

A kurkumin terápiás szerepe: tanulságok a klinikai vizsgálatokból 2/2.

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-tevhitek.hu

Gyulladásos bélbetegségek

Két nagy típusa van, az ulceratív colitis (nyombél-fekély) és a Crohn-betegség, utóbbi a szájtól a végbél-ig bárhol előfordulhat. Egy altípus a végbélre koncentráló ulceratív proctitis. Gyulladásos bélbetegségben szignifikánsan nagyobb a bélrák kialakulásának a kockázata. A TNF-alfa nevű gyulladásfaktor kiemelt szerepet játszik e betegségekben, ennek blokkolása azonban költséges és sok mellékhatással jár.

Egy vizsgálatban Crohn betegeknél (3x360 mg) és ulceratív proctitisben (3x550 mg) szenvedőknél kurkuminnal sikeresen csökkentették a betegség tüneteit.

Egy másik vizsgálatban 89 nyugalomban lévő ulceratív colitiszes betegnél a szokásos kezelés mellett placebo vagy kurkumint adtak (1 gramm reggeli után, 1 gramm vacsora után). Hat hónappal később a placebo csoportban 20.5%-os, a kurkumin csoportban 4.7% volt a visszaesési arány.

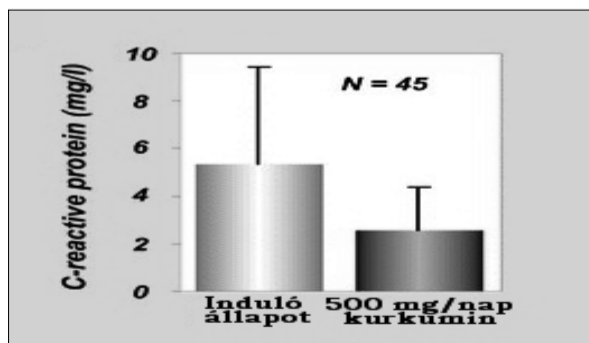
Egy esetismertetés szerint egy nőnél 17 éve fennálló, és gyógyszerekre rosszul reagáló ulceratív colitis 40 mg prednison és 500 mg kurkumin adására végleg meggyógyult, legalábbis az egy éves kontrollon sem volt kimutatható fekély, miközben a nő a gyógyszer és a kurkumin szedését már abbahagyta.

Irritábilis bélszindróma

Egy vizsgálatban két csoportnak 72 mg és 144 mg kurkuma kivonatot adtak tablettában 8 héten át. A vizsgálat végére az egytablettás csoportban 55%-kal, a kéttablettás csoportban 60%-kal csökkentek a tünetek.

Ízületi gyulladás

Az első beszámoló 1980-ban született, amikor 1.2 gramm kurkumint hasonlítottak össze 0.3 gramm fenilbutazonnal, és azonos határfokúnak találták a kétféle beavatkozást. Egy másik vizsgálatban kurkumint önmagában vagy diclofenackal (Voltaren, Kataflam) kombinálva szintén hatásosnak találták. A C-reaktív



protein (CRP, a gyulladás mértékét jelzi) jelentősen lecsökkent.

A CRP csökkenés más betegségekben is jól jön!

Osteoarthritisben napi 200 mg kurkumin (Meriva márkájú) 3 hónap alatt az átlagos járási távolságot 76 méterrel 332 méterre növelte, a tünetek súlyossága 58%-kal csökkent, és a CRP szint is szignifikánsan lecsökkent.

Egy másik vizsgálatban napi 1 gramm kurkumin (Meriva márkájú) nyolc hónap alatt 50%-kal csökkentette a tüneteket és a gyaloglási teljesítmény háromszorosára nőtt. Számos vérből mért gyulladásfaktor szintje jelentősen lecsökkent.

Uveitis (Szemgolyó gyulladás)

Két vizsgálatban is tesztelték, az egyikben a szteroiddal azonos hatású volt a kurkumin, a másikban a visszaesések száma a tizedére esett a kurkumin kezelés után.

Peptikus fekély

Kialakulhat a nyelőcsőben, a gyomorban vagy a vékonybél felső szakaszán. Becslések szerint a felnőttek 5-10%-ban alakul ki az élet során. Protonpumpa gátlóval, antibiotikummal. Egy vizsgálatban 12 héten át savcsökkentőt vagy 4x250 mg kurkumát adtak, s mindkét kezelésre egyformán jól javultak a betegek.

Egy másik vizsgálatban 5x600 mg kurkumin adtak fekélyes betegeknek, s a betegek fokozatosan gyógyultak. A 12 hét végére mindenkinek elmúlt a fekélye, de a betegek negyedénél ez már a 4 hét végére bekövetkezett.

Pszoriázis

A népesség 2%-a érintett, s a kezelése költséges és veszélyes lehet (ha pl. immunszuppresszánsokat alkalmaznak). A pszoriázis fellángolása szoros kapcsolatot mutat a Phosphorylase kinase (PhK) aktivitással. Egy vizsgálatban az 1%-os kurkumin-gél hatásosabban csökkentette a PhK aktivitást, mint a calcipotriol (D-vitamin származék)

Alzheimer betegség

Elsősorban a kurkumin gyulladáscsökkentő hatása miatt várható hatás Alzheimerben. Alzheimeres egekben a kurkumin jelentősen csökkentette az amyloid-beta plakkokat.

Cukorbetegség

Mivel a gyulladásos folyamatok fontos szerepet játszanak a cukorbetegség kialakulásában, a kurkuminnak szerepe lehet a megelőzésben és kezelésben.

A kurkumin vércukorcsoökkentő hatásáról először 1972-ben adtak hírt. Egy 16 éve cukorbeteg férfi egy ideig napi 5 gramm kurkumát fogyasztott, s ennek hatására 7.8 mmol/l-ről 3.9 mmol/l-ra csökkent le a vércukra. Amikor minimálisra csökkentette az inzulinadagját, a vércukorszint csökkentő hatás megmaradt. Amikor a férfi a kurkuma fogyasztást felfüggesztette, vércukra ismét felment 7.8-ra.

Egészségesekkel végzett vizsgálatban a kurkumin fokozta az inzulintermelődést.

Egy vizsgálatban 240 diabétesz előtti állapotban lévő embert osztottak két csoportba. Az egyik csoport placebo-t kapott, a másik 1.5 gramm/nap kurkumint. Kilenc hónap múltán a placebo csoport 17%-a cukorbeteggé vált, a kurkumint szedő csoportban senki nem lett cukorbeteg. A kurkumin csoportban a bétasejtek is jobban teljesítettek.

Egy rövid vizsgálatban 3x500 mg kurkumin kedvezően befolyásolta a diabéteszes vesekárosodásban szenvedők vesefunkcióit.

Javulásról számoltak be a diabéteszben kialakult érzékszervi kezelésében is.

Epe, epeürítési zavarok

A kurkumin serkenti az epeürülést és az epehólyag összehúzódását. Csökkenti az epefájdalmakat. 20 mg kurkumin beadását követő fél órában az epehólyag mérete 12%-kal, két órával később már 30%-kal csökkent, azaz a kurkumin fokozott epeürülést indított be. A kurkumin ezáltal gátolja az epekő kialakulását. (Viszont epekővel nem tanácsos kurkumint szedni.)

Krónikus Prosztatagyulladás

Egy vizsgálatban a betegek vagy csak antibiotikumot (prulifloxacin) kaptak, vagy az antibiotikum mellé még fűrészpálma kivonatot (160 mg-ot), csalánkivonatot (120 mg-ot), kurkumint (200 mg-ot) és quercetint (100 mg-ot) kaptak. Egy hónappal később a kombinált kezelést kapók 90%-a, a csak antibiotikum kezelésben részesültek 27%-a vált tünetmentessé. A kombinált kezelést kapó csoportban hat hónap után sem volt visszaesés, míg a gyógyszeres csoportban 2 személynél kiújult a probléma.

Konklúzió

A legtöbbet kutatott területek a rák, az Irritábilis Bélszindróma, a gyulladásos betegségek, a neurológiai betegségek és cukorbetegség. Egy-egy vizsgálat olykor évekig is eltart, s az eredmények közlése még csak ez után lehetséges. Igen nagy (3-12 gramm/nap) dózisoknál tapasztaltak mellékhatásokat, de általában rendkívül jól tolerálható szerről van szó.

A kurkumin terápiás lehetőség a betegségek széles spektrumában. Biztonságos, tolerálható, nem toxikus, még napi 8 gramm esetén sem. (A vizsgálatokban olykor indokolatlanul kis adagot használtak, ami csökkentette az eredményesség esélyét!)

A felszívódását jelentősen fokozza a piperin (feketebors kivonat).

Szója (bab)

(Glycine max)

Leírás és előfordulás:

egy éves, lágy szárú növény. Gyökere 150-200 cm mélyre hatol a talajba. Szára 50-120 cm magas, felálló, bozontos szőrű. Levelei tojásdadok, hármasan összetettek. A levélhórnáljakban fürtökbe rendeződött önmegporzó virágaik rövid kocsányúak, fehér, rózsaszín vagy lila színűek. Termése szőrös hüvely, melyben a babhoz hasonló alakú magvak találhatók. Őshazája Délkelet-Ázsia és Mandzsúria.

Felhasznált részei:

a mag (*Soyae semen*), a magból hidegen préseléssel előállított, majd finomított zsíros olaj (*Soyae oleum hydrogenatum*, *Soyae oleum raffinatum* - Ph. Hg., Ph. Eur. 4.) és egyéb termékek (lecitin, foszfolipid és fitotiej).

Főbb hatóanyagok:

a magból előállított termékek lecitint, foszfolipideket, izoflavonoidokat (geniszteint, daidzeint és ezek származékait), ill. fehérjéket és szénhidrátokat tartalmaznak; a zsíros olaj főbb alkotórészei a linolsav- és az olajsav észter.

Főbb hatások:

a szójalecitin és -foszfolipid koleszterinszint-csökkentő, a foszfolipid ezenkívül májvédő; a szója izoflavonoidok antioxidáns, érplakkok képződését gátló és daganatellenes; a zsíros olaj bőrtápláló, a bőr szárazságát csökkentő, a bőr gyulladását mérséklő; a fitotiej a bőr víz-visszatartó képességét és rugalmasságát fokozó.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a szójamag hatóanyagait tartalmazó készítményeket a kórosan magas koleszterinszint csökkentésére, a máj méregtelenítésére, hormonpótló terápia helyettesítésére, ill. az emlő- és prosztatatrák megelőzésére; a zsíros olajat és a fitotiej kozmetikai készítmények vívő- és hatóanyagaként.

