

Ősi gyógyerő:

A sokoldalú kurkuma

A Herbalence hálózat az utóbbi időben új termékcsaláddal bővítette választékát. Mind a négy készítményben megtalálható a kurkuma. Az első kizárólag kurkumát tartalmaz, a másodikban gyömbér, a harmadikban pedig petrezselyem egészíti ki a kurkuma jótékony hatását. A negyedik termék mind a három gyógy-, illetve fűszernövényt magában foglalja. Ebben a hónapban nemzetközi kutatások, tudományos források alapján a kurkuma jótékony hatásait összegezzük.

A kurkuma (*Curcuma longa*) a hagyományos indiai gyógyászatban, a több ezer éves múltra visszatekintő ájurvédában ősidők óta alkalmazott gyógyító szer. De már i. e. 600-ban Asszíriában is feljegyezték jótékony hatásait. Az ókor leghíresebb görög orvosa, Dioszkoridész ugyancsak megemlíti. Nálunk eddig elsősorban fűszernövényként alkalmazták, főleg azért, mert szép sárga színt ad az ételeknek.

Az ájurvédikus orvoslásban a kurkuma elsősorban a gyomorra ható és vértisztító szerként szerzett magának nagy tekintélyt, emellett az életműködéseket általában serkentő, élénkítő hatásúnak is tartják (tonik). Fő hatóanyaga a kurkumin.

A kurkumin jótékony hatásait a következőkben összegezhetjük:

- Gyulladásgátló, mivel gátolja az úgynevezett leukotrién képződést (ez az anyag gyulladáskeltő hatású). A gyulladásgátló hatás annak is köszönhető, hogy ösztönzi a mellékvese által termelt kortizol képződését. Különösen hatékony gyulladáscsökkentő a következő betegségeknel: ízületi gyulladás (arthritis), csontízületi gyulladás (osteoarthritis), reumás jellegű ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis), heveny fertőzések. Egy klinikai kísérletben a kurkumin gyulladásgátló hatását összehasonlították az elterjedt gyulladásgátló gyógyszerével, a fenilbutazonéval. Azt találták, hogy a reumás jellegű ízületi gyulladással bajlódó embereknél a kurkumin ugyanolyan jótékony hatású volt, mint a gyógyszer, de az utóbbi káros mellékhatásai nélkül.

- Májvédő, amit alátámaszt az a vizsgálat is, amelynek során a májgyulladás egyik formájában, hepatitisz C-ben szenvedő betegeknek adtak kurkumint. Bebizonyosodott, hogy a májsejtek regenerálásában, egészségének helyreállításában a kurkumin hatékonyabb, mint a zöld tea kivonata.

- Megakadályozza a vérlemezkék összecsapódását, elősegíti a vérrögök oldódását, vagyis vérhígító, az érrendszert védő hatású.

- Az egészséget károsító szabadgyökök lekötésével erős antioxidánsként működik. Hasznos olyan esetekben is, amikor a szabadgyökök károsító hatása szívbetegséget, érrendszeri károsodást okoz.

- Megvéd a környezetünkben megtalálható rákkeltő (karcinogén) hatású anyagoktól, különösen a cigarettafüsttől.

- Előnyös a hormonrendszer működési hibáival összefüggő rákfajták kialakulásának megelőzésében.

- Állatkísérletekben antimutagén (vagyis a génmutációt gátló) és antikarcinogén (azaz a rákkeltő anyagok elleni) hatást mutatott.

- Ösztönzi az epehólyag működését, az epe kiválasztását.

A fentiek alapján a kurkuma alkalmazása előnyös gyulladásos megbetegedéseknél, az epehólyag betegségeiben és rák esetén, főleg annak megelőzésére. Egyéb felhasználási területei lehetségesek a következő betegségek megelőzésére és az orvosi kezelés kiegészítéseként:

mellkasi fájdalom, emésztési problémák, irritábilis bél szindróma, májbetegségek, elhízás, fekélybetegségek, paraziták (élősdiek) ellen.

A kurkuma és a rák

Laboratóriumi kísérletek szerint a kurkuma fő hatóanyaga, a kurkumin többféle biológiai folyamatra hatva akadályozza meg a ráksejtek fejlődését és továbbterjedését. Hogyan?

- Elyomja az úgynevezett kappabéta faktort (NF-KB), amelynek a magas értéke jellemző a ráksejtek szóródásakor.

- Blokkolja az ösztrogén és az ösztrogénhez hasonló vegyi anyagok képződését, ezzel gátolva a sejtek sokszorozódását. Melyek ezek az ösztrogénszerű anyagok? A környezetünkben található olyan szennyező és segédanyagokról (pl. nitrozaminok, széntetraklorid stb.) van szó, amelyek a gyorsétkezdékben készülő, hirtelen sült ételekben lelhetők fel, valamint a környezetszennyezés következményeként kerülnek szervezetünkbe.

- A rák bizonyos formáinak hatásos ellenszere a gyulladásgátlás. Márpedig a kurkumin két olyan enzim működését is gátolja – ezek a ciklooxygenáz (COX) és lipooxygenáz (LOX) –, amely fokozza, táplálja a gyulladást, ezzel egyidejűleg a sejtkarcinóma és a vastagbélrák kifejlődésében, az áttét kialakulásában is fontos szerepet tölt be.

- Erős antioxidánsként a kurkumin megvédi sejteinket a rákkeltő hatású szabad gyököktől, amelyek a DNS károsításával gyorsítják az öregedést.

- Elősegíti a sejtdegenerálódás első szakaszában, az úgynevezett rákmegelőző állapotban lévő sejtek pusztulását. Ez úgy történik, hogy a kurkumin ösztönzi az úgynevezett programozott önmegsemmisítő mechanizmusa (apoptózis) megindulását. Ebben a folyamatban a szervezet képessé válik arra, hogy azonosítsa a ráksejteket, és parancsot adjon nekik önmaguk megsemmisítésére. A programozott sejthalál előidézése egyébként a rákellenes gyógyszerek új nemzedékének kifejlesztéséhez

vezethet. Sokféle tápanyag gyakorol ilyen hatást, így a szelén, az A-vitamin, a zöld tea és a D3-vitamin. Ezek közül azonban kétségtelenül a kurkumin a leghatékonyabb. Rákbetegeknek az étkezésekkel egy időben napi 2000-4000 mg kurkumin kivonat bevitele ajánlott.

- Megakadályozza, gátolja a ráksejteket a sokszorozódásban, így még a rák előrehaladott szakaszában is képes megállítani a tumor növekedését.

- Erősíti az immunrendszer működését, ösztönzi a helyi és az általános immunitásban szerepet játszó CD4 + T-helper és a B_y típusú immunsejtek működését.

- Gátolja az úgynevezett angiogenezist, vagyis azt a folyamatot, amelynek révén a rákos daganat létrehozza a saját vérellátását tápláló érrendszert. A kurkumin annak az enzimnek a működését gátolja, amely döntő e folyamat szempontjából, valamint lekötí a vérben található vasat és rezet, márpedig éppen ez a két elem szükséges a tumort tápláló érhálózat növekedéséhez.

- A University of Rochester Medical Center kutatói a kurkumin védőhatásának további érdekes elemére derítettek fényt. Úgy találták, hogy a rákbetegeknél alkalmazott sugárterápia során gyakran károsodó bőrt hatékonyan védi, ha a betegek a táplálékukat rendszeresen kiegészítik kurkumával.

Tudományos vizsgálatok

A következőkben a kurkumin rákellenes és egyéb egészségvédő hatásaival foglalkozó tudományos vizsgálatokból, tanulmányokból merítünk, amelyek nagy számban lelhetők fel a nemzetközi szakirodalomban.

1. Vizsgálták a kurkumin mellrák elleni hatását, pontosabban azt, hogyan akadályozza meg a rákos sejtek szaporodását. Azt találták, hogy a hatás függ ugyan az alkalmazás idejétől és dózisától, de a kurkumin által kiváltott sejtpusztulás mind a hormonfüggő, mind az attól független sejtvonalakra egyaránt vonatkozott.

Anticancer Drugs, 8(5):470-81

1997. június

2. A kurkumin gyulladásgátló és antioxidáns hatását egyaránt elemezték egy másik vizsgálatban. Kiindulópontjuk az volt, hogy a nem szteroid gyulladásgátló szerek csökkentik a vastagbélrák kialakulásának kockázatát. Az eredmények azt mutatták, hogy a kurkumin szedése jelentősen csökkentette a vastagbél adenokarcinóma előfordulását, illetve 57%-kal mérsékelte a rákos daganat nagyságát.

Cancer Res, 55(2):259-66,

1995. január 15.

3. A kurkumában található fenolos jellegű vegyületek, a kurkumin I. és a kurkumin III. gyomorrák- és bőrrák ellenes hatása került górcső alá egy további kutatásban. Az eredmény az volt, hogy a kurkumin az úgynevezett karcinogén anyagcsere befolyásolásával fejti ki rákellenes hatását. Egyszersmind megvizsgálták a kurkumin in

vitro (kémcsőben) hatását a vérrák egyik fajtájára, a humán krónikus myeloid leukémiára. Megállapították, hogy a kurkumin a rák kialakulása, növekedése és terjedése szempontjából egyaránt gátló hatású.

J Am Coll Nutr, 64(2):192-8,
1992. április

4. Világszerte komoly egészségi problémát jelent az időskorban egyre több embert fenyegető szürkehályog képződés. Ennek a folyamatnak a hátterében az úgynevezett oxidatív stressz áll, amelynek az antioxidánsok hatékony ellenszerét jelentik. A kurkuminnak a szürke hályog képződés megakadályozásában kifejtett antioxidáns hatását vizsgálták ebben a tanulmányban, amelynek a végkövetkeztetése az volt, hogy a kurkumin szemre gyakorolt védőhatása elsősorban a GST képződésnek köszönhető.

Am J Clin Nutr, 64(5):761-6,
1996. november

5. Az érrendszer egészsége, a keringés szempontjából igen lényeges a koleszterin és a lipidperoxidok szintje a vérben. A vizsgálat során 7 napon át adtak önkénteseknek napi 500 mg kurkumint. Jelentős csökkenést tapasztaltak a szérum lipidperoxidok szintjében (33%), növekedést a „védőhatású”, HDL-koleszterin szintjében (29%), valamint csökkenést a vér teljes koleszterin szintjében (11,63%). Ezért a kurkumint az érlemeszesedés elleni hatékony megelőző szernek minősítették.

Indian J Physiol Pharmacol,
64(5):273-5, 1992. október

6. Megvizsgálták a kurkuminnak a vesére gyakorolt hatását is. Patkányokban mesterségesen vesebetegséget idéztek elő, majd kurkumint adtak nekik. Az eredmények azt mutatták, hogy a kurkumin képes volt helyreállítani a normális veseműködést, megakadályozta a szabad gyökök károsító hatását, növelte a vese glutation tartalmát és glutation-peroxidáz aktivitását (erős antioxidáns hatás). Megakadályozta továbbá a lipid-peroxidáció okozta vesekárosodást, ezért a kutatók vesebetegségekben ígéretes lehetőségnek tartják a kurkumin szedését.

British Journal of Pharmacology,
200, Vol 129, Iss 2, pp 231-234

7. A cukorbetegsége (diabétesz) gyakorolt hatás ugyancsak egy állatkísérletnek volt a tárgya. Streptozotocin injekcióval cukorbeteggá tett patkányoknak 8 héten át keverték a táplálékukba kurkumint, ennek következtében javultak a vizelet laboratóriumi értékei (albumin, karbamid, kreatinin és szerves foszfor), valamint mérséklődött a nátrium és a kálium kiválasztása. A kontrollcsoporthoz képest a kurkuminra fogott diabéteszes patkányok májának súlya is csökkent. Arra a következtetésre jutottak, hogy a cukorbetegség körülményei között kurkumin adagolásával tökéletesebbé válik az anyagcsere.

Mol Cel Biochem, 152(1):13-21,
1995. november 8.

Kürti Gábor