

Om gurkmeja

Jag har tagit information om gurkmejans fantastiska egenskaper från två av dr Mercolas webbsidor. Det var mest för balansering av hormonerna som vi tidigare använde gurkmeja, innan vi fick progesteronet.

Dr Mercola gjorde en resa till Indien för att studera ayurvedisk medicin. Han studerade bl.a. gurkmeja: products.mercola.com/turmeric-supplement/

Följande av gurkmejans hälsobringande fördelar räknar han upp på denna webbsida:

- stödjer hälsosamma leder, benen och skelettet generellt
- främjar hudens utseende
- underlättar matsmältningen
- stärker immunförsvaret
- stärker antioxidantförsvaret, hjälper cellerna att försvara sig mot fria radikaler
- den är viktig för ögonhälsan
- levern fungerar bättre
- stödjer kroppens försök att hålla blodet och cirkulationssystemet friskt och väl fungerande
- hjälper nervsystemet att hantera stress
- påverkar kvinnans fortplantningssystem positivt
- hjälper kroppen att hålla en jämn blodsockernivå

articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/02/17/Super-Spice-Secrets-This-Miracle-Spice-Stops-Cancer-Alzheimers-and-Arthritis.aspx. På denna webbsida står det bland annat detta om gurkmeja:

- stärker och förbättrar matsmältningen
- minskar gasbildning
- hjälper till att smälta proteiner
- hjälper kroppen att smälta fetter
- främjar hälsosam matsmältning, reglerar både mängder och brister
- hjälper kroppen behålla och förbättra en hälsosam tarmflora
- hjälper kroppen att avsöndra avfallsprodukter och gifter
- stödjer hälsosam leverfunktion och avgiftning
- renar levern och främjar gallan (levercellerna föryngras och laddar upp sin möjlighet att bryta ner gifter)
- hämmar omvandling av alkohol och andra gifter till skadliga ämnen
- bidrar till bildandet av hälsosamma vävnader
- renar blodet
- stimulerar bildandet av nytt blod
- antiinflammatoriskt
- hjälper till att reducera irritation av vävnader som karaktäriseras genom smärta, rodnad, svullnad och hetta.
- innehåller curcuminoider (= en kraftig antioxidant) som bekämpar cancer, ledinflammation (artrit) och Alzheimers sjukdom
- motverkar de fria radikalernas skadande effekt på kroppen
- lättar smärta och stelhet och har antiinflammatoriska egenskaper
- är anticancerogen (har visat sig förebygga flera olika cancersjukdomar i djurförsök, exempelvis visas att kurkumin kan hindra att tumörer bildas, att dom blir invasiva och sprids)
- påverkar 700 gener

I Indien används gurkmeja flitigt. Där är förekomsten av fyra vanliga cancerformer bara en tiondel - tjocktarms-, bröst-, prostata- och lungcancer. Faktum är att prostatacancer, som är den vanligaste cancerdiagnosen hos män i USA, är sällsynt i Indien och detta tillskrivs

till viss del gurkmejan.

Enligt en studie konstateras följande angående gurkmejan:

- förhindrar spridning av tumörceller
- hämmar omvandlingen av celler från normala celler till tumörceller
- hjälper kroppen att förstöra muterade cancerceller så att de inte kan spridas i hela kroppen
- minskar inflammation
- förbättrar leverfunktionen
- hämmar syntesen av ett protein som tros vara avgörande för tumörbildning
- förhindrar utveckling av ytterligare blodtillförsel som behövs för cancercellernas tillväxt

En biokemisk farmakologisk studie fann att kurkumin kan bromsa spridningen av bröstcancerceller till lungorna hos möss.

Bharat Aggarwal förklarar:

” Kurkumin påverkar transkriptionsfaktorer, vilka fungerar som huvudströmbrytare. Transkriptionsfaktorer reglerar alla gener som krävs för att tumörer ska bildas. När vi stänger av dem, stänger vi ned några gener som är involverade i tillväxt och spridning av cancerceller.

En annan studie i biokemisk farmakologi fann att kurkumin hämmar aktivering av *NF-kappaB*, en reglerande molekyl som signalerar gener för att producera en stor mängd inflammatoriska molekyler (inklusive TNF, COX-2 och IL-6) som främjar tillväxten av cancerceller.

Gurkmejans viktiga betydelse för levern

Leverns främsta uppgift är att behandla och ta bort gifter som transporteras i blodet. När den fungerar som bäst, så kan den filtrera upp till två liter blod per minut och enkelt bryta ner giftiga molekyler och därmed göra dem mindre giftiga. Levern är också en viktig del av

Observera att texten i detta dokument endast finns i informativt syfte och är på intet sätt avsett att vara någon som helst form av medicinsk rådgivning. Rådgör alltid med din läkare kring specifika hälsoproblem och/eller användning av specifika preparat. Marianne Arnström, www.vitallyft.se.

metabolismen av vitaminer, mineraler, protein, fett, kolhydrater och hormoner.

Däremot kan dålig kost, allergener, föroreningar och stress göra att levern blir trög och detta kan försämra dess vitala funktioner. Det är där gurkmeja kan vara en mycket användbar del av leverns stödsystem. Studier har visat att det:

- Kan öka viktiga avgiftningsenzymer i levern
- Medför bildandet av en leveravgiftningsenzym, glutation S-transferas (GST)

Gurkmeja är också en naturlig cholagogue, ett läkande ämne som underlättar utsläpp av galla från ditt system. Ökat gallflöde är viktigt för att hjälpa levern att avgifta och hjälpa kroppen att smälta fett.

Gurkmeja för hjärtat, hjärnan och allmänna hälsan

Gurkmeja hämmar fria radikaler från att förstöra fetter, däribland kolesterol. När kolesterol skadas på detta sätt, eller oxideras, kan det skada blodkärlen och leda till en hjärtinfarkt eller stroke. Därför visar forskning att gurkmeja kan förhindra oxidation av kolesterol, vilket är välgörande för hjärtat. Gurkmejan är också rik på vitamin B₆. Höga intag av detta vitamin är förknippat med en minskad risk för hjärtsjukdom.

Samtidigt verkar gurkmeja skydda bra mot neurodegenerativa sjukdomar. I själva verket är neurologiska sjukdomar som *Alzheimers sjukdom* mycket ovanliga i Indien, och studier har visat att kurkumin kan bromsa utvecklingen av Alzheimers sjukdom i möss. Substansen har även visat sig kunna blockera utvecklingen av *multipel skleros*.

Vidare anser professor Moolky Nagabhushan från Loyola University Medical Center, Chicago, IL, som har studerat gurkmeja under de senaste 20 åren, att gurkmeja kan skydda mot skadliga kemikalier i miljön och därigenom skydda mot barnleukemi.

Undersökningen visade att kurkumin i gurkmeja kan:

- hämma toxiciteten av polycykliska aromatiska kolväten (PAH) (cancerframkallande kemikalier i miljön)

- förhindra strålningsinducerade kromosomskador
- förhindra bildandet av skadliga heterocykliska aminer och nitroföreningar, vilka kan bildas i kroppen när man äter vissa bearbetade livsmedel, såsom processat kött.
- hämma den stora ökningen av leukemiceller i en cellkultur

Gurkmejas flyktiga oljor har även en extern antibakteriell verkan. Då kan bakteriella sårinfektioner förhindras och sårhäkning påskyndas. Johnson & Johnson säljer även ett plåster som innehåller kurkumin i Indien!

Den terapeutiska potentialen hos gurkmeja och kurkumin slutar inte där. Uppgifter tyder på att kryddan också kan vara bra för:

- cystisk fibros
- typ 2-diabetes
- Crohns sjukdom
- psoriasis
- reumatoid artrit (RA)
- grå starr (katarakt)
- gallsten
- återuppbyggnad av muskler
- inflammatorisk tarmsjukdom

Vilken typ av gurkmeja är bäst?

Köp ekologisk gurkmeja. Ät den som den är. Lös upp den i lite vatten och drick upp den. Vissa hälsosamma ämnen förstörs vid upphettning. Enligt Sanna Ehdin kan man ta 2 tsk om dagen.

Man tar upp gurkmejan mycket bättre om man tar svartpeppar samtidigt ([nutrientjournal.com/black-pepper-piperine-increases-absorption-of-nutrients-antioxidant-properties](https://www.nutrientjournal.com/black-pepper-piperine-increases-absorption-of-nutrients-antioxidant-properties)) ger gurkmejan rejäl skjuts. I gurkmeja finns det aktiva ämnet kurkumin, som har en rad medicinska kvaliteter. Men kroppen har svårt att ta upp kurkumin om den inte får hjälp av piperin, något som forskning visat i bland annat denna studie från Indien. Det finns också en äldre studie från 1998 som

visat att upptaget av kurkumin kan öka med 2 000 procent om du kombinerar gurkmeja med nymalen svartpeppar.