

Kurkuma, de gele allrounder



Op voorwaarde dat men gebruik maakt van een preparaat met goed opneembare curcuminoïden, kan de gele kurkumawortel op veel manieren onze gezondheid kan bevorderen. Duizenden tevreden gebruikers danken een beter bewegingscomfort, een vlottere maagdarmerking en een betere bescherming tegen degeneratieve ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en de ziekte van Alzheimer aan een veilig voedingssupplement met kurkuma dat veel medicijnen moeiteloos verslaat. Een overzicht.

⋮ *De gele kurkumawortel kan op veel manieren onze gezondheid bevorderen.*

Ontstekingswerend en antioxidans

Heel veel ziekten worden veroorzaakt door chronische ontsteking en worden in de hand gewerkt door schadelijke 'vrije radicalen'. Daarom is het zaak om in de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer, gewrichtsklachten, darmziekten en zelfs kanker de ontstekingsfactor zoveel mogelijk af te remmen en tegelijk vrije radicalen een halt toe te roepen. De gele 'curcuminoïden' uit kurkuma werken hierbij op beide vlakken: als sterke remmers van de 'nucleaire factor kappa-B', een centrale trigger van tal van ontstekingsprocessen, en als sterke antioxidanten die vrije radicalen neutraliseren.

Minder gewrichts- en spierpijn

De ontstekingswerende werking van kurkuma op spieren en gewrichten is zeer duidelijk aangetoond. Ze remt de COX-2-ontstekingsweg zoals bepaalde medicijnen, maar dan zonder maag- of darmlast. De werking treedt wel wat langzamer in, maar bereikt doorgaans hetzelfde niveau. Ook ziet men dat kurkuma bij artrose en artritis bindweefselafbrekende enzymen neutraliseert, waardoor de integriteit van kraakbeen, spieren, pezen en ligamenten beter bewaard blijft (wat ontstekingswerende medicijnen niet doen). Zo toonde een studie op 100 patiënten met uitgesproken artroseklachten aan dat dagelijks 1000 mg van het 'kurkumafytosoom' (curcuminoïden gebonden aan fosfatidylcholine) na 8 maand leidde tot: een toename in de internationaal erkende "Karnofsky Performance Scale Index" voor bewegingscomfort van gemiddeld 73,3 ("niet in staat om te werken, bijstand nodig") tot 92,2 ("normaal werk en activiteit mogelijk, geen bijzondere hulp nodig"). Qua toename van de wandelafstand, de WOMAC-index voor artrose en emotionele functies zag men een toename met respectievelijk 348 %, 59 % en 70 % (in de placebogroep 89 %, 12 %, 0 %). Verder verlaagde het kurkumafytosoom duidelijk 5 merkers voor ontsteking (sCC40L, IL-1beta, IL-6, sVCAM-1 en ESR), en leidde het tot 63 % minder inname van ontstekingswerende medicijnen, tot 67 % minder gastro-intestinale last door medicijnen en tot liefst 63 % minder totale medische kosten (afnames in placebogroep: resp. -8, -12 en -4 %). Heel straffe cijfers, die kurkuma gewoon een topmiddel ma-

ken voor meer bewegingscomfort. Afname in pijn en ontsteking is trouwens ook aangetoond bij acute pijn (spier-, artrose-, lage rug, hoofd- en neuropatische pijn), bij chronische pijn door perifere neuropathie (sciatica en carpal tunnel syndrome), en bij spierpijn bij sporters na intense belasting.

Preventie en aanpak hart- en vaatziekten

Veeleer dan het eenzijdig doen dalen van het cholesterolgehalte, is het afremmen van het totale ontstekingsproces in de bloedvaten de manier om hart- en vaatziekten te voorkomen of af te remmen, dat werd al meermaals in BIO GEZOND aangegeven. En daar is kurkuma net een topper voor. Zo zijn de curcuminoïden vele malen sterker als vaatwandbeschermend antioxidans dan vitamine E. Ook er is een natuurlijke bloedverdünnende werking omdat kurkuma de vorming van de stollingsbevorderende stof tromboxaan A2 afremt. Verder is er een merkbare afname van de triglyceriden vast te stellen. Maar bovenal wordt de oxidatie van het "slechte" LDL-cholesterol tot de "echte slechte" en aan de vaatwand klevende oxysterol afgeremd. Zo zorgt 1000 mg van het kurkumafytosoom met fosfatidylcholine al na amper 4 weken zowel bij instrumentale metingen (o.a. doppler) als bij inspectie van de voet al voor een betere bloedcirculatie, gepaard met een betere levenskwaliteit (volgende de Karnofsky schaal) in vgl. met placebo. In een andere studie zorgde 400 mg van de lipidenform van kurkuma met 80 mg ongebonden curcuminoïden na 4 weken al voor een verlaging van de bloedspiegels aan triglyceriden, aan ICAM (een adhesiemolecule geassocieerd aan atherosclerose) en voor een stijging van de synthese van stikstofmonoxide (NO, maat voor vaatwandfunctie, die de bloedvaten ontspant). Zo schat men dat kurkuma het risico op een hartinfarct na een bypassoperatie met 65 % verlaagt.

Preventie en afremmen van Alzheimer

Toen 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, bleek vooral de ingrediënt kurkuma te beschermen tegen deze dementerende aandoening. In weefselstudies ziet men dat curcuminoïden hersencellen vele malen beter beschermen dan vitamine E en dat het neerzetten van de



Curcuma PLATINUM

natuurlijk en werkzaam kurkuma-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®), wat de opneembaarheid van de curcuminoïden met factor 29 verhoogt.

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels

Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be

www.mannavital.be

Kurkuma



• Kurkuma werkt “immunomodulerend”: ze verbetert de werking van ons immuunsysteem.

“bèta-amyloïde plaques”, hoofdoorzaak van de ziekte van Alzheimer, sterk door kurkuma wordt afgeremd. Hoewel de werking van kurkuma vooral preventief is, zag men in een studie dat door kurkuma het verval van de verstandelijke functies met factor 1,7 werd afgeremd ten opzichte van een placebo.

Antidepressieve werking

Omdat al meerder malen aangetoond is dat depressiviteit gepaard gaat met ontstekingsverschijnselen in de hersenen, vermoedde men al een tijd een mogelijke positieve werking van kurkuma bij depressiviteit. In een placebogecontroleerde studie leidde de inname van een kurkumapreparaat na 6 weken bij patiënten met een majeure depressie (zonder zelfmoordgedachten of psychotische stoornissen) tot een vergelijkbare afname van depressieve gevoelens als het antidepressieve medicijn fluoxetine.

Goed voor de lever, galwegen en maag

Kurkuma is ook goed voor de leverfunctie. De lever produceert een betere kwaliteit van gal, waardoor de vetvertering wordt ondersteund en de vorming van galstenen wordt afgeremd. Ook wordt de lever beter beschermd tegen alcohol en toxische stoffen zoals voedseladditieven en tegen aflatoxine B, een gevreesde gifstof afkomstig van bepaalde schimmels die op voedingswaren kunnen voorkomen. Verder bevordert kurkuma de vetstofwisseling in de lever met afname van het cholesterol- en triglyceridgehalte en ziet men een afname van gestegen leverenzymen. Wel wordt kurkuma afgeraden bij ingeklemde galstenen of acute leveraandoeningen! Op basis van zijn ontstekingswerende werking en omdat men ziet dat kurkuma ook de bacterie *Helicobacter pylori* (vermoedelijk mee aan de basis van maagontstekingen en -zweren) afremt, is er ook een rol weggelegd voor kurkuma in de preventie en aanpak van maagontsteking, maagzweren en zure oprispingen.

Minder darmontstekingen

Kurkuma werkt “immunomodulerend”: ze verbetert de werking van ons immuunsysteem. Ze stimuleert onder meer de aanmaak van antilichamen bij virale infecties, maar remt vooral ook de onnodige en schadelijke auto-immune reacties af, waarmee ze de aantasting van lichaamseigen weefsels afremt. Vooral in het afremmen van de ontstekingsziekten van de darm zoals de ziekten van Crohn en Colitis ulcerosa mag heel wat verwacht worden. Een aantal studies tonen aan dat kurkuma (al dan niet in combinatie met reguliere

medicijnen) de ziekteactiviteit verlaagt en het aantal opstoten zeer duidelijk vermindert.

Minder prostaatklachten

De mannelijke 50-plusser ervaart niet zelden urinaire klachten door een vergrote prostaat, waarin zich onnodige ontstekingsverschijnselen voordoen. In een 24 weken durende studie op mannen met goedaardige prostaatvergroting werd het effect vergeleken van de reguliere standaardbehandeling met reguliere standaardbehandeling + 1000 mg kurkumafytosoom extra per dag. In die laatste groep ervoer men in vergelijking met de groep op enkel de standaardbehandeling onder meer: betere blaaslediging (55%), minder drang tot urineren (60%), minder nachtelijk opstaan om te plassen (29%), minder zwakke straal (13%) en liefst 4 maal minder urinaire infecties.

Minder oogontsteking

Niet alleen bestaan er bepaalde ernstige vormen van ontsteking in de ogen (uveïtis), ook mensen met diabetes zien hun gezichtsvermogen bedreigd, ditmaal vooral door netvliesaansteking. In beide gevallen kan het kurkumafytosoom niet alleen het ontstekingsproces afremmen en het gezichtsvermogen verbeteren, ze vermindert ook heel sterk de kans op netvliesloslating.

Ondersteuning bij kanker

Bepaalde artsen zetten ook kurkuma in bij kanker. Hoewel er alsnog enkel een remmende werking is aangetoond op dikke darmkanker in klinische studies op de mens, suggereren tal van dieren- en weefselstudies dat kurkuma ook kwaadaardige cellen van borst-, slokdarm- en levertumoren afremt. Bovendien kan kurkuma nog meer doen voor de kankerpatiënt: ze vermindert de nevenwerkingen van radio- en chemotherapie, ze verbetert de levenskwaliteit van kankerpatiënten en vermindert de oxidatieve stress bij kankerpatiënten.

Potentiële combinaties

Uiteraard kan het ontstekingswerend profiel en de nuttige werking van kurkuma nog verhoogd worden door een combinatie met andere natuurlijke maatregelen. We denken hierbij vooral aan de plant *Boswellia serrata*: de combinatie van 70% kurkuma met 30% kurkuma werkt nog beter dan kurkuma alleen. Ook omega-3-vetzuren kunnen bijkomende ontstekingsprocessen afremmen. Wat betreft gewrichtscomfort denken we vooral aan een combinatie met chondropromotoren zoals MSM, glucosamine, chondroïtine, collageen type 2 en natief collageen. Op het

vlak van hart en bloedvaten is het koppelen aan gefermenteerde knoflook, omega-3-vetzuren en vitamine K2 zeer interessant. In de complementaire therapie van kanker zijn vooral salvestrolen, gefermenteerde shiitake en groene thee de aanraders.

Werkzaamheid garanderen!

Curcuminoïden hebben één groot nadeel: door hun wateroplosbaar karakter zijn ze niet zo goed opneembaar, want ze moeten de vethoudende celwanden van de darmcellen en van de lichaamscellen passeren om intracellulair werkzaam te zijn. Voor een optimale werking heb je dan ook een kurkumapreparaat nodig, waarbij de curcuminoïden door een bepaalde combinatie, een bepaalde omhulling of bijzondere verwerking beter opgenomen worden. Vooral de combinatie met fosfatidylcholine in een zogenaamd "kurkumafytosoom" is hierbij een sterke aanrader, want die heeft zijn betere opneembaarheid en vooral zijn werkzaamheid in de meeste klinische studies bewezen. Ook de combinatie met ar-turmeron, component van de essentiële olie van kurkuma, is goed maar (te)duur. Sommige kurkumapreparaten zijn goed opneembaar omdat de curcuminoïden in kleine "nanopartikels" zijn verdeeld, maar helaas wordt daarvoor soms wel de synthetische polyvinylpyrrolidone voor gebruikt. Dan is alfacyclodextrine (bepaalde vorm van glucose) of zijn "micellen" beter. Recent ziet men ook dat ongebonden curcuminoïden in een lipidenomhulsel goed opneembaar zijn.

Beter geen piperine

In sommige preparaten zit voor een betere werking van kurkuma een extract van zwarte peper: piperine. Dergelijke preparaten zijn minder aangewezen, zeker als ook medicijnen worden ingenomen. De piperine erin verlengt namelijk de werking van de curcuminoïden door hun afbraak in het lichaam af te remmen, maar ze kan daarnaast ook de afname van tegelijk ingenomen medicijnen afremmen, wat dan weer de kans op nevenwerkingen daarvan verhoogt! Bovendien bestaan van kurkuma met piperine nauwelijks klinische studies die de werkzaamheid onderbouwen. 🌿



100% puur sap van verse kurkuma wortelstokken

- ✓ 100% puur sap van hoogstaande kwaliteit zonder waterig extract
- ✓ bio gecertificeerd controle door BE-BIO-01
- ✓ met behoud van de actieve bestanddelen van de verse kurkuma: curcumine en essentiële olie
- ✓ de curcumine wordt door de essentiële olie beter en sneller opgenomen
- ✓ een natuurlijke bron van antioxidanten
- ✓ curcumine heeft een ontstekingsremmend effect

Kom het Martera kurkuma sap ontdekken op Biofoodle (Charleroi, 18-20 maart).



Verdeler: SANVITA
T & F 02 522 77 82
sanvita@skynet.be

www.martera.com