



## NIEZWYKŁE WŁAŚCIWOŚCI KURKUMY

Kurkuma to przyprawa wytwarzana z kłącza ostryżu. Uprawia się ją w Indiach, Chinach oraz w południowo-wschodniej Azji. Właściwości kurkumy docenia się przede wszystkim w kuchni azjatyckiej. To właśnie ona (a konkretnie jeden z jej składników - kurkumina) nadaje charakterystyczny, żółtopomarańczowy kolor przygotowywanym potrawom. Zastosowanie kurkumy w barwieniu produktów spożywczych sięga 600 r. p.n.e. W 700 r. n.e. przyprawa ta dotarła do Chin. W starożytnej medycynie chińskiej wykorzystywana była do łagodzenia niestrawności oraz do leczenia trudno gojących się ran i blizn. Sprawdzała się przy dolegliwościach żołądka i wątroby. Z zapisków uzdrowicieli hinduskich i chińskich można się dowiedzieć o wielu dobroczynnych działaniach kurkumy. Była ona stosowana w celu łagodzenia skurczów menstruacyjnych, chorób układu oddechowego, chorób pasożytniczych, wrzodów oraz stanów zapalnych. Hinduscy medycy podawali kurkumę na wzmocnienie i ocieplenie organizmu. W medycynie ajurwedyjskiej stosowano ją do łagodzenia kaszlu, astmy, oczyszczania krwi, na skręcenia, oparzenia, skaleczenia, siniaki, ukąszenia owadów i swędzenie. Europejczycy usłyszeli o kurkumie w XIV wieku. W podróż do Chin wybrał się Marco Polo - wenecki kupiec i podróżnik. Po drodze odkrywał i opisywał niezwykle zioła. Jedno z nich przypominało mu szafran i tak je opisał. Do dziś w wielu krajach nazywana jest indyjskim szafranem.

Obecnie właściwości kurkumy badają naukowcy, którzy przekonują, że ma ona znacznie szersze zastosowanie. **Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne oraz przeciwnowotworowe. Podkreśla się także jej właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne.**

Badania eksperymentalne zwracają także uwagę na chemoprewencyjne właściwości kurkuminy. **Chemoprewencja jest to zastosowanie naturalnych lub syntetycznych związków chemicznych w celu zatrzymania, spowolnienia procesu nowotworowego lub odwrócenia już powstałych zmian.** Do korzyści, jakie wynikają ze stosowania związków chemoprewencyjnych, zalicza się m.in. znikome działania uboczne, małą toksyczność oraz zdolność dezaktywacji czynników rakotwórczych, ale także łagodzenie negatywnych skutków wywołanych przez nie w komórce. Większość poznanych związków to związki roślinne, które dzieli się na dwie klasy. Pierwsza klasa - to tzw. związki blokujące, które hamują etap inicjacji nowotworu. Druga klasa - to związki supresyjne, czyli takie, które hamują przekształcanie się powstałych komórek nowotworowych. Należy podkreślić, że dzięki szerokiemu spektrum działania kurkumina jest związkiem zaliczanym do obu tych klas. **National Center for Biotechnology Information (Krajowe Centrum Informacji Biotechnologicznej) na swoich stronach przedstawia ponad 3000 publikacji naukowych, które pojawiły się w ostatnich latach na podstawie badań in vitro, na zwierzętach i ludziach, gdzie udowodniono jej silne właściwości farmakologiczne.**

Większość badań prowadzonych z zastosowaniem kurkuminy jest obecnie w fazie przedklinicznej. Wyniki ich są na tyle zachęcające, że stanowią podstawę do przeprowadzenia badań. Poza szeroko zakrojonymi badaniami istotne wydaje się także stworzenie takiego preparatu, który

charakteryzowałby się większą przyswajalnością kurkuminy. Na stronach Narodowego Instytutu Raka w USA, można przeczytać, że **kurkumina jest lepiej absorbowana z tłuszczem, np. z oliwą z oliwek i czarnym pieprzem**, ale nie ma co do tego jednoznacznych odpowiedzi wśród naukowców.

Centrum Medyczne Uniwersytetu Kalifornijskiego (badania nad chorobą Alzheimera) dla lepszej absorpcji przez organizm zaleca stosować kurkuminę na pusty żołądek, rozpuszczoną w płynie o podwyższonym PH np. soku z wiśni.

Oczywiście potrzeba jeszcze lat, by w pełni udało się wykorzystać możliwości lecznicze kurkumy, choć już dzisiaj pozostaje ona przedmiotem szczególnego zainteresowania naukowców, a w praktyce wchodzi w skład niezliczonej ilości opracowanych patentów leczniczych. Zanim jednak pojawi się jakaś syntetyczna kurkumina, wszyscy korzystać możemy z substancji naturalnej zawartej w kurkumie.

**Pamiętajmy, że przedstawiane artykuły służą wyłącznie do celów edukacyjnych i informacyjnych. Nie namawiamy nikogo do rezygnacji z metod leczenia konwencjonalnego. Pokazujemy tylko, że medycyna naturalna może nam pomóc i zapobiec wielu chorobom. Korzystajmy z niej!**

#### AKADEMIA – INSTYTUT MEDYCyny HOLISTYCZNEJ

National Center for Biotechnology Information - NCBI istnieje od 1988 roku. Siedziba NCBI znajduje się w Bethesda w stanie Maryland w USA. Przechowywane są tam bazy artykułów biomedycznych, a także inne informacje dotyczące biotechnologii (<http://pl.wikipedia.org>)

Centrum Medyczne Uniwersytetu Kalifornijskiego uczestniczy w badaniach naukowych w trzech laboratoriach krajowych należących do Departamentu Energii Stanów Zjednoczonych (<http://pl.wikipedia.org>).

Narodowy Instytut Raka - National Cancer Institute (NCI) – dział amerykańskiej rządowej agencji ośrodki NCI. Znajdują się w Bethesdzie i Fort Detrick w Maryland. NCI finansuje także badania prowadzone w całym Stanach Zjednoczonych. NCI powstał na mocy ustanowionego 5 sierpnia 1937 roku National Cancer Institute Act (<http://pl.wikipedia.org>).

Miesięcznik „O czym lekarze ci nie powiedzą”. Wydanie brytyjskie – „What Doctors Don't Tell You”.

<http://www.sekrety-zdrowia.org>

<http://www.poradnikzdrowie.pl>

<http://www.zdrowyportal.org>