

حقایق درباره خواص شگفت انگیز زردچوبه و لاغری زردچوبه

، ادویه هندی با نام علمی *curcuma longa* متعلق به خانواده زنجبیل است. این گیاه، بومی آسیای شرقی است و در بخش‌های مختلف هند، چین، تایوان و ژاپن کشت می‌شود. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه برای مصارف خوراکی و دارویی، ریزوم‌های (ساقه زیرزمینی) آن هستند. زردچوبه حاوی کورکومین است که ماده فعال اصلی در زردچوبه به حساب می‌آید. کورکومین یک ماده شیمیایی گیاهی است و قسمت هایی از بدن را هدف قرار می دهد که التهاب را ارسال می کنند. پژوهش های انجام شده در ۲۰۱۷ نشان دادند که کورکومین به خودی خود خوب کار نمی کند. مواد بسیاری هستند که به فعال شدن کیفیت کورکومین کمک می کنند. بررسی ها نشان دادند اگر کورکومین را با فلفل سیاه ترکیب کنید فعال سازی کورمومین تا ۲۰۰۰۰ برابر بیشتر می شود. خواص درمانی زردچوبه به دلیل کورکومین هزاران سال است که مورد شناسایی قرار گرفته است. به همین دلیل در سراسر دنیا از زردچوبه برای ادویه جات، رنگ های غذایی و مواد سس ها استفاده قرار می کنند. بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی از مشکل سندروم متابولیک نیز رنج می برند که معمولا نتیجه وزن اضافی و بالا رفتن سایز میان تنه است. خواص زردچوبه کورکومین (*diferuloylmethane*) رنگدانه زرد استخراج شده از ریزوم است. کورکومین به دلیل گروه فنولی خود، ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌آید. این خواص زردچوبه باعث شده است که مصرف آن برای لاغری، بیماری‌های گوارشی، کبدی، سرطان، آرتريت روماتوئید، آلرژی، آسم، آترواسکلروز، بیماری‌های عصبی و دیابت مورد نظر قرار گیرد. زردچوبه دارای رنگ مختلفی از زرد روشن تا نارنجی تیره است که تفاوت رنگش بسته به محل و شرایط رشد آن است. وب سایت های مراقبت از پوست و هومیوپاتی نیز زردچوبه را به عنوان جایگزینی برای رنگ موهای روشن و براق معرفی می کنند. این رنگ دهنده طبیعی از مواد شایع مورد استفاده در نساجی ها، رنگ سازی ها و دیگر صنایع مربوط به رنگ است. ۱- زردچوبه و لاغری ارتباط زردچوبه و لاغری به دلیل خاصیت ضد التهابی زردچوبه است. ابتلا به اضافه وزن با آزاد شدن سایتوکاین های التهابی در ارتباط است. پژوهش ها نشان دادند افراد مبتلا به چاقی که طی ۳۰ روز، روزانه ۱ گرم

کورکومین دریافت می کردند شاهد کاهش چشمگیر سطح چربی خونشان بودند اما با این حال سطح کلسترول و BMI آنها تغییری نکرده بود. بنابراین تاثیر کورکومین تنها روی پایین آوردن التهاب بدن است و از این راه می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند چون یکی از دلایل مقاومت بدن به کاهش وزن، التهاب بیش از حد است. همچنین مصرف زردچوبه می تواند روی سوخت و ساز نیز تاثیر داشته باشد. این تاثیر به شکلی نیست که بگوییم تنها با مصرف زردچوبه می توان وزن کم کرد و تنها وجودش در رژیم می تواند در کنار دیگر عوامل اثر بخش باشد. ۲- زردچوبه و بیماری های گوارشی در طب سنتی زردچوبه به عنوان بادشکن شناخته شده است. مصرف آن با غذا موجب بهبود هضم غذا و کاهش نفخ معده می شود. بنابراین مصرف این ماده برای افراد مبتلا به اختلالات گوارشی و کسانی که بعد از مصرف غذا احساس خستگی و یا نفخ می کنند، پیشنهاد می شود. در پژوهشی تجویز ۵۰۰ میلی گرم پودر زردچوبه به ۱۶۶ بیمار مبتلا به سوءهاضمه سبب بهبود سوءهاضمه در این بیماران شده است. در مطالعه بالینی دیگری که روی ۱۰ بیمار مبتلا به زخم معده انجام شد. تجویز یک گرم زردچوبه در روز موجب تسریع در بهبود زخم و کاهش درد معده شد. همچنین در مطالعه ای که روی ۸۹ بیمار مبتلا به کولیت زخمی انجام شد. تاثیر این ماده گیاهی با دوز ۲ گرم در روز در درمان و پیشگیری از رشد بیماری در مقایسه با داروها بیشتر بوده است. زردچوبه به عنوان مهار کننده اسپاسم ماهیچه صاف موجب کاهش دردهای شکمی ناشی از کولیت اولسراتیو در انسان می شود. به علاوه گزارش شده است که زردچوبه سبب مهار رشد هلیکوباکتر پیلوری می شود. این را باید در نظر داشت که مصرف زردچوبه به عنوان دارو جهت پیشگیری و درمان بیماری های متعدد نیاز به آزمایش های بالینی تکمیلی دارد. ۳- زردچوبه و بیماری های التهابی آسیب های التهابی از عوامل ایجادکننده درد مفاصل هستند. بنابراین زردچوبه با اثر آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی می تواند در کاهش درد مفاصل موثر باشد. در دو مطالعه که تاثیر زردچوبه با دوز ۱۲۰۰ میلی گرم روزانه بر بیماری آرتریت روماتوئید در مقایسه با فنیل بوتازون با دوز ۳۰ میلی گرم روزانه انجام شده است. بهبود خشکی مفاصل صبحگاهی، مدت قدم زنی و کاهش ورم و درد مفاصل به دست آمد. خارش و التهاب اگرما،

پسوریازیس، و بثورات عفونی را می توان با ترکیب زردچوبه و شیر کامل یا ماست درمان کرد. شیر را کمی گرم کنید (به جوش نیاید) چند قاشق چای خوری زردچوبه اضافه کنید و اجازه دهید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بماند. مقداری از مواد ترکیب شده را به محل آسیب دیده بمالید و اجازه دهید خشک شود. از نتایج این درمان شگفت زده خواهید شد. ۴- زردچوبه و ابتلا به سرطان پژوهش های مختلفی نشان دادند که مصرف بعضی از مواد غذایی و گیاهان دارویی می تواند موجب مهار رشد سلول های سرطانی شود. گزارش تحقیقات اپیدمیولوژیک حاکی از آن است که در کشورهایی که مصرف زردچوبه بالا است، سرطان های روده ای کمتر مشاهده شده است. در مقالات متعددی اثرات آنتی اکسیدانی، ضد سمیت، ضد التهاب و ضد سرطانی کورکومین گزارش شده است. اثرات ضد سرطانی زردچوبه از این نظر با اهمیت است که زردچوبه به عنوان یک ماده افزودنی به غذا مورد استفاده قرار می گیرد. مصرف این ماده با دوز بالا از تکثیر سلول های سرطانی پیشگیری نموده است. ولی به سلول های سالم آسیبی وارد نمی کند. زردچوبه به طور مستقیم موجب مهار تشکیل عروق جدید شده است. به طور غیر مستقیم با مهار تولید عوامل محرک در تشکیل عروق جدید، هورمون های رشد فیبروبلاست و هورمون رشد اپیدرم از رشد سلول های سرطانی پیشگیری می کند. پژوهش های بسیاری اثرات ضد سرطانی کورکومین روی بسیاری از رده سلول های سرطانی از جمله پانکراس، رحم انسان و دیگر رده های سلولی و سرطان کلیوی ناشی از تجویز مواد سرطان زا را نشان می دهند. ۵- زردچوبه و بیماری های قلبی عروقی زردچوبه اثرات ضد التهابی قوی دارد. اثرات ضد التهابی تجویز خوراکی زردچوبه در کوتاه مدت مشابه هیدروکورتیزون می باشد ولی در طولانی مدت اثرات آن کمتر از این دارو است. مصرف خوراکی آن جهت اثر ضد التهابی بدون هیچ گونه عوارض جانبی است. گزارش های متعدد نشان دادند که التهاب نقش مهمی در بسیاری از بیماری های قلبی عروقی دارد. آترواسکلروز آسیب اکسیداتیو است که بر لیپوپروتئین ها و سلول های دیواره های رگ های خونی اثر می گذارد. اکسیداسیون لیپوپروتئین با چگالی کم (LDLs) نقش مهمی در آترواسکلروز دارد که این LDL اکسید شده یک محصول سمی برای انواع مختلف سلول ها از جمله سلول های اندوتلیال می باشد. تاثیر زردچوبه در مهار

اکسیداسیون LDL، تکثیر سلول‌های عضلات صاف عروق و تجمع پلاکت‌ها که از فاکتورهای موثر در تشکیل پلاک آترواسکلروز است. احتمالاً در پیشگیری و بهبود بیماری‌های قلبی و عروقی موثر می‌باشد. همچنین زردچوبه می‌تواند باعث تثبیت غشای سلولی می‌شود. ۶- زردچوبه و دیابت

بررسی‌ها نشان دادند التهاب نقش عمده‌ای در توسعه دیابت نوع ۲ دارد. کورکومین سبب کاهش سطح قند خون و افزایش قابل توجهی در سطح انسولین پلازما می‌شود. همچنین کورکومین باعث کاهش قابل توجهی در سطوح سرمی و کبدی کلسترول تام، چربی خون، اسیدهای چرب آزاد، فسفولیپیدها، فعالیت HMG کوآنزیم ردوکتاز، VLDL و LDL می‌شود. مکانیسم احتمالی کاهش قند خون توسط کورکومین، ماهیت آنتی‌اکسیدانی آن و مهار رادیکال‌های آزاد می‌باشد. ۷-

زردچوبه و بیماری‌های عصبی مغز یک عضو بسیار اکسیداتیو است و با وجود اینکه تنها ۲ درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد، ۲۰ درصد از اکسیژن بدن را مصرف می‌کند. با افزایش سن، یون‌های فلزی مانند آهن، روی و مس در مغز تجمع می‌یابد. در نتیجه، مغز در برابر بسیاری از اکسیدان‌ها قرار می‌گیرد. بسیاری از بیماری‌های عصبی در نتیجه تجمع پروتئین‌ها، آسیب اکسیداتیو و التهاب می‌باشد. کورکومین دارای ویژگی‌های متعدد و مطلوب برای پیشگیری از بیماری‌های عصبی از جمله آلزایمر، پارکینسون، مولتیپل اسکلروزیس (MS)، صرع، ضربه به سر، پیری، افسردگی و

سکته مغزی است. ۸- زردچوبه و پوست ما از زردچوبه به عنوان منبعی طبیعی رنگ در صابون‌ها استفاده می‌کنیم. تنها یک مقدار اندک کارساز است چون تنها در مقداری از آن مزایای فراوانی نهفته است. اضافه کردن به صابون خاصیت ضد التهابی و محافظتی آن را نیز بالا می‌برد. این موارد تنها چند خاصیت کوچک بودند. ترکیب زردچوبه با دیگر مواد مغذی، و ترکیبات سرشار از آنزیم مانند شیر کامل یا ماست آن را تبدیل به ماسک صورت و یا کرم شب فوق العاده می‌کند.

با یکی از روش‌هایی که در ادامه به شما آموزش می‌دهیم می‌توانید زردچوبه را روی پوست خود آزمایش کنید. زردچوبه ضد باکتری و ضد عفونی کننده است و دارای خواص ضد التهابی است. به دلیل حضور کورکومین فعالیت آنتی‌اکسیدانی بسیاری قوی دارد. خمیر زردچوبه در پوست‌های چرب به کنترل تولید چربی کمک می‌کند که می‌تواند روی بهبود آکنه تاثیر داشته باشد. درست

مانند اسطوخودوس، زردچوبه نیز با کمک رشد سلول های جدید بهبود سوختگی و جراحات را تسریع می کند. زردچوبه در ترکیبات غلیظ تر به حذف سلول های مرده از روی پوست کمک می کند. حتما بخوانید: چگونه از پوست خود مراقبت کنیم؟ چگونه از زردچوبه برای پوست خود استفاده کنیم؟ ۱- ماسک صورت یک چهارم یا یک دوم قاشق چای خوری پودر آن را با ماست یونانی ساده ترکیب کنید. به آرامی و با حرکات رو به بالا روی صورت خود بمالید. اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بماند و سپس با آب سرد صورتتان را بشویید. به جای ماست می توانید از ژل آلوئه ورا، آب خیار، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین استفاده کنید. روغن طبیعی زردچوبه را اگر به همین مواد اضافه کنید حس لطیف تری می دهد اما تنها مقدار اندکی از آن کافیست. ۲- کرم شب یک چهارم یا یک دوم قاشق چای خوری زردچوبه را با ۵۶ گرم کرم صورت ترکیب کنید. سپس به خوبی ترکیب کنید و روی صورتتان ماساژ دهید. عوارض جانبی زردچوبه ماده افزودنی به غذای روزانه انسان ها در اکثر جوامع است. تاکنون عوارض جانبی خطرناکی با مصرف آن گزارش نشده است ولی عوارض جانبی این ماده در موارد خاصی مشاهده شده است که باید مورد توجه قرار گیرد. تجویز زردچوبه به افراد مبتلا به سنگ صفرا، یرقان ناشی از انسداد مجاری صفرا و کولیک حاد مجاری صفرا پیشنهاد نمی شود. تداخل دارویی مصرف زردچوبه همزمان با داروهایی مانند آسپرین و ضدانعقادها مانند وارفارین و هپارین درست نیست چون موجب مهار فعالیت پلاکت ها می شود. این را باید در نظر داشت که مصرف زردچوبه به عنوان دارو جهت پیشگیری و درمان بیماری های متعدد نیاز به آزمایش های بالینی تکمیلی دارد.