

# **Kurkuma,**

## **natuurlijke en sterke ontstekingsremmer**

**De gele kurkumawortel heeft de laatste jaren talloze studies zijn antioxiderende (celbeschermende) en ontstekingswerende werking bewezen. Vooral bij spier- en gewrichtsklachten wordt hij vaak met succes ingezet, maar ook bij andere, op ontsteking gebaseerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, leveraandoeningen, depressiviteit, darmziekten, oog- en prostaatklachten, is deze gele allrounder zeer nuttig. Grote voorwaarde is wel dat de actieve curcuminoïden erin goed én veilig worden opgenomen!**

### **Weer soepel bewegen**

Zeer interessant is de ontstekingswerende werking van kurkuma op spieren en gewrichten: hij remt namelijk de belangrijkste trigger van ontstekingsreacties in ons lichaam: NFκβ (Nuclear Factor Kappa Bèta). De werking van kurkuma treedt weliswaar langzamer in dan die van ontstekingswerende medicijnen, maar bereikt hetzelfde niveau en leidt vooral niet tot maag- en darmlast of tot andere nevenwerkingen! Dagelijks ondervinden talloze mensen verlichting door kurkuma bij spier- en gewrichtsklachten. De werking ervan is dan ook in veel studies aangetoond. Zo verhoogde een goed kurkuma-extract de pijnvrije wandelafstand bij knie-artrose na 1 maand met 201 % en na 3 maand met 245 %.

### **Goed voor de lever**

Kurkuma bevordert ook de leverfunctie door zijn ontstekingsremmende werking. De lever produceert meer én een betere vloeibare kwaliteit van gal, waardoor de vetvertering verbetert, de vorming van galstenen en galwegontsteking wordt voorkomen. Ook wordt de leverontgiftiging ondersteund en het leverweefsel beter beschermd tegen toxische stoffen zoals additieven, industriële- en milieugiften. En kurkuma remt ook duidelijk de niet-alcoholische leververvetting af. Kurkuma moet wel gemeden worden bij een ingeklemde galsteen.

## **Preventie van hart- en vaatziekten**

Door de hoger aangehaalde optimale vetstofwisseling kan kurkuma ook de cholesterol- en triglyceridenspiegel verminderen. Reken daarbij nog de ontstekingswerende werking op de vaatwand en een natuurlijke bloedverdunnende werking en je begrijpt dat een goed kurkuma-extract ook helpt beschermen tegen hart- en vaatziekten.

## **Immunomodulerend**

Kurkuma verbetert de kwaliteit van onze immuniteit, waardoor met name auto-immuunreacties tegen lichaamseigen weefsels kunnen afgeremd worden. Zo is kurkuma veelbelovend bij het afremmen van auto-immune ontstekingsziekten van de darm (Crohn, Colitus ulcerosa). Denk hierbij zeker aan de combinatie met vitamine D en omega-3-vetzuren! En in dierenstudies is al uitgebreid aangetoond dat kurkuma het ontstaan van kankercellen afremt en de groei van reeds bestaande tumoren sterk beperkt.

## **Minder depri, helderder van geest**

Kurkuma oefent ook een belangrijke celbeschermende werking uit invloed op de hersenen. Zo toonde een studie aan dat het bij depressiviteit even goed werkte als het medicijn fluoxetine en daarbij goed werd verdragen. Ook draagt kurkuma door zijn celbeschermende werking bij tot een goed geheugen en concentratievermogen en tot de preventie en het afremmen van de ziekte van Alzheimer: in landen waar veel kurkuma als specerij wordt gebruikt, komt de ziekte van Alzheimer 4 maal minder voor. Ook neurodegeneratieve ziekten zoals multiple sclerose en de ziekte van Parkinson kan kurkuma met succes helpen afremmen.

## **Veelzijdig**

Door de brede antioxiderende en ontstekingswerende werking, kan een goed kurkumapreparaat kan ook nog met succes ingezet worden bij:

- goedaardige prostaatvergroting
- netvlies aantasting (retinopathie, maculaire degeneratie)
- prediabetes: remt de evolutie tot diabetes
- het afremmen van diabetescomplicaties: aantasting van bloedvaten, nieren, ogen, hersenen en zenuwen.

### **Werkzaamheid garanderen!**

De ontstekingswerende curcuminoïden in kurkuma hebben één nadeel: ze zijn niet zo goed opneembaar. Wie gewoon kurkumapoeder wil gebruiken, moet daar zeer grote hoeveelheden van consumeren. Voor een optimaal effect heb je dus een kurkumapreparaat nodig waarvan de curcuminoïden goed en vooral veilig (!) worden opgenomen. Vermijd daarom zeker kurkumapreparaten met de synthetische emulgator polysorbaat 80. Vermijd ook kurkumapreparaten met concentraten van zwarte peper, zeker als je medicijnen inneemt: die kunnen interacties veroorzaken. Ideaal is de natuurlijke én veilige, aan de Ayurveda ontleende techniek, waarbij de binding met fosfatidylcholine uit zonnebloemlecithine (tot een zogenaamd “fytosoom”) de opneembaarheid van de curcuminoïden met liefst een factor 29 verhoogt! Van deze vorm is de werkzaamheid in niet minder dan 30 correct uitgevoerde placebogecontroleerde studies aangetoond.