

# CURCUMA - Nghệ

*Curcuma longa*

**Zingiberaceae**



## **Dại cương :**

Những tên gọi khác : safran des Indes, safran bourbon, haldi (hindi), turmeric (anglais).

Nghệ là một cây có cùng họ với cây gừng được trồng cổ truyền ở Ấn Độ, Tích Lan, Phi luật Tân, Việt Nam và những nước khác vùng nhiệt đới.

Nghệ là một trong những thành phần chánh của cà ri, trong lẫn với những gia vị khác trong bếp Ấn Độ. Ở Á Châu, người ta phát hiện từ lâu căn hành nghệ dưới dạng bột, để bảo quản tươi tốt, hương vị và giá trị dinh dưỡng về thực phẩm.

- Thực vật thân thảo đa niên, phát triển và tăng trưởng bằng căn hành, cao khoảng 10 cm, người ta sử dụng căn hành tức thân ngầm sống dưới đất .

Thực vật thân thảo, đa niên, tăng trưởng bởi căn hành thân ngầm dưới đất như rễ. cao 10 cm .

Nghệ du nhập vào Âu Châu trễ, và là một đề tài cho nhiều nghiên cứu và đã chánh thức công bố. Hiệu quả trong trường hợp chữa trị những rối loạn đường tiêu hóa và hệ gan, nghệ kích thích sự bài tiết mật và giữ nhiệm vụ « bảo vệ dạ dày và gan »

**Đồng thời :** Chống viêm sung mạnh, viêm gân, viêm khớp, suyễn, chứng lở chóc sang thấp, hạ cholestérol, chống sự đông làm loãng máu, dạ dày acide, đau bao tử, vàng da, say sòng, chống oxy hóa, kháng vi trùng trên những vết thương, và có tác dụng ngừa một vài loại ung thư.

Chất curcuma là một trong những chất chánh của bột nghệ.

Nghệ dùng như một chất màu, căn hành nghệ cho một màu vàng đáng lưu ý .

Cucuma là một chất béo hòa tan, nên phải trộn lẫn với một dầu căn bản để gia tăng tính chất sinh học của nó.

### **Thực vật và môi trường :**

Nghệ có lẽ bắt nguồn từ Đông Nam Á Châu. Ấn Độ được xem như vùng thuần giống của nghệ bởi vì người Ấn đã biết nghệ từ lâu đời. Đôi khi tên gọi là “ safran des Indes”, tên gọi từ tiếng sanskrit “kunkuma”... Người ta trồng nhiều ở Ấn Độ, thứ nữa ít hơn được kể đến là : Trung Hoa, Đài Loan, Nhật Bản, Miến Điện, Nam Dương, Việt Nam và Phi Châu

Thường trồng hàng năm, nghệ nhân giống nhờ sự phân chia căn hành, căn hành chính phát triển thành một chân cứng và nhanh.

Nghệ được trồng nơi đất mát, đất hơi cứng, nhiệt độ khoảng 25°C và lượng nước cung cấp khoảng 2000 mm / năm, hơi giống điều kiện của gừng.

Cây nghệ non được cứng chắc và phát hoa cắt đi để tạo thuận lợi dinh dưỡng cho căn hành phát triển. Sau khoảng 10 tháng phần trên không héo đi và người ta có thể thu hoạch căn hành.

Lá thuộc nhóm rụng lá, màu xanh sáng cao 60 cm bề dài 10-15 cm bề rộng. Nghệ được trồng trong vùng ôn đới, lá xuất hiện vào giữa hay cuối xuân.

Những phát hoa trồi lên trực tiếp từ căn hành, kích thước khoảng 30 cm cao, tính từ cuống phát hoa, cuống này dài khoảng 15 cm. Phát hoa gồm một “gié” màu xanh sáng, những hoa nhỏ màu vàng và lá bắc màu trắng. Phát hoa rất hiếm khi nghệ *Cucuma longa* được trồng ở vùng ôn đới, ít nhất có một mùa nóng ẩm dài.

### **Bộ phận dùng :**

Căn hành ( thân ngầm dưới đất )

### **Đặc tính trị liệu :**

- Rối loại hệ gan
- Rối loại hệ tiêu hóa
- Chữa trị vết thương ( chống nhiễm vi trùng )
- Chữa trị ký sinh ruột
- Viêm sung cấp tính hay không
- Viêm khớp
- Cholestérol
- Quân bình hệ thần kinh
- Ngừa và chữa trị ung thư
- Kích thích hệ miễn nhiễm

### **Hệ thống chọn lọc tác dụng :**

- **Hệ thống vận động** : Chống sức oxy hóa, chống viêm sung, thuốc giảm đau bên ngoài.
- **Hệ thống tiêu hóa** : Chống oxy hóa, chống viêm sung, bảo vệ gan, diệt khuẩn, diệt nấm, diệt ký sinh trùng, chống ung bướu, lợi mật, kích thích bài tiết mật, giảm co rút tế bào giảm đau ( hệ tiêu hóa ), tiêu trừ gaz trong dạ dày, kháng siêu vi khuẩn.
- **Hệ thống miễn dịch** : Chống oxy hóa, kháng khuẩn, diệt nấm, diệt ký sinh trùng, chống ung bướu.
- **Hệ thống tim mạch** : Chống oxy hóa, chống viêm sung, hạ cholestérole, làm máu loãng.
- **Hệ thống da, ngoại bì** : Chống ung bướu, kháng khuẩn, diệt nấm, chữa trị vết thương.

### **Chỉ định dùng :**

## SYSTÈME LOCOMOTEUR

### Như chống viêm sung :

Theo y học cổ truyền Ấn Độ Ayurvédique, nghệ được dùng từ ngàn năm trước để chữa những bệnh có đặc tính viêm sung. Tác động chống viêm sung của nghệ có thể so sánh với tác dụng của cortisone, của phénylbutazone ( dùng để chữa chứng viêm khớp và viêm khớp dạng thấp ) và những thuốc chống viêm sung không stéroïdiens. Dường như nghệ tác dụng ức chế những phân hóa tố tham dự tổng hợp những chất làm viêm sung, đồng thời cho acide arachidonique như những prostaglandines E2 và những leucotriènes.

Đồng thời như tăng hiệu quả tác dụng của cortisol trên tế bào hay có thể kéo dài thêm nửa thời gian sống hay giảm sự thoái hóa tế bào gan.

Nghệ phối hợp với những acides béo, sẽ gia tăng khả năng chống viêm sung. Trái với một và chất chống viêm sung tổng hợp, nghệ không ức chế chất prostacycline, là một yếu tố quan trọng để ngăn ngừa những huyết đông trong mạch máu. Ngoài ra, tác động chống sự oxy hóa nghệ đóng vai trò quan trọng trong hiệu quả của sự chống viêm sung.

- Viêm khớp
- Phong thấp
- Viêm khớp dạng thấp
- Đau bắp cơ
- Bao viêm ( bursite), viêm gân ( tendinite )

### Hệ thống tiêu hóa :

Nghệ cải thiện sự tiêu hóa bằng cách kích thích gan và ống dẫn mật. Sự bài tiết mật gia tăng 100%. Nghệ dường như cũng gia tăng sản xuất phân hóa tố tụy tạng. Đồng thời nghệ là một yếu tố “ bảo vệ gan”. Tất cả thông qua hiệu ứng của sự chống oxy hóa nguyên nhân là do glutathion gan và men gan ( phân hóa tố gan ) gia tăng - đặc biệt SGOT (transaminases A.S.A.T) và SGPT (transaminases A.L.A.T) gây ra, diệt khuẩn và diệt ký sinh trùng.

- VIÊM SÚNG gan và túi mật.
- Bệnh viêm gan và bệnh vàng da.

Gia tăng tính hòa tan mật, vì thế nghệ có thể ngăn ngừa sự thành hình của SẠN MẬT.

Loét bao tử : Nghệ bảo vệ niêm mạc của dạ dày bằng cách gia tăng bài tiết chất nhớt.

- Tiêu chảy, Kiết lỵ amibe
- Đầy hơi ( flatulences), trướng bụng (ballonnements)
- Khó tiêu
- Sự tiêu hóa yếu ( hư thoát tiêu hóa, atonie digestive )

### Hệ thống tim mạch :

#### SƠ VỮA ĐỘNG MẠCH :

Như đã đề cập trước, nghệ là một chất chống oxy hóa. Nghệ ngừa sự oxy hóa ( peroxydation ) của chất béo, bao gồm cả cholestérole. Chính cholestérole “ oxy già ” này đóng vào thành vách của những động mạch. Hơn nữa, nghệ giảm tỷ lượng cholestérole trong máu bằng cách giảm sự tái hấp thu ở ruột, tăng sự chuyển hóa cholestérole thành acide mật và gia tăng sự bài tiết mật.

#### TÌNH MẠCH VIÊM THUYÊN TẮC ( THROMBO-PHLEBITE ) :

Nhờ tác động chống viêm sung và làm lỏng máu ( giảm sự kết tập tiểu cầu, nên nghệ giữ máu lỏng ). Nghệ giúp ngừa viêm tắc tĩnh mạch nguyên nhân do sự đông cục máu nơi viêm..

### Hệ thống miễn dịch :

#### Ung thư

Nghệ dùng để ngừa và trị liệu. Nghệ đẩy lùi những tế bào ung thư hiện có ( nhất là ung thư miệng, hệ tiêu hóa, gan, vú và da ), nghệ diệt những hiệu quả đột biến của vài chất ( chất này

thường hiện diện ở thuốc lá ) và ức chế thành lập “ nitrosamine ” là một chất hóa học được xếp vào nhóm “ gây ung thư ” thường hiện diện trong khói thuốc kết hợp của nitrites và amines. Hơn nữa, nghệ ngăn ngừa những biến đổi di truyền ( chống sự đột biến ) có thể xảy ra trong nhân tế bào. Nhờ tính chống oxy hóa mạnh, nghệ ngăn ngừa sự tổn thương tế bào qua quá trình trị liệu hoá học ( chimiothérapie )

## **BACTÉRICIDE, FONGICIDE ET PARASITICIDE**

### **Chất diệt khuẩn, diệt nấm và diệt ký sinh trùng.**

Nghệ ức chế sự tăng trưởng của một số vi trùng gram dương và gram âm, là nguyên nhân của chứng lỵ amibe ( *Entamoeba histolytica* ) và vi trùng khác như *Clostridium perfringens*, *Sarcina*, *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Bacillus* và nhiều nấm sinh bệnh. Đồng thời nghệ khi bị nhiễm nghệ ức chế sự sản xuất một vài chất độc vi trùng nguyên nhân gây thiệt hại nghiêm trọng cho cơ thể, như những chất aflatoxines, chất do nấm tạo ra và phát triển trong thức ăn không bảo quản kỹ.

## **VIH**

Nhiều công trình nghiên cứu chứng minh rằng nghệ làm chậm sự lây lan của HIV hình như bằng cách tăng tỷ lệ CD 4 và CD8 trong máu. Hai cơ chế hoạt động được thực hiện :

1/ Thứ nhất curcumine ( hoạt chất có trong nghệ ) ức chế sự tổng hợp phân hóa tổ integrase ( integrase là một loại protein của phân hóa tổ có cơ cấu hình ảnh phản hồi ( rétroélémente ) của nhiễm thể RNA hay DNA ) cho phép virus hòa nhập vào mã số di truyền của tế bào chủ .  
2/ Thứ hai : nghệ ức chế sự sản xuất cytokine ( một loại kích thích tố ) bởi tế bào chủ. Cytokine này kích thích sự tạo hình HIV trong tân bào ( lymphocytes ) là nhóm bạch huyết cầu vai trò chánh yếu của sự miễn nhiễm. Hơn nữa, những người bị nhiễm HIV cần sự chống oxy hóa, thì nghệ có thể thỏa mãn một phần sự đòi hỏi này. Nói một cách ngắn gọn, dùng căn hành nghệ để chữa trị HIV hình như đầy hứa hẹn ...

### **Xử dụng ngoài da :**

Có thể dùng dưới hình thức tinh dầu chưng cất, thuốc dán cao, hay dung dịch hòa lẫn alcool ( teinture )

- Sự kích ứng da
- Vết thương
- Trắc khớp, bong khớp
- Bong gân
- Đau khớp viêm
- Chứng da vảy cá
- Nhiễm nấm : chứng nhiễm nấm “ pied d’Athlète ” ( thường thấy ở khoe ngón chân những vận động viên, chân thường xuyên ẩm, nóng và không ánh sáng... )

### **SỰ LỢI ÍCH CỦA NGHỆ :**

Hoạt chất của nghệ đã biết dưới tên “ curcumine ”, chất chống oxy hóa này năng động hơn sinh tố E. Dường như curcumine có nhiều hiệu quả trị liệu khác biệt. Nghệ bảo vệ những thiệt hại nguyên nhân do những “ gốc tự do ” bởi hiệu năng chống oxy hóa mạnh.

### **Viêm khớp :**

Giảm viêm sưng, nghệ có hiệu năng hơn chất “ hydrocortisone ”, bởi nghệ giảm lượng mực chất histamine và có thể tăng tỷ lệ trong máu loại “ cortisone thiên nhiên ” được sản xuất bởi “ tuyến thượng thận ”. Nghệ cũng tác dụng chống viêm sưng mạnh hơn nhóm chống viêm sưng không cortisone ( Người ta phân biệt 2 nhóm anti-inflammatoire : nhóm có cortisone ( anti-inflammatoire stéroïdiens ) và nhóm không cortisone ( anti-inflammatoire

non stéroïdienes ) và không cho những phản ứng phụ có hại như nhóm cortisone. Ngược lại, nghệ hoạt động như chất “ bảo vệ gan ”

### **Bảo vệ hệ thống gan :**

Nghệ bảo vệ gan chống lại một số lớn những tác nhân độc hại Những thí nghiệm được thực hiện trên thú vật xác nhận hiệu quả “ bảo vệ ” của nghệ chống lại hiệu quả độc hại của một vài thuốc, nhất là những người dùng thường xuyên acétaminophène hay những thuốc giảm đau khác, kể cả những người dùng thường xuyên alcool, nên phải nhờ đến nghệ để bảo vệ hệ thống gan. Nghệ có thể dùng chung với Chardon marie ( *Silybum marianum* )

### **Hệ thống tim mạch :**

Le Curcuma peut aider à abaisser le taux de cholestérol dans le sang et il augmente la fluidité du sang en ralentissant l'agrégation plaquettaire. Cette double action lui confère donc des qualités protectrices du système cardio-vasculaire.

Nghệ có thể giảm tỷ lượng cholestérole trong máu và tăng độ loãng máu bằng cách chậm kết tập tiểu cầu. Với tác động đôi, nghệ có khả năng gia tăng hiệu quả bảo vệ hệ tim mạch.

### **Kháng vi trùng:**

Nghệ có tính chất kháng khuẩn nhất là trong lãnh vực nấu ăn để ngăn ngừa sự thối rữa của thịt. Để ngăn ngừa sự nhiễm trùng vết thương nhẹ hay vết trầy quàu, người ta rắc bột nghệ lên vết thương sau khi rửa sạch.

### **Ký sinh ở ruột :**

Những kiểm chứng thực hiện trong phòng thí nghiệm xác nhận hiệu quả của nghệ tác động lên những đơn bào động vật, cũng như xác định dùng trong những trường hợp mắc bệnh kiết lỵ ( dysenterie ).

### **Bảo vệ ngừa chống ung thư :**

Nghệ nằm trong danh sách 9 loại thực phẩm dùng thường ngày để giảm hơn 50 % cơ hội có thể phát triển ung thư. Danh sách này do Bác sĩ Richard Béliveau, Giám Đốc phòng thí nghiệm y học hạch nhân Bệnh viện Sainte-Justine. Trong một báo cáo đăng trên “ cancer Lettres ” báo cáo rằng nghệ có khả năng ức chế sự tăng trưởng bướu mô tân ( lymphomes khối u ác tính phát sinh từ lớp tế bào lymphoïdes ). Ung thư bướu .

Trong Y học cổ truyền Ấn Độ, sự thảo luận đưa đến kết quả “ nghệ ” chính xác có những chức năng sau :

- **Sự tiêu hóa :** Nghệ tác dụng chống lại chứng khó tiêu, lở loét và tích tụ chất độc.
- **Gan :** Nghệ thúc đẩy loại bỏ mật và tránh thành lập sạn mật .
- **Da :** Nghệ gia tăng lưu lượng máu trong gan và tạo điều kiện thanh lọc máu, nghệ được dùng thường để làm đẹp da và tránh những vấn đề như lở chốc, da vảy cá, mụn trứng cá và mề đay.
- **Mắt :** Đun ngâm nhẹ nghệ để rửa mắt trong trường hợp kết mạc viêm ( conjonctivite ) hay mục lợ ( orgelets )
- **Ngừa ung thư :** Những công trình nghiên cứu gần đây cho ta thấy rõ ràng sự liên quan giữa nghệ với ruột và chứng minh rằng nghệ đóng vai trò ngăn ngừa ung thư ruột già ( kết tràng ).
- **Sản khoa :** Nghệ phóng thích tất cả những dạng tích tụ nào ở phần bụng dưới và rất hữu ích trong trường hợp u xơ tử cung, u nang , bệnh nội mạc tử cung ( endométriose ), chứng hành kinh khó ( dysménorrhée ), mất kinh ( aménorrhée ) và chứng bạch đới ( leucorrhée )
- **Vú :** Nghệ làm sạch sữa mẹ. Dưới dạng thuốc dán cao, giảm viêm vú.

- **Khớp xương :** Bởi có 2 tác dụng : chống viêm sưng và tái phục hồi sụn, nên nghệ rất công dụng dùng để giảm chứng thống phong ( goutte ), viêm khớp, gãy xương và bong gân
- **Viêm nhiễm :** Tác dụng chống khuẩn và kháng sinh được cho thấy nghệ trong nhiều trường hợp nhiễm trùng vi khuẩn, nhất là viêm đau cổ họng ( dùng súc miệng )
- **Tim :** Với chức năng “ bảo vệ ”, nghệ tác dụng giảm lượng cholestérole toàn phần và tẩy sạch thành động mạch.

Có rất nhiều phương cách để sử dụng nghệ. Tốt nhất và hiệu quả nhất là trong lãnh vực nấu ăn .

Theo Dr Béliveau, tiêu đen gia tăng 1000 lần cho sự hấp thu của nghệ. Vì thế người ta không ngần ngại giải thích trong gia chánh cổ truyền của Ấn Độ, nghệ luôn sử dụng chung với những gia vị khác và luôn luôn kèm với tiêu đen.

Nghệ là một chất béo hòa tan, nên phải dùng cần bản hòa tan trong dầu để tăng hiệu quả sinh học.

## Hiệu quả xấu và rủi ro :

### Cần thận sử dụng :

- Với một lượng nhỏ trong thức ăn, nghệ có thể dùng cho tất cả mọi người không vấn đề - Nhưng cần thận, không được quá 10 gr / ngày, bởi vì với lượng cao nghệ sẽ trở nên độc ( toxique ).
- Tránh dùng trong thời gian có thai và nếu dùng gặp phải chất chống đông máu và máu loãng.
- Tránh dùng trường hợp ốm yếu maigreur ), khô da ( sècheresse ), thần kinh kích động.

**Phản ứng phụ nghệ :** rối loạn dạ dày trường hợp quá liều .

**Kỵ dùng :** Nhiễm hệ dạ dày ruột như trường hợp nghẽn ống dẫn mật, sạn mật.

## Cách và liều dùng dùng :

Người ta có thể dùng nghệ dưới hình thức :

- Đun ngâm : Một muỗng cà phê bột nghệ trong 1 tách sữa hay tốt hơn tách sữa đậu nành nóng.
- Cũng như có thể đun sôi chung nghệ với gừng. Đun sôi 5 phút một miếng gừng khoảng 2 cm củ gừng và kế tiếp thêm 1 muỗng cà phê bột nghệ . Ngâm thêm 5 phút.

Thông thường :

Dùng 1,5 gr – 3 gr bột nghệ khô / ngày.

Đun ngâm : Ngâm 1 gr – 1,5 gr bột nghệ khô trong 150 ml nước đun sôi , uống 3 tách / ngày.

Trong lãnh vực gia chánh thực phẩm : thêm 1 ít ( 1 kẹp ) bột nghệ trong rau cải hay ngũ cốc, ta sẽ có một màu vàng đẹp và hệ tiêu hóa sẽ được thúc đẩy ( không có vấn đề trong trường hợp này )

- Súc miệng : Dùng 1 muỗng cà phê bột nghệ ngâm trong một tách nước sôi trong 10 phút, lọc, dùng nước trong súc miệng .
- Rửa mắt : cùng phương pháp trên, lọc thật kỹ mới dùng.
- Thuốc dán cao : Thêm 2 muỗng súp bột nghệ vào thuốc cao bằng đất sét ( cataplasmes d’ argile )

*Nguyễn thanh Vân*