

Cây kế sữa – Vị thuốc bổ cho gan

Cây kế sữa (tên tiếng Anh: Milk thistle) là cây thân thảo vốn mọc hoang dã ở nhiều nơi trên thế giới. Một trong những hoạt chất quan trọng của cây kế sữa là silymarin, được chiết xuất từ hạt của cây đây là chất vừa chống viêm, chống oxy hóa và có tác dụng hạ đường huyết. Hạt giống cây kế sữa có thể bảo vệ các tế bào gan khỏi các hóa chất và thuốc độc hại.

Cây kế sữa thường được sử dụng cho các bệnh về gan, như viêm gan và xơ gan. Ngoài ra loại thảo mộc này có tác dụng ngăn ngừa và điều trị cholesterol cao, tiểu đường, đau bụng (khó tiêu), buồn nôn, hay các vấn đề về túi mật, đau bụng kinh, trầm cảm, và thậm chí một số loại ung thư.



Sau đây là một số nghiên cứu về tính năng của cây kế sữa:

– Bệnh lý về gan

Theo tiến sĩ Abenavoli, Silymarin có thể cải thiện chức năng gan bằng cách giữ cho các chất độc hại không liên kết với tế bào gan.

Ngoài ra cây kế sữa có thể có lợi cho những người bị viêm gan nhẹ hoặc viêm gan mạn tính. Một nghiên cứu từ Phần Lan cho thấy bổ sung Silymarin trong vòng 4 tuần giúp giảm các men gan ở những người mắc bệnh gan nhẹ và sau một thời gian chức năng gan hồi phục ở mức bình thường.

Một thử nghiệm tương tự đối với những người bị tổn thương gan do dùng thuốc điều trị Lao. Sau 4 tuần dùng 420 mg Silymarin. Tỷ lệ bị tổn thương gan giảm 28% so với những người không uống Silymarin.

– Viêm gan virus C

Theo một cuộc khảo sát ở Mỹ cho biết có 263/1145 người viêm gan C mạn tính sử dụng chế phẩm từ cây kế sữa. Sau khi sử dụng các triệu chứng như mệt mỏi, vàng da, vàng mắt, chán ăn thuyên giảm hẳn và cảm thấy chất lượng cuộc sống tốt hơn.

– Đái tháo đường type 2

Theo nghiên cứu năm 2015 được công bố trên Tạp chí Phytomedicine, một liệu trình 45 ngày của Silymarin giúp tăng khả năng chống oxy hóa và giảm tình trạng viêm ở người mắc đái tháo đường type 2 tốt hơn so với nhóm không được sử dụng. Như vậy sẽ hạn chế được các biến chứng viêm loét bàn chân do tiểu đường gây ra.

Một đánh giá có hệ thống được thực hiện vào năm 2016 đã kết luận việc sử dụng thường xuyên silymarin giúp làm giảm lượng đường huyết và giảm hàm lượng HbA1C.

Mặc dù nhiều lợi ích như vậy nhưng nếu dùng với liều lượng lớn không kiểm soát sẽ xuất hiện các tác dụng không mong muốn như tiêu chảy, rối loạn tiêu hóa và tăng nồng độ men gan tạm thời. Các hợp chất của cây Kế sữa có thể ảnh hưởng đến sự chuyển hoá một số enzyme.

Hãy liên hệ với đội ngũ Bacsionline để đặt câu hỏi và được tư vấn trực tiếp về cách sử dụng cây kế sữa.

Nguồn: Voroneanu L, Nistor I, Dumea R, Apetrii M, Covic A. Silymarin in Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Diabetes Res.* 2016;2016:5147468. View abstract.

Zhong S, Fan Y, Yan Q, et al. The therapeutic effect of silymarin in the treatment of nonalcoholic fatty disease: A meta-analysis (PRISMA) of randomized control trials. *Medicine (Baltimore).* 2017;96(49):e9061. View abstract.