

U kurkumi je nekoliko spojeva koji učinkovito djeluju na zdravlje. Najpoznatiji je od njih kurkumin, za koji je dokazano da pomaže kod depresije. **Rođak đumbira**, žuto-narančasti začin čest je u indijskoj i bliskoistočnoj kuhinji. Stoljećima se koristi kao lijek za različite zdravstvene tegobe, najčešće za

probleme s disanjem

. U posljednje vrijeme kurkuma se svrstava u kategoriju supernamirnica jer se pokazala korisna u

borbi protiv karcinoma

, te pomaže kod brojnih zdravstvenih tegoba.

Depresija

Nekoliko spojeva u kurkumi vrlo učinkovito djeluje na zdravlje. Najpoznatiji od njih je kurkumin. Znanstvena su istraživanja pokazala da kurkumin pomaže kod depresivnih stanja i olakšava mentalne tegobe čak učinkovitije od antidepresiva. Međutim, rezultati tih istraživanja još nisu dokraja potvrđeni.

Dijabetes tipa 2

Budući da je kurkumin učinkovit u borbi protiv upala i u održavanju ravnoteže šećera u krvi, kurkuma je korisna u sprečavanju i liječenju dijabetesa tipa 2. Jedna je studija pratila 240 odraslih osoba s predijabetesom i ustanovila da je tijekom devet mjeseci uzimanja kurkumina kao dodatka prehrani vjerojatnost razvoja dijabetesa bila znatno smanjena. Istraživanja još traju, ali većina se provedi na životinjama, a ne na ljudima.

Virusne infekcije

Kurkumin pomaže protiv različitih virusa, uključujući herpes i gripu. Iako je i u ovom slučaju većina istraživanja provedena na životinjama, a ne na ljudima, smatra se da šalica čaja s kurkuminom može znatno pomoći u vrijeme učestalih infekcija i prehlada. Međutim, treba znati da kurkuma sadrži samo tri posto kurkumina, a tijelo kurkumin ne apsorbira dobro pa šalica čaja neće biti potpuno rješenje.

Predmenstrualni sindrom

Nedavna studija koja je pratila žene tijekom tri menstruacijska ciklusa za redom otkrila je da su dodaci kurkumina olakšali simptome PMS-a. Istraživanje provedeno na miševima pokazalo je da kurkumin ublažava menstrualne grčeve.



Povišen kolesterol

Istraživanja su podijeljena. Neke su studije otkrile da kurkuma može smanjiti LDL, tzv. loš kolesterol, dok drugi zaključuju da ovaj začim nema nikakva učinka. Znanstvenici i dalje proučavaju koliko kurkumin utječe na zdravlje srca. Jedna je mala studija pokazala da kurkuma može pomoći u smanjivanju pojave srčanih udara kod ljudi koji imaju srčanu prenosnicu.

Artritis

Kurkuma se pokazala kao vrlo moćno sredstvo za olakšavanje bolova u zglobovima, ukočenost i upalu. Međutim, potrebno je više istraživanja prije nego što kurkuma postane lijek za artritis. Ako se odlučite isprobati kurkumu kao terapiju protiv bolnih zglobova, dobro je znati da se apsorpcija prirodnog kurkumina znatno povećava u kombinaciji s crnim paprom.

Sindrom iritabilnih crijeva

Jedno istraživanje, uključujući i pilot-studiju provedenu na 207 odraslih osoba, te studija provedena na miševima otkrili su da kurkuma može olakšati simptome sindroma iritabilnog crijeva kao što je bol u truhu. Kao i u drugim slučajevima, potrebno je više istraživanja. Također se proučavaju mogućnosti korištenja kurkume u liječenju Crohnove bolesti i ulceroznog kolitisa.

Alzheimerova bolest

Osobe s Alzheimerovom bolesti imaju kroničnu upalu, a čini se da kurkuma ima prirodne protuupalne učinke. Nažalost, nema čvrstih znanstvenih dokaza da je uzimanje kurkume djelotvoran način sprečavanja ove bolesti.

Glavobolje

Budući da je njezin rođak, đumbir, dobro poznat prirodni lijek protiv glavobolje, ne iznenađuje što se i kurkuma preporučuje za liječenje glavobolje, pogotovo migrene. Iako je ljudi koji pate od migrena hvale, a jedna studija sugerira da bi mogla biti dio novog pristupa liječenju, malo je znanstvenih dokaza koji pokazuju da kurkuma uistinu može potpuno izliječiti ili spriječiti glavobolje.

Akne

Neki ljudi tvrde da stavljanje kurkume na kožu ili jedenje kurkume pomaže u borbi protiv tvrdokornih prištića - možda zbog njezinih jakih antibakterijskih i protuupalnih svojstava. Nažalost, za to još nema čvrstih znanstvenih dokaza.

Karcinom

U istraživanjima provedenim na laboratorijskim životinjama kurkuma je zaustavila rast tumorskih stanica. No, ove nam studije ipak ne otkrivaju što će točno događati u ljudskom tijelu kada osoba jede kurkumu. Osim toga, postoji opasnost da kurkuma može ometati djelovanje nekih kemoterapijskih lijekova.

Zivim.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}