

Kurkuma hatásai

- A kurkuma csökkentheti a gyulladást és a fájdalmat, hatását elsősorban térd és vállízületekre fejtheti ki. Úgy csökkentheti a gyulladásokat és csillapíthatja a fájdalmat, hogy nem okoz gyomorpanaszokat.
- Különösen hatékonyan csökkentheti a gyulladást a következő betegségeknél: ízületi gyulladás (arthritis), csontízületi gyulladás (osteoarthritis), reumás jellegű ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis), heveny fertőzések.
- Megakadályozhatja a vérlemezkek összecsapzódását, elősegítheti a vérrögök oldódását, vagyis vérhígító, az érrendszert védő hatású lehet.
- Előnyös lehet a hormonrendszer működési hibáival összefüggő rákfajták kialakulásának megelőzésében.
- Ösztönözheti az epehólyag működését, az epe kiválasztását.

Kurkuma-Gyömbér hatásai

- A kurkuma segítheti az emésztést, főleg a **gyömbérrel együtt**, a gyömbérnek nagy szerepe lehet a fehérjék lebontásában, amiből sajnos nagyobb arányban fogyasztunk, mint kívánatos lenne.
- A gyömbéres változat segíthet a nőgyógyászati daganatok megelőzésében, a felső légúti panaszok enyhítésében és akár kismamáknak is lehet a hányáscsillapítója, lehet tengeri betegség kivédője.
- A gyömbér melegítő hatású, javíthat a vérellátáson, ezért a szív és érrendszeri betegségek kockázatát is csökkentheti, megelőzheti és segíthet kilábalni a téli betegségekből, ami a megfázásokat, influenzát jelenti.
- Javíthatja az emésztést, és az egyensúly zavar okozta hányingert.
- Torokgyulladás, nátha, arcüreggyulladás, hörghurut, de akár húgyúti gyulladás, vagy ízületi gyulladás esetén is érdemes fogyasztani.
- Baktérium és vírus ellenes hatást fejthet ki.
- Görcsoldó és fájdalomcsillapító hatású lehet.
- Oldhatja a gyomor és bélrendszer görcseit, ezért jó a gyulladáscsökkentő hatásával együtt hasmenéses panaszok esetén. Továbbá serkenti az emésztőnedvek termelését, segítheti az epeürülést, javíthatja az emésztést, és gátolhatja a bélgázok képződését, mert erjedésgátló anyagokat is tartalmaz.
- Azokat a migrénes fejfájásokat, melyek háttérben a rossz emésztés áll, megszüntetheti.
- Enyhíthet a menstruációs görcsökön is.
- Nem csak a simaizom görcsöket oldhatja, hanem a reumás eredetű izomfájdalmakat, az

A kurkuma, a kurkuma-gyömbér és a kurkuma-petrezselyem hatásai

Írta: Administrator

2013. augusztus 21. szerda, 12:30

influenzát kísérő ízületi és izomfájdalmakat is, valamint a nehéz fizikai munka, vagy edzés után fellépő izomfájdalmakat is.

- Hányáscsillapító hatású lehet.
- Továbbá a hasi és nőgyógyászati műtéteket kísérő hányinger és rosszullet is megelőzhető a gyömbérrel, ha műtét előtt fogyasztjuk.
- A kismamáknak is hasznos lehet a reggeli rosszulletek elkerülésére.
- Azokat a hányingereket, émelygéses rosszulleteket is kivédheti, amelyek a kemoterápiás kezelés következtében lépnek fel.
- Csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.
- Kimutatták még, hogy gyorsíthatja a sebek és zúzódások gyógyulását.
- Serkentheti az agy működését, javíthatja a koncentrációképességet, és a memóriát, amit a keringés fokozásával és az anyagcsere javításával érhet el.
- Segíthet átvészelni a másnaposságot.
- Fő alkotórészei: illóolajok, B6- és C-vitamin, valamint ásványi anyagok, elsősorban kalcium, magnézium, kén, foszfor és kálium.
- Csökkentheti a vérrögződés kockázatát.
- Gyömbér fogyasztásával csökkenthetjük a szívbetegség és az agyvérzés (stroke) kockázatát. Emellett a gyömbér mérsékelheti a koleszterinszintet, a magas vérnyomást, sőt a makacs köhögést is megszüntetheti.

Kurkuma-Petrezselyem hatásai

- A **petrezselyemmel** együtt vízajtó hatású és az allergiásoknál az antihistamin hatást lehet kihasználni.
- Gyógyhatását magas vérnyomás, pangásos szívbetegség, nőgyógyászati panaszok, allergiás betegség, csontritkulás, ízületi gyulladás, és láz esetén lehet kihasználni.
- Hatóanyagai közül a klorofillnak őssejtképző hatása van, a magas oxigéntartalma hatásos a vírusok elleni küzdelemben.
- Ásványi anyagok közül Mangánt, Káliumot, Kalciumot, Nátriumot, vasat tartalmaz.
- Kifejezetten magas a C-vitamin tartalma, valamint tartalmaz még E-vitamint és karotinoidokat.
- A petrezselyem tisztíthatja a vesét és a hólyagot, serkentheti a veseműködést, de a gyulladt vesét irritálja.
- Azáltal, hogy a vesét több vizelet elválasztására készíti, elősegítheti a vesekövek kiürítését, kimosását, csökkentheti a vesekőképződés kockázatát.
- Van símaizom görcsoldó hatása, emiatt a vesekövek könnyebben kicsúszhatnak a vesevezetékéből.
- A petrezselyem kiürítheti a szövetek között felszaporodott folyadékot, vagyis az ödémát. Kifejezetten jó vízajtó hatású pangásos szívbetegeknél a kurkumával együtt. Az estére megjelenő boka- lábszár körüli ödémát kiürítheti.
- Vizelethajtó hatása révén jó hatással lehet a magas vérnyomásra.
- Serkentheti a természetes sex hormon képződését, így elősegítheti a normális menstruációs ciklus menetét, erős vérzés esetén a vasat pótolhatja.
- Hathat a látásra az ásványanyag összetételénél fogva, tartalmaz karotinoidokat.
- Higany szennyezés esetén kúraszerű fogyasztása javasolt.
- Késleltetheti a cukorbetegség kialakulását.

A kurkuma, a kurkuma-gyömbér és a kurkuma-petrezselyem hatásai

Írta: Administrator

2013. augusztus 21. szerda, 12:30

- Lúgosíthatja a szervezetet, ami önmagában méregtelenítést jelent.
- Gátolhatja a histamin elválasztást, emiatt allergiás betegségekben jó hatású.
- Serkentheti az étvágyat.
- Vastartalmánál fogva szaporíthatja a vért.
- Megsemmisítheti a toxoplasmózis kórokozóját, ez egy egysejtű kórokozó, ami vetélést okozhat, valamint a baba fogyatékossgal jöhet a világra, ha megbetegszik.
- Mérsékelheti a csonttrikulást és az ízületi gyulladást.
- Afrodiziákus hatása is ismert, a petrezselyem hatóanyagai értágulatot okozhatnak, emiatt meghosszabbíthatja a merevedést.
- Segíthet a petrezselyem elkerülni és felszámolni a húgyúti fertőzéseket, és a vizelet mennyiségének növelésével hozzájárulhat a vesekőképződés megakadályozásához.
- Emellett fokozhatja a mirigyek elválasztó funkcióját, javíthatja az emésztést és a gyomor működését. A **petrezselyemgyökér** arra is jó, hogy oldja a görcsöket, és rendbe hozza a szabálytalan menstruációt.
- Tudni kell azonban, hogy a növény serkentheti a méh összehúzódását, ezért terhes nők csak elővigyázattal, legfeljebb fűszerként fogyaszthatják.
- A szülés alatti méhösszehúzódások fokozására is jó lehet.
- A petrezselyem gátolhatja a hisztamin képződését a szervezetben. Ez az antihisztamin hatás alkalmassá teheti láz, allergiás tünetek és csalánkiütéses panaszok enyhítésére.
- Ismert az is, hogy a **friss petrezselyem** elrágva frissítheti a leheletet. Ennek magyarázata, hogy sok benne a klorofill (vagyis a „növényi vér”), amely erőteljes tisztító, méregtelenítő hatású.
- A petrezselyem vizelethajtóként való alkalmazásának korlátjai vannak: sem heveny, sem idült vesegyulladásban nem ajánlott!
- A petrezselyem jó lehet még szélhajtásra, enyhe hashajtásra, fertőzésgátlásra, köptetésre, nyugtatásra, valamint reuma ellen.
- Fertőzésellenes, fertőtlenítő, tisztító és méregtelenítő, valamint ízületi gyulladásgátló hatása is lehet.
- **A petrezselyem levele:** illóolajokban, C vitaminban, Flavonoidokban, Calciumban és Vasban gazdag.
- Hólyaghurutoknál a fertőtlenítő hatása is érvényesülhet. Hólyaggyulladásnál más gyógynövényekkel együtt használva jobb hatása lehet.

Milyen betegségekre jó?

- A kurkumin (sárga festékanyag) erős antioxidáns, terápiás alkalmazása nagyon hasonló számos bioflavonoidéhoz, hatékony gyulladáscsökkentő, antikarcinogén (daganatellenes), antibakteriális, antivirális (vírusölő) lehet, antimikrobás, immunstimuláló vegyület.
- Növelheti a májban és egyéb szövetekben a glutationszintet. A glutationt, vagy rövidebben GSH-t, melyet a tudósok gyakran csak a test természetes gyógyító anyagaként tisztelnek.
- Hatóanyagai erősíthetik az epehólyagot, hatásos az epekő megelőzésében és

A kurkuma, a kurkuma-gyömbér és a kurkuma-petrezselyem hatásai

Írta: Administrator

2013. augusztus 21. szerda, 12:30

kezelésében, ugyanis a kurkumin növelheti az epe oldhatóságát, s ez gátolhatja az epekő kialakulását, és ez segítheti a már meglévő kövek kiürülését.

- A kurkumin csökkentheti a bélben lévő toxinok szintjét. A kurkumin kemoprotektív (vegyi anyagokkal szembeni védő) hatású, különösen azoknál, akiknek testnedveiben (nyálában) nincs szabadon keringő A-, illetve B-vércsoportra jellemző antigén (ezek az úgynevezett non-szekrétor egyének).

- A kurkumin ugyanakkor a bélrendszerben történő poliamin-szintézis hatékony inhibitora (blokkolója) lehet. Lényeges kiemelni, hogy a kurkumin minden vércsoport számára hasznos és jótékony hatóanyag.

- A kurkumin gátolhatja a fájdalommal kapcsolatos, prosztaglandinoknak nevezett anyagok szintézisét a szervezetben.

- Kiváló diuretikum (vízhajtó), ezért támogathatja a vesék munkáját is.

- Csökkentheti a vér LDL koleszterin és a triglycerid szintjét is.

- A kurkuma hatóanyagai serkenthetik a zsíryanycserét (a súlycsökkenést is).

- Nagy mennyiségben fokozza a szervezet kortizol termelését, mely hatékonyan csökkentheti a szervezetben zajló gyulladáscsökkentő folyamatokat, mivel gátolhatja az úgynevezett leukotrién képződést (ez az anyag gyulladáskeltő hatású).

- A kurkumin gátolhatja az angiogenezist, a rákos sejtek növekedését, burjánzását és szóródását, vagyis azt a folyamatot, amelynek révén a rákos daganat létrehozza a saját vérellátását tápláló érrendszert.

További információ: www.kurkuma.hu