

KURKUMOVNÍK

DLOUHÝ

Curcuma longa

Kurkuma pravá

Další jména:

kurkuma, indický šafrán, turmeric



🌻 ÚČINNÉ LÁTKY

V oddenku se nachází 5% fenolických kurkuminoidů (diarylheptanoidy), které dávají kurkumě žlutou barvu, nejvýznamější je kurkumin, dále se v oddenku nachází asi 5% esenciálního oleje, který obsahuje hlavně terpenoidy (např. zingiberen); a imunostimulační polysacharidy (glukanové kyseliny známé jako ukonan A, B, C).

🌻 ÚČINKY

Protizánětlivé, antioxidační, imunomodulační, antidiabetické, hepatoprotektivní, příznivé na hojení ran, proti rakovině, proti mikrobům. Ve fázi výzkumu slibné neuroprotektivní účinky, snížení úzkosti.

🌻 POUŽITÍ

Pro úlevu při artróze (opotřebení kloubů) a revmatoidní artritidě (systémové autoimunitní onemocnění), pro snížení cholesterolu, jako přídatná léčba k žaludečním vředům, k zmírňování obtíží u dráždivého tračníku a u zánětlivých střevních onemocnění jako je Crohnova chodoba; účinky kurkuminu na nádorová onemocnění byl a je intenzivně zkoumán, z epidemiologických dat vyplývá, že konzumace kurkumy snižuje počet případů rakoviny tlustého střeva a konečníku, další výzkumy se provádí.



BEZPEČNOST

Kontraindikována při ucpaných žlučových cestách, onemocnění jater, žlučnickových kamenech. Opatrnost při ředění krve, použití cytostatik, imunusupresiv a potenciálně hepatotoxických léků. V těhotenství a při kojení s opatrností jako koření v pokrmech



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Na vnitřní užití: prášková kurkuma: 1,5 – 3 g/den ve vodě či do vaření tekutý extrakt (1:1) ve 45% ethanolu: 5 – 15 ml/den práškový výtažek standardizovaný na 95% kurkumin: 100 – 300 mg/den pro vnější užití: jako obklad – vezme se půl hrnku sušené mleté kurkumy, smíchá se s čajovou lžičkou sody, zalije se horkou vodou a zmixuje se na pastu.

Zdroje:

KARŁOWICZ-BODALSKA, Katarzyna, et al. Curcuma longa as medicinal herb in the treatment of diabetic complications. *Acta Poloniae Pharmaceutica–Drug Research*, 2017, 74.2: 605-610.

VERMA, Rahul Kumar, et al. Medicinal properties of turmeric (Curcuma longa L.): A review. *Int. J. Chem. Stud*, 2018, 6.4: 1354-1357.

LABBAN, Louay. Medicinal and pharmacological properties of Turmeric (Curcuma longa): A review. *Int J Pharm Biomed Sci*, 2014, 5.1: 17-23.

SRIVASTAVA, Bajarang Bal Lal; RIPANDA, Asha Shabani; MWANGA, Hossein Miraji. Ethnomedicinal, phytochemistry and antiviral potential of turmeric (curcuma longa). *Compounds*, 2022, 2.3: 200-221.

JYOTIRMAYEE, B.; MAHALIK, Gyanranjan. A review on selected pharmacological activities of Curcuma longa L. *International Journal of Food Properties*, 2022, 25.1: 1377-1398.

IWEALA, Emeka J., et al. Curcuma longa (Turmeric): Ethnomedicinal uses, phytochemistry, pharmacological activities and toxicity profiles-A review. *Pharmacological Research-Modern Chinese Medicine*, 2023, 100222.

THANAWALA, Shefali, et al. Efficacy and Safety of a Novel Low-Dose Water-Dispersible Turmeric Extract in the Management of Knee Osteoarthritis: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. *Journal of Pain Research*, 2025, 411-427.

WAI, Han Su, et al. Effect of turmeric products on knee osteoarthritis: a systematic review and network meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*, 2025, 25.1: 292.

YUAN, Jiyuan, et al. Potential therapeutic benefits of curcumin in depression or anxiety induced by chronic diseases: A systematic review of mechanistic and clinical evidence. *Frontiers in Pharmacology*, 2025, 16: 1638645.