

## A kurkumáról és gyömbérről

Környezetem és jómagam is a gyömbért és a kurkumát csupán fűszerként, ételízesítésre és színezésre használtam. Amikor a Herbalance keretein belül gyógynövényként hallottam róluk, szerettem volna többet tudni ezekről a növényekről és hatásaikról. Az interneten nagyon sok ételreceptet találtam, melyek ezt a két fűszert tartalmazzák. Ekkor bukkantam a MOK hírei között egy információra (Gyógyszerészet 2003.01.24.), melyben leírják, hogy több tényező mellett az öregedés folyamatát a szabad gyökök és a szervezetünkben zajló gyulladások elősegítik. Ezek szerint az öregedés folyamatát is lehet lassítani a szabad gyökök lekötésével és gyulladás gátlókkal. A szteroid és nem szteroid tartalmú gyulladás gátlók mellékhatása egyaránt sokrétű, ezért ezeket nem, hanem helyettük a gyömbér és a kurkuma gyökérből készült teák fogyasztását ajánlja.

A könyvespolcra levettem Romváry Vilmos 1977-es kiadású fűszerkönyvét, amelyben az ételreceptek mellett leírják, hogy a gyöm-bér „kitűnő gyomorerősítő, étvágyjavító, emésztést elősegítő. Zsíros ételek utáni teltségérzésnél jó szolgálata-tot tesz.” A kurkumáról amellet, hogy a Worchester mártás és a Curry fűszerkeverék alkotó eleme, annyi szerepel, hogy ételek és italok ártalmatlan színezője.

A Lesley Bremness 1998-ban magyar fordításban is megjelent fűszer és gyógynövények határozójában írják, hogy a kínai gyógyászatban a kurkuma gyökerét vérkeringés javítására és vérömlenyek olvadására használják. Thaiföldön kobramarás e-se-tén adják. „Vizsgálatok szerint hatóanyagai erősítik az epehólyagot, gátolják a vérrögök kialakulását, ezáltal csökkentik a trombó-zis-veszélyt, serkentik a zsíryanagcserét, nem szteroid jellegű gyulladáscsökkentő aktivitásuk is van.” A kurkuma egyik fajtáját Kínában epilepszia ellen használják, egy másik fajtájának hatóanyaga hatásos méhnyakrák esetén fokozza a sugár- és kemoterápia hatékonyságát.

A gyömbérről: „főzete enyhíti az émelygést. Belég-ző-szer-vekben meghülés és légúti fertőzésekben jó. Teája emésztést serkentő, szélhajtó, lázcsillapító hatású. Illóolajának egyetlen cseppjét bedörzsölő szerekhez adva enyhíti az izomgörcsöket, a reumás fájdalokat, a lumbágót, elűzi a fáradságot.”

A 2002-es kiadású német gyógyszerkönyvben (ROTE LISTE 2002.) két, kurkumát is tartalmazó gyógyszerkészítmény szerepel, melyeket gyomor, epe és emésztéses eredetű panaszok esetében javasolnak.

Miután a salaktalanító tea, a kombucha, a mágnes és a balzsam hatásait megtapasztaltam és más közérzetem lett, a Herbalance kurkumás termékei közül először a gyömbéreset próbáltam ki. Az emésztésem javított, a hörghurutos köhögésemet szüntette, az ízületi panaszaim enyhültek. Lányom csillapíthatatlan kéz- és lábizzadásán sokat javított.

A későbbiekben voltam olyan helyzetben, hogy komolyan attól kellett tartanom, hogy mélyvénás trombózisom lesz, de a termékeknek köszönhetően elkerültem. Férjem térd izületi panaszai is ritkábban jelentkeznek, mióta a kurkumát fogyasztja.

**Környezetemben volt, akinek:**

- a gyömbéres kurkumától a májfeszülése és alvása rendeződött,
- izületi panaszain javított,
- szüntette a lábizzadást és lábszagot,
- este sokáig ébren tudott lenni anélkül, hogy másnap fáradtságot érzett volna,
- a gyömbéres és petrezselymes kurkuma szedése –felváltva- javított a vesefunkciós eredményein,
- a tiszta kurkuma szüntette a kéz kisizületi duzzanatot és fájdalmat,
- a tiszta kurkuma megszüntette a vírusos hasmenést és lázas állapotot két nap alatt,
- a petrezselymes kurkumától láb és boka körüli ödéma felszívódott,
- kemoterápiás kezelésben részesült májáttétes beteg a mágnes, a pempő, a biztos reggel, kombucha és a tiszta kurkuma fogyasztása mellett csaknem panaszmentesen tűrte a kezelést, a CT eredménye először gyors és váratlanul nagy javulást mutatott, majd a javulás lassult, utolsó vizsgálata során kistokú rosszabbodás volt látható, viszont a tumor marker jelentősen javult. A beteg klinikai állapota továbbra is jó.

***Dr. Füleki Mária***

*tüdőgyógyász és radiológus főorvos*