

Kurkuma - ein ganz außergewöhnliches Gewürz

In der wissenschaftlichen Zunft herrscht zwischenzeitlich die Erkenntnis vor dass Kurkuma mit verantwortlich ist für die geringe Häufigkeit bestimmter Krebsarten in Ländern wo dieses Gewürz stark und regelmäßig verwendet wird. In Indien bspw. sind die Krebserkrankungsraten insbesondere von Dickdarm, Prostata und Blasen/Nierenkrebs, bei denen Vergleichszahlen vorliegen um ein vielfaches geringer als in den USA. Kurkuma das Pulver aus der Gelbwurz enthält bis zu 5% der Trockensubstanz des Stoffes Curcumin, der in wissenschaftlichen Untersuchungen als der Hauptwirkstoff identifiziert wurde.

Curcumin ist in der Lage Zellen aus menschlichen Tumoren zu blockieren. Außerdem sprechen Untersuchungen dafür, dass Curcumin die Neubildung von Blutgefäßen durch den Tumor unterbindet.

In einer kürzlich erschienenen Studie zeigte sich außerdem bei oraler Einnahme von Curcumin ein deutlicher Rückgang von Entzündungsmolekülen im Blut, was für die Krebsprävention von großer Bedeutung ist. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass synthetische Entzündungshemmer erhebliche Nebenwirkungen haben.

Ein Aspekt, der auf den ersten Blick die Wirkung des Curcumin begrenzt, ist seine schlechte Bioverfügbarkeit. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass ein bestimmtes Molekül des Pfeffers, das Piperin, die Resorption des Curcumin um das tausendfache steigert. Aus dem Grund entfaltet Kurkuma sein ganzes Potenzial erst in Kombination mit Pfeffer, wie der Kurkuma auch traditionell in indischen Currys verwendet wird.

Bereits die Zugabe von einem Teelöffel Kurkuma in Verbindung mit Pfeffer zu Suppen, Salaten oder Saucen stellt eine ökonomische Möglichkeit dar, eine ausreichende Menge Curcumin zur Prävention aufzunehmen.

Die Informationen aus diesem Beitrag sind dem Titel "Krebszellen mögen keine Himbeeren" von Dr. med. Denis Gingras und Prof. Dr. med. Richard Beliveau entnommen.

Prof. Dr. med. Richard Beliveau ist weltweit einer der führenden Mediziner im Bereich der Krebsforschung; Professor für Biochemie an der Medizinischen Fakultät der Universität Montreal, Professor für Neurochirurgie und Direktor des Molekularmedizinischen Labors im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

Dr. med. Denis Gingras ist Krebsforscher im Labor für Molekularmedizin im Sainte-Justine-Krebsforschungszentrum in Montreal.

<http://www.topfruits.de/produkt/krebszellen-moegen-keine-himbeeren-beliveaugingras-kurkumagrueentee-etc/>

<http://www.topfruits.de/produkt/kurkumapfeffer-vitalstoffreiche-gewuerzmischung/>