

Chống Lão

Hóa Bằng

Rau Húng Quế

## Chống lại quá trình lão hóa bằng húng quế ngọt



Theo một nghiên cứu mới được thực hiện, một loại húng quế có thể giúp phòng tránh các hậu quả bất lợi của lão hóa.

Rau húng quế ngọt (sweet/holy basil) là họ hàng gần gũi của rau húng quế - loài thảo mộc thường được sử dụng trong các công thức nấu ăn của người châu Âu và cũng có mặt trong các món ăn châu Á. Người Ấn Độ hay trồng húng quế ngọt xung quanh nhà thờ hoặc chùa, rau có mùi đinh hương được dùng để chữa bệnh tiểu đường.

Có xuất xứ từ Ấn Độ, chiết xuất húng quế ngọt từ lâu đã được sử dụng trong dòng y học cổ truyền Ayurvedic của Ấn Độ và các khu vực khác của châu Á như một bài thuốc kéo dài tuổi thanh xuân.

Trong nghiên cứu chính thức đầu tiên về loài thảo dược này, các nhà nghiên cứu dược phẩm đã phát hiện rằng chiết xuất húng quế ngọt hiệu quả trong việc bảo vệ chống lại các hóa chất gây ung thư tấn công các bộ phận tối quan trọng như tim, gan và não và hủy hoại các gen và các tế bào thần kinh.

Nhóm nghiên cứu đứng đầu là TS. Vaibhav Shinde thuộc trường Đại học Dược Poona, bang Maharashtra, Ấn Độ đã nghiên cứu công dụng chống oxy hóa và chống lão hóa của loại rau này. Họ đã thuyết trình các phát hiện của mình tại Hội thảo Dược phẩm Anh Quốc được tổ chức tại thành phố Manchester của nước Anh.

Tiến sỹ Shinde cho biết: “Nghiên cứu xác nhận công hiệu của việc sử dụng loài thảo dược truyền thống này như một chất kéo dài tuổi thanh xuân trong bài thuốc Ayurvedic. Nó cũng giúp miêu tả phản ứng của thuốc ở cấp tế bào. Chúng tôi đã thu được những kết quả thú vị. Bản thân tôi cũng đang sử dụng húng quế trong các món ăn và tôi hi vọng nó sẽ đem lại nhiều lợi ích”.

Loài thảo mộc này có tên Latinh là *Ocimum sanctum* và còn được người Ấn Độ gọi là tulsi, từ lâu đã được trồng người Ấn Độ trồng trong các chậu gốm để trong nhà và trong vườn.

Loại rau này được dùng để điều trị rất nhiều loại bệnh như sốt, cảm lạnh, sỏi và tiểu đường.

Nguồn: Dân trí