



ขมิ้นชัน

Curcuma longa

ผงขมิ้นชันจำนวนมากในตลาดไม่ได้ล้างก่อนผ่านกระบวนการต้มหรือหนึ่งในขั้นตอนแรก การล้างเป็นหนึ่งในวิธีการกำจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยทำให้เจลาตินในซบแข็งผลิตสีที่สม่ำเสมอมากขึ้นซึ่งลดเวลาในการทำให้แห้งโดยการทำให้แห้งที่อุณหภูมิที่ต่ำกว่าระหว่างกระบวนการเคี้ยว / การนึ่ง เอนไซม์จะถูกทำให้ผิดลักษณะเดิมและคุณค่าของวิตามินจะไวต่อความร้อน น้ำมัน และส่วนผสมสำคัญลดลง

ในเทคโนโลยีการถนอมเซลล์ (CPT) ของเรา ขมิ้นชัน ไม่ได้สัมผัสกับความร้อนในระหว่างกระบวนการใด ๆ นอกจากนี้ ผงขมิ้นชันที่ใช้กระบวนการ CPT ถูกเก็บรักษาไว้เพื่อรักษา โครงสร้างเซลล์และโมเลกุลของขมิ้นชันในขณะที่มันเติบโตในธรรมชาติที่มีระดับสูงสุดของการออกฤทธิ์ทางชีวภาพและความเป็นไปได้ของชีวปริมาณออกฤทธิ์ เนื่องจากภารกิจของเราคือการฟื้นฟูความสัมพันธ์ของคุณกับอาหารที่สมบูรณ์ของธรรมชาติ เราส่งมอบขมิ้นชัน โดยเป็นอาหารที่ครบถ้วนตามที่ธรรมชาติออกแบบไว้ ผงขมิ้นชันที่ทำโดยกระบวนการ CPT มีรสชาติ กลิ่น และประโยชน์ต่อสุขภาพเทียบเท่ากับการกินขมิ้นชันสด ความเข้มข้นสูงที่พบในสารสกัดอาจไม่จำเป็นและในความเป็นจริงอาจมีประสิทธิภาพน้อยกว่า เนื่องจากการขาดการเสริมฤทธิ์ซึ่งกันและกันที่มีอยู่ในการออกแบบของธรรมชาติ ศาสตร์การรักษายังไม่ถูกส่งโดยหนึ่งส่วนผสมที่แยกต่างหาก ไม่ว่ามันจะเข้มข้นแค่ไหนก็ตาม ไฟเบอร์และส่วนประกอบสำคัญอื่น ๆ มีความจำเป็นต่อการใช้งานอย่างเต็มประสิทธิภาพและการส่งไปยังเฉพาะตำแหน่ง หากคุณใช้ขมิ้นชันเป็นส่วนหนึ่งของสูตรประจำวันของคุณ สรรพคุณที่สะสมจะให้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

ขมิ้นชันมีสายพันธุ์เคมีหลายร้อยชนิดรวมถึงเคอร์คูมินอยด์หลายชนิดที่ทำงานร่วมกัน หากเราแยกเคอร์คูมินอยด์หนึ่งหรือหลายชนิดออกจากกัน เราจะแยกสารอื่นที่มีน้ำมันหอมระเหยซึ่งจะช่วยให้ออกฤทธิ์ของคุณดีขึ้นและเผาผลาญในร่างกายของคุณ ได้ง่ายมากขึ้น เคอร์คูมินอยด์มีความโดดเด่นและสำคัญที่สุดในขมิ้นชัน โดยประโยชน์ของมันจะเพิ่มมากขึ้น หากไม่แยกเป็นสารสกัดเดี่ยว

การทำงานของสมองและสุขภาพ: เคอร์คูมินวางแนวกันเลือดและสมองเพื่อจัดการอิทธิพลโดยตรงในการลดความเสี่ยงจากการเกิดออกซิเดชันและการอักเสบในสมอง กระบวนการเทคโนโลยีการถนอมเซลล์ CPT การทำแห้งแบบแช่เยือกแข็งของเราช่วยจับสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ เช่น อะโรมาติกเทอร์โรนซึ่งเป็นสารจากขมิ้นชันซึ่งกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์ประสาทโดย

การสร้างศักยภาพในการซ่อมแซมสมองและป้องกันปัญหาการเสื่อมของระบบประสาท เช่น โรคอัลไซเมอร์ เมื่อลองเปรียบเทียบประโยชน์ของไขมันชั้นเฉพาะพื้นที่ ปรากฏว่าประเทศอินเดียมีการเกิดโรคอัลไซเมอร์ต่ำ เนื่องจากใช้ไขมันชั้นเป็นวัตถุดิบในอาหารประจำวัน (มีอยู่ในแกง) คนเหล่านี้ใช้สารสกัดเคอร์คูมินแตกต่างกันหรือไม่? ไม่น่าว่าพวกเขาอาจใช้รากไขมันชั้นทั้งหมดและเราเชื่อว่าควรทำเช่นเดียวกัน คุณสามารถผลิตผลิตภัณฑ์ประโยชน์ที่มากกว่าเดิม เนื่องจากผงไขมันชั้นที่ใช้กระบวนการ CPT ของเราไม่ผ่านการต้มหรือปรุงสุก

ไขมันชั้นฟื้นฟูสมองได้อย่างไร (การกำเนิดประสาท)

ไขมันชั้นเป็นหนึ่งในพืชที่ได้รับการวิจัยอย่างถี่ถ้วนที่สุดในปัจจุบัน! สรรพคุณและส่วนประกอบทางยาของมันได้รับการการศึกษาทางการแพทย์และตีพิมพ์มากกว่า 5,600 ครั้ง

ไม่น่าแปลกใจว่าไขมันชั้นจะฟื้นฟูการทำงานของร่างกายมากมาย รวมถึงการฟื้นฟูสมองอีกด้วย! ความเข้าใจเกี่ยวกับสมองของเรามีมาตั้งนานแล้ว เมื่อไม่นานมานี้ที่ **การกำเนิดประสาท** นั่นคือ ความสามารถของสมองในการสร้างเซลล์ขึ้นมาใหม่นั้นเป็นไปได้

ตอนนี้เราไม่เพียงแต่รู้ว่าการฟื้นฟูเซลล์เป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของสมอง แต่เรายังสามารถฟื้นฟูและกระตุ้นกระบวนการนี้ด้วยอาหารรักษาโรคอย่างไขมันชั้น

การศึกษาจำนวนมากได้สร้างการเชื่อมโยงที่แข็งแกร่งระหว่างกระบวนการอักเสบในระบบประสาทและความเสื่อมทางระบบประสาท ดังนั้น สารประกอบเช่นไขมันชั้นสามารถลดการอักเสบพร้อมกันและ**ฟื้นฟูการกำเนิดประสาท (กระบวนการที่ทำให้สมองฟื้นฟูใหม่และยับยั้งการลดลงของความรู้ความเข้าใจ)** ซึ่งเป็นสิ่งที่มาจากสวรรค์อย่างแท้จริง

การศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ได้ระบุองค์ประกอบในไขมันชั้นที่เรียกว่า **Ar-turmerone** และพบว่ามันมีความสามารถที่โดดเด่นในการฟื้นฟูการกำเนิดประสาทโดยเร่งอัตราการงอกของเซลล์สมองใหม่! การศึกษาเดียวกันนี้แสดงให้เห็นถึง การปรากฏตัวของ Ar-turmerone ในสมองทำให้เซลล์ต้นกำเนิดสมองบางส่วนเคลื่อนไปยังพื้นที่ของสมองที่ต้องการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ Ar-turmerone ช่วยจัดระเบียบและเสริมสร้างศักยภาพการรักษาด้วยตนเองของสมอง

เซลล์ประสาทสร้างการเชื่อมต่อใหม่และเติบโตและทวีคูณในสมอง โกรทฮอร์โมนสำคัญสำหรับกระบวนการนี้คือ BDNF (ปัจจัยทางระบบประสาทที่มาจากสมอง) ฮอร์โมนนี้ลดลงเมื่อคุณแก่ขึ้น ระดับ BDNF ที่ลดลงนั้นเชื่อมโยงกับความผิดปกติของสมอง เช่น เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคความซึมเศร้า และการลดลงของฮอร์โมนตามอายุก่อให้เกิดปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจ เคอร์คูมินได้รับการแสดงเพื่อเพิ่มระดับของ BDNF (1)

ต้านอาการอักเสบ: การอักเสบเป็นส่วนหนึ่งของระบบป้องกันตามธรรมชาติของร่างกาย ซ่อมแซมความเสียหายและต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอม แต่เมื่อการอักเสบระยะสั้นกลายเป็นการอักเสบเรื้อรัง จำเป็นต้องมีการรักษาที่เหมาะสม

ไขมันชั้นแสดงฤทธิ์ต้านการอักเสบที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากข้อเท็จจริงที่ว่า การอักเสบเชื่อมโยงกับหลากหลายปัญหาสุขภาพ รวมถึง โรคหัวใจ ภาวะเมแทบอลิซึม ไตรอม โรคข้ออักเสบ และความผิดปกติของระบบประสาทเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์และมีส่วนสำคัญต่อกระบวนการชราภาพ ไขมันชั้นเหมาะสำหรับทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพของคุณ

โปรตีนเป็นที่รู้จักกันในฐานะโล่กำบังของ แอมิโลยด์พราก ซึ่งเป็นรูปแบบอย่างหนึ่งของ โรอัล ไชเมอร์และเคอร์คูมินช่วยล้างสิ่งเหล่านั้น ในการทำเช่นนั้น ขมิ้นชันอาจช่วยชะลอหรือแม้แต่ชะลอการพัฒนาของโรอัล ไชเมอร์

การเสริมเคอร์คูมินแสดงให้เห็นถึงการฟื้นฟูอาการของ โรคไขข้ออักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ข้ออักเสบ) เนื่องจากเป็นฤทธิ์ด้านการอักเสบ

ขมิ้นชันเป็นยาแก้ข้ออักเสบที่มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งมีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับยาแก้ข้ออักเสบที่มีรายการผลข้างเคียงในเชิงลบมากมาย เคอร์คูมินทำหน้าที่ในระดับโมเลกุลเพื่อยับยั้ง NF-kB ซึ่งเป็น โมเลกุลที่เคลื่อนที่เข้าสู่ นิวเคลียสของเซลล์และแสดงยีนการอักเสบ สิ่งนี้จะขัดขวางวงจรการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ความสามารถในสารต้านอนุมูลอิสระ: ความหลากหลายของโรคและผลกระทบของริ้วรอยเกี่ยวข้องกับ عدمสมดุลของอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระที่มากเกินไปจะโจมตีเซลล์ที่มีสุขภาพของเราซึ่งจะถูกตรวจสอบโดยสารกำจัดอนุมูลอิสระ เคอร์คูมินมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสองเท่า ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่แข็งแกร่งต่อต้านอนุมูลอิสระ ในขณะเดียวกัน มันช่วยเพิ่มความสามารถตามธรรมชาติของร่างกายในการสังเคราะห์เอนไซม์ที่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระภายนอกของเรา ซึ่งทำหน้าที่ไปตามวิถีเมตาบอลิซึมทั้งสองในเวลาเดียวกัน (2)

การป้องกันโรคเมเร็ง: การศึกษาแสดงให้เห็นว่าเคอร์คูมินลดการเจริญเติบโตของหลอดเลือดในเนื้ออก ลดการแพร่กระจาย (การแพร่กระจายของโรคเมเร็ง) และก่อให้เกิดการตายของเซลล์ (การตายของเซลล์เมเร็ง) มีหลักฐานว่าอาจป้องกันเมเร็งบางชนิดก่อนเกิดขึ้นตั้งแต่แรก เมเร็งเฉพาะระบบย่อยอาหาร (เช่นเมเร็งลำไส้ใหญ่) ในการศึกษา 44 คนที่มีบาดแผลในลำไส้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นเมเร็ง แต่เมื่อรับเคอร์คูมิน 4 กรัมต่อวันเป็นเวลา 30 วัน จำนวนบาดแผลลดลงถึง 40% (3)

สุขภาพหัวใจ: โรคหัวใจเป็นพหุมาตเล็ดเย็นของมนุษย์ชาติ หนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจคือความผิดปกติของเซลล์เนื้อเยื่อบุโพรงซึ่งเป็นความรู้ความสามารถของเนื้อเยื่อบุโพรงในการควบคุมความดันโลหิต การแข็งตัวของเลือด และปัจจัยอื่น ๆ ผลการศึกษาคุณสมบัติของเคอร์คูมินกับการฟื้นฟูการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อบุโพรงที่มีประสิทธิภาพเท่ากับยาอะโทวาสแตติน นอกจากนี้ยังลดการอักเสบและออกซิเดชันของเคอร์คูมินซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของหัวใจอย่างมาก

ในการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วย 121 คนที่เข้ารับการรักษาด้วยยาพาสหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยถูกแบ่งสุ่มไปยังกลุ่มยาหยอกหรือกลุ่มที่ได้รับเคอร์คูมิน 4 กรัมต่อวัน เพียงไม่กี่วันก่อนและหลังการผ่าตัด กลุ่มเคอร์คูมินแสดงให้เห็นถึงความเสียหายลดลง 65% ในการเกิดหัวใจล้มเหลวในโรงพยาบาล

ยารักษาอาการซึมเศร้า: เคอร์คูมินแสดงให้เห็นว่าเป็นยารักษาอาการซึมเศร้า อาการซึมเศร้าเชื่อมโยงกับระดับที่ลดลงของปัจจัยบำรุงสมองที่ส่งตรงจากสมอง (BDNF - ฮอร์โมนการเจริญเติบโตของสมอง) และฮิปโปแคมปัสที่หดตัว (พื้นที่ของสมองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความทรงจำ) เคอร์คูมินช่วยเพิ่มระดับของ BDNF และมีหลักฐานว่าเคอร์คูมินช่วยเพิ่มสารสื่อประสาทในสมอง เช่น เซโรโทนินและโดพามีน จากการศึกษาผู้ป่วย 60 รายที่เป็นโรคซึมเศร้า เคอร์คูมินแสดงให้เห็นว่ามีประสิทธิภาพเท่ากับยาโปรแซ็คในการบรรเทาอาการซึมเศร้า

ต่อต้านริ้วรอย: ด้วยความสามารถในการต้านการอักเสบและความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ และป้องกันโรคเมเร็งและความผิดปกติของการเสื่อมของระบบประสาท ขมิ้นชันได้กลายเป็นที่รู้จักในฐานะอาหารเสริมต่อต้านริ้วรอย

ในการเพิ่มการดูดซึมของเคอร์คิวมินในกระแสดเลือดได้อย่างมาก จะเป็นประโยชน์หากบริโภครักไทยดำควบคู่กัน (ที่มีฟิเทอรีน) เพิ่มการดูดซึมของเคอร์คิวมินถึง 20 เท่า ด้วยเหตุนี้ผงเคอร์คิวมินแห้งแข็งแบบไดนามิก CPT ของเราจึงมีฟิเทอรีนในปริมาณที่เหมาะสม

ข้อจำกัดความรับผิดชอบ: เราแนะนำให้ผู้อ่านใช้ขมิ้นชันเป็นอาหารไม่ใช่ยา แม้ว่าขมิ้นชันจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย คุณสมบัติการรักษาของมันยังไม่ได้รับการอนุมัติเป็นยา

บทสรุปนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลเท่านั้นและไม่ได้กำหนดหรือแนะนำการใช้สารใด ๆ ที่กล่าวถึงในที่นี้ ผู้เขียนไม่ได้ตั้งใจจะวินิจฉัย รักษา บำบัด หรือป้องกันโรคใด ๆ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาแห่งประเทศไทยยังไม่ได้ประเมินข้อความใด ๆ ในที่นี้

ควรปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับใบสั่งยาทั้งหมดและยาที่คุณรับประทาน โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง ก่อนที่คุณจะเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและร่วมมือกับผู้ประกอบการด้านดูแลสุขภาพมืออาชีพในการกำหนดชะตาสุขภาพของคุณเอง

หากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือกำลังให้นมบุตร คุณควรปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพใด ๆ

End notes:

(1) Curcumin and Alzheimer's Disease published online: 3 Sept 2010,
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1755-5949.2010.00147.x/full>

(2) Antioxidant Activities of Curcumin, Journal of Agricultural and Food Chemistry 2012
<http://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/o1000173t>

(3) Curcumin as an Anti-Cancer Agent: /Review of the Gap between Basic and /Clinical Applications- Author(s): G. Gar-Sela,R. Epelbaum and M. Schaffer Pages 190-1