

Gurkmeja



Examensarbete av Mia Mariadotter

Inledning

När min sambo råkade ut för ett trauma på bröstkorgen, blev han ordinerad Fortodol av en naturterapeut. Fortodol innehåller b.la. gurkmeja. Detta väckte mitt intresse för Gurkmejans medicinska effekter.

Den här uppsatsen kommer att beskriva Gurkmejan, den traditionella användningen av gurkmejan, vad modern forskning kommit fram till och analys enligt Traditionell Kinesisk Medicin.

Gurkmeja (*Curcuma longa*)

Är en flerårig ört, en vackert blommande planta i familjen ingefärsväxter (Zingiberaceae). Gurkmejan blir ca 1m hög och har ovan och underjordiska knölar och rotstammar (rhizomerer), dessa är tjocka och köttiga. Köttet är starkt gul-orange eller ibland röd-orange och har en aromatisk doft. Ytan är brun och hård.

Dessa kokas först för att sedan torkas och malas. Resultatet blir det välkända gula pulvret.

Aromen påminner om ingefära och har en lätt **bitter, skarp och kryddig smak**.

Gurkmejan används mest som krydda men även medicinskt.

Gurkmejan härstammar från Sydostasien. Den största producenten är Indien, men den odlas även mycket i Kina, Taiwan, Indonesien, Sri Lanka, Australien samt Afrika, Peru och på Kiribati. Kryddplantan hämtades troligen till Europa av Marco Polo (1254-1324). I sin bok *En beskrivelse av världen* omtalar han plantan som ”*en frukt som liknar saffran*”

Aktiva ämnen och farmakodynamik

Det aktiva ämnet i gurkmejan är **Curcumin**, ett gult färgämne som anses stå för en stor del av den medicinska effekten.

Färska rhizomerer (rotstammar) innehåller 4% curcumin. Dessutom flyktiga oljor som bisabolene, zingiberene och curcumen, 70-80% är kolhydrater, 10-30% protein och 1-15% fett.

Traditionell användning

De medicinska egenskaperna hos gurkmejan har varit välkända under lång tid i Indien och Kina och flera asiatiska länder. Den har använts för att behandla:

- Matsmältnings problem, värk, tryck, gaser, svullnad i magen.
- Smärtor pga trauma, smärtor i bröst och skuldror
- Inflammationer t ex i luftrör
- Leversjukdomar, gulsot (hepatit A,B,C)
- Menstruationsmärter
- Hud problem som acne, psoriasis

Den används också flitigt som färgämne både i livsmedelsindustrin och i textilbranschen. Gurkmejan är i länder där det använts traditionellt idag ett vanligt kosttillskott. I Indien blandas den alltid i curry. I Iran är den populär, där den t ex kan blandas med kött som misstänks ha blivit dålig i värmen. Därefter går den att användas, säger de. I Kina kallas gurkmeja *gul ingefära*. Bland de tre besläktade örter från den kinesiska örtmedicinen finns gurkmejan, tagen från rotknölnarna. Rotstockarna från samma växt, *curcuma longa*, används också. De ses dock farmakologiskt som två skilda örter. Sedan har vi en släkting som heter *curcuma zedoaria*.

Enligt TCM är gurkmejan varm (yang), bitter (eld, hjärta/tunntarm). Kryddig (metall, lunga/tjocktarm)

Det bittra i gurkmejan dränerar kyla/fukt, sänker Qi och stimulerar magen och mjälten och därmed aptiten. (Det finns örter som är bittra och dränerar hetta/fukt).

Det kryddiga sprider och cirkulerar qi, värmer och ökar cirkulationen av blod.

Funktionen hos gurkmejan enligt TCM:

- Elimineras stagnation av Qi och blod
- Elimineras fukt och kyla
- Harmonierar mellan Jiao med lever och gallblåsa.

Modern forskning

De senaste åren har något över 300 forskningsrapporter publicerats. Studierna har gjorts på enskilda celler, djur och människor. I det senare fallet främst genom statistiska undersökningar. För att dra säkra slutsatser behövs därför mera studier.

Gurkmejan har visat sig ha lika stark anti-inflammatorisk effekt vid akuta inflammationer som kortison. Anledningen till att gurkmejan är anti-inflammatorisk är sannolikt en anti-histamin effekt. Detta är troligen då *curcuma zedoaria* som enligt forskning har en anti-histamin effekt som kommer till användning i behandling av allergier.

Gurkmejan har också visat sig vara en stark antioxidant.

Förutom de kända medicinska egenskaper hos gurkmejan som varit välkända under lång tid i Indien och Kina m.fl.länder, har den moderna forskningen visat på fler användningsområden av gurkmejan. Man har sett att den hjälper eller lindrar vid:

- Alzheimers sjukdom
- Diabetes
- Reumatism
- Cancer
- Dåligt kolesterolvärde

Modern forskning och analys enligt TCM på gurkmejans medicinska egenskaper

Magproblem - enligt modern forskning

Gurkmejan innehåller bitterämnen som stimulerar matsmältningen. Gurkmejan stimulerar gallan som hjälper till att bryta ner fetter. I djurstudier har man visat att gurkmejan minskar mängden syra i magen och skyddar mot inflammationer i magen.

Att äta stora doser av gurkmeja är inte rekommenderat om man har gallstenar och andra akuta problem med magen eller matsmältningen. Om gallgångarna är blockerade kan det leda till smärta. I liten mängd stimulerar det bittra i gurkmejan aptiten, men i för stor mängd skadas magen.

Enligt TCM- kan det vara många orsaker till problem med magen. Ofta är levern inblandad och attackerar magen och mjälten och stör deras funktion att spjälka, transformera och transportera. Mjältens funktion att stiga och magens funktion att sänka störs, vilket leder till stagnation som ger värk, tryck, gaser, svullnad i mage. Livsstilsorsaker kan vara felaktig kost, oregelbundet ätande och för stora mängder mat. Känslomässiga obalanser som grubbel, ilska och frustration kan också leda till qi/blod stagnationer och därmed bildandet av fukt, kyla, hetta. Gallstenar är ett tecken på att levern inte arbetar optimalt ofta p g a lever Qi stagnation, som då leder till sämre gallflöde och därmed sämre smältning.

Gurkmejan löser qi och blodstagnationer, harmonierar mellanjiao med lever och galla. När lever-qi stagnationen elimineras så ökar också gallflödet och förbättrar därmed matsmältningen. Magens och mjältens funktioner förbättras och på så sätt elimineras fukt och kyla.

Reumatism och andra inflammatoriska sjukdomar - enligt modern forskning

Gurkmejan är en mycket kraftig antioxidant, tio gånger starkare än vitaminer. Antioxidanter ger skydd mot fria radikaler (de instabila syremolekylerna) som kan skada celler och viktiga molekyler i kroppen.

Curcumin har en direkt hämmande verkan på COX2 vilket är ett enzym som genom sin ökning stressar fram, sprider och bibehåller inflammationer.

Gurkmejan kan ha god effekt vid reumatism och andra sjukdomar med kroniska infektioner. Man har kunnat se att morgonstelhet, svullnader i leder och rörlighet förbättras av curcumin. Även muskelinflammationer liknande den man får vid styrketräning förbättrades av curcumin.

Enligt TCM - Reumatism, andra inflammationer och trauman bero på obstruktion i cirkulationen av qi och blod som orsakar smärta, svullnad, ömhet och stelhet. Stagnationerna är ofta orsakad av extern vind, kyla, eller fukt, som invaderat en kropp med försvagad Zheng-Qi (Wei-Qi, försvars qi och Ying-Qi, närings qi). Andra orsaker kan vara kroniska tillstånd, ålderdom och emotionella problem som orsakar qi och blodstagnationer och försvagar Zheng-Qi.

Gurkmejan eliminerar qi och blodstagnationer, eliminerar fukt och kyla, harmonierar mellan jiao med lever och galla och ökar cirkulationen, vilket förklarar gurkmejans effekt vid reumatism och andra inflammationer.

Leversjukdomar - enligt moder forskning

Forskning visar att curcumin skyddar levern mot skadliga ämnen som lösningsmedel, alkohol m.m. Ämnen i gurkmejan liknar de som finns i mariatistel som verkar båda leverskyddande. Man har också kunnat se att gurkmejan har galldrivande effekt.

Enligt TCM - beror leversjukdomar oftast på att dess funktion att säkerställa det jämna flödet av Qi i kroppen och lagra blod störs. Orsakerna kan vara externa patogener som vind och fukt, känslor (ilska, frustration), dålig kost och livsföring, vilka kan orsaka lever-qi stagnation och stagnation av leverns blod, som i sin tur kan ställa till med en hel del obalanser i kroppen. Lever-Qi stagnation är den mest vanliga obalansen vid leversjukdomar och den mest vanliga obalansen generellt.

Levern hjälper mjälten att transportera och därmed stöds omvandlingen av maten. Den hjälper också mjält-qi att stiga och mag-qi att sänka. Levern stimulerar gallblåsan att utsöndra galla och säkerställer det fria flödet av qi i tarmarna och livmodern. Den har också störst påverkan på känslor. Då leverns funktion störs får vi symtom som illamående, kräkning, smärta och distension under revbensbågen, dålig aptit, rapning, kurrande i tarmarna, diarré, distension i bröstkorgen, depression, menstruationsproblem, gallbesvär, problem med leder och senor etc.

Gurkmejan löser Qi och blodstagnationer, tar bort fukt och kyla, harmonierar mellan jiao med lever och gallblåsa vilket förklarar gurkmejans effekt på leversjukdomar.

Menstruationssmärter

Man har inte forskat speciellt på menstruationssmärter, men traditionellt har man använt gurkmeja mot denna obalans.

Enligt TCM - menstruationssmärter beror oftast på lever-qi stagnation och lever blodstagnation. Eftersom gurkmejan löser qi/blod stagnation, tar bort fukt och kyla så förbättras cirkulationen, vilket förklarar gurkmejans effekt även vid menssmärter.

Hud problem som acne, psoriasis m.fl. hudsjukdomar - enligt modern forskning

Gurkmeja som puder eller blandat med olja används i Asien som extern applikation på sår och hudsjukdomar som acne och psoriasis. De anti-inflammatoriska egenskaperna kan vara en förklaring till en positiv verkan. Gurkmejan är antiseptisk (bakteriedödande) liksom många kryddor. Djurstudier har visat att gurkmeja får strålskadad hud att läka. Eksem och psoriasis är hetta så här får man se upp med att ta det internt.

Enligt TCM - beror många hudproblem på fukt och hetta, orsakad av tomhet i mjältens och lungans qi. Även levern och njurarna kan vara involverade. Tomhet i mjälten skapar fukt och ger fuktiga utsöndringar från hudutslag, tomhet i lungan gör att huden inte fuktas och ger torr och skrovlig hud och immunförsvaret försvagas och externa patogener får fäste. Tomhet i leverns blod gör att huden inte kan befuktas vilket leder till torr hud och klåda. Orsakerna kan vara många men oftast beror det på dålig kost, emotionella obalanser, externa patogener och arv, som skapar Qi-stagnation i lever, mage/mjälte och lungor.

Gurkmejan (med sitt innehåll av curcumin) löser qi och blodstagnationer, tar bort fukt/kyla, harmonierar mellan Jiao med lever och gallblåsa och kan hjälpa vid hudproblem.

Alzheimers sjukdom - enligt modern forskning

Studier på genetiskt modifierade möss har visat att curcumin i gurkmeja kan stoppa ansamlingar till plack av det destruktiva ämnet beta amyloid (ett protein som förhindrar signaler mellan hjärnans nervtrådar) i hjärnan vid Alzheimers. Resultatet pekade även på en möjlighet att bryta upp existerande plack.

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 gurkmeja vara ett av flera nyttiga livsmedel som ingår i kosten.

Enligt TCM - Alzheimers sjukdom är något som drabbar hjärnan. Njurarnas funktion är att nära ryggmärg och hjärnan, varför man kan se att njurarna är i obalans.

Många tror att orsaken till Alzheimers sjukdom med största sannolikhet är tandfyllningar av amalgam/kvicksilver, oral galvanism (jonvandring), etc , historiskt sett sent tillkomna patologiska faktorer. Toxiner, kemikalier och läkemedel skadar märg och jing och orsakar stagnation av qi och blod med undernäring som följd, varför hjärnan inte närs och ansamlingar uppstår.

Det förklarar gurkmejans positiva effekt i studierna av Alzheimer sjukdom.

Diabetes – enligt modern forskning

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

Enligt TCM - är diabetes en sjukdom som kännetecknas av Yinbrist med torrhet, värme/hetta och fukt som påverkar lungor, mage/mjälte och njurar.

Symtomen på diabetes är överdriven törst, hunger, stora urinmängder, trötthet, svaghet och blek hy, vilket hör samman med en obalans i övre, mellersta och nedre värmaren (lunga, mage/mjälte, njurar). Meridianerna blockeras vilket medför stagnation av qi/ blod flödet. Detta genererar hetta och förbrukar de viktiga organens vätskor och orsakar dålig funktion hos organen och en disharmoni mellan lunga, mage och njurar.

Den underliggande orsaken till diabetes är ohälsosam och oregelbunden livsstil med mycket alkohol, mycket socker och fet mat. Arv och känslomässiga orsaker kan också bidra till sjukdomen.

Gurkmejan eliminerar qi och blodstagnationer och förbättrar cirkulationen, tar bort fukt och harmonierar mellan jiao med lever och galla så att spjälkning, transformation och transport av närings qi och blod förbättras, vilket förklarar studieresultaten på minskade blodsocker nivåer. Eftersom diabetes ofta karakteriseras av yinbrist med med torka och hetta kan det bli viktigt att användningen av gurkmeja kombineras med vegetabilier för att den inte ska ge för torr och het effekt.

Cancer – enligt modern forskning

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

Studier i laboratorier, på råttor och människor visar att gurkmeja kan ha en skyddande effekt mot cancer och försvåra tillväxt.

Det har visat 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 känslig 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 (kemoterapeutiskt läkemedel).

Enligt TCM - anses cancer vara en kombination av långvarig qi-stagnation, blodstagnation och fukt/slem som ger förhårdnader, knölar/tumörer. Orsakerna kan vara dålig kost, miljö/gifter, långvariga emotionella problem (ilska, bitterhet, sorg, chock m. fl.) som orsakar stagnation i olika meridianer och därmed obalanser med dålig funktion och undernäring till dess tillhörande organ. Symtomen kan vara många som trötthet, smärta, blekhet, infektionskänslighet, dålig aptit, avmagring etc.

Gurkmejan eliminerar qi och blodstagnationer och ökar därmed cirkulationen och leverns funktion att hålla ett jämt flöde av qi i alla riktningar. Den harmonierar mellan jiao och får

magen och mjältens funktion att värma, spjälka, transformera och transportera, eliminera fukt och kyla och öka upptaget av närings-qi till alla organ.

Dåligt kolesterol värde – enligt modern forskning

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

Kolesterol är en lipid, ett fettaktigt ämne (byggstenar i varje cells yttre skal) som transporteras via blodet från olika destinationer till olika mål, framför allt till och från levern men också ryggmärgen och hjärnan. När det finns överflöd av kolesterol i blodet, kan detta ansamlas i de stora blodkärlens, artärernas väggar och orsaka blodproppar, kärlkramp, stroke, hjärtattacker och åderförkalkning (demenssjukdomar). Kolesterol utsöndras från levern till gallan, en del lämnar kroppen med avföringen, men en del återupptas via tarmarna. Om kolesterol samlas i höga koncentrationer, såsom i gallblåsan kan det kristalliseras. Kristalliserat kolesterol är en av de huvudsakliga beståndsdelarna i den vanligaste typen av gallsten.

Enligt TCM - för högt värde av LDL kolesterol i blodet kan tänkas visa på obalans i levern även utifrån TKM, oftast lever-qi stagnation som stör gallflödet och orsakar obalans i utsöndringen och upptaget av fettämnen, som då ansamlas i blodet, blodkärlen, gallblåsan och hjärnan. Orsakerna kan vara för mycket mättat fett i kosten, emotionella problem som ilska, irritation som skapar lever qi stagnation och stör hela matsmältningsprocessen med fukt, kyla eller hetta som följd.

Eftersom gurkmejan löser qi- och blodstagnationer och stärker levern, så förbättras utsöndringen av galla och förbättrar matsmältnings processen och därmed minskar också det LDL kolesterolet i blodet.

Sammanfattning

Gurkmejan härstammar från Sydostasien. I Kina kallas gurkmeja *gul ingefära*.

Enligt TCM är gurkmejan varm, bitter, kryddig. Den eliminerar stagnation av qi och blod, eliminerar fukt och kyla, harmonierar mellan jiao med lever och gallblåsa. Gurkmejan har också visat sig vara en stark antioxidant och har en antiinflammatorisk effekt.

De medicinska egenskaperna hos gurkmejan har varit välkända under lång tid i Indien och Kina och flera asiatiska länder. Den har använts för att behandla matsmältningsproblem, smärtor pga trauman, inflammationer, leversjukdomar, menstruationssmärter och hudproblem

Förutom de kända medicinska egenskaper, har den moderna forskningen visat på fler användningsområden av gurkmejan. Man har sett att den hjälper eller lindrar vid Alzheimers sjukdom, diabetes, reumatism, cancer och dåligt kolesterolvärde.

Referenser

The Foundations of Chinese Medicine av Giovanni Maciocia

The Practice of Chinese Medicine av Giovanni Maciocia

Traditionell Kinesisk Medicin av Reijo Pöyhönen

Kinesisk kostlära av Peter Torsell

www.nyfikenvital.se

www.vitapost.se

www.kryddmax.se

www.rpfrukt.se

Kontaktuppgifter:

Mia Mariadotter

Sävehällansväg 14

905 82 Umeå

Mob: 070-647 92 32

E-post: mia-mariadotter@spray.se

Akupunkturakademin

epost: info@akupunkturakademin.se

<http://www.akupunkturakademin.se>