

# KURKUMA

Kurkuma is een bekende specerij die veel wordt gebruikt in de oosterse keuken. Vooral in India is kurkuma een populaire smaak- en kleurstof. Van kurkuma wordt gezegd dat het gezond is.

De specerij zou zelfs over geneeskrachtige eigenschappen beschikken. Het laatste decennium zijn er veel onderzoeken gedaan naar kurkuma en veel van deze onderzoeken bevestigen wat de Indiërs al duizenden jaren wisten. Kurkuma is een specerij dat wordt gewonnen uit de wortelstok van de plant *Curcuma Longa*. Kurkuma kent vele verschillende namen. Zo wordt dit specerij ook wel; geelwortel, turmeric of koenjit genoemd.

Kurkuma wordt geteeld in tropische en subtropische landen zoals India en Zuid-China, de plant groeit namelijk het beste in een warm en vochtig klimaat. De *Curcuma Longa* plant behoort tot de gemberfamilie. Kurkuma ziet er hetzelfde uit als gember, maar heeft van binnen een donker gele bijna oranje kleur; vandaar ook de naam geelwortel. De heilzame stoffen in kurkuma heten curcuminoïden. De belangrijkste curcuminoïde is Curcumine.

In Azië, en dan vooral in India, is al tijden bekend dat deze stoffen gezonde eigenschappen bevatten. Zo wordt kurkuma daar al duizenden jaren gebruikt om het lichaam te zuiveren en bij het behandelen van uiteenlopende gezondheidsproblemen zoals eczeem, candida, reumatoïde artritis en atherosclerose.

## CURCUMINE

Curcumine is een belangrijk bestanddeel van kurkuma met bekende ontstekingsremmende en anti-oxidatieve effecten.

Curcumine wordt ingezet ter ondersteuning van het immuunsysteem en voor het behoud van een gezonde leverfunctie en spijsvertering. Daarnaast draagt het bij aan het behoud van soepele gewrichten en ondersteunt het de mentale balans en de werking van het centrale



en perifere zenuwstelsel. Curcumine wordt gebruikt bij huidontstekingen, eczeem zoals psoriasis, droge huid, artritis, reumatische aandoeningen, spierpijn, oedemen, kneuzingen, wonden en menstruatieproblemen. Het reinigt en beschermt de lever, is galvormend en helpt galstenen te voorkomen.

## DE OPNAME VAN CURCUMINE

Curcumine wordt slecht door het lichaam opgenomen. Het is een in vet oplosbaar molecuul dat snel wordt verteerd door het lichaam in lever en darm, waardoor de werkzaamheid sterk wordt verminderd. De curcumine moleculen kunnen niet via de darmwand aan het bloed worden afgegeven. In extractvorm wordt maar een klein deel opgenomen in het lichaam. Het overige deel wordt afgebroken door enzymen in de lever of wordt gezien als afval en verlaat het lichaam via de darmen. Het is moeilijk om curcumine naar de cel te transporteren. Dit houdt in hoge doses nodig zijn om de gezondheidsvoordelen van Curcumine te ervaren.

**CoreCumin®** is een uniek biologisch beschikbare vorm dat - in tegenstelling tot standaard curcumineproducten - goed en snel wordt opgenomen in het lichaam.

**ADVANCARE**

# VOORDELEN & INDICATIES

## Ontstekingsremmend

Chronische ontstekingen spelen een rol in het risico op het krijgen van ziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en aandoeningen welke vallen onder het metabool syndroom (insuline-resistentie, abdominale obesitas ect.).

Uit diverse onderzoeken blijkt dat te veel b ewerkt voedsel en suikers kleine chronische ontstekingen kunnen veroorzaken in ons lichaam. Zo klein dat ze onopgemerkt blijven, maar na een tijdje wel schaden aanrichten. Studies tonen aan dat kurkuma ontstekingsremmend werkt en deze kleine, chronische ontstekingen kan bestrijden.

## Hart- en vaatziekten

Curcumine vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten ontstaan onder andere door de eerder genoemde ontstekingen. Curcumine heeft daar een heel gunstig effect op. Uit verschillende studies blijkt dat curcumine de endotheelfunctie kan verbeteren.

## Sterke antioxidant

Antioxidanten beschermen ons lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen kunnen oxidatie aan de lichaamscellen en weefsel veroorzaken indien ze in te hoge hoeveelheden ons ons lichaam zitten. Vrije radicalen ontstaan bijvoorbeeld door roken, maar ook door in de zon zitten en processen in ons lichaam. Curcumine is een sterk antioxidant welke de vrije radicalen kan neutraliseren. Daarnaast blijkt curcumine ook nog eens de activiteit van de lichaamseigen antioxidantenzymen te verhogen.

## Alzheimer

Alzheimer is een vorm van dementie die begint met vergeetachtigheid en een vermindert geheugen. Hoewel er nog steeds veel onbekend is over Alzheimer is wel duidelijk dat oxidatieve stress en ontstekingen (inflammatie) een rol spelen bij het risico op Alzheimer. Curcumine heeft gunstige effecten op oxidatieve stress en inflammatie. Veel onderzoek over Alzheimer en curcumine richt zich momenteel op een giftig eiwit (plaques) welke neerslaat tussen de hersencellen en de hersenfunctie verstoort.

## Depressies

Bij mensen met een depressie komen neurotransmitters zoals serotonine en noradrenaline minder voor in bepaalde delen van de hersenen. Curcumine heeft ook een positief effect op deze neurotransmitters. Met name op serotonine en dopamine.

## Reumatoïde artritis

Reumatoïde artritis is een chronische auto-immuunziekte waarbij gewrichtsontstekingen ontstaan. Van curcumine is bekend dat het krachtige ontstekingsremmende en anti-artritische eigenschappen bezit. Het gebruik van curcumine zorgt voor een afname van verschillende chronische klachten en symptomen.

## Helpt mogelijk kanker te voorkomen (of te behandelen)

Er wordt onderzoek gedaan naar het gebruik van curcumine in het bestrijden van kanker. Curcumine kan een gunstig effect hebben op het afremmen van de groei van kanker en de verspreiding ervan.

***Overleg voor gebruik van kurkuma in ieder geval altijd met je arts of kurkuma invloed heeft op jouw medicijngebruik, zeker in het geval van kanker.***

## Nuttig bij diabetes type 2

Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes. Bij iemand met diabetes type 2 is het lichaam minder goed in staat om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Uit diverse onderzoeken bij zowel proefdieren als bij mensen blijkt dat curcumine kan helpen om de bloedsuikerspiegel te reguleren



Vegan



Zoetstofvrij



Non-GMO



Sojavrij



Glutenvrij

*Dit product is vrij van gluten, zuivel, tarwe, soja, gist, eieren, vis, schelpdieren, boomnoten, pinda's, kunstmatige smaakstoffen, kleuren, zoetstoffen en conserveringsmiddelen.*

**WWW.ADVANCARE.NL**