

## Phytobiologicals - Część 4: Kurkumina

**Phytobiologicals, czyli bioaktywne ekstrakty roślinne, można ogólnie przyporządkować do grupy tzw. wtórnych substancji roślinnych. Pojęcie „wtórny” nie ma w tym wypadku znaczenia - „drugorzędny”, a wręcz przeciwnie – substancje wtórne są wynikiem wyspecjalizowanego metabolizmu i obejmują dużą ilość wysoce aktywnych związków dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.**

Określenie „wtórne substancje roślinne” dotyczy funkcji określonych związków roślinnych w metabolizmie rośliny. W wyniku pierwotnej przemiany materii roślin powstają związki o charakterze energetycznym, budulcowym lub zapasowym, które są dla ludzi źródłem zaopatrzenia w niezbędne białka, węglowodany i tłuszcze.

Podczas metabolizmu wtórnego – powstają w roślinach specyficzne substancje, pełniące różnorodne funkcje, m.in. ochronne – przed szkodnikami, czy chorobami, substancje zapachowe, decydujące o barwie kwiatów, przyciągające owady i w ten sposób przyczyniające się do rozsiewu nasion. W roślinnej diecie ludzi – związki te stanowią biologicznie aktywną część pożywienia, którą organizm ludzki wykorzystuje z powodzeniem w wielu mechanizmach regulacyjnych, czy metabolicznych.

W świecie roślinnym spotyka się tysiące różnorodnych aktywnych substancji, ich całkowita liczba nie jest znana. Spośród wyodrębnionych 10 000 związków – tylko część została dotychczas przeanalizowana pod kątem przydatności dla zdrowia i samopoczucia ludzi.

**W naszej dzisiejszej publikacji skoncentrujemy się na biologicznie aktywnym związku roślinnym (Phytobiologicals), który od ponad 5000 lat z powodzeniem wykorzystywany był i jest w kuchniach świata, jako przyprawa lub składnik mieszanki przypraw. Dziś naszą uwagę zajmie znana indyjska przyprawa - kurkumina.**

Kurkumina należy do flawonoidów, stanowi część składową rośliny przyprawowej *Curcuma longa* (Kurkuma), dlatego jej przeznaczenie ma charakter głównie spożywczy. Najbardziej znaną przyprawą z zawartością kurkuminy jest klasyczna curry. Dzięki jej właściwościom aromatycznym i barwiącym – potrawy przybierają żółty kolor. Kurkumina jest nie tylko znana i wykorzystywana w indyjskiej kuchni. Również medycyna chińska od dawna stosuje ją z powodzeniem przy różnych problemach zdrowotnych, co pociąga za sobą rosnące zainteresowanie współczesnej medycyny tą biologicznie aktywną substancją. Medyczne badania naukowe są

coraz bardziej zainteresowane właściwościami kurkuminy, a szczególnie ich wykorzystaniem w walce z rakiem, czy postępującą demencją w chorobie Alzheimera. Na uwagę zasługują obserwacje przeprowadzone w Indiach, gdzie spożycie kurkuminy jest duże. Stwierdzono tam wyraźnie niższą zachorowalność na Alzheimera w porównaniu z Europą, podobne spostrzeżenia zanotowano w przypadku nowotworów, a w szczególności raka jelita grubego, który w Indiach należy do chorób występujących sporadycznie.

**Zakres działania kurkuminy:**

### Przeciwzapalne działanie kurkuminy

- Kurkumina wykazuje wiele korzystnych właściwości. Obiektem niezliczonych badań, których przegląd opublikowano w jednym z czasopism naukowych, jest jej wysoki potencjał w hamowaniu stanów zapalnych, np. przy zapaleniu stawów (arthritis), czy trzustki (pancreatitis)  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223>
- W wyniku długotrwałych procesów zapalnych w organizmie powstaje wiele chorób chronicznych. Kurkumina wpływa regulująco na mechanizmy wywołujące stany zapalne, jak również przypadku już rozwiniętej choroby na tym podłożu - przeciwdziała jej ciężkiemu przebiegowi.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18662800>
- Przeciwutleniacze: kurkumina i kwercetyna hamują procesy zapalne w artretyzmie, co potwierdzają badania przeprowadzone w 2006 r. Opublikowane wyniki podkreślają wysoki terapeutyczny potencjał tych biologicznie aktywnych składników w leczeniu różnych rodzajów zapaleń stawów.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807698>
- Kurkumina działa prewencyjnie i wspomagająco na hamowanie procesów zapalnych przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (Colitis ulcerosa), jak również przy chorobie Leśniowskiego – Crohna.  
*(Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, July 2003)*
- Przedmiotem przeprowadzonych badań była skuteczność i bezpieczeństwo stosowania ekstraktu kurkuminy przy artrozie stawów kolanowych. Wyniki można podsumować w następujący sposób – kurkumina działa równie skutecznie przy redukcji bólu i poprawie funkcji stawowej, jak powszechnie stosowane przy tej chorobie środki przeciwbólowe.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19678780>



- Przeciwwzpalne właściwości kurkuminy są przedmiotem wielu naukowych badań i opracowań. Opublikowane wyniki poniższych badań dokumentują działanie kurkuminy w hamowaniu czynników zapalnych, takich jak kwas arachidonowy i inne.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2556903>

## Kurkumina w ochronie przed rakiem

- Kurkumina zasługuje na szczególną uwagę przy naturalnym zwalczaniu choroby nowotworowej. Przedstawiona poniżej publikacja naukowa potwierdza rolę kurkuminy, jako aktywnej substancji hamującej rozrost komórek rakowych (działanie antyproliferacyjne) i angiogenezę, jak również wspomagającej procesy apoptozy (naturalna śmierć komórek).

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19941470>

- Kurkumina hamuje produkcję interleukiny 8, która jest odpowiedzialna za wzrost raka. To wynik badań naukowych nad działaniem kurkuminy w mechanizmach wzrostu raka trzustki u ludzi.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12216086>

- Kurkumina hamuje wzrost i wspomaga apoptozę w przypadku 3 różnych komórkowych rodzajów melanomy. Substancja ta tłumia mechanizm, który chroni komórki raka przed śmiercią.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16007726>

- Rozwój i progresja złośliwych chorób – przede wszystkim raka jelita grubego – są powiązane z aktywacją wielu specyficznych mechanizmów. Celem terapii jest wobec tego naturalne zahamowanie tych mechanizmów. Kurkumina i resweratrol, działając synergistycznie, hamują wzrost i dalszy rozwój raka jelita grubego.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19838927>

## Kurkumina w ochronie układu krążenia

- Kurkumina jest ważnym i użytecznym składnikiem w leczeniu choroby sercowo-naczyniowej o podłożu miażdżycowym. Poniższe badanie potwierdza rolę kurkuminy w hamowaniu utleniania cholesterolu LDL i jej wpływie na poziom cholesterolu i trójglicerydów.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10559523>

- Efekty stosowania kurkuminy opisano już w roku 1986, w opublikowanych badaniach nad środkami leczniczymi. Wynika z nich, iż dla pacjentów z ryzykiem wystą-

pienia zakrzepów – trombozy - polecane są ekstrakty roślinne zawierające kurkuminę. Związek ten hamuje zlepianie się płytek krwi i działa w ten sposób przeciwzakrzepowo.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3521617>

## Kurkumina jako przeciwutleniacz

- Kurkumina, jako indywidualny ekstrakt roślinny, jest skuteczna w regulacji wielu mechanizmów. W synergii z resweratrolem i innymi flawonoidami wykazuje działanie przeciwzapalne, jak również wpływa ochronnie na same komórki, jak i komórkowe DNA.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19903510>

- antyoksydacyjne i przeciwzapalne właściwości kurkuminy są przedmiotem intensywnych badań. Wyniki badań zostały wielokrotnie potwierdzone w terapii różnych schorzeń, również neurodegeneracyjnych.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569207>

- ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne, kurkumina hamuje utlenianie cholesterolu LDL. Wobec tego zastosowanie tej aktywnej substancji roślinnej w ograniczeniu tego procesu stanowi ważną strategię w walce z miażdżycą.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19549571>

Opisane i przedstawione tutaj badania i publikacje stanowią tylko część z wielu badań naukowych poświęconych korzyściom płynącym z stosowania aktywnej substancji roślinnej – kurkuminy. Ta nadzwyczaj obszerna lista możliwych zastosowań kurkuminy jest wciąż uzupełniana o kolejne badania, jak chociażby prowadzone w chorobie Alzheimera, zagrożeniach patogenami, czy w chorobach wątroby. Dalsze badania nad aktywnymi związkami roślinnymi przynosić będą coraz więcej informacji i dostarczać wiedzy na temat wykorzystania ich dla zdrowia ludzi.

Ta wiadomość jest kolejną, z pięciu publikacji poświęconych tematowi „Phytobiologicals”. Brakujące części znajdziecie Państwo na stronie: <http://www.dr-rath-koalicja.pl>

(W przypadku telefonicznego kontaktu z nami – prosimy o podanie wpisanego w polu nazwiska osoby, od której otrzymaliście Państwo tą wiadomość)

