

Nghệ tốt hơn cả thuốc? 10 lý do để chúng ta ăn nghệ nhiều hơn



Khi tham khảo bài báo này, các bạn hãy nhớ rằng một trong những ưu thế lớn nhất của curcumin trong phương pháp y học cổ truyền chính là chúng không có nhiều tác dụng phụ.

Nghệ, gia vị chính trong món cà ri, được cho là thảo mộc mạnh nhất trên hành tinh trong việc chống lại và khắc phục bệnh. Nghệ có nhiều đặc tính chữa bệnh đến nỗi hiện nay có 6.235 bài báo được thẩm định đã xuất bản chứng minh những lợi ích của nghệ và curcumin, một trong những hợp chất chữa bệnh nổi tiếng chiết xuất từ nghệ.

Lợi ích của nghệ đánh bại cả lợi ích của thuốc men

Mặc dù danh sách dài hơn rất nhiều nhưng chúng ta chỉ chọn ra 10 loại thuốc khắc phục bệnh kém hiệu quả hơn so với nghệ. Khi tham khảo bài báo này, các bạn hãy nhớ rằng một trong những ưu thế lớn nhất của curcumin trong phương pháp y học cổ truyền chính là chúng không có nhiều tác dụng phụ.

1. Thuốc chống đông máu và thuốc chống kết tụ tiểu cầu



Can thiệp y tế để làm chậm và ngăn ngừa quá trình đông máu thường sử dụng những loại thuốc sau:

- Aspirin
- Clopidogrel (Plavix)
- Diclofenac
- Enoxaparin (Lovenox)
- Ibuprofen (Advil, Motrin, others)
- Naproxen
- Warfarin (Coumadin), và một số loại khác.

Đáng buồn thay, những ai có các tình trạng bệnh như bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu và thuyên tắc mạch phổi thì việc điều trị bằng những loại thuốc này không phải là một quyết định đúng đắn nhất. Sử dụng Ibuprofen quá liều cũng là vấn đề hay xảy ra. Ngoài các tác dụng phụ phổ biến như gây chảy máu nhiều và xuất huyết, những nguy cơ gây hại liên quan đến thuốc đông máu có rất nhiều bao gồm tất cả mọi thứ từ đau lưng cho đến nhức đầu và khó thở.

Mặt khác, củ nghệ gần như không có tác dụng phụ trừ khi sử dụng một lượng lớn quá liều.

2. Thuốc chống trầm cảm

Mặc dù có ít nghiên cứu được thực hiện trên con người, nhưng hàng chục nghiên cứu thử nghiệm đã chứng minh rằng nghệ đặc biệt hiệu quả trong việc điều chỉnh lại triệu chứng trầm cảm trên động vật phòng thí nghiệm.

Để làm rõ vấn đề này, tạp chí *Phytotherapy Research* đã công bố kết quả của một nghiên cứu xuất sắc, mang tính đột phá trong năm vừa qua. Nghiên cứu chia 60 tình nguyện viên mắc bệnh trầm cảm (MDD), như rối loạn lưỡng cực, thành các nhóm để xác định xem bệnh nhân sẽ ra sao nếu được điều trị với curcumin so với fluoxetine (Prozac) và kết hợp cả hai.

Nghiên cứu phát hiện rằng curcumin không chỉ phù hợp cho tất cả các bệnh nhân, mà còn có hiệu quả kiểm soát trầm cảm ngang ngửa với Prozac.

3. Thuốc kháng viêm

Tạp chí *Oncogene* đã công bố kết quả của một nghiên cứu đánh giá nhiều loại hợp chất kháng viêm, nghiên cứu này đã phát hiện rằng aspirin và ibuprofen có hiệu quả kháng viêm ít nhất, trong khi curcumin, lại nằm trong số những hợp chất kháng viêm hiệu quả nhất thế giới.

Sau khi nghiên cứu được thực hiện, mọi hộ gia đình trên thế giới đều nên được biết thông tin này bởi vì viêm nhiễm trong bất kì tiến trình bệnh nào đều gây nguy hiểm cho con người.

Những bệnh hiện nay như ung thư, viêm loét đại tràng, viêm khớp, cholesterol cao và đau mãn tính đều có thể có nguyên nhân từ viêm.

4. Thuốc điều trị viêm khớp



Bởi vì curcumin rất nổi tiếng với đặc tính kháng viêm và giảm đau mạnh mẽ, nên đã có một nghiên cứu được thực hiện trên 45 bệnh nhân viêm thấp khớp nhằm so sánh lợi ích giữa thuốc viêm khớp (*diclofenac sodium*) mà người sử dụng thuốc có nguy cơ mắc bệnh ruột và tim với curcumin trong nghệ.

Nhóm sử dụng curcumin có phần trăm cải thiện cao nhất trong điểm tổng thể [chỉ số mức độ hoạt động bệnh(DAS)] và những chỉ số này tốt hơn rất nhiều so với bệnh nhân ở nhóm sử dụng diclofenac sodium.

5. Thuốc điều trị ung thư

Nghệ có tác dụng cực kì tốt trong việc hỗ trợ điều trị ung thư một cách tự nhiên và đặc biệt hiệu quả khi điều trị ung thư vú, ung thư ruột kết và ung thư da.

6. Thuốc kiểm soát tiểu đường

Không có liệu pháp tự nhiên nào làm giảm lượng đường và khắc phục tình trạng kháng insulin tốt hơn việc thêm nghệ vào chế độ ăn uống của bạn.

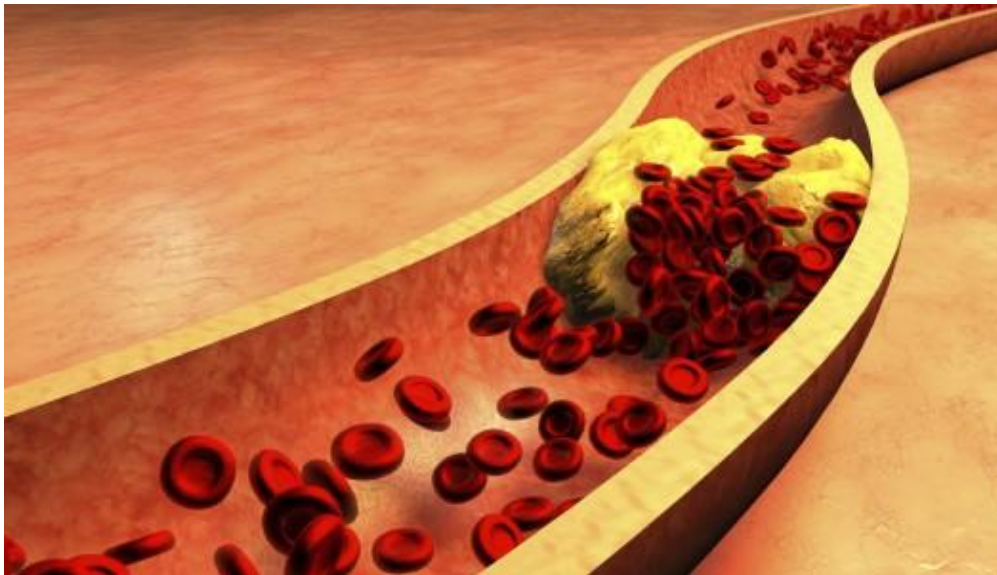
Trong năm 2009, Nghiên cứu của Đại học Auburn được công bố trên tạp chí Truyền Thông Nghiên cứu Hóa sinh và Lý sinh đã khám phá rằng bổ sung thêm nghệ có thể hỗ trợ khắc phục bệnh tiểu đường.

Nghiên cứu này cũng phát hiện rằng curcumin trong nghệ trên thực tế mạnh hơn Metformin (một loại thuốc trị tiểu đường phổ biến) 400 lần trong việc kích hoạt AMPK cải thiện độ nhạy của insulin từ đó hỗ trợ điều trị tiểu đường loại 2.

7. Thuốc trị tiêu hóa

Một phân tích chuyên sâu với tất cả các nghiên cứu đánh giá khả năng của curcumin trong việc kiểm soát bệnh viêm ruột (Hội chứng kích thích ruột, bệnh viêm ruột mãn tính, viêm loét đại tràng) đã phát hiện rằng nhiều bệnh nhân có thể ngưng dùng corticosteroids theo liều chỉ định bởi vì tình trạng bệnh được cải thiện rất đáng kể khi sử dụng curcumin.

8. Thuốc điều chỉnh lượng cholesterol



Các động mạch bị tắc bởi tiểu cầu và các mảng bám cholesterol.

Một nghiên cứu bởi Drugs in R & D phát hiện rằng curcumin có tác dụng ngang ngửa hoặc thậm chí hiệu quả hơn thuốc trị tiểu đường trong việc làm giảm sự hủy hoại tế bào bởi các phân tử gốc tự do và viêm nhiễm trong điều trị bệnh cholesterol cao.

Những nghiên cứu như trên khiến các công ty dược cố gắng điều chế một dạng curcumin nhân tạo nhưng tiếc thay chúng lại không hoạt động tốt như loại tự nhiên.

9. Thuốc giảm đau



Một trong những đặc tính được thừa nhận rộng rãi của curcumin trong giới khoa học chính là khả năng giảm đau của chúng.

Các ứng dụng chữa bệnh của nghệ và các loại cây giàu curcumin đang thay thế liệu pháp điều trị y tế hiện đại và chứng tỏ chúng thật sự là một loại thuốc giảm đau tự nhiên.

10. Thuốc chống viêm steroid

Cuối cùng, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu nghệ làm giảm các tình trạng bệnh mà thông thường cần được điều trị bằng corticocosteros như là:

- Bệnh vẩy nến
- Lupus ban đỏ
- Viêm thấp khớp
- Đau mãn tính

Trong một nghiên cứu lâm sàng mang tính đột phá năm 1999, người ta phát hiện rằng curcumin có khả năng chữa bệnh viêm mắt mãn tính. Thông thường tình trạng bệnh này chỉ có thể điều trị với steroid nhưng ngày nay các bác sĩ thực hành y học chức năng thường chỉ định dùng curcumin để thay thế.

Tuy nhiên, nói một cách không phóng đại, thì dù curcumin theo thống kê có thể “so sánh” được với steroids trong việc kiểm soát và khắc phục bệnh mãn tính, nhưng “Ít

tác dụng phụ là ưu thế lớn nhất của curcumin khi so với corticosteroids”, theo phát biểu của tác giả bài nghiên cứu trên ở Đại học K.G. Medical.

Các tác dụng phụ của nghệ



[Nghệ có thể tương tác với các chất chống đông như aspirin, clopidogrel and warfarin.](#)

Một số trường hợp đã được báo cáo là có phản ứng dị ứng với nghệ, đặc biệt khi tiếp xúc với da. Thông thường biểu hiện là nổi mẩn ngứa nhẹ. Ngoài ra, theo quan sát, sử dụng nghệ liều cao gây ra:

- Buồn nôn
- Tiêu chảy
- Tăng nguy cơ chảy máu
- Tăng men gan
- Dễ co bóp túi mật
- Chứng giảm huyết áp
- Co thắt dạ con ở phụ nữ mang thai
- Rong kinh

Người dùng một số thuốc nhất định cũng nên cẩn thận khi sử dụng nghệ hoặc thực phẩm chức năng từ nghệ. Nghệ có thể tương tác với các chất chống đông như aspirin,

clopidogrel and warfarin. Nó cũng có thể ảnh hưởng các loại thuốc như thuốc chống viêm không chứa steroid. Với bất kì loại thảo dược và thực phẩm chức năng nào, chúng ta đều dùng theo chỉ định.

Nếu bạn đang phải dùng thuốc theo toa, đừng giảm nhu cầu thêm một khoản dồi dào nghệ hữu cơ tươi vào khẩu phần ăn của bạn bởi vì chúng sẽ giúp giảm thiểu các tác dụng phụ của thuốc.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí *the Journal of Pharmacy and Pharmacology* đã miêu tả cách kết hợp curcumin với prednisolone (steroid) hiệu quả để giảm thiểu tác dụng phụ của loại thuốc nguy hiểm này.

Posted by: MY LOAN <tmyloan@gmail.com>
