

Gurkmeja



Gurkmeja är en vackert blommande planta i familjen Zingiberaceae. Gurkmeja används ofta för färgning och smak i curryblandningar. Modern forskning pekar på att gurkmeja kan förebygga demens, cancer och leversjukdomar. Gurkmeja verkar antioxiderande och inflammationshämmande.

Curcuma longa.

Gurkmejans rötterna ovan och nedanför marken, rhizomerer, används både medicinskt och för kryddning. Dessa kokas vanligen först för att sedan torkas.

Resultatet av torkning och malning blir det välkända gula pulvret. I modern forskning har det förekommit både gurkmeja och en av en av de aktiva substanserna, curcumin, har använts.

Traditionell användning av gurkmeja

Gurkmeja har använts under lång tid traditionellt i Indien, Kina och fler asiatiska länder. Det används för att behandla matsmältningsproblem, inflammationer, leversjukdomar, menstruationssmärta, hudproblem och för sårvård.

Gurkmeja är i länderna där det använts traditionellt idag ett vanligt kosttillskott.

Modern forskning och gurkmeja

Gurkmeja blir allt mer intressant inom modern forskning. År 2005 i en artikel i Wall Street Journal ("Common Indian Spice Stirs Hope") beskrivs hur forskningen kring curcumin, ett av de aktiva ämnena i gurkmeja, exploderat. De senaste åren har något över 300 forskningsrapporter publicerats.

En viktig anledning till intresset är att gurkmeja verkar ha en viss effekt mot sjukdomar där moderna läkemedel inte är särskilt effektiva. Gurkmeja är knappast något mirakelmedel men det ser ut att kunna förebygga och kanske lindra vanliga kroniska sjukdomar.



Foto: [Nagarazoku](#)

Gurmeja innehåller kemikalier som både är antiinflammatoriska och antioxiderande. Båda dessa egenskaper gör att den kan vara användbar för behandling av reumatism och andra inflammatoriska sjukdomar.

Forskningen pekar även på att gurkmeja kanske har en effekt mot vissa cancersjukdomar. Vidare verkar den sänka blodsocker- och kolesterolnivåerna och kan vara effektiv vid infektioner.

Gurkmeja och Alzheimers sjukdom

Studier på genetiskt modifierade möss visade 2004 att curcumin, ett av de aktiva ämnena i gurkmeja, kan stoppa ansamlingen till plack av det destruktiva ämnet beta amyloid i hjärnan vid alzheimers. Resultaten pekade även på en möjlighet att bryta upp existerande plack.

Dryck med gurkmeja.

I den mån gurkmeja har effekt mot Alzheimers sjukdom snarare än att förebygga är ganska osäkert. För den som löper ökad risk, t.ex. av ärftliga orsaker, att drabbas av Alzheimers sjukdom kan emellertid gurkmeja vara ett av flera nyttiga livsmedel som ingår i kosten.

Gurkmeja och cancer

Bland befolkningsgrupper som äter stora mängder curry är antalet av vissa cancer fall betydligt lägre. Detta har antytt att gurkmeja kan ha en skyddande effekt mot cancer.

Studier i laboratorien, på råttor och människor visar att gurkmeja kan ha en skyddande effekt mot cancer och försvåra tillväxt. Det har visats att gurkmeja kan öka den hastighet med vilken cancerceller dör. En förklaring kan vara att färre blodkärl bildas till cancertumören.

En annan funktion hos gurkmeja är att curcumin gör att skadade proteiner degenererar snabbare och tas bort snarare än att bli tumörer. En del studier har antytt att gurkmeja kan göra cancerceller mer känsliga för strålterapi.

En studie på möss visade att gurkmeja saktade ner spridningen av bröstcancer in till lungorna och andra delar av kroppen och förstärkte effekten av taxol.



Gurkmeja mot problem med magen

Att äta stora doser av gurkmeja är inte rekommenderat om man har gallstenar eller andra akuta problem med magen eller matsmältningen. Gurkmeja innehåller bitterämnen som stimulerar matsmältningen och om gallgången är blockerad kan det leda till smärta.

Gurkmeja stimulerar gallan som hjälper till att bryta ner fetter. I djurstudier har man visat att gurkmeja minskar mängden syra i magen och skyddar mot inflammationer i magen.

Gurkmeja mot acne, psoriasis m.fl. hudproblem

Gurkmeja som puder eller blandat med olja användas i Asien på sår och hudsjukdomar som acne och psoriasis. De antiinflammatoriska egenskaperna kan vara en förklaring till en positiv verkan.

Gurkmeja är antiseptisk liksom många kryddor. I djurstudier har man visat att gurkmeja får strålskadad hud att läka snabbare.

Antioxiderande

Gurkmeja innehåller rikligt av antioxidanter.

Gurkmeja mot reumatism och andra inflammationsjukdomar

Gurkmeja kan ha god effekt vid reumatism och andra sjukdomar med kroniska infektioner, stela leder m.m. Morgonstelhet, svulnader i leder och rörlighet förbättras.

Gurkmeja har tämligen kraftiga antiinflammatoriska egenskaper. Curcumin påverkar två enzymer i kroppen lipoxigenase and cyclooxygenase-2 (COX-2) vilka båda sprider och bibehåller inflammation.

Inom Ayurvedic medicin kombineras gurkmeja ofta med *Withania somnifera*, *Boswellia Serrata* och Zink för behandling av inflammationer.

Gurkmeja och kolesterolvärdet

En studie visade att gurkmeja efter sju dagar signifikant minskar nivån av dåligt kolesterol medan det goda kolesterolet ökade. De antioxiderande egenskaperna kan även förebygga åderförkalkning.



Foto: [Althewebmaster](#)

Diabetes och gurkmeja

Gurkmeja använt på djur med diabetes visade att blodsockernivåerna minskade. Orsaken kan vara att enzymer som konverterar kolhydrater till socker blockeras.

Antibakteriella egenskaper hos gurkmeja

Flera studier har visat att gurkmeja motverkar en lång rad bakterier och svampar. Det spekuleras även i en antiviral effekt och studier har gjorts på HIV men med osäkra resultat.

Gurkmeja mot rundmaskar

Resultat från laboratorium visar att gurkmeja kan vara effektivt mot vissa parasiter i matsmältningen.

Gurkmeja mot leversjukdomar

Forskning pekar på att gurkmeja kan skydda levern mot skadliga ämnen som lösningsmedel, alkohol m.m. Ämnen i gurkmeja liknar de som finns hos mariatistel som verkar både leverskyddande.

Varningar, säkerhet och interaktion

Gurkmeja är galldrivande och ska därför inte användas vid blocker gallgång. Kryddan kan vara olämplig om man lider av magsår eller sår på tarmarna.

Kryddan bör inte användas av gravida eftersom den kan dra samman livmodern.

Gurkmeja kan göra det svårare för blodet att koagulera och bör därför inte kombineras med läkemedel med motsvarande effekt eller för personer där ökad blödningsbenägenhet kan vara ett problem.

Aktiva ämnen och Farmakodynamik

Curcumin anses stå för en stor del av den medicinska effekten.

Färska rhizomerer innehåller upp till 4% curcumin. Dessutom finns flyktiga oljor som bisabolene, zingiberene och curcumene. 70 - 80% är kolhydrater, 10 - 30% protein och 1 - 15% fett.