Gurkemeie - Curcuma longa L.

Gurkemeie - Curcuma longa L.

Plante:

Gurkemeie (Curcuma longa) er en flerårig urt i ingefærfamilien som kan nå en imponerende høyde på over to meter. Planten kjennetegnes av sine store, liljelignende blader og blekgule til rosa blomster som vokser i tette aks. Den viktigste delen av planten finnes imidlertid under jorden; her utvikler den en kraftig rotknoll med flere sylindriske siderøtter, som er kilden til det kjente, dypgule fargestoffet.

Bruk:

I urtemedisinen er det gurkemeiens rotstokk som benyttes. Den inneholder to sentrale komponenter: en flyktig olje og et vannløselig, gult fargestoff kjent som kurkumin.

Virkning:

Smertestillende, kraftig betennelsesdempende.

Hjelper mot:

Leddgikt, Senebetennelse, Senekjedebetennelse, Forebygger kreft.

Generelt:

Betennelse/inflammasjon

Gurkemeie er særlig anerkjent for sin evne til å dempe inflammasjon i muskler og ledd, en effekt som kan sammenlignes med virkningen av kortison. Omfattende forskning dokumenterer at det aktive stoffet curcumin er like effektivt som konvensjonelle medisiner ved akutte betennelser, og omtrent halvparten så effektivt ved kroniske tilstander. En klinisk studie viste at revmatikere som inntok 1,2 gram curcumin, opplevde samme bedring i morgenstivhet, bevegelighet og leddhevelser som de som fikk vanlige medikamenter. En vesentlig fordel med gurkemeie er fraværet av den giftigheten og de bivirkningene som ofte følger med apotekvarer, selv om urten i seg selv har begrenset effekt som direkte smertestiller. Profesjonelle urteterapeuter kombinerer ofte gurkemeieekstrakt med for eksempel ingefær for å behandle pasienter med gikt, senebetennelser og hevelser, og planten har også en lang tradisjon for utvortes bruk som omslag.

© Viten.org

Beskytter mot kreft

Utover sine betennelsesdempende effekter innehar gurkemeie en rekke andre verdifulle egenskaper. Planten fungerer som en kraftig antioksidant på linje med vitamin C og E, noe som betyr at den bidrar til å beskytte kroppens celler mot skader og dermed styrker den generelle helsen. Denne cellebeskyttelsen virker forebyggende mot sykdom, og flere vitenskapelige undersøkelser indikerer at gurkemeie kan spille en rolle i å forebygge kreft ved å hemme både dannelsen og videre vekst av svulster.

Hjerte-kar/lever/fordøyelse

Gurkemeie har en gunstig effekt på hjerte- og karsystemet ved at den bidrar til å senke kolesterolnivået og motvirker dannelsen av blodpropper, noe som er viktig for å forebygge åreforkalkning og tilhørende komplikasjoner. Urten fungerer dessuten beskyttende for leveren mot giftstoffer og fremmer utskillelsen av galle. Videre stimulerer den produksjonen av viktige stoffer for en velfungerende fordøyelse, samtidig som den bidrar til å forebygge magesår og reduserer luftplager i tarmen. Gurkemeie har også vist seg å ha egenskaper som hemmer veksten av enkelte bakterier.

Andre navn:

- Familie: Zingiberaceae - Zingiberales
- Latin: Verbascum thapsus
- Engelsk:
- Norsk: Gurkemeie
- Svensk: Gurkmeja
- Dansk: Gurkemeje

© Viten.org