

# Prawda

## Zdrowie jest sprawą zaufania

Wyniki naszych badań

**Dr. Rath Research Institute**  
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

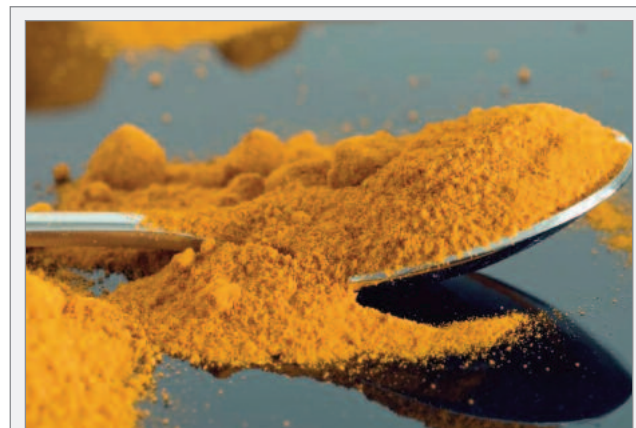
Kurkumina jest najczęstszym naturalnym fenolem (kurkuminoid), który występuje w kurkumie, indyjskiej przyprawie curry, i nadaje jej żółty kolor. Otrzymywana z kłączy rośliny *Curcuma longa*, kurkuma w proszku jest szeroko stosowana w południowo-azjatyckiej kuchni i utrwalaniu żywności. Ze względu na różne właściwości lecznicze kurkuma jest nadal stosowana w medycynie ajurwedyjskiej do leczenia schorzeń skóry, dróg oddechowych i przewodu pokarmowego oraz zaburzeń czynności wątroby, a także na bóle stawów, urazy mięśni i dla gojenia się ran. W ciągu ostatnich kilku dekad badano właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne kurkuminy oraz jej przydatność dla modyfikacji układu odpornościowego.

## Zdrowotne działanie ochronne fitoskładników: kurkumina

Jako przeciwutleniacze związki kurkuminoidowe pomagają w utrzymaniu zdrowego układu krwionośnego poprzez poprawianie lepkości krwi i hamowanie tworzenia się blaszek miażdżycowych w tętnicach, co wspomaga prawidłowe krążenie krwi. Ostatnie badania wykazały, że kurkumina pomaga utrzymać poziom cholesterolu poprzez zmniejszenie poziomów cholesterolu o niskiej gęstości (LDL) i trójglicerydów<sup>1</sup>. Ponadto może odwracać oporność na insulinę na wczesnych etapach cukrzycy i wspierać działanie niektórych leków przeciwcukrzycowych na receptę.

Jako neutralizator wolnych rodników kurkumina może zapobiec oksydacyjnemu uszkodzeniu DNA. Wiadomo, że od takiego uszkodzenia DNA rozpoczyna się przekształcanie komórki normalnej w nowotworową. Właściwości przeciwrakowe kurkuminy obejmują różne mechanizmy komórkowe, takie jak osłabienie wzrostu komórek nowotworowych, inicjację apoptozy (śmierci komórek raka), hamowanie trawiących kolagen enzymów metaloproteinazy macierzy (MMP) i zapobieganie angiogenezie. Przez indukcję enzymów powodujących śmierć komórki, kurkumina można selektywnie eliminować komórki nowotworowe powsta-

jące w układach narządów. Ponadto kurkumina wykazuje działanie bardzo podobne do niedawno opracowanych leków przeciwnowotworowych, takich jak Herceptin, Humira, Avastin itp., z których wszystkie mają niebezpieczne krótko- i długoterminowe skutki uboczne<sup>2</sup>. Podczas gdy leki te są immunosupresorami, kurkumina posiada silne właściwości modulatora odpornościowego, ponieważ może aktywować białe krwinki (WBC, czyli "komórki policyjne") oraz komórki NK, które pomagają w zwalczaniu zakażeń.



Ekstrakt bioaktywnej kurkuminy, pozyskiwany z korzenia kurkumy, nadaje azjatyckim potrawom nie tylko ich charakterystyczny kolor, ale jest również źródłem wielorakich korzyści zdrowotnych.

Badaliśmy skuteczność mieszanki kurkuminy, kwercetyny, resweratrolu i innych naturalnych związków pochodzenia roślinnego w zwalczaniu komórek czerniaka (rak skóry)<sup>3</sup>. Ta specyficzna mieszanka wykazywała znaczące działanie przeciwnowotworowe poprzez hamowanie wzrostu komórek raka o 80% i całkowite blokowanie enzymów MMP odpowiedzialnych za wzrost i rozprzestrzenianie się raka. Ta mieszanka indukowała także apoptozę w komórkach czerniaka. Liczba martwych komórek wzrastała wraz z większymi dawkami mieszanki.

Potencjał przeciwzapalny kurkuminy jest jednym z jej najczęściej badanych aspektów. Przyczynia się on do zmniejszenia stanu zapalnego poprzez regulację markerów zapalnych, takich jak enzymy cyklooksygenazy (COX) i cytokiny. Inhibitory enzymów COX-2 są najczęściej przepisywanymi niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ) do objawowego leczenia bólu artretycznego. Jednak badania kliniczne wykazały, że suplementacja kurkumina jest tak samo skuteczna jak ibuprofen i inne leki przeciwbólowe NLPZ w zmniejszaniu objawów zapalenia stawów. Ponadto kurkumina być może zmniejsza degradację chrząstki, która jest odpowiedzialna za bolesność stawów.

Ze względu na wyjątkową zdolność do przekraczania bariery krew-mózg (mechanizm ochronny, który utrzymuje stałe środowisko wokół mózgu), kurkumina jest szeroko badana w wielu rodzajach demencji, łącznie z chorobą Alzheimera. Wykazano, że we współdziałaniu z witaminą D, może ona zredukować złogi amyloidowe, które są charakterystyczne dla choroby Alzheimera.

**Ze względu na takie wielostronne działanie prozdrowotne kurkumina jest więcej niż tylko "przyprawą curry" i powinna być uwzględniona w naszych codziennej ochronie zdrowia.**

#### Literatura:

1. Yi-Sun Yang, et al., *Phytoth Res*, Vol 28:12, p. 1770–1777, (2014)
2. Aggarwal BB et al., *Adv Exp Med Biol*. 2007;595:1-75.
3. MW Roomi et al., *Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR*, Vol 52, Abstract #1503, p.361

## Informacja zdrowotna dla wszystkich!

Niniejsza informacja jest dostarczana dzięki uprzejmości Instytutu Badawczego dr Ratha. Kierowany przez dwóch byłych współpracowników dwukrotnego laureata Nagrody Nobla Linusa Paulinga (zm. w 1994 r.), Instytut ten stał się liderem przełomowych badań nad naturalnymi metodami ochrony zdrowia w zakresie raka, chorób układu krążenia i innych powszechnych chorób. Instytut jest jednostką w 100% zależną od niedochodowej Fundacji Dr. Ratha.

Przełomowy charakter tych badań stanowi zagrożenie dla liczonego w miliardach dolarów, farmaceutycznego "biznesu zarabiania na chorobie." Nie jest zaskoczeniem, że przez wiele lat lobby farmaceutyczne atakowało Dr Ratha i jego zespół badawczy, próbując wyciszyć ich przesłanie. Naderemnie. Podczas tej bitwy dr Rath stał się znanym na całym świecie zwolennikiem medycyny naturalnej mówiąc: "Nigdy w historii medycyny naukowcy nie byli tak zaciekle atakowani za swoje odkrycia. To nam przypomina, że zdrowie nie jest nam dane dobrowolnie, ale musimy o nie walczyć."

- Możesz wydrukować kopie tych Aktualności ze strony: [www.4pl.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www.4pl.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html), i podzielić się nimi ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.
- Ta informacja jest oparta na wynikach badań naukowych. Nie ma ona jednak zastępować porady lekarskiej co do zabiegów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Zachęcamy do rozpowszechniania tej ulotki pod warunkiem, że jej treść pozostaje bez zmian.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem: