**Korzyści zdrowotne kurkumy i kurkuminy**

**Udowodniono naukowo, że kurkuma może być najskuteczniejszym suplementem diety. Warto poznać najważniejsze korzyści.**

**Bioaktywne związki o dużych właściwościach leczniczych**

Kurkuma jest żółtą przyprawą. Stosowana jest w Indiach od tysięcy lat jako przyprawa i zioło o właściwościach leczniczych. Zawiera kurkuminoidy, z których najważniejsza jest kurkumina. Jest głównym aktywnym składnikiem kurkumy. Ma silne działanie przeciwzapalne i jest bardzo mocnym przeciwutleniaczem. Jednak ilościowo nie jest jej dużo, kurkuma zawiera tylko 3% kurkuminy. Musimy dostarczyć 1 gram kurkuminy, żeby była skuteczna. Jest praktycznie niemożliwe, by dostarczyć ją w takiej ilości z pożywienia. Dlatego musimy zażywać suplement, zawierający właściwą ilość kurkuminy. Niestety jest też słabo wchłaniania do krwioobiegu. Dlatego warto używać czarnego pieprzu, zawierające piperynę, naturalną substancję, zwiększającą wchłanianie kurkuminy o 2000%! Najlepsze suplementy z kurkuminą zawierają też piperynę. Jest też rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego dobrze jest ją przyjmować podczas tłustego posiłku.

**Naturalny związek przeciwzapalny**

Stan zapalny pozwala walczyć skutecznie z patogenami, np. bakteriami. Chociaż ostre, krótkotrwałe zapalenie jest korzystne, to przewlekłe może prowadzić do zaatakowania tkanek własnych organizmu. Obecnie naukowcy uważają, że przewlekły stan zapalny, utrzymujący się na niskim poziomie, odgrywa ważną rolę w niemal każdej przewlekłej chorobie. Mowa tu o chorobach serca, nowotworach, zespole metaboliczny, chorobie Alzheimera i różnych typach chorób zwyrodnieniowych. Kurkumina ma silne właściwości przeciwzapalne. Nie niesie ze sobą skutków ubocznych. Blokuje NF-kB, czyli cząsteczkę, wędrującą do jądra komórek i włączającą geny, powiązane ze stanem zapalnym. Ta cząsteczka odgrywa ważną rolę w wielu chorobach przewlekłych. Kurkumina jest substancją bioaktywną, zwalczającą stan zapalny na poziomie molekularnym.

**Właściwości przeciwutleniające**

Stres oksydacyjny powoduje starzenie się organizmu i prowadzi do wielu chorób. Obejmuje wolne rodniki. Przeciwutleniacze chronią organizm przed wolnymi rodnikami. Kurkumina jest silnym przeciwutleniaczem, pozwalającym na neutralizację wolnych rodników, ze względu na swoją strukturę chemiczną. Ponadto zwiększa aktywność własnych enzymów przeciwutleniających w organizmie.

**Poprawia funkcje mózgu i obniża ryzyko chorób mózgu**

Kurkumina może zwiększyć poziom BDNF w mózgu. Jest to czynnik neurotropowy pochodzenia mózgowego, który jest rodzajem hormonu wzrostu, funkcjonującym w mózgu. Kurkumina może być skuteczna w opóźnianiu, a nawet odwracaniu wielu chorób mózgu i związanego z wiekiem pogarszania się funkcji mózgu. Może również poprawić pamięć.

**Zmniejsza ryzyko chorób serca**

Kurkumina poprawia funkcje śródbłonka, czyli warstwy wyściełającej naczyń krwionośnych. Dysfunkcja śródbłonka jest główną przyczyną chorób serca i wiąże się z niezdolnością śródbłonka do regulacji ciśnienia krwi, krzepnięcia krwi i różnych innych czynników.

**Zapobieganie i walka z rakiem**

Kurkumina może być korzystnym ziołem w leczeniu raka. Stwierdzono, że wpływa na wzrost, rozwój i rozprzestrzenianie się raka na poziomie molekularnym. Badania wykazały też, że może się przyczynić do śmierci komórek nowotworowych, zmniejsza rozwój naczyń krwionośnych w nowotworze i przerzuty.

**Zapobieganie i walka z Alzheimerem**

Kurkumina zmniejsza stan zapalny i stres oksydacyjny. W Alzheimerze gromadzą się sploty białkowe, zwane płytkami amyloidowymi. Badania pokazują, że kurkumina może pomóc w usunięciu tych blaszek.

**Pomaga pacjentom z zapaleniem stawów**

Kurkumina jest silnym związkiem przeciwzapalnym. Dlatego może pomóc w zapaleniu stawów.

**Pomaga w walce z depresją**

Kurkumina może być pomocna w leczeniu depresji. Jest tak samo skuteczna jak Prozac, lek przeciwdepresyjny. Kurkuma zwiększa poziomy BDNF. Istnieją również pewne dowody na to, że kurkumina może pobudzać neurotransmitery mózgu, serotoninę i dopaminę.

**Opóźnia proces starzenia się i walczy z przewlekłymi chorobami**

Jeśli kurkumina może naprawdę pomóc w zapobieganiu chorobom serca, rakowi i chorobie Alzheimera, będzie miała oczywiste zalety dla długowieczności. Jest bardzo popularnym suplementem przeciwstarzeniowym. Biorąc pod uwagę jej właściwości utleniające i przeciwzapalne, odgrywa ważną rolę w opóźnianiu procesu starzenia się. Zapobiega przewlekłym chorobom.