

A KURKUMÁK VILÁGA – SZEMFÉNYVESZTÉS VAGY VALÓDI HATÉKONYSÁG?! **Gyakorlati részletek és útmutató a megfelelő gyulladáscsökkentő termék kiválasztásához**

Az emberi szervezetben megjelenő gyulladások a mindennapi élet szerves részét képezik. A szervezetben a gyulladások a szabadgyökök megjelenése miatt jönnek létre. Természetesen minimális mennyiségű szabadgyök akár a sejt anyagcsere folyamataihoz is nélkülözhetetlen. Probléma azonban akkor adódik, ha a szervezetben megjelenő szabadgyököket a szervezet nem képes hatástalanítani. Dohányzás, nehézfém terhelés, túlzásba vitt alkoholfogyasztás, alváshiány mind kiváltó oka a szabadgyökös folyamatok fokozott megjelenésének.

Ahhoz, hogy élettani folyamatainkat el tudjuk látni rengeteg tápanyagra, vitaminra, ásványi anyagra van szükségünk. Amennyiben nem pótoljuk napi szinten a felélt, elhasznált tápanyagokat, sokkal nagyobb kockázata van a gyulladások megjelenésének.

Krónikus betegségek és egyéb a szervezetben fennálló tartós egészségügyi panaszok esetében is megfigyelhető a gyulladásos faktorok magasabb szintje, melyet a szervezet már képtelen hatástalanítani. A szív és érrendszert érintő megbetegedések, bélrendszeri zavarok, ízületi gyulladások, bőrproblémák fennállása estén is már fennálló gyulladással kell számolni.

A 'Kurkuma csoda'

Talán kijelenthetjük, hogy a kurkuma napjainkban egyik legtöbbet tanulmányozott gyógynövénye a gyulladáscsökkentő hatása miatt. A vizsgálatok számos súlyos egészségügyi probléma esetén jótékonyak találták. Alzheimer kór, metabolikus szindróma, máj és tüdő megbetegedései esetén, sőt rákos folyamatoknál [Rahmani 2014] is jelentős állapotjavulást figyeltek meg használatakor [Subash 2011].

Azonban a vizsgálatok során nem egyszerű gyökérörleményt használtak, hanem a kurkumának az aktív komponenseit: a **kurkuminoidokat** [Ringman 2005].

Érdeemes tudni, hogy a konyhában is sokat használt egyszerű kurkuma gyökér őrleménnyel, csak nagyon minimális aktív hatóanyagot tudunk a szervezetbe juttatni, ráadásul ilyen formában a kurkuminoidoknak a szervezetben történő hasznosulása rendkívül gyenge. A kurkuma gyökér, azaz a fűszerkurkuma csupán 3%-ban tartalmazza a kurkumin nevű hatóanyagokat. Ebből kifolyólag, ha valóban terápiás jelleggel szeretnénk alkalmazni, akkor a kurkuminoidokban feldúsított (ún. standardizált) kivonat lehet a megoldás. A gyökérörlemény helyett (melyet legtöbbször alkalmaznak és adnak el igen borsos áron étrend-kiegészítő formában, és ami az olcsó fűszer kurkumával egyenértékű) válasszunk kurkuminoidokra standardizált kivonatot tartalmazó étrend-kiegészítőt. Így a valóban a hatékony aktív komponensekhez juthatunk hozzá.

A hatóanyag megkülönböztetés, ill. azonosítás egyszerű, hiszen az összetevők listáját nézve az étrend-kiegészítő címkéjén könnyen rájöhetünk, hogy kurkuma gyökérörletről vagy standardizált kurkuma kivonatról van-e szó?.

A **standardizálás lényege**, hogy a hatóanyag mennyisége minden egyes gyógynövény kivonatban, ebből következőben minden étrend-kiegészítőben állandó legyen. A minőség független az időjárási, növénytermesztési stb. körülményektől. A hagyományos, teljes spektrumú növényi kivonatok esetében más a helyzet. Ott csak annyi a hatóanyag, amennyi épp az adott gyógynövényben benne volt, függve a környezeti hatásoktól, termesztési körülményektől, betakarítási, hatóanyag kinyerési eljárásoktól stb.

Azonban **a megfelelő mennyiségű aktív komponens sokszor még mindig nem elég a valóban nagy hasznosuláshoz**, ezért olyan hatóanyagokkal is ki kell egészíteni, melyek kiegészítik, illetve felerősítik (szinergia) az adott növény hatásait. A szinergikus hatás például sokszorosára növeli egy-egy hatóanyag szervezetben történő hasznosulását, így az eredményesség és terápiás hatás is garantált.

A kurkumával szinergiában ható vagy hatást kiegészítő / segítő anyagok például:

- Feketebors kivonat (piperin) 2000%-kal képes növelni a biológiai hasznosulását a kurkumának [Shoba 1998].
- Gyömbérben található gingerol nevű hatóanyaggal kombinálva sokkal jobb hatásfokot biztosított pl. metabolikus szindróma estében [Bhagavathula 2009].
- Az indiai tömjénfa és a kurkuminoidok kombinációja rendkívül hatékonynak mutatkozott és remekül tolerálhatónak az ízületi gyulladás kezelésében a nem szteroidos gyulladás csökkentőkkel szemben [Joseph 2006].
- A zöld teában található komponens az EGCG remekül kiegészíti a kurkuma hatását, képes 1,3 szorosára növelni a sejtekben a kurkumin koncentrációt [Somers-Edgar 2008].

Ebből az okból kifolyólag érdemes nagy hangsúlyt fektetni a kurkumát kiegészítő hatóanyagokra, mivel a kurkuminoidok hasznosulása az emberi szervezetben nagyon gyenge és sejtszintre csak minimális mennyiség jut el.

A WTN Kurkuma Spektrum esetében nagy figyelmet fordítottunk a kurkumát kiegészítő hatóanyagok formájára, hiszen az említett hatóanyagokat nélkülözve terápiás hatás sem érhető el. Így azok a készítmények, melyek nem a kurkuminoid hatóanyagokat tartalmazzák és legalább a feketeborssal nem egészülnek ki, terápiás hatást sem tudnak biztosítani, csupán szép színt adnak.

A WTN Kurkuma Spektrum a feketebors és gyömbér kivonaton kívül tartalmaz EGCG-t (epigallocatechin gallate hatóanyag) és indiai tömjénfa kivonatot ezen felül több antioxidáns hatású anyaggal rezveratrolal és kvercetinrel is kiegészül. Illetve a kurkuma, egy speciális vízdékony kivonatát tartalmazza, amely a hasznosulást kb. 27-szeresére tudja növelni a hagyományos kurkuma kivonatokhoz képest.

Az antioxidáns hatású komponenseknek a gyulladás visszaszorításában van kiemelt szerepük, kiválóan támogatják az immunrendszer működését, illetve az egész szervezetet is kiválóan erősítik.

Összegezve elmondható a kurkuma étrend-kiegészítőkről:

A gyökérörlemény hasznosulása a leggyengébb, ezt követi a 95%-os kurkuminoidokra standardizált kivonat, majd a kísérő anyagokat is tartalmazó (pl. indiai tömjénfa, bors, gyömbér stb.) 95%-os kurkuminoidokra standardizált kivonat. Amikor kísérő anyagokat és kurkuma illóolajat is adtak a standardizált kivonathoz még jobb hatékonyságot és felszívódást tudtak elérni, de messze a vízdékony kurkuma és a kísérő anyagok, antioxidánsok elegye biztosította a legjobb hatásfokot a klinikai vizsgálatokban [Ralf, 2014].

A WTN kurkuma ezen okból kifolyólag az utóbb említett vizsgálati eredmény koncepciójára épült.

A kurkuma egy kiváló gyulladáscsökkentő anyag, azonban csak megfelelő minőségben és megfelelő hatóanyagokkal kombinálva! Bármely étrend-kiegészítőre is esik a választásunk tájékozódjunk, hogyan valóban azt a hatást érzük el, amit szeretnénk!

Felhasznált Irodalom

[Bhagavathula 2009] - Bhagavathula N, et al A combination of curcumin and ginger extract improves abrasion wound healing in corticosteroid-impaired hairless rat skin. *Wound Repair Regen* 2009.

[Jäger 2014] - Jäger et al. Comparative absorption of curcumin formulations. *Nutrition Journal* 2014 13:11.

[Joseph 2006]-. Maron M. D., Jeffrey W. Bost, et al. Natural antiinflammatory agents for pain relief in athlete *Neurosurg Focus* 21 (4):E11, 2006.

[Rahmani 2014] – A. H. Rahmani, M. A. Al Zohairy, S. M. Aly, M. A. Khan: Curcumin: A Potential Candidate in Prevention of Cancer via Modulation of Molecular Pathways, *BioMed Research International*, 2014, 761608, 2014.

[Ringman 2005] - Ringman J. M., Frautschy S. A., Cole G. M., Masterman D. L., Cummings J. L.: A potential role of the curry spice curcumin in Alzheimer's disease, *Curr. Alzheimer Res.* 2, 131–136, 2005.

[Shoba 1998] - Shoba G, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R, Srinivas PS.: Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers, *Planta Med.*, 64, 4, 353–356, 1998.

[Somers-Edgar 2008] - Somers-Edgar T.J., Scandlyn M.J., Stuart E.C., le Nedelec M.J., Valentine S.P., Rosengren R.J. The combination of epigallocatechin gallate and curcumin suppresses ER alpha-breast cancer cell growth *in vitro* and *in vivo*. *Int. J. Cancer*.2008;122:1966–1971.

[Subash 2011] - Sahdeo Prasad, Ji Hye Kim et al., Multitargeting by curcumin as revealed by molecular interaction studies *Nat. Prod. Rep.*, 28, 1937-195, 2011,