

## A kurkuma, a csodatevő por

Az indiai sáfrányként is emlegetett kurkumát Indiában már évezredek óta ismerik és használják. Európában a híres svéd botanikus, Linné fedezte fel 1753-ban és nevezte el *Curcuma longának*. Nálunk eddig elsősorban fűszer-növényként alkalmazták, főleg azért, mert szép sárga színt ad az ételeknek.

### Hatása

Fő hatóanyaga a kurkumin (sárga festékanyag)

- erős antioxidáns, terápiás alkalmazása nagyon hasonló számos bioflavonoidéhoz,
- hatékony gyulladáscsökkentő,
- antikarcinogén (daganatellenes),
- antibakteriális,
- antivirális (vírusölő),
- antimikrobás,
- immunstimuláló vegyület.

Növeli a májban és egyéb szövetekben a glutationszintet. A glutationt a tudósok gyakran csak a test természetes gyógyító anyagaként tisztelik, és gyakran csupán egy aminosavnak tekintik. A glutation testünk egyik legerősebb antioxidánsaként ismert.

Képes kisöpörni a szabadgyököket a testünkben, és küzd azok károsító hatásai ellen. Valószínűleg ezért alakult ki a tudósok körében az a nézet, amely szerint a test legerősebb gyógyító anyagaként tekintenek rá.

- Hatóanyagai erősítik az epehólyagot,
- hatásos az epekő megelőzésében és kezelésében, ugyanis a kurkumin növeli az epe oldhatóságát, s ez gátolja az epekő kialakulását, és ez segíti a már meglévő kövek kiürülését.
- A kurkumin csökkenti a bélben lévő toxinok szintjét.
- A kurkumin kemoprotektív (vegyi anyagokkal szembeni védő) hatású,
- A kurkumin gátolja a fájdalommal kapcsolatos, prosztaglandinoknak nevezett anyagok szintézisét a szervezetben.

- Kiváló diuretikum (vízhajtó), ezért támogatja a vesék munkáját is.
- Csökkenti a vér LDL koleszterin és a triglycerid szintjét is.

A kurkuma hatóanyagai serkentik a zsírsavcsere (a súlycsökkenést is).

- Nagy mennyiségben fokozza a szervezet kortizol termelését, amely hatékonyan csökkenti a szervezetben zajló gyulladásos folyamatokat, mivel gátolja az úgynevezett leukotrién képződést (ez az anyag gyulladáskeltő hatású).

A kurkumin emellett számos más hatásmechanizmus tekintetében is nagyon hasonló a flavonoidokhoz, mind antioxidáns hatását, mind a gyógyszereket metabolizáló enzimek, például a glutation-S-transzferázok stimulációját tekintve.

- Hatékony hepatoprotektívum (májvédő). Hasonló hatásokkal rendelkezik, mint a máriatövismag. 2,5 deci natúr joghurtban egy evőkanál kurkuma reggel éhgyomorral elfogyasztva hatékonyan gyógyítja a hepatitiszt is.

- A Texas Egyetem kutatói egereken végzett kísérletek során arra a megállapításra jutottak, hogy a kurkumin a rákot a kezdeti és az előrehaladott fázisban is képes késleltetni ugyanúgy, ahogy azt a cianidin és sok más bioflavonoid is teszi. A kurkumin megakadályozhatja a metasztázis kialakulását és elterjedését is. A bámulatos gyógyhatás hátterében az állhat, hogy a kurkumin valószínűleg elnyomja annak a proteinnak a hatását, amely kulcsszerepet játszik a metasztázisok kialakulásában.

- A kurkumin gátolja az angiogenezist, azaz a rákos sejtek növekedését, burjánzását és szóródását, vagyis azt a folyamatot, amelynek révén a rákos daganat létrehozza a saját vérellátását tápláló érrendszerrel. A kurkumin annak az enzimeknek a működését gátolja, amely döntő és folyamat szempontjából, valamint lekötő a vérben található vasat és rezet, márpedig éppen ez a két elem szükséges a tumortápláló érhálózat növekedéséhez.

Gátolja a cox-2 (cyklooxygenáz) gyulladási enzim tevékenységét is, amely a T limfociták érését akadályozva, hozzájárulva a tumorok növekedéséhez, blokkolja a kinázokat (kinaszes), amelyek a rákos sejtek burjánzásáért

felelnek.

- Blokkolja az ösztrogén és az ösztrogénhez hasonló vegyi anyagok képződését, ezzel gátolva a sejtek sokszorozódását.

- Elősegíti a sejtdegenerálódás első szakaszában, az úgynevezett rákmegelőző állapotban lévő sejtek pusztulását. Ez úgy történik, hogy a kurkumin ösztönzi az úgynevezett programozott önmegsemmisítő mechanizmusa (apoptózis) megindulását. Ebben a folyamatban a szervezet képessé válik arra, hogy azonosítsa a ráksejteket, és parancsot adjon nekik önmaguk megsemmisítésére. A programozott sejtihalál előidézése egyébként a rákellenes gyógyszerek új nemzedékének kifejlesztéséhez vezethet. Sokféle tápanyag gyakorol ilyen hatást, így a szelén, az A-vitamin, a zöld tea és a D3-vitamin. Ezek közül azonban kétségtelenül a kurkumin a leghatékonyabb. Rák-betegeknek az étkezésekkel egy időben napi 2000-4000 mg kurkumin kivonat bevétele ajánlott.

- Egy vizsgálat során 7 napon át adtak önkénteseknek napi 500 mg kurkumint. Jelentős csökkenést tapasztaltak a szérumban a lipidperoxidok szintjében (33%), növekedést a "védőhatású", HDL-koleszterin szintjében (29%), valamint csökkenést a vérteljes koleszterin szintjében (11,63%). Ezért a kurkumint az érelmeszesedés elleni hatékony megelőző szernek minősítették.

- Megvizsgálták a kurkuminnak a vesére gyakorolt hatását is. Patkányokban mesterségesen vesebetegséget idéztek elő, majd kurkumint adtak nekik. Az eredmények azt mutatták, hogy a kurkumin képes volt helyreállítani a normális veseműködést, megakadályozta a szabadgyökök károsító hatását, növelte a vese glutation tartalmát és glutation-peroxidáz aktivitását (erős antioxidáns hatás). Megakadályozta továbbá a lipidperoxidáció okozta vesekárosodást, ezért a kutatók vesebetegségekben ígéretes lehetőségnek tartják a kurkumin szedését.

- A cukorbetegségre (diabétesz) gyakorolt hatás ugyancsak egy állatkísérletnek volt a tárgya. Sztreptozotocin injekcióval cukorbeteggá tett patkányoknak 8 héten át keverték a táplálékukba kurkumint, ennek következtében javultak a vizelet laboratóriumi értékei (albumin, karbamid, kreatinin és szerves foszfor), valamint mérséklődött a nátrium és a kálium kiválasztása. A kontrollcsoporthoz képest a kurkuminra fogott diabéteszes patkányok májának súlya is csökkent. Arra a következtetésre jutottak, hogy a cukorbetegség körülményei között kurkumin adagolásával tökéletesebbé válik az anyagcsere.

### Kurkuma - megoldás az Alzheimer gyógyítására?

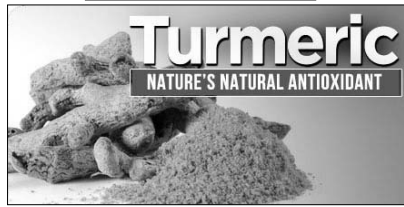
Indiában az idősebb emberek között szinte ismeretlen az Alzheimer-kór (100000 lakosra jut 3,24 megbetegedés) emiatt kezdték el vizsgálni a kutatók a körülményeket, illetve az étrendet, ahol a curry minden étkezésnél megtalálható az asztalon. Nemrég fejeződött be a kurkumin, mint az Alzheimer-kór lehetséges gyógyszerének klinikai kutatása. Bizonyosodott, hogy a kurkuminnak erős ant-amyloid (keményítőszérű anyag) hatása van, tehát blokkolja a béta amyloid szenilis plakkok agykéregi felhalmozódását, ami más egyéb tényezőkkel egyetemben okozza az Alzheimer betegség jellemző patológiai elváltozásait.

Az eddig publikált klinikai kutatások eredményeinek alapján a kurkumin hatékonyan érvényesülhetne többek közt a pszichiátriában is, mint antidepressívum az Alzheimer-kór kezelésében, gyógyításában.

- Borssal együtt adagolva depresszió elleni hatása is jelentős!

### Fontos megjegyzés

A kurkumával kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy jótékony (rákellenes és gyulladáscsökkentő stb.) hatását csakis FEKETE BORS egyidejű adásával fejtí ki! Naponta háromszor egy mokkáskanálnyi kurkumapor mellé célszerű 3 x 1/2 mokkáskanál őrült fekete borsot társítani. Ez kb. 2000 (kétezer-)szerezére emeli a kurkuma hatóanyagának hasznosulását (a fekete bors adagolása egyébként szinte minden gyógyszerhatóanyag hasznosulását fokozza!)



## Fekete bors (Piper nigrum)

### Leírás és előfordulás:

Évelő, fás szárú futónövény. Szórtállású levelei szív alakúak, hegyes csúcsúak. Csonthéjas, 3-6 mm átmérőjű termései éréskor megfeketednek. Őshazája India.

### Felhasznált részei:

a termés (*Piperis nigri fructus*, *Piperis albi fructus*) és a belőle előállított illóolaj (*Piperis aetheroleum*).

### Főbb hatóanyagai:

illóolaj (limonén, delta-karén, alfa-pinén, béta-karofillén és szabinén főbb alkotórészekkel).

### Főbb hatások:

antimikrobiális, bőrvörösítő, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és tonizáló. Növeli különböző hatóanyagok felszívódását. Növeli az agy szerotonin termelését, anti-depresszív hatású. A fekete bors képes lehet gátolni új zsírsavak képződését testünkben, növeli a koncentrációs képességet, növeli a nemi vágyat és a libidót.

### Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

### Felhasználás:

terméseit emésztésjavító, szélhajtó hatású összetevőtelekben; az illóolajat izomtónus-zavarok helyreállítására, izom- és ízületi fájdalmak csökkentésére bedörzsölőszerek, krémek és masszázsolajok alkotórészeként.

Antidepresszív, biohasznosulás-fokozó, elhízás ellen bevethető szer.

A zöld és a fermentált, fekete borsot fűszerként használják. Egyike a legismertebb és a paprikával együtt legáltalánosabban használt fűszereinknek, amit főként

levesek és húsok ízesítésére, csípőssé tételére használunk. Különböző fűszerkeverékeknek is gyakori összetevője.

