

# Curcuma

## Inleiding

Curcuma is familie van de gember. Met name de werkzame stof curcumine is een krachtige antioxidant. Deze gaat ontstekingen tegen en voert vrije radicalen af. Ook kan curcumine zware metalen verminderen. Deze zware metalen kunnen kleine ontstekingen veroorzaken in de hersenen. Ook bevordert het de aanmaak van het groeihormoon voor de hersenen. Dit groeihormoon heet BDNF (Brain Derived Neurotropic Factor) en komt ook vrij door beweging.

Curcuma wordt lastig opgenomen in je lichaam. Je kan het gebruiken in je eten maar dat zal weinig invloed hebben op je gezondheid. In voedingssupplementen kan een hogere concentratie aan curcuma zitten en een extra stof (zwarte peper) die zorgt dat de opnamecapaciteit tientallen malen verbeterd wordt.

## Functie:

- Vermindert depressieve gevoelens
- Vermindert onrust en stress
- Pijn verminderen
- Ontstekingen verminderen
- Vrije radicalen afvoeren

## Curcuma wordt ingezet bij:

- Pijnklachten
- Ontstekingen
- Onrust en stress
- Depressie
- Klachten van het immuunsysteem zoals verkoudheid

## Verantwoordelijkheid

Het gebruik van voedingssuppletie (welke suppletie, de hoeveelheid, de frequentie, op welk moment van de dag, in combinatie met welke andere suppletie e.d.) en eventuele positieve of negatieve bijeffecten daarvan is altijd op eigen verantwoordelijkheid. Ga ook na of de suppletie een positieve of negatieve interactie kent met andere supplementen en/of medicatie.

U kunt altijd gratis uw vragen hierover voorleggen aan de orthomoleculaire therapeuten van VitaKruid ([www.vitakruid.nl](http://www.vitakruid.nl)), aan mij voorleggen (Arend Nijenhuis) en/of bespreken met uw huisarts.