

Nếu như có một loại thảo dược khiến các công ty dược phẩm e sợ, thì đó là nghệ. Hơn 12,000 nghiên cứu cho thấy tác dụng rộng rãi của một hợp chất được tìm thấy trong loại gia vị màu vàng này.



Nghệ là một trong những loại cây được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất trên thế giới và có thể là nguyên nhân gây mất ngủ hàng đêm cho một số giám đốc điều hành công ty dược phẩm. (Ảnh: Shutterstock)

Nghệ là một trong những loại thực vật được nghiên cứu kỹ lưỡng nhất hiện nay. Các đặc tính và thành phần y học của nó (chủ yếu là curcumin) là chủ đề của hơn 12.000 nghiên cứu y sinh học được bình duyệt và công bố. Trên thực tế, dự án nghiên cứu của chúng tôi kéo dài trong 5 năm về loài cây thiêng liêng này đã tiết lộ hơn 800 ứng dụng phòng ngừa và điều trị tiềm năng, cũng như 250 hiệu quả sinh lý khác biệt.

Với mật độ nghiên cứu dày đặc về loại gia vị đáng chú ý này, không có gì ngạc nhiên khi ngày càng nhiều kết luận cho rằng tác dụng của nó có lợi hơn nhiều loại thuốc thông thường.

So sánh nghệ với Lipitor / Atorvastatin (thuốc điều trị mỡ máu)

Một nghiên cứu năm 2008 được công bố trên tạp chí Drugs in R & D cho thấy rằng một chế phẩm tiêu chuẩn hóa chiết xuất từ curcumin của nghệ có tác dụng như thuốc atorvastatin (tên thương mại là Lipitor) về rối loạn chức năng nội mô, bệnh lý mạch máu dẫn đến xơ vữa động mạch, liên quan đến giảm viêm và mất cân bằng oxy hóa ở bệnh nhân tiểu đường loại 2.

So sánh nghệ với Corticosteroid (thuốc kháng viêm nhóm steroid)

Một nghiên cứu năm 1999 được công bố trên tạp chí Phytotherapy Research cho thấy polyphenol chủ yếu trong nghệ, sắc tố tạo màu cho nghệ hay được gọi là curcumin, có lợi như chất kháng viêm trong việc kiểm soát viêm màng bồ đào mãn tính, một bệnh viêm mắt. [li] Một nghiên cứu năm 2008 được công bố trên tạp chí Critical Care đã phát hiện ra rằng curcumin được so sánh như dexamethasone trên mô hình động vật như một liệu pháp thay thế để tránh các tổn thương liên quan đến ghép phổi bằng cách điều chỉnh làm giảm các gen viêm. [iii] Một nghiên cứu trước đó năm 2003 được công bố trên tạp chí Cancer Letters cho thấy điều tương tự cũng được so sánh với dexamethasone trong mô hình tổn thương do thiếu máu cục bộ – tái tưới máu phổi.

So sánh nghệ với Prozac / Fluoxetine & Imipramine (thuốc chống trầm cảm)

Một nghiên cứu năm 2011 được công bố trên tạp chí Acta Poloniae Pharmaceutica phát hiện ra rằng curcumin được so sánh có lợi như cả hai loại thuốc trong việc giảm triệu chứng trầm cảm trên mô hình động vật.

So sánh nghệ với Aspirin (chống đông máu)

Nghiên cứu in vitro (trong ống nghiệm) và ex vivo (ngoài cơ thể) năm 1986 được công bố trên tạp chí Arzneimittelforschung cho thấy curcumin có tác dụng kháng kết tập tiểu cầu và điều hòa prostacyclin như aspirin, cho thấy nó có thể có giá trị ở những bệnh nhân có nguy cơ tắc mạch và điều trị chống viêm khớp.

So sánh nghệ với thuốc kháng viêm

Một nghiên cứu năm 2004 được công bố trên tạp chí Oncogene cho thấy curcumin (cũng như resveratrol) là những lựa chọn thay thế hiệu quả cho các thuốc aspirin, ibuprofen, sulindac, phenylbutazone, naproxen, indomethacin, diclofenac, dexamethasone, celecoxib và tamoxifen trong việc kháng viêm và chống lại – hoạt động tăng sinh của các tế bào khối u.

So sánh nghệ với Oxaliplatin (thuốc hóa trị)

Một nghiên cứu năm 2007 được công bố trên Tạp chí Ung thư Quốc tế cho thấy curcumin có tác dụng như oxaliplatin, một chất chống tăng sinh trong các dòng tế bào đại trực tràng.

So sánh nghệ với Metformin (thuốc tiểu đường)

Nghiên cứu năm 2009 được công bố trên tạp chí Cộng đồng Nghiên cứu Hóa sinh và Lý sinh đã khám phá tác dụng của curcumin trong điều trị bệnh tiểu đường, phát hiện ra rằng nó kích hoạt AMPK (làm tăng hấp thu glucose) và ngăn chặn biểu hiện của gen gluconeogenic (giảm sản xuất glucose tại gan) trong các tế bào u gan. Điều thú vị là họ phát hiện ra chất curcumin (ở dạng tetrahydrocurcuminoids (THC)) mạnh hơn từ 500 lần đến 100.000 lần so với metformin trong việc kích hoạt AMPK và acetyl-CoA carboxylase (ACC).

Nghệ và các thành phần của nó còn có các đặc tính điều trị đáng chú ý khác của chúng là nghiên cứu về bệnh ung thư kháng thuốc và đa kháng thuốc. Chúng tôi có hai mục trên trang web của mình dành riêng để nghiên cứu các liệu pháp tự nhiên và tích hợp về các chủ đề này, và trong khi hàng tá chất được chứng minh có hiệu quả chống lại các bệnh ung thư kháng hóa trị và xạ trị này, thì curcumin đứng đầu cả hai danh sách Bệnh ung thư: Danh sách thuốc kháng và Bệnh ung thư: Danh sách đa kháng thuốc.

Chúng tôi tìm thấy hơn 97 nghiên cứu chỉ ra rằng curcumin có thể gây chết tế bào hoặc làm tăng nhạy cảm đối với các dòng tế bào ung thư kháng thuốc đối với phương pháp điều trị thông thường.

Chúng tôi đã xác định được 28 nghiên cứu về khả năng của curcumin trong việc gây chết tế bào hoặc làm nhạy cảm các dòng tế bào ung thư đa kháng thuốc đối với phương pháp điều trị thông thường.

Tác dụng mạnh mẽ của nghệ (curcumin) đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc trong nhiều nền văn hóa, trong hàng nghìn năm, vì thế có thể lập luận mạnh mẽ về việc sử dụng curcumin như một chất thay thế thuốc hoặc hỗ trợ trong điều trị bệnh ung thư.

Hoặc tốt hơn là sử dụng nghệ hữu cơ đã được chứng nhận (không chiếu xạ) với liều lượng ẩm thực thấp hàng ngày để giảm thiểu việc sử dụng thuốc sau này khi mắc bệnh. Kiểm soát dinh dưỡng bản thân, thay vì dùng các chất 'nutraceutical', là mục tiêu của một chế độ ăn uống lành mạnh.

Toàn bộ cơ sở dữ liệu gồm 2.666 bản tóm tắt liên kết NCBI về nghệ này có thể được mua và tải xuống dưới dạng PDF tại trang Tài liệu Nghệ trên GreenMedInfo.com.

Sayer Ji là người sáng lập Greenmedinfo.com, một nhà phê bình tại Tạp chí Quốc tế về Dinh dưỡng Con người và Y học Chức năng, Người đồng sáng lập và Giám đốc điều hành của Systome Biomed, Phó Chủ tịch Hội đồng Quản trị của Liên đoàn Y tế Quốc gia, Thành viên Ban quản trị của Global Non -GMO.

Sayer

Ji

Thu Ngân biên dịch