KURKUMA

KENMERKEN

Kurkuma is een grasachtige vaste plant met wortelstokken die behoort tot de familie Zingiberaceae. Kurkuma is één van de meest veelbelovende en wereldwijd onderzochte kruiden geworden.

Kurkuma heeft vooral in India, Indonesië en China een lange geschiedenis als kruiderij, zetmeelbron, kleurstof, religieuze en geneeskrachtige plant. Het werd in de Chinese geneeskunde zeer breed toegepast omwille van zijn talrijke geneeskrachten. In de traditionele Ayurvedische geneeswijze wordt hij als plantaardige aspirine en een plantaardig bijnierschorshormoon (cortisone) gebruikt bij een breed scala aan ongemakken en ontstekingen door infecties en auto-immuunaandoeningen, ook als maagtonicum, en als bloed reinigend middel en extern bij huidaandoeningen.
In het westen is de Kurkuma pas sinds de jaren 70/80 een belangrijke rol gaan spelen. Neurologen aan de universiteit van Californië stelden vast dat in de leeftijdsgroep van 70-79 ongeveer 4,4 maal minder dementie en ziekte van Alzheimer voorkomen in landen waar veel curcumine wordt gebruikt. En in 2017 verscheen curcumine 10.166 keer in de tempel der wetenschap “Pubmed”.

EIGENSCHAPPEN

- Ontstekingsremmende eigenschappen

Het heeft een krachtige ontstekingsremmende werking binnen alle weefsels van het organisme (Pan et al., 2000).
Dankzij de curcumine remt het COX2 en 5-LOX, en werkt normaliserend op het PG mechanisme door afremmen van TNFalfa en IL1, IL6, IL8 en 24 andere pro-inflammatoire factoren; het stimuleert de productie van natuurlijke corticosteroïden (Aggarwal et al., 2009; Sgorlon et al., 2016).

- Antioxidantwerking

Het bestrijdt de vorming van het zuurstofradicaal superoxide-anion, en curcumine is een sterkere vrije radicaalvanger dan vit E. Vrije radicale zijn instabiele moleculen die schade kunnen veroorzaken aan cellen en weefsels, wat kan bijdragen aan verschillende ziekten en veroudering. (Ramseswak et al., 2000; Somparn et al., 2007).

- Potentiële kankerpreventie/Tumorgroeiremmer

De kankerwerende eigenschappen worden zeer ernstig genomen. Het werkt als een antagonist van enzymes die de tumorgroei bevorderen als tapo-isomerase I en II, tyrosineproteïnekinase en proteïnekinase C en remt de nieuwvorming van bloedvaten. Het onderdrukt hyperactiviteitsprocessen van moleculaire signaaltransductie. Het is cytotoxisch tegenover kankercellen (directe remming van kankercellen); vooral door de curcuminoïden) (Sharma et al., 2001; Dhillon et al., 2008; Epelbaum et al., 2010; Padhye et al., 2010).

• Ondersteuning van de hersengezondheid
Het heeft een potentiële rol bij het voorkomen van neurodegeneratieve aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson. Dit is komt grotendeels door de bovengenoemde ontstekingsremmende werking; door de oxidatieve neuroneschade te beperken; door de lipidenperoxidatie af te remmen; door de plaquevorming in de bloedvaten af te remmen.

• Ondersteuning van de spijsvertering
Kurkuma wordt al lang gebruikt om de spijsvertering te bevorderen en maagklachten te verlichten. Het kan helpen bij de productie van gal en de galafvoer, wat belangrijk is voor de afbraak van vetten in de voeding.

• Mogelijk effect op hartgezondheid
Het vermindert de gevolgen van trombose en hartinfarcten (Nishiyama et al., 2005; Liu et al., 2006).

• Leverbeschermende en -ontgiftende eigenschappen
Vooral curcumine beschermt de lever tegen gifstoffen. Het ontgift de lever door het verhogen van het gehalte aan glutathion en het stimuleren van enzyme gluthation-S-transfersae, door een antioxidante werking.

ENGLISH

TURMERIC

CHARACTERISTICS

Turmeric is a grass-like perennial with rhizomes that belongs to the Zingiberaceae family. Turmeric has become one of the most promising and globally researched herbs.

Turmeric has a long history, especially in India, Indonesia and China, as a condiment, starch source, dye, religious and medicinal plant. It was widely used in Chinese medicine because of its numerous healing powers. In traditional Ayurvedic medicine, it is used as a plant-based aspirin and a plant-based adrenal cortisone hormone for a wide range of discomforts and inflammations caused by infections and autoimmune disorders, including as a gastric tonic, and as a blood cleanser and externally for skin conditions.
In the West, Turmeric has only started to play an important role since the 70s and 80s. Neurologists at the University of California found that the 70-79 age group has about 4.4 times lower rates of dementia and Alzheimer's disease in countries where curcumin is widely used. And in 2017, curcumin appeared 10,166 times in the temple of science "Pubmed".

PROPERTIES

- Anti-inflammatory properties

It has a powerful anti-inflammatory effect within all tissues of the organism (Pan et al., 2000). Thanks to curcumin, it inhibits COX2 and 5-LOX, and normalizes the PG mechanism by inhibiting TNFalfa and IL1, IL6, IL8 and 24 other pro-inflammatory factors; it stimulates the production of natural corticosteroids (Aggarwal et al., 2009; Sgorlon et al., 2016).

- Antioxidant activity

It fights the formation of the oxygen radical superoxide anion, and curcumin is a stronger free radical scavenger than vit E. Free radicals are unstable molecules that can cause damage to cells and tissues, contributing to various diseases and aging. (Ramseswak et al., 2000; Somparn et al., 2007).

- Potential Cancer Prevention/Tumor Growth Inhibitor

Its anti-cancer properties are taken very seriously. It acts as an antagonist of enzymes that promote tumor growth such as tapo-isomerase I and II, tyrosine protein kinase and protein kinase C and inhibits the formation of new blood vessels. It suppresses hyperactivity processes of molecular signal transduction. It is cytotoxic to cancer cells (direct inhibition of cancer cells); especially by the curcuminoids) (Sharma et al., 2001; Dhillon et al., 2008; Epelbaum et al., 2010; Padhye et al., 2010).

- Supporting brain health

It has a potential role in preventing neurodegenerative disorders such as Alzheimer's and Parkinson's disease. This is largely due to the above-mentioned anti-inflammatory effect; by limiting oxidative neuron damage; by inhibiting lipid peroxidation; by inhibiting the formation of plaque in the blood vessels.

- Digestive support

Turmeric has long been used to aid digestion and relieve stomach upset. It can aid in bile production and bile drainage, which is important for the breakdown of dietary fats.

- Possible effect on heart health

It reduces the consequences of thrombosis and myocardial infarctions (Nishiyama et al., 2005; Liu et al., 2006).

- Liver-protective and detoxifying properties

Curcumin, in particular, protects the liver from toxins. It detoxifies the liver by increasing the level of glutathione and stimulating enzyme glutathione-S-transfersae, through an antioxidant effect.