biển giúp cho con người xử lý thông tin hình ảnh một cách nhanh chóng, học nhanh hơn, củng cố bộ nhớ hiệu quả hơn.

Trong y học hiện đại, rau đắng biển được sử dụng để làm giảm và ngăn ngừa sự căng thẳng. Nó có thể giúp tập trung, tăng sự tập trung, cải thiện trí nhớ và chức năng nhận thức khác. Các nhà dược lý học cũng khuyên nên dùng loại thảo dược này để thúc đẩy cảm xúc hạnh phúc, tăng cường thể lực và hệ miễn dịch, chống lại tế bào ung thư. Rau đắng biển cũng có thể hỗ trợ khả năng nhận thức ở người già, rất tốt cho bệnh nhân Alzheimer, thiếu năng tuần hoàn não, tai biến mạch máu não.

Những đề tài nghiên cứu về hoạt tính sinh học của rau đắng biển trong nước và quốc tế đã đưa ra một số kết quả sau:

Dịch chiết của rau đắng biển trong Ethanol tác dụng trên chuột nhắt: Làm giảm chứng hay quên gây ra bởi Scopolamine (một loại ma túy), có thể do cơ chế làm cải thiện lượng Acetylcholine.

Thí nghiệm trên chuột bị bệnh Alzheimer, rau đắng biển làm giảm tổng lượng  $\beta$ -Amyloid (thủ phạm gây rối loạn giấc ngủ, gây bệnh Alzheimer) trong não.

Thử nghiệm trên 2 nhóm người, 1 nhóm dùng Placebo (thuốc giả không có tác dụng dược lý), 1 nhóm dùng thuốc viên của dịch chiết rau đắng biển (300mg) chứa ít nhất 55% Bacoside A và B. Kết quả là nhóm dùng thuốc từ rau đắng biển có các hoạt động nhận thức qua hình ảnh và khả năng học hỏi tăng nhanh hơn, trí nhớ được cải thiện so với nhóm dùng Placebo. Các kết quả đều rất tốt sau khi dùng thuốc 12 tuần.

Thử nghiệm trên 36 trẻ em (tuổi từ 8 - 9) bị khiếm khuyết khả năng tập trung trong 16 tuần. 19 trẻ được uống dịch chiết rau đắng biển (chứa 20% Bacoside) liều 50mg/ngày trong 12 tuần, dùng Placebo trong 4 tuần và 17 trẻ được cho uống Placebo. Nhóm trẻ em dùng rau đắng biển có cải thiện rõ rệt khả năng nhận thức và ghi nhớ căn bản. Sự cải thiện này vẫn được duy trì sau 4 tuần dùng thuốc.

Hoạt tính an thần, giải trừ lo âu: Cao rau đắng biển (chứa 25% Bacoside A) có tác dụng giải trừ lo âu tương đương với Benzodiazepam và Lorazepam. Hoạt tính này phụ thuộc vào liều lượng sử dụng, không gây tác dụng không mong muốn (hay quên, nhầm lẫn) như Lorazepam.

Hoạt tính chống ôxy hóa: Rau đắng biển có hoạt tính chống ôxy hóa khi thử nghiệm trên não của chuột bằng xác định hoạt tính của các Enzyme Superoxide

dismutase (SOD), Catalase (CAT) và Glutathion peroxidase (GPX). Hoạt tính này có thể so sánh với Deprenyl. Tác dụng của rau đắng biển diễn ra trên toàn não bộ trong khi tác động của Deprenyl bị giới hạn.

Tác dụng chống ung thư: Nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy, dịch chiết cao rau đắng biển có hoạt tính diệt tế bào khi thử nghiệm trên tế bào ung thư loại Sarcoma 180. Hoạt tính này là do rau đắng biển ức chế sự tái lập DNA của các tế bào ung thư.

Ngoài ra, rau đắng biển còn làm giãn nở khí, phế quản. Có hoạt tính trị các rối loạn ở dạ dày và ruột.

### **3. Ứng dụng trong điều trị**

Những tác dụng chính của rau đắng biển là:

- Tăng khả năng nhận thức.
- Cải thiện trí nhớ.
- Chống sự lo lắng.

Rau đắng biển đóng một vai trò trong việc giải quyết vấn đề cải thiện chức năng thần kinh và tăng cường trí nhớ. Theo kết quả thực nghiệm, nghiên cứu động vật và một vài thử nghiệm trên người, cùng với kinh nghiệm về việc sử dụng rau đắng biển truyền thống lâu đời ở Ấn Độ cho thấy trong rau đắng biển có hai hợp chất Bacoside A và Bacoside B, có tác dụng giúp động vật nhớ công việc và để chống lại sự suy giảm trí nhớ, có thể giúp động vật học công việc, nhiệm vụ một cách nhanh chóng. Rau đắng biển hoạt động như một chất chống oxy hóa, ảnh hưởng và sự chuyển hóa của acetylcholine - một chất truyền thần kinh quan trọng của não và hệ thần kinh trung ương.

Khi dùng 2 viên thuốc chiết từ rau đắng biển hàm lượng 150mg cho 23 người lớn khỏe mạnh mỗi ngày trong 3 tháng, kết quả thu được là họ ghi nhớ tốt hơn, tỷ lệ học tập hiệu quả hơn, ít bị quên, ít lo âu và xử lý thông tin nhanh hơn.

Một số nghiên cứu sơ bộ động vật cho thấy giảm sự lo lắng nếu dùng nước chiết rau đắng biển, đó là một ứng dụng tiềm năng thú vị của rau đắng biển trong điều trị lo âu. Nó có thể là một sử dụng trong nhiều loại dược phẩm chống lo âu, tăng cường trí nhớ.

### **4. Sử dụng rau đắng biển đúng cách**

Rau đắng biển được thu hái quanh năm, dùng toàn cây, rửa sạch, dùng tươi hay phơi khô.

*Thuốc sắc:* Dùng 6 - 12g rau đắng biển khô, sắc uống ngày 1 lần.

*Dùng ngoài:* Đun nước tắm hoặc giã nhỏ cây tươi lấy nước trộn cùng với dầu hỏa xoa chỗ đau.

*Trà:* Cho 1 - 2 muỗng cà phê lá rau đắng biển ngập trong 1 cốc nước sôi trong 5-10 phút, uống 3 lần mỗi ngày.

*Ngâm rượu:* Dùng 1 - 2 muỗng cà phê rượu ngâm hoặc 1 - 2 muỗng sirô từ rau đắng biển mỗi ngày.

*Dịch chiết xuất:* Dịch chiết xuất từ rau đắng biển tiêu chuẩn hóa có chứa 20 - 50% hàm lượng Bacosides, liều dùng là 150mg, ngày dùng 2 lần.

**Lưu ý:** Một số người dùng thử rau đắng biển thấy khô miệng, buồn nôn và mệt mỏi, nhưng rau đắng biển dường như là không thấy tác dụng phụ trong hầu hết các nghiên cứu. Rau đắng biển có thể làm tăng buồn ngủ khi sử dụng kết hợp với các thuốc an thần và nó có thể tương tác với các thuốc hormon tuyến giáp.

Phụ nữ mang thai cần phải thận trọng khi sử dụng. Qua nghiên cứu, thử nghiệm trên chuột, các hoạt chất trong rau đắng biển gây co bóp tử cung, tăng thời gian đông máu. Vì vậy có khả năng làm tăng nguy cơ xuất huyết, sảy thai.

Ngoài dùng làm thuốc uống, thuốc bôi, ngâm rượu, nước trà, chúng ta cũng có thể ăn sống hoặc chế biến một số món ăn rất ngon và bổ dưỡng từ rau đắng biển:

*Canh khoai, rau đắng biển:* Nguyên liệu gồm: thịt nạc băm 100g, khoai mỡ 150g, khoai lang 150g, rau đắng 100g, rau mùi tàu, hành tím. Ướp thịt với gia vị, hành tím trong 5 phút. Cắt khoai lang, khoai mỡ miếng vừa ăn. Đun 1 lít nước sôi cho thịt băm, khoai lang, khoai mỡ vào nấu chín, sau đó nêm gia vị vừa ăn rồi cho rau đắng biển vào. Múc canh ra bát bỏ thêm mùi tàu.

*Cháo cá lóc, rau đắng biển:* Nguyên liệu: 1 con cá lóc khoảng 700g - 1kg, nấm rơm tươi 200g, gạo tẻ 100g, gạo nếp 50g, rau đắng biển 100g, hành tím, gia vị. Cá lóc làm sạch, đánh hết vảy và bỏ hết nội tạng, luộc chín sau đó gỡ thịt bỏ xương. Gạo rang qua rồi cho vào nước luộc cá nấu nhừ thành cháo, trong quá trình nấu cháo cho nấm rơm vào nấu cùng. Thịt cá đã gỡ ướp gia vị 10 phút để ngấm, sau đó cho vào đun cùng cháo sôi thêm khoảng 5 phút. Rau đắng rửa sạch, để ráo nước. Khi ăn múc cháo ra bát, ăn kèm với rau đắng hoặc trộn rau đắng vào cháo nóng ăn.

*Tương ớt rau đắng biển:* Cho 1 muỗng dầu ăn vào chảo đun nóng, thêm vào 1 muỗng cà phê tương đậu đen (1 loại gia vị của Ấn Độ), xào cho đến khi có màu vàng nâu. Thêm vào 3 trái ớt đỏ, 1/2 chén hành tây xắt nhỏ, 3 muỗng dừa nạo và 2 chén lá rau đắng biển. Xào 2 - 3 phút. Sau đó để nguội. Trộn vào đó 1/2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê bột me và một chút đường nâu, khuấy đều. Đây chính là món ăn ngon tuyệt tốt cho não bộ.