

6 thảo dược hỗ trợ ngăn ngừa loãng xương

Loãng xương là một bệnh lý âm thầm phá hủy sức khỏe và rút ngắn tuổi thọ của cả nam và nữ. Ngoài chế độ ăn uống, tập luyện, một số thảo dược có thể giúp tăng mật độ xương, ngăn ngừa loãng xương.

1. Đan sâm

Đan sâm (*Salvia miltiorrhiza*) chứa axit salvianolic, tanshinones và magie lithospermate B là những hợp chất có thể cải thiện sức khỏe của xương. Axit salvianolic có đặc tính chống oxy hóa, ngăn ngừa viêm và làm giảm sản xuất gốc tự do liên quan đến sự phân hủy xương... nên giúp ngăn ngừa loãng xương.

Bên cạnh đó, đan sâm cũng là một nguồn cung cấp vitamin K dồi dào, cần thiết cho xương chắc khỏe.

Có thể dùng loại thảo mộc này dưới dạng viên nang hoặc trà. Tuy nhiên, đan sâm chỉ nên sử dụng trong thời gian ngắn do lo ngại về tính an toàn khi sử dụng lâu dài.

Ngoài ra, loại thảo mộc này cũng có thể gây ra các tác dụng phụ và tương tác thuốc, được chống chỉ định trong thời kỳ mang thai và khi đang sử dụng thuốc chống đông máu.

2. Cỏ đuôi ngựa

Cỏ đuôi ngựa (tên khoa học là *Equisetum arvense*) chứa quercetin, axit oleanolic và axit ursolic là những chất chống oxy hóa có tác dụng làm tăng canxi và tăng sự phát triển của xương.

Cỏ đuôi ngựa cũng chứa hợp chất silica, có ích trong việc cải thiện mật độ và khoáng chất, ngăn ngừa loãng xương.

Không nên sử dụng cỏ đuôi ngựa lâu dài. Loại thảo mộc này có thể làm giảm mức thiamin (B1) và có thể gây ra sự thiếu hụt vitamin này. Cỏ đuôi ngựa có thể gây bất lợi cho phụ nữ mang thai và những người mắc bệnh tiểu đường, bệnh gút, người có vấn đề về tim, thận.

3. Xạ hương

Cỏ xạ hương (tên khoa học là *Thymus vulgaris*) là một loại thảo mộc trong họ bạc hà (*Lamiaceae*) có nguồn gốc từ Địa Trung Hải. Loại cây bụi nhỏ, mọc thấp này là một loại gia vị phổ biến để sử dụng trong nấu ăn.

Cỏ xạ hương cung cấp nguồn canxi, vitamin K, magiê, mangan và kẽm có tác dụng cải thiện, phòng ngừa loãng xương.

Cỏ xạ hương được coi là an toàn khi sử dụng với lượng nhỏ nhưng nếu dùng với liều lượng lớn có thể gây ra các tác dụng không mong muốn như dị ứng ở những người dị ứng với các cây thuộc họ Lamiaceae khác như oregano, oải hương.

4. Cây kế sữa

Thảo mộc này không chỉ được biết đến là một loại thực vật bảo vệ gan mà hoạt tính silymarin của nó đã được chứng minh là có hoạt tính giống các chất điều chỉnh thụ thể estrogen có chọn lọc, ngăn ngừa loãng xương ở phụ nữ mãn kinh.

Tuy nhiên, vẫn cần thêm nhiều nghiên cứu trên người để chứng minh tác dụng của loại cây này với sức khỏe của xương.

5. Cây mao lương

Cây mao lương từ lâu đã được sử dụng như một loại thảo mộc dành cho các triệu chứng sau mãn kinh do có các chất điều chỉnh thụ thể estrogen có chọn lọc (SERM), và SERMs đã được chứng minh là có thể ngăn chặn hoạt động của các tế bào hủy xương cũng như cung cấp tác dụng chống biến dạng xương.

6. Macca

Các nghiên cứu với chuột đã cắt buồng trứng, cho ăn chiết xuất lepeium meyenii từ macca cho thấy mật độ xương được cải thiện. Điều này cho thấy lepeium có tác dụng cải thiện tính toàn vẹn của xương khi có sự suy giảm hormone ở phụ nữ sau mãn kinh.

Có thể bổ sung macca ở dạng bột bằng cách thêm vào sinh tố, rắc lên bột yến mạch hoặc các loại thực phẩm khác.