

# Curcuma en boswellia, remmen 'lage graad' -of 'stille' ontsteking

De vraag naar natuurlijke en veilige ontstekingswerende of anti-inflammatoire voedingssupplementen is nog nooit zo groot geweest. Enerzijds zien we een gestage toename van talrijke, door een 'stille' ontsteking veroorzaakte aandoeningen, anderzijds wordt steeds meer duidelijk dat ontstekingswerende medicijnen – zeker bij langdurig gebruik – vervelende tot zelfs zeer ernstige nevenwerkingen kunnen hebben. Met Curcuma of Kurkuma (*Curcuma longa*/xanthorrhiza) bestaat een topkruid om op een veilige manier inflammaties te bedwingen, zeker als door een optimale formulering de sterk ontstekingswerende curcuminoïden goed worden opgenomen. Helemaal ideaal is de combinatie van Kurkuma met een extract uit wierookhars (*Boswellia serrata*).

## Lage graad ontsteking

De laatste jaren hebben heel wat wetenschappelijke studies ons het inzicht verschaft dat de meeste ziekten worden veroorzaakt door een chronisch, 'lage graad' - of 'stil' ontstekingsproces. Het meest gekend, vanwege de evidente pijnklachten die het bewegen bemoeilijken, zijn de gewrichtsklachten bij artrose en artritis en bij andere ontstekingsverschijnselen van het voortbewegingsstelsel zoals pees- en slijmbeursontstekingen. Maar ook hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer, diabetes, leververvetting, inflammatoire darmziekten (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa), overgewicht, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, chronisch obstructief longlijden (astma), talrijke andere aandoeningen en zelfs kanker stoelen op deze sluipende, maar gestaag om zich heen grijpende ontsteking. Daarom is het zaak om in de preventie en aanpak van al deze ziekten eerst via een gezonde voeding en een verstandige levensstijl deze

onderhuidse ontstekingsfactor zoveel mogelijk af te remmen en schadelijke vrije radicalen een halt toe te roepen. De curcumawortel – tegenwoordig de meest onderzochte plant – kan met zijn gele 'curcuminoïden' een belangrijke ontstekingswerende werking uitoefenen en tegelijk een belangrijke antioxidantende bescherming bieden.

## Minder gewrichts- en spierpijn

Heel interessant is de ontstekingswerende werking van curcuma op spieren en gewrich-

ten. De curcumawortel is meer bepaald een natuurlijke remmer van de COX-2-ontstekingsweg zoals bepaalde voorgeschreven medicijnen op een synthetische manier doen. COX-2 of cyclooxygenase-2 is een enzym dat in ons lichaam aan de basis ligt van de productie van verscheidene, tot ontsteking leidende substanties (leukotriënen, tromboxanen, prostaglandines 2...). De werking van curcuma treedt wel wat langzamer in dan die van ontstekingswerende medicijnen, maar bereikt doorgaans hetzelfde niveau en leidt daarentegen niet tot maag- of darmlast of andere vervelende nevenwerkingen! Ook ziet men dat curcuma bij artrose en artritis diverse bindweefselafbrekende enzymen neutraliseert, waardoor de integriteit van het bindweefsel van kraakbeen, spieren, pezen en ligamenten beter wordt bewaard. Zo toonde een studie bij artrosepatiënten aan dat een curcumapreparaat, met fosfatidylcholine voor een betere opname van curcuminoïden (zie verder), na 2 maanden zorgde voor een toename van 201 % van de wandelafstand in vergelijking met placebo, waarbij in de derde maand nog 45 % verdere verbetering optrad. Ook was er in de curcumagroep 63 % minder gebruik van ontstekingswerende medicijnen om de pijn te temperen en traden er 38 % minder klachten van maag- en darmen op.

## Hart- en vaatziekten

Atherosclerose, het ingewikkelde ontstekingsproces dat de ondergrond van hart- en vaatziekten vormt, wordt ook afgeremd door curcuma. De curcuminoïden zijn bijvoorbeeld vele malen sterker als antioxidans dan vitamine E in het onschadelijk maken van vrije radicalen die de vaatwanden aantasten. Daarbij komt nog een natuurlijke en ongevaarlijke bloedverdünnende werking omdat curcuma de stollingsbevorderende stof tromboxaan A2 tegenwerkt. Maar vooral, naast een mild cholesterolverlagende werking, wordt de oxidatie van de 'slechte' LDL-cholesterol tot de 'echte slechte' en aan de vaatwand verklevende oxysterol afgeremd.



Curcuma longa

## Preventie en afremmen van Alzheimer

Sinds neurologen vaststelden dat in de leeftijdsgroep van 70 tot 79 jaar ongeveer 4,4 maal minder ziekte van Alzheimer voorkwam in landen waar veel kerrie wordt gebruikt, is curcuma veruit het belangrijkste kruid gebleken in de preventie van deze dementerende aandoening. In weefselstudies ziet men alvast dat de curcuminoïden de hersencellen vele malen beter beschermen dan vitamine E en dat de afzetting van de zogenaamde "bèta-amyloïde plaques", hoofdoorzaak van de ziekte van Alzheimer, sterk door curcuma wordt afgeremd.

## Goed voor de lever en galwegen

Curcuma is ook goed voor de leverfunctie. De lever produceert



Boswellia serrata

een betere kwaliteit van gal, waardoor de vetvertering wordt ondersteund en de vorming van galstenen wordt afgeremd. Ook wordt de lever beter beschermd tegen de gevolgen van alcohol en tegen toxische stoffen zoals voedseladditieven en aflatoxine B, een gevreesde gifstof afkomstig van bepaalde schimmels die op voedingswaren kunnen voorkomen. Verder bevordert curcuma de vetstofwisseling in de lever met afname van het cholesterol- en triglyceridgehalte. Wel wordt curcuma afgeraden bij ingeklemde galstenen of acute leveraandoeningen!

## Immunomodulerend bij o.a. darmziekten

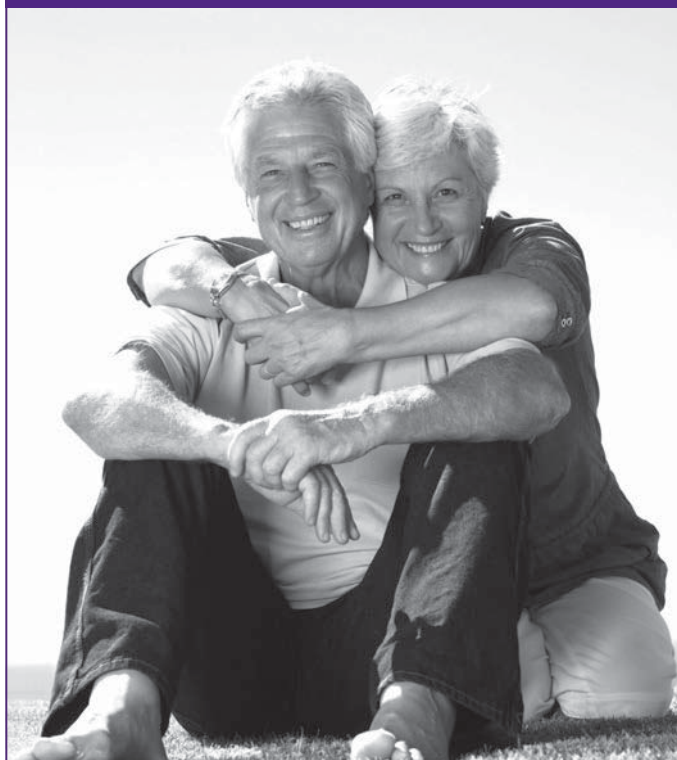
Curcuma werkt ook immunomodulerend. Dat wil zeggen dat ze kwaliteit van ons immuunsysteem verbetert. Zo stimuleert ze de aanmaak van immunoglobulines G (welbepaalde antilichamen) bij virale infecties en remt ze Helicobacter pylori af, de bacterie die vaak betrokken is bij het ontstaan van maag- en duodenumzweren. Curcuma remt ook auto-immune reacties af, waarbij het immuunsysteem lichaamseigen weefsel aantast. Zo helpt ze beter de darmziekten colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn onder controle houden.

## Ondersteuning bij kanker

Bepaalde artsen zetten ook curcuma in bij kanker. Hoewel er bij mensen vooralsnog enkel een remmende werking is aangetoond op dikke darmkanker, suggereren dierenstudies en studies op weefselculturen dat curcuma ook kwaadaardige cellen van borst-, dikke darm-, slokdarm- en levertumoren afremt.

## Werkzaamheid garanderen!

De wateroplosbare en ontstekingswerende curcuminoïden in curcuma hebben één nadeel: ze zijn niet zo goed opneembaar in



## Curcuma PLATINUM

natuurlijk en werkzaam curcuma-extract  
met een veelzijdige toepasbaarheid:

- draagt bij tot het behoud van soepele gewrichten
- verlicht gevoelige spieren en gewrichten
- ondersteunt de werking van lever en galwegen
- draagt bij tot de vertering van vetten
- heeft antioxiderende eigenschappen
- draagt bij tot een normale werking van het zenuwstelsel



60 V-caps  
€26,95

## Curcuma PLATINUM

is een wetenschappelijk onderzocht voedingssupplement, dat voor een optimale werkzaamheid is gecombineerd met fosfatidylcholine uit lecithine (Meriva®).

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek  
Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannaVita.be - www.mannaVita.be



Ziektebeelden waarbij een curcumapreparaat met verbeterde opname van curcuminoïde de ontstekingscomponent kan afnemen.

- Artrose en artritis (gewrichtsklachten)
- Tendinitis (peesontsteking)
- Myalgie (spierpijnen)
- Bursitis (Slijmbeursontsteking)
- Ziekte van Alzheimer (beginstadium)
- Atherosclerose (basis van vele hart- en vaatziekten)
- Alcoholische hepatitis, Hepatitis, Leversteatose (resp. Leverschade door alcohol, Leverontsteking, Leververvetting)
- Inflammatoire darmziekten (ziekte van Crohn, Colitis ulcerosa)
- Chronische cholecystitis en cholangitis (galwegen- en galblaasontsteking)
- constipatie, spastisch colon

ons darmstelsel. Wie zichzelf verzorgen met gewoon curcumapoeder, zou zeer grote hoeveelheden ervan moeten consumeren om een merkbaar effect vast te stellen. Voor een optimale werking heb je dan ook een curcumapreparaat nodig dat garandeert dat de curcuminoïden goed opgenomen worden. Er zijn vooral drie curcumapreparaten die hun werking hebben bewezen:

- curcumapreparaten waarvan de curcuminoïden gecombineerd zijn met fosfatidylcholine uit lecithine (29-voudige toename van de opname van curcuminoïden)
- curcumapreparaten waarvan de curcuminoïden voor een betere opname gecombineerd zijn met een extract uit zwarte peper (piperine, dat zorgt voor een 20-voudige toename van de opname van curcuminoïden)
- curcumapreparaten, waarbij de curcumonoïden gecombineerd zijn met ar-turmeron, een component uit de essentiële olie van curcuma (met zeer overtuigende klinische studies).

Stel je vertrouwen dan ook op één van de voornoemde, iets duurdere curcumapreparaten in plaats van op capsules met curcumapoeder of met gewoon curcuma-extract. Een curcumapreparaat neem je trouwens het best in op het einde van een maaltijd in.

### Boswellia ook zeer nuttig

Een andere plant die eveneens tot de top van de ontstekingswerende planten behoort, is Boswellia serrata of de wierookboom. In tegenstelling tot curcuma, dat vooral de COX-2-ontstekingsweg afremt, remt boswellia de 5-LOX-ontstekingsweg. 5-LOX of 5-Lipoxygenase is ook een belangrijk enzym dat ontstekingsbevorderende



stoffen in het lichaam doet ontstaan. Vooral van extracten uit wierookhars is een werking aangetoond bij spier- en gewrichtsklachten en bij ontstekingsziekten van de darm (Crohn, Colitis ulcerosa), maar ze zijn ook veelbelovend bij andere lage graad ontstekingen zoals bij chronisch longlijden, hart- en vaatziekten en chronische blaas- en nierontstekingen. Net als bij curcuma is voor een optimaal effect de juiste formulering nodig. En boswellia-extract is het best werkzaam als:

- het gestandaardiseerd op boswelliazuren is en daarvan 40 à 45 % bevat
- het minstens 10 % bevat van het sterkst ontstekingswerend boswelliazuur: Acetyl-11-Keto- -Boswellic Acid (AKBA)

### Curcuma en Boswellia, de ideale combinatie

Men kan met nog meer kans op succes ontstekingen afremmen doormiddel van een ideale combinatie van 70 % curcuma en 30 % boswellia. Met deze synergie kan men namelijk door het afremmen van zowel de COX-2- als de 5-LOX-ontstekingsweg het breedste anti-inflammatoire effect bereiken. Zo kreeg in een klinische studie op mensen met gewrichtsklachten één groep dagelijks de combinatie van 700 mg van een curcuma-extract (met ar-turmeron) met 300 mg van een boswellia-extract (met 10 % AKBA) en een andere groep 2 maal 100 mg celocoxib, een regulier, sterk ontstekingswerend medicijn. Op het einde van de 12 weken durende studie kon 93 % van de patiënten op de kruidencombinatie meer dan 1000 m wandelen, in vergelijking met de 86 % van de patiënten op het medicijn. 93 % van de kruidengroep gaf afname of zelfs verdwijnen van de pijn aan, in tegenstelling van 79 % in de medicijngroep. Verder werd (uiteraard) de kruidencombinatie het best verdragen door de deelnemers aan de studie.

### Nog beter effect met chondropromotoren

Indien men bij gewrichtsklachten met een goed curcumapreparaat of met de synergie curcuma/boswellia werkt, dan kan men het gunstige effect daarvan nog verbeteren door tegelijk bouwstoffen voor het kraakbeen (de zogenaamde 'chondropromotoren') aan te bieden. We denken hierbij vooral aan de combinatie glucosamine, chondroïtine en methylsulfonylmethaan of aan het zogenaamde collageen type 2. Laatstgenoemde chondropromotor, verkregen door hydrolysatie of enzymatische splitsing van kippenkraakbeen is een perfecte afspiegeling van het menselijke kraakbeen en wordt met grote efficiëntie in het menselijke kraakbeen ingebouwd.