

A kurkumin terápiai szerepe: tanulságok a klinikai vizsgálatokból 2/1.

Forrás: Gupta SC, Patchva S, Aggarwal BB. Therapeutic roles of curcumin: lessons learned from clinical trials. AAPS J. 2013 Jan;15(1):195-218.

Fordítás, kivonat: Szendi Gábor – tenyek-tev-hitek.hu

A kurkumáról nem lehet eleget lelkendezni. Az orvostudományi kutatások is egyre komolyabban veszik, napjainkig legalább 100 klinikai vizsgálat folyt vagy folyik a kurkuma hatásspektrumának feltérképezésére. A klinikai eredmények ígéretesek, de tudni kell, hogy a tudományos közlemények mindig óvatosak, az eredményeket inkább alábecsülik.

A komoly erőfeszítések ellenére az összetett, soktényezős humán betegségek, mint a szív- és érrendszeri betegségek, az anyagcserezavarok, a rák és a neurológiai betegségek gyakorisága nem csökkent. Az elmúlt évtizedben számos egycélpontú gyógyszert jelent meg, azonban az említett betegségeket a szervezet több szabályozási rendszernek egyidejű zavara okozza. Így egy mechanizmust megcélözva a megannyi megbetegítő mechanizmus közül, reménytelennek látszik a siker. Ráadásul ezek az egycélpontú gyógyszerek drágák és rengeteg mellékhatásuk van. Szükség volna tehát olyan szerekre, amelyek egyidőben több rendszer működését szabályozzák, s mellette olcsók és mellékhatás mentesek. E kritériumoknak felel meg például a kurkumin.

A kurkuma olyan sok támadáspontú szer, amelynek nincs mellékhatása, olcsó, és hatásos számos betegség megelőzésében és kezelésében.

A kurkuma gyógyításban való alkalmazását már 1748-ban említik, de az első terápiai felhasználása 1937-ben történt, amikor is epehólyag gyulladásos betegeket sikeresen kezeltek kurkumával.

A kurkuma ígéretes szer, ezt jelzi, hogy 2012-ig 67 klinikai vizsgálat zajlott le, és 35 van folyamatban.

A szer jól tolerálható, napi 8 grammig nyugodtan lehet emelni az adagját. A kutatásokban a kurkumint gyakran kombinálják az adott betegségben használatos szerekkel.

Hogy egy anyag hogy rendelkezhet oly sokféle hatással, még rejtély, de tény, hogy gyulladáscsökkentő hatását rendkívül sokrétűen fejti ki számos gyulladáskeltő faktor gátlásán keresztül.

Bár maga a kurkumin nem jól szívódik fel, de feketebors kivonattal (piperinnel) 2000%-kal lehet javítani a felszívódásán.

Rákkutatás

A rák egy többlépcsős folyamat, számos fázissal, melynek során több mint 500 gén működése válik szabályozatlanná. Bár a jelenleg használatos, egy célpontú rákellenes szereknek van némi hatása, ezek a szerek számos mellékhatással rendelkeznek és drágák. A rák elleni jelenlegi terápiai módszerek sok egy célpontú szer kombinációját alkalmazzák. Mivel a kurkumin eleve több támadáspontú szer, ezért számos ráktípusban bizonyult eddig

humán vizsgálatokban hatásosnak.

Az első rákellenes hatásról 1987-ben számoltak be, amikor külsőleges rákos elváltozást kezeltek külsőleg alkalmazott kurkumin készítménnyel. Azóta a kurkumin számos ráktípusban bizonyult hatásosnak.

Vastagbélrák

Az USA-ban 2012-ben 143 ezer új esetet és 52 ezer halálesetet regisztráltak. Jelenleg nincs hatásos kezelés a kimetszéses és esetleg hozzá adott kemoterápián túl. A kurkumin ígéretesnek tűnik e területen is.

Több vizsgálat igazolta, hogy a kurkumin eljut a vastagbélbe és ott hatásos. A vastagbélrák kezdődő fázisa a vastagbélben kialakuló polipok, amelyek később elrákosodhatnak. Különösen nagy kockázatot jelent, ha családi hajlam van polipok kialakulására. Hatvan év felett az emberek 50%-ban jelen vannak a polipok. A polipok 75%-a adenóma, ez a típus hajlamos a rákos elfajulásra. A nem-szteroid gyulladáscsökkentők hatásosan csökkentik a polipok számát, azonban sok mellékhatásuk van (gyomorpanaszok, infarktuskockázat).

Egy 5 fős vizsgálatban hat hónapon át adtak a betegeknek 3x480 mg kurkumint és 20 gramm quercetint. Az eredmények szerint mind a polipok száma, mind a mérete jelentősen csökkent.

Egy másik vizsgálatban dohányosoknál napi 4 gramm kurkumin jelentősen csökkentette a vastagbél poliphoz vezető kezdemények számát.

Egy további vizsgálatban műtét előtt álló vastagbélrákos betegeknek adtak 3x360 mg kurkumint, ami a beteg általános erősödését, a gyulladás csökkenését, és a ráksejteket kordában tartó p53 gén fokozott aktivitását eredményezte.

Hasnyálmirigy rák

A hasnyálmirigy rák gyakran előjel nélkül jelenik meg. A krónikus hasnyálmirigy gyulladás gyakran vezet rákhoz. Több vizsgálatban alkalmaztak kiegészítő kezelésként kurkumint, egy vizsgálatban napi 8 gramm adása a betegek egy részében javulást, más részében a betegség lassulását eredményezte.

Prosztatarák

A leggyakoribb rák férfiaknál, az USA-ban 2012-ben 242 ezer új esetet regisztráltak. A betegség folyamatát a prosztata specifikus antigén (PSA) mérésével lehet követni. A magas PSA szint jelezheti a prosztatarák meglétét. Egy vizsgálatban magas PSA-szintű, de a biopszia alapján nem rákos férfiaknál két csoportnak vagy placebót, vagy 100

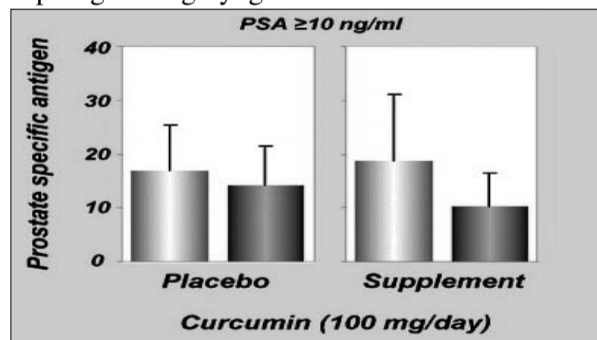
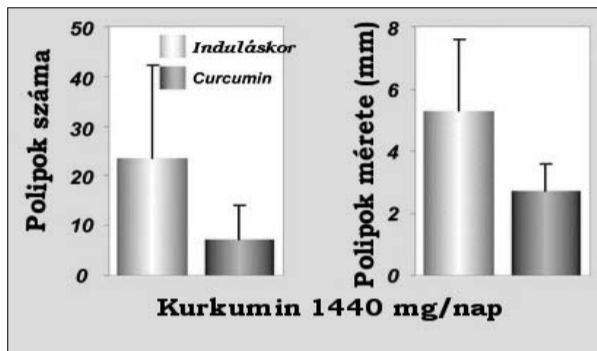
mg kurkumint és 10 mg szója izoflavont (melléleg hatástalan, tehát a hatást a kurkumin okozta) adtak. Abban a csoportban, amelyben a PSA magasabb volt 10 ng/ml-nél, a kurkumin és izoflavon szignifikáns csökkenést eredményezett.

Az ábrán baloldalt a placebo kezelés "előtte-utána" eredménye látható, míg jobboldalt a kurkumin+izoflavon kezelés hatása látható. Fontos megjegyezni, hogy a kurkumindag nevetségesen alacsony volt, vagyis jóval nagyobb dózistól komolyabb hatás várható.

Tüdőrák

Dohányosoknál a vizeletben nagy mennyiségű mutagént lehet mérni. A mutagének olyan anyagok, amelyek károsítják a sejtek működését, és ezért vezethetnek rákhoz. Amikor krónikus dohányosoknak napi 1.5 gramm kurkumint adtak, vizeletükben jelentősen lecsökkent a mutagének mennyisége, ami a szerzők szerint lecsökkent a tüdőrák kockázatát.

(befejező rész a következő lapszámunkban)



Nagy csalán

(*Urtica dioica*)

Leírás és előfordulás:

Évelő növény. Hazánkban mindenütt közönséges és gyakori. Jellegzetes és tömeges aljnövényzete a liget-, láp- és szurdokerdőknek, valamint a száraz tölgyeseknek. Rendszerint kétlaki, de vegyes virágú példányai is előfordulhatnak. Gyöktörzse elágazó, kúszó. Szára négyszögletes, felálló, el nem ágazó, magassága 30-250 cm. Az egész növény élénkzöld színű, csalánszőrökkel sűrűn borított. Keresztben átellenesen álló levelei nyelesek, szíves tojásdadok, hosszan kihegyezettek, durván fűrészesek. A hímvirágok felálló, rövid oldalágas, a nővirágok hosszabb oldalágú füzekben állnak. Termése tojásdad makkocská.

Felhasznált részei:

a levél (*Urticae folium* - Ph. Hg.), a virágos hajtás (*Urticae/majoris/herba*) és a gyökér (*Urticae radix* - Ph. Hg., = *rhizoma*), valamint a mag (*Urticae/fructus* = *semen*).

Főbb hatóanyagok:

a levelekben és a virágos hajtásokban flavonoidok, klorofill-származékok, karotinoidok, vitaminok (C, B-csoport, K₁), triterpének, szterolok és ásványi anyagok; a gyökerekben főként szterolok; a magvakban zsíros olaj.

Főbb hatások:

a leveléé, hajtásé és a gyökéré vizelet-hajtó, ill. gyulladás-csökkentő, a magvaké roboráló.

Ajánlott napi adagja:

levélből 8-12 gramm, 10-30 ml préslé, 2-6 ml tinktúra (1:5, 25 %-os etanol); gyökérből 4-6 gramm, 0,6-1,2 gramm száraz kivonat.

Felhasználás:

a leveleket reumás megbetegedések, a gyökereket prosztatabántalmak (prosztata-gyulladás és a prosztata jóindulatú megnagyobbodás) kezelésére alkalmas gyógyteakeverékek és készítmények alkotórészeként. A levél kivonatait gyakran használják fel hajápoló készítmények hatóanyagaként is.

