

# GEZONDHEIDSVoordelen VAN KURKUMA

Uit onderzoek blijkt dat kurkuma positieve werkingen heeft op de hersenen. Onderzoekers vinden het logisch om verder onderzoek te doen naar de werking van deze smaakvolle geneesplant. Verder blijkt uit het onderzoek dat een waterextract beter werkt dan een ethanolextract. Onderzoekers spreken over de "neurofarmacologische" activiteit van *Curcuma longa*. Dat houdt in dat het medicinale werkingen voor de hersenen zou kunnen hebben. Andere onderzoekers zien dat *curcuma longa* meerdere activiteiten in de hersenen in gang zet.



## Curcuma longa voert zware metalen af

In een review artikel geschreven door Pakistaanse wetenschappers en gepubliceerd in een Roemeens vakblad staat dat uit onderzoeken blijkt dat stoffen in *curcuma longa* zich binden met zware metalen zoals cadmium en lood, waardoor deze onschadelijk worden en het lichaam verlaten. Deze eigenschap verklaart de positieve werking op het brein, stellen de onderzoekers. Giftige zware metalen kunnen zich ophopen in het lichaam en uiteindelijk de hersenen, waar een ophoping voor medische problemen kan zorgen.

## Curcuma longa tegen depressie

Als een geneesplant goed is voor de hersenen dan zien wetenschappers vaak de link dat het ook werkzaam tegen [depressies](#). *Curcuma longa* is getest op zijn antidepressiewerking. Het blijkt dat de niveaus van serotonine, noradrenaline en dopamine verhoogd worden als *curcuma longa* wordt genuttigd. Bij mensen met depressie is de spiegel van deze hormonen te laag.

## Curcumine tegen alzheimer

Er zijn onderzoeksgegevens die suggereren dat *curcuma longa*, of in dit geval de meest bekende medicinale stof curcumine, een goed middel bij alzheimer is. De onderzoekers zien dat langdurig gebruik van sommige [NSAID of synthetische ontstekingsremmende pijnstillers tot alzheimerproblemen](#) kan leiden. Verder denken de onderzoekers dat de ontstekingsremmende en pijnstillende werking van *curcuma longa*, tegelijkertijd met het wegnemen van oxidatieve stress ten gevolge van medicijngebruik, kan helpen tegen de vorming van alzheimer.

## Curcumine, werkzame stof in Curcuma longa

Curcumine is de werkzame stof in *curcuma longa*, tenminste dat zeggen wetenschappers. Het blijkt aan de andere kant dat deze stof moeilijk opneembaar is voor het lichaam. Hij wordt wel opgenomen, maar de biobeschikbaarheid kan beter, zeggen onderzoekers. In ieder geval is wel gebleken dat curcumine kan helpen bij prikkelbaredarmsyndroom, alvleesklierontsteking, artritis en meerdere typen kanker. Daarnaast werkt curcumine ontstekingsremmend voor de darmwanden, wat helpt bij een ontsteking aan de darmwand of een maagzweer. Het is ook een goed middel bij de ziekte van Crohn.

Wat dit in feite inhoudt, is dat curcumine gezond is, maar dat het niet als puur supplement ingenomen moet worden. Als je de hele wortel van *curcuma longa* bereidt, dan zal curcumine beter worden opgenomen. Met andere woorden: er is nog steeds geen bewijs dat een supplement met alleen curcumine enige gezondheidsvoordelen oplevert. Eerder lijkt het erop dat onderzoeken uitwijzen dat je beter kurkumapoeder of verse geelwortel kunt eten omdat je dan meer curcuminoïden binnen krijgt, en omdat je allerlei andere stoffen in geelwortel binnenkrijgt waardoor de "biobeschikbaarheid" wordt vergroot. Met andere woorden: andere stoffen in kurkuma, zorgen dat curcumine wordt opgenomen.

## Antioxidantwerking

Antioxidanten in curcuma longa zijn qua sterkte vergelijkbaar met vitamine C of E. De antioxidantwerking van curcuma longa wordt mede bepaald door de medicinale werking. De antioxidanten gaan op zoek naar vrije radicalen, en schakelen die uit zodat ziekten voorkomen worden. Tijdens dat proces voert curcuma longa vijf ontstekingsremmende acties uit:

- **Het verlaagt de productie van histamine. Histamine is een hormoon dat ontstekingen veroorzaakt,**
- **Ten tweede neemt de werking van een ontstekingsremmend adrenaline-hormoon, het lichaamseigen cortisol toe.**
- **Ten derde wordt de bloedsomloop verbeterd waardoor de gifstoffen, zoals in kraakbeen, gewrichten en in de botten, makkelijker via het bloed het lichaam kunnen verlaten. Dat is een aanleiding waardoor curcuma reumatische aandoeningen zou kunnen genezen, maar het helpt ook tegen aderverkalking. Curcuma longa doet bloedklonters die kunnen leiden tot aderverkalking, beroerten en hartproblemen, sneller oplossen.**
- **Ten vierde is er de verbeterde leverwerking door curcuma longa. Daardoor wordt de spijsvertering en de galwerking verbeterd.**
- **Ten vijfde stimuleert het de werking van macrofagen, waardoor meer vrije radicalen worden gevangen en oxidatieve stress tegen wordt gegaan. Macrofagen zijn een belangrijk onderdeel van ons [immuunsysteem](#), maar sterk onderschat in de westerse geneeskunde omdat antibiotica de werking van macrofagen teniet doet. Dat is één van de grote nadelen van antibiotica.**

## Medicinale effecten en antioxidanteffect versterken elkaar

Deze gezamenlijke effecten bij elkaar zorgen voor een versterking van het medicinale effect, het antioxidanteffect. Dat is eveneens de reden dat curcuma longa niet één maar vele geneestoepassingen heeft. Vele ziekten hebben een gemeenschappelijke oorzaak in de vorming van vrije radicalen. Wanneer ons immuunsysteem veel lichaamseigen antioxidanten aanmaakt, en wanneer we gezond eten, dan is de algemene kans op het ontstaan van ziekten een stuk kleiner.

## Curcuma longa tegen galstenen

Curcuma longa is goed voor de gal en voorkomt galziekten. Onderzoekers zeggen dat het cholelithiasis, oftewel galstenen kan voorkomen door de beschermende werking voor de gal. Galstenen kunnen verstopping veroorzaken en dat is een vervelende ziekte. Door regelmatig geelwortel toe te voegen aan de maaltijd houd je de galwerking goed op peil.

## Curcuma longa is leverkruid

De gal voert stoffen aan waarmee de lever werkt. Door een verbeterende galwerking, ontstaat een verbeterende leverwerking. Dat is goed voor de hele spijsvertering. Uit onderzoek waarbij proefdieren schade van vrije radicalen werd gegeven aan de lever, door toediening van paracetamol, blijkt dat curcuma longa de lever sneller doet herstellen. De leverbeschermende werking wordt gelijk beschouwd aan die van silymarine. Silymarine, uit mariadistelzaad, is één van de beste medicinale componenten voor de lever.

## Curcuminoïden in curcuma longa

curcumine geeft de gele kleur aan curcuma longa. Deze natuurlijke en gezonde kleurstof behoort tot de drie curcuminoïden, een groep



stoffen die vetoplosbaar en rijk aan polyfenolen zijn. De andere twee zijn desmethoxycurcumine en bis-desmethoxycurcumine. Deze zijn een stuk minder onderzocht dan curcumine maar hebben ook geneeskrachtige eigenschappen. Wanneer je een supplement met alleen curcumine zou nemen, krijg je deze stoffen niet binnen.

### **Curcuma longa tegen ontstekingen**

Ontstekingen worden net zo snel geremd door curcuma als door standaard synthetische medicijnen zoals cortisole en fenylbutazone, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Onderzoekers hebben allerlei studies gedaan naar de manier waarop curcuma exact werkt maar dat biochemische proces is vrij ingewikkeld in kaart te brengen, mede omdat er nog veel meer ontdekt moet worden over de verschillende componenten die er in geneesplanten zijn. Daarvan bestaat nog geen volledig beeld. Sommige geneesplanten bevatten duizenden stoffen, van andere zijn er nog maar honderden stoffen bekend.

Ontstekingen zijn de bron van veel ziekten, daarom kunnen ontstekingsremmende geneesplanten vaak op meerdere manieren worden ingezet. Curcuma longa is zowel in- als uitwendig te gebruiken. Je kunt geelwortel op de huid aanbrengen, maar laat het niet in contact met kleding komen want het werkt ook als een sterke kleurstof.

### **Carcinogenen in curcuma longa**

Curcumine is een carcinogeen, dat betekent dat het effectief kankercellen dood maakt, volgens wetenschappers. De aanmaak van kankertumors wordt onderscheiden door meerdere fasen. Curcumine stopt kanker in drie van die fasen. De eerste fase is de verhoogde kans op tumor. Curcumine kan schade repareren die vrije radicalen hebben aangericht waardoor de kans op kanker wordt verkleind. Verder remt het de vorming van bloedvaten in een kankercel. Ten derde kan het een bestaande kankercel doen stoppen in groei.

Er is nog een ander aspect van curcuma longa want het verbetert ook de glutathionniveaus. Dat betekent dat er minder levervet en dus ook minder gifstoffen worden opgeslagen, want in levervet zitten veel gifstoffen. Hierdoor wordt de lever ontgift. Door de ontstane verbeterde leverwerking worden mutagenen, stoffen die de werking van lichaamscellen veranderen en ziek maken, en carcinogenen, kankerverwekkende stoffen, beter bestreden.

### **Curcuma longa**

Curcuma longa kan een overgroei van de parasiet Eimera Maxima tegengaan, zo blijkt het wetenschappelijk onderzoek. Het is een antimicrobieel middel. Tegen dit middel werkt het sterk en tegen de parasieten Plasmodium falciparum and Leishmania major organismen werkt het redelijk goed. P. falciparum is de malariaparasiet en de andere veroorzaakt leishmaniasis, een tropische huidziekte waartegen geen synthetisch medicijn is. De antimicrobiële werking van een sterke geneesplant gaat meestal samen met de geneeskrachtige werkingen.

Curcuma longa is eveneens antibacterieel bij verscheidene bacteriën zoals de heliobacter pylori.



### **Curcuma longa, goed voor hart en bloedvaten**

Wanneer cholesterol niet meer gebruikt wordt door het lichaam, wordt het in de gal omgezet tot galzuren. Het lichaam maakt cholesterol zelf aan, als het te veel oxidatieve stress waarneemt. Het vervoert dan antioxidanten naar de plek waar dat nodig is. Dat zijn probleemplekken. Nu is curcuma longa een bewezen cholesterolverlager. Dat komt omdat curcuma cholesterol meehelpt de ontstekingen te remmen. Daardoor is er minder cholesterol meetbaar in ons bloed.

Ook de triglyceridenniveaus gaan omlaag door curcuma longa toevoegen aan de maaltijd. Deze stoffen veroorzaken vrije radicalen en aderverkalking. Het is tegelijkertijd één van de redenen waarom curcuma longa goed is voor de bloedsomloop, zoals we al eerder zagen.



## **Curcuma longa reguleert de bloedsuikerspiegels**

Een betere regulering van triglyceridenniveaus en cholesterol is van belang voor mensen met diabetes. Daarnaast is het ook zo dat curcuma longa een bloedsuikerspiegelnivellerende werking heeft. Onderzoekers zien dat de preventieve werking op hartziekten hand in hand gaan met de bloedsuikerspiegelverlagende effecten.

## **Curcuma longa is goed voor de darmen**

Er zijn volgens wetenschappers vier redenen waarom curcuma longa goed is voor de darmen.

- **Curcuma longa stimuleert de secretie van stoffen door de darmslijmvliezen. Er komen daardoor meer maagsappen bij die helpen bij de spijsvertering.**
- **Verder is er meer lichaamseigen natriumbicarbonaat in de darmen na inname van curcuma longa. Hierdoor wordt het te verteren voedsel meer basisch.**
- **Daarnaast wordt de alvleesklier gestimuleerd om meer enzymen aan te maken. Hierdoor wordt de werking van spijsvertering en immuunsysteem verbeterd.**
- **Tevens kan curcuma longa ook acute maagproblemen zoals een maagzweer genezen.**

## **Goed tegen prikkelbaredarmsyndroom**

Uit onderzoek blijkt dat curcuma longa goed werkt bij mensen met prikkelbaredarmsyndroom. In een onderzoek kregen mensen vier weken lang curcuma longa op hun bord. Dat resulteerde in minder opgeblazen gevoel, minder flatulentie en minder van andere verschijnselen van prikkelbaredarmsyndroom. Uit ander onderzoek blijkt dat geelwortel ook kan helpen bij ziekte van Crohn. De ziekte van Crohn kun je zien als meer ernstige vorm van prikkelbaredarmsyndroom, waarbij de darmen chronisch ontstoken zijn.

## **Curcumine tegen maagzweer**

Inmiddels zijn er zoveel onderzoeken gedaan dat de stelling onhoudbaar is dat synthetische medicijnen voordelen bieden boven plantmedicijnen. Soms ontbreekt het aan de wil om onderzoeken te vervolgen in een medisch-klinische setting. Wanneer dat wel gebeurt zijn de resultaten vaak spectaculair.

Mensen die een maagzweer als diagnose hadden kregen een supplement van curcumine toegediend. Na vier weken had 48% geen maagzweer meer. Dat aandeel groeide gestaag, na 12 weken had inmiddels 79% van de patiënten geen maagzweer meer. Dat betekent dat het bij sommige mensen misschien een effectief medicijn of preventiemiddel kan zijn.



## Medicinale kooktips kurkuma

Tips om curcuma longa te gebruiken. Er is verse kurkuma of geelwortel te koop in Nederland, maar soms alleen op lokale markten. Bij veel gerechten is het makkelijk om poeder te gebruiken maar in een smoothie of door omeletmix is vers ook lekker. Je kan ook spelen met de kleur, een beetje kurkuma door aardappelpuree en het wordt diep geel. Dat geeft het voedsel meer voedselwaarde en meer kleur.

- *Over zilvervliesrijst, ook om rijst geel mee te maken*
- *Over aardappelen, volkoren pasta, kookbanaan, bakbanaan, knolselderij en andere basisgroenten.*
- *Over groene salades, als bijkruid bij zwarte peper*
- *Door (zoete) aardappelsalade*
- *Door smoothies*
- *Door omeletmix*
- *Als theekruid, bijkruid*
- *Door een deegmix om burgers mee te bakken*
- *Door groentesoep*
- *Via een slowjuicer, in combinatie met bijvoorbeeld, gember, wortelsap of bietensap.*
- *Door groentemix, bijvoorbeeld [ui](#), [knoflook](#), [paprika](#), [champignons](#), [prei](#), verse kurkuma waarin je rijst of aardappelen opbakt voordat je het opeet.*

## Kurkuma als zonnebrandmiddel

Als je het niet wilt gebruiken om op te eten dat kun je ook curcumine als zonnebrandmiddel gebruiken. Het blijkt bescherming te bieden tegen de zon. Wetenschappers noemen dat photoprotector eigenschap en photo protector staat voor lichtbeschermend, beschermend tegen de gammastralen van de zon.

Aan de andere kant kun je er wel mee in de zon liggen, maar word je van kurkuma sowieso niet bruin maar geel.

Kurkuma is in ieder geval goed voor de huid. Dat blijkt ook uit dit onderzoek waaruit blijkt dat het wondheling doet versnellen. Er zitten allerlei huidbeschermende stoffen in geelwortel waardoor beschadigde huid sneller herstelt. De huidbeschermende stoffen zorgen ervoor dat de huid beter werkt.



**VOND JE DIT EEN GOED ARTIKEL?**

**HET KOMT UIT HET MAANDBLAD DE GROENTESOOS.**

**WIL JE DE ONTWIKKELINGEN OP KENNISGE-  
BIED OVER MEDICINALE VOEDING VOLGEN?**

**DRUK DAN NU OP ONDERSTAANDE KNOP EN ONT-  
VANG MAANDELIJKS DE GROENTESOOS IN JE INBOX.**

**DE GROENTESOOS IS EEN LEUK CADEAU AAN EEN VRIEND, VRIENDIN OF FAMILIELID.**

**EEN JAARABONNEMENT KOST SLECHTS 18 EURO.**

**BLIJF OP DE HOOGTE VAN ALLE ACTIVITEITEN VAN DE GROENTESOOS.**

