24 listopada 2023

Czy znasz zdrowotne działanie kurkumy

Kurkuma (inaczej szafran indyjski) to przyprawa o właściwościach leczniczych pozyskiwana głównie z kłączy ostryżu długiego lub ostryżu jawajskiego, należących do rodziny imbirowatych. Zachodnie Indie, skąd pochodzi kurkuma, są obok Pakistanu, Chin, Cejlonu oraz Półwyspu Malajskiego, miejscem największych upraw i zbioru tej rośliny. W związku z ogromnym zapotrzebowaniem na rynku, jej plantacje są nieustannie powiększane. W Indiach kurkuma jest podstawową przyprawą wykorzystywaną do barwienia potraw na żółtopomarańczowy odcień. Poza tym stanowi składnik znanej i cenionej na całym świecie mieszanki przyprawowej curry, a także jest popularnym, naturalnym środkiem konserwującym (E100) oraz poprawiającym kolor potraw. Aromatem i smakiem zbliżona nieco do imbiru, klasyfikowana jest jako przyprawa korzenna. Jej tradycyjne zastosowanie, jako rośliny leczniczej w krajach azjatyckich miało miejsce z uwagi na jej działanie przeciwzapalne, właściwości przeciwbakteryjne, przeciwnowotworowe i antymutagenne. Co ciekawe, już 3000 lat temu medycyna hinduska rekomendowała stosowanie ostryżu w leczeniu otyłości. Najważniejszym składnikiem aktywnym kłącza kurkumy, który w głównej mierze odpowiada za jej właściwości lecznicze jest kurkumina. Związek ten, należący do polifenoli, wykazuje niezwykle silne właściwości przeciwutleniające oraz przeciwzapalne.

Kurkuma z peryną

Pomimo licznych korzyści związanych ze stosowaniem kurkumy istnieją pewne ograniczenia wynikające z biodostępności, czyli wchłaniania do krwiobiegu i wykorzystywania przez ustrój jej głównego składnika, czyli kurkuminy. Jest to związane z wysoką lipofilnością tego związku, a co za tym idzie jego słabą rozpuszczalnością w wodzie. Poza tym kurkumina jest szybko metabolizowana i eliminowana z ustroju. W związku z tym od dłuższego czasu poszukuje się sposobów na zwiększenie przyswajalności kurkuminy przez organizm. Jednym ze skutecznych rozwiązań okazało się łączenie jej z innymi naturalnymi składnikami zawartymi w surowcach zielarskich, jak np. peryną, stanowiącą główny składnik aktywny owoców pieprzu czarnego. Wykazano bowiem, że piperyna zwiększa biodostępność kurkuminy. Dlatego też kurkuma i piperyna to bardzo częste połączenie wykorzystywane powszechnie w dostępnych na rynku suplementach diety. Powszechnie zaleca się także, aby podczas sporządzania domowych specyfików na bazie kurkumy, które służą m.in. leczeniu przeziębienia, dodawać określoną ilość pieprzu czarnego. Jednym z przykładów takich „mikstur", cieszących się ogromną popularnością jest „złote mleko", czyli kurkuma z mlekiem, wzbogacona właśnie o czarny pieprz i niewielki dodatek miodu.

Kurkuma a układ pokarmowy

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Podstawowym wskazaniem do stosowania kurkumy, są dolegliwości związane z zaburzeniami trawiennymi, takie jak: uczucie pełności, niestrawności i wzdęcia. Kurkuma wykazuje aktywność spazmolityczną na mięśnie gładkie dróg żółciowych, a także pobudza wydzielanie żółci, soku żołądkowego i trzustkowego oraz usprawnia ich przepływ. Od dawna znane jest też ochronne działanie kurkumy na wątrobę. Potwierdzono, że kurkumina chroni przed działaniem hepatotoksycznym różnych substancji, np. czterochlorku węgla, co związane jest przede wszystkim z silnym efektem przeciwutleniającym i przeciwzapalnym, jaki wywołuje. Warto podkreślić też rolę kurkuminy w leczeniu niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Choroba ta wiąże się z nadmiernym gromadzeniem tłuszczu w wątrobie i wynika z braku równowagi metabolicznej, na którą składać się mogą czynniki hormonalne, genetyczne, a także styl życia. Badania wskazują, że kurkuma może ograniczać proces stłuszczania wątroby poprzez normalizację profilu lipidowego, obniżanie insulinooporności, regulację poziomu cukru we krwi, zmniejszanie stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych, a także ogólną poprawę funkcjonowania wątroby oraz jelit.

Kurkuma a stany zapalne

Przeciwzapalna aktywność kurkumy jest bezpośrednio związana z hamującym wpływem kurkuminy na różne czynniki transkrypcyjne związane z procesami zapalnymi. Związek ten oddziałuje też na aktywność cyklooksygenaz (COX), pełniących kluczową rolę w syntezie prozapalnych związków, m.in. prostaglandyn. Na mechanizm działania antyzapalnego kurkuminy składa się również obniżenie poziomu prostaglandyny 2 (PGE-2), a także tlenku azotu i interlekukiny-6 (IL-6). Jednymi z ważniejszych wskazań do stosowania kurkuminy są przewlekłe dolegliwości o podłożu zapalnym, w tym choroby stawów.

Kurkuma a stawy i ścięgna

Działanie łagodzące stany zapalne i ból koncentruje się na leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów i/lub reumatoidalnego zapalenia stawów. Stwierdzono, że stosowanie wyciągów z kurkumy (zwykle 1000 mg kurkuminy dziennie) przez 8-12 tygodni zapewnia korzyści podobne do stosowania ibuprofenu i innych standardowych terapii u osób z zapaleniem stawów, zwłaszcza z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Kurkuma a choroba Alzheimera

Silne właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne kurkuminy uznano także za potencjalnie przydatne w zapobieganiu rozwoju choroby Alzheimera. Jak wiadomo dolegliwość ta dotyka przede wszystkim osoby starsze i jest jedną z częstszych, bezpośrednich przyczyn otępienia ludzi w wieku podeszłym. Występowanie choroby Alzheimera ma związek z odkładaniem się w mózgu substancji białkowej – beta-amyloidu, a także fosforyzowanego białka tau. Na chwilę obecną schorzenie to jest

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

nieuleczalne, jednak badania wskazują, że stosowanie niektórych z substancji roślinnych, w tym kurkuminy może opóźniać jego przebieg. Związek ten, jako przeciwutleniacz, neutralizuje reaktywne formy tlenu, których nadmierne nagromadzenie prowadzi do stresu oksydacyjnego, a ten z kolei uznawany jest za potencjalną przyczynę wielu chorób, w tym choroby Alzheimera. Po drugie udowodniono, że kurkumina hamuje produkcję i odkładanie złogów β-amyloidu.

Kurkuma a układ sercowo-naczyniowy

Kurkuma pomaga na dolegliwości ze stronu układu sercowo-naczyniowego, co najprawdopodobniej związane jest z jej wpływem na poprawę funkcji śródbłonka naczyń krwionośnych. Kurkumina zapobiega bowiem jego dysfunkcjom powodowanym m.in. przez homocysteinę – aminokwas stanowiący jeden z ważnych czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Kurkumina hamuje agregację płytek, a także działa przeciwmiażdżycowo, co związane jest m.in. z blokowaniem peroksydacji lipidów. Badania potwierdzają, że regularne stosowanie kurkumy znacząco poprawia profil lipidowy krwi poprzez: obniżanie poziomu trójglicerydów, podnoszenie stężenia lipoprotein wysokiej gęstości, czyli frakcji cholesterolu HDL (tzw. „dobry cholesterol"), a także obniżanie stężenia lipoprotein niskiej gęstości, czyli frakcji cholesterolu LDL (tzw. „zły cholesterol"). Udowodniono, że kurkumina może działać kardioprotekcyjnie w przypadku stosowania niektórych leków przeciwnowotworowych, jak np. doksorubicyna, co potwierdzają badania przeprowadzone na zwierzętach.

Kurkuma a dolegliwości bólowe

Kurkumina może pomóc złagodzić nasilenie objawów, takich jak bóle pleców, brzucha i głowy oraz tkliwość piersi, związanych z zespołem napięcia przedmiesiączkowego.

Kurkuma a depresja

Niektóre badania potwierdzają, że zawarta w kurkumie kurkumina może łagodzić objawy depresji. W klinicznym, randomizowanym badaniu kontrolowanym placebo, zestawiano aktywność kurkuminy i jednego z powszechnie stosowanych leków przeciwdepresyjnych o nazwie fluoksetyna, należącego do grupy SSRI, czyli selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny. Wyniki trwającego 2 miesiące doświadczenia jasno wskazywały, że najlepsze rezultaty uzyskano w przypadku grupy otrzymującej zarówno lek syntetyczny jak i kurkuminę. Co ciekawe, w grupie zażywającej jedynie kurkuminę oraz w grupie przyjmującej wyłącznie fluoksetynę uzyskane efekty w postaci poprawy samopoczucia były zbliżone.

Kurkuma a otyłość

Kurkuma do picia na odchudzanie lub w formie kapsułek jak najbardziej może wspomóc proces

utraty nadprogramowych kilogramów. Długotrwałe stosowanie kurkumy ma potwierdzone działanie wspomagające redukcję tkanki tłuszczowej. Wiele publikacji dotyczących wpływu kurkuminy na spalanie tkanki tłuszczowej wskazuje na związek z regulacją metabolizmu lipidów oraz stabilizacją poziomu cukru we krwi, co jest szczególnie istotne z punktu widzenia chorych cierpiących na cukrzycę typu 2. Wykazano, że u osób zażywających kurkuminę w dawce przekraczającej 1 gram dziennie wzrostowi ulega stężenie adiponektyny w ustroju, a ta z kolei jest ważnym hormonem wpływającym na metabolizm glukozy oraz kwasów tłuszczowych. Jej niski poziom typowy jest dla osób otyłych i z nadwagą oraz cierpiących z powodu insulinooporności.

Kurkuma a nowotwory

Badania laboratoryjne i na zwierzętach sugerują, że kurkumina może zapobiegać rozwojowi nowotworów, spowalniać jego rozprzestrzenianie, zwiększać skuteczność chemioterapii i chronić zdrowe komórki przed uszkodzeniem na skutek radioterapii. Jej działanie jest szczególnie widoczne przy nowotworach układu pokarmowego. Wykazano także, że mieszkańcy Indii, którzy w swojej codziennej diecie spożywają wysokie ilości kurkumy, w mniejszym stopniu zapadają na choroby nowotworowe w porównaniu z mieszkańcami krajów zachodnich. Kurkumina wpływa na zahamowanie rozwoju i rozprzestrzeniania się komórek rakowych, a także hamuje proces tworzenia sieci naczyń nowotworowych (tzw. proces angiogenezy) oraz może zmniejszać ryzyko przerzutów.

Kurkuma - na co jeszcze pomaga?

Kurkumę powszechnie wykorzystuje się także w leczeniu przeziębień oraz innych infekcji sezonowych. Zarówno kurkuminoidy, jak i zawarty w kurkumie olejek eterycznych cechuje wysoka aktywność antyseptyczna. Udowodniono, że surowiec skutecznie zwalcza bakterie oraz niektóre grzyby. Kurkumina może zwiększać skuteczność leczenia zakażeń bakteryjnych, zapobiegając m.in. tworzeniu opornemu na leczenie biofilmu bakteryjnego, na co wskazują badania in vitro.

Jak stosować kurkumę w kuchni?

Wiele osób zastanawia się do czego dodawać kurkumę jeśli chodzi o potrawy. Przyprawa ta znakomicie komponuje się z ryżem, sosami i potrawami mięsnymi. Kurkuma z imbirem lub samodzielnie nadaje się także jako rozgrzewający dodatek np. do rosołu lub herbaty, zwłaszcza w trakcie leczenie wszelkiego rodzaju infekcji wirusowych i bakteryjnych. Aby w pełni wykorzystać jej właściwości prozdrowotne, również w kuchni warto łączyć ją z przynajmniej niewielką ilością pieprzu.

Kurkuma – dawkowanie

Decydując się na suplementy kurkumy warto wybierać preparaty wysokiej jakości, posiadające

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

odpowiednią standaryzację i ściśle przestrzegać dawkowania rekomendowanego przez producenta. Zwykle wynosi ono w granicach od 500 do 2000 mg wyciągu z kurkumy dziennie.

Kurkuma – przeciwwskazania

Nie zaleca się stosowania suplementów kurkumy poniżej 18. roku życia, w okresie ciąży oraz laktacji. Podczas jednoczesnego stosowania preparatów kurkumy i leków przeciwzakrzepowych należy zachować ostrożność, gdyż kurkuma może nasilać ich działanie.

Kurkuma – działania niepożądane

Wśród rzadkich, możliwych działań niepożądanych związanych z zażywaniem kurkumy wymienia się dolegliwości dyspeptyczne: nudności, wymioty, podrażnienie żołądka, alergie.

Czytaj więcej:

Kania M., Baraniak J. Właściwości lecznicze roślin przyprawowych na przykładzie ostryżu długiego, Post fitoter 2015;16(2)

fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/kurkuma-i-kurkumina-wlasciwosci-i-z…

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT