

A természetes gyógyítók ajánlata: kurkuma

A természetgyógyászok már régóta tisztában vannak [a kurkuma gyógyító erejével](#), a kurkuma összetevőit is ismerik, amelyek a fűszer pikáns ízét és színét adják. Ezt a dél-ázsiai növényt már nagyon régóta becsben tartják az árjuvédikus és a hagyományos orvoslás hívei, mégpedig terápiás és gyulladáscsökkentő hatásai miatt.



A kurkuma egyik legáldásosabb összetevője a kurkumin, amely védelmet biztosít a betegségekkel szemben. A kurkumin egy flavonoid, egy hatékony antioxidáns, amely gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. [A kurkumin megvédi a szöveteket és a sejteket az oxidatív károsodástól](#). Szabályozza azokat a citokineket és enzimeket, amelyek gyulladást keltenek a szervezetben, és ezzel olyan betegségeket idéznek elő, mint daganat, szívbetegség, ízületi gyulladás, asztma, COPD és tüdőfibrózis. Ezen kívül a kurkumin erős antifungális, antibakteriális és vírusellenes tulajdonságokkal rendelkezik.

Kutatások igazolják, hogy a kurkumin segíthet az asztma, a cisztás fibrózis és a krónikus obstruktív tüdőbetegség kezelésében. Ezen kívül [a kurkumin antifibrotikus hatást fejt ki](#), vagyis megakadályozza a szöveti hegesedést, így értékes fegyver az olyan betegséggel szemben, mint például a tüdőfibrózis.

A kurkumin mindezekon kívül [megakadályozhatja a rákos sejtek túlélését](#) és az angiogenezist, vagyis a daganatos sejteket tápláló új erek kifejlődését.

A flavonoid kurkumin a hasnyálmirigyrák elleni védekezésben csökkenti az oxidatív stresszt, megzavarja az angiogenezist és apoptózist, vagyis programozott sejthalált indukál.

Van még egy védő hatása a kurkuminnak, mégpedig az, hogy csökkenteni tudja a mátrix metalloproteáz (MMP) szintjét, amely megkönnyíti a rákos sejtek számára a szövetekbe való behatolást.

A kurkumin nemcsak a hasnyálmirigyrák ellen nyújthat védelmet, hanem a mell-, a prosztatata-, a vastagbél- és a bőrrák kezelésében is.

[Erős gyulladáscsökkentő és antioxidáns](#) szerként a kurkuma szerepet játszhat a szívbetegségek leküzdésében is.

A szabad gyökök kíméletes semlegesítése mellett a kurkumin segít fenntartani az olyan antioxidáns enzimek egészséges szintjét, mint a szuperoxid-diszmutáz és a glutation-peroxidáz.

[A kurkuma csökkenti a vérnyomást](#) és növeli a hasznos nitrogén-monoxid termelését. A kurkumin hatékonyan dolgozik az ateroszklerózis ellen is, ezzel csökkentve a szívroham és a stroke kialakulásának a kockázatát.

Felhasznált forrás: Gyógyszer nélkül Magazin, A természetes gyógyítók ajánlata hírlevél (2020.11.06.) Letöltés dátuma: 2021.03.02.