

Dynamické duo: Proč kurkuma a pepř jsou tak mocná léčivá kombinace

badatel.net/dynamicke-duo-preco-kurkuma-a-cierne-korenje-su-taka-mocna-liciva-kombinacia/

(Olivia Cook, [Natural News](#)) Kurkuma a pepř jsou pozoruhodné bylinky pro jejich individuální zdravotní přínosy. Když se však navzájem zkombinují, toto dynamické duo se stane doslova hnací silou léčení.

Kurkuma (lat. *Curcuma longa*) obsahuje značné množství látky zvané kurkumin. Uvedená fytochemikálie je silným antioxidantem, který se může pochlubit také schopností bojovat proti zánětům, bakteriím a plísním.

Toto světle žluté koření má však i jednu nevýhodu – tělo jej nedokáže dobře absorbovat, přičemž většina obsahu kurkuminu je vyloučena nevyužitá.

Černý pepř (lat. *Piper nigrum*) je bohatý na piperin, bioaktivní sloučeninu, která dodává tomuto koření jeho charakteristickou štiplavost. Piperin je podobný alkaloidu kapsaicinu, který je přítomen v chilli papričkách a kajenském pepři.

Ukázalo se, že tato fytochemikálie pomáhá řešit nevolnosti, bolesti hlavy, špatné trávení a záněty. Ale nejpozoruhodnější kvalita piperinu spočívá v jeho schopnosti zvýšit vstřebávání kurkuminu v těle.

Přidání pepře do kurkumy dokáže zmírnit špatné vstřebávání kurkuminu do krevního oběhu. Podle výzkumů suplementace kurkumy s pepřem vstřebávání kurkuminu v obrovské míře zlepšuje.

Tento jev vysvětlila studie publikovaná v časopise odborném *Planta Medica*. Vědci z Indie zkoumali, jak se samotný kurkumin a kombinace piperin-kurkumin v tandemu absorbovaly ve zvířatech i lidech.

Podle studie, přidání 20 miligramů piperinu ke dvěma gramům kurkuminu výrazně zvýšilo jeho absorpci.

U potkanů, kterým byl podáván piperin i kurkumin, se biologická dostupnost kurkuminu zvýšila až o 154 procent. Mezitím se biologická dostupnost kurkuminu u lidských účastníků výzkumu, když byl doplněn o piperin, zvýšila o pozoruhodných 2 000 procent!

Existují dvě převládající teorie vysvětlující tento jev, jak je uvedeno ve dvou samostatných studiích.



První teorie byla nastíněna ve studii publikované v časopise *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* (Asijsko-pacifický žurnál tropické biomedicíny). Podle [článku](#) dokáže piperin usnadnit přechod kurkuminu přes stěvní stěnu do krevního oběhu.

Jiná starší studie z února 1986 zveřejněná v časopise *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* (Žurnál farmakologie a experimentálních terapií) naznačila, že piperin může inhibovat rozklad kurkuminu v játrech. To zase zvyšuje množství kurkuminu vstupujícího do krevního oběhu, což se promítá do zvýšení jeho zdravotních účinků.

Jak nejlépe využít neuvěřitelné zdravotní přínosy kurkumy a pepře

Zde je několik příkladů, jak můžete zkombinovat kurkumu a pepř:

1. Čaj uvařte tak, že kurkumu a pepř povaříte ve vodě asi 10 minut. Jeho chuť můžete zvýraznit přidáním špetky medu nebo citrónu.
2. Vytvořte pastu smícháním prášku z kurkumy s malým množstvím pepře a vody nebo oleje, abyste vytvořili hustou konzistenci. Naneste tuto pastu lokálně na místa, kde pociťujete bolest, jako jsou klouby nebo svaly a jemně ji vmasírujte do pokožky. Před opláchnutím nechte nějaký čas působit.
3. Vyhledávejte takové výživové doplňky, které obsahují jak extrakt z kurkumy (kurkumin), tak extrakt z pepře (piperin).

Je důležité poznamenat, že zatímco kurkuma a pepř byly zkoumány z hlediska jejich potenciálních protizánětlivých vlastností a účinků na zmírnění bolesti, jednotlivé účinky se mohou lišit.

Před zahájením jakéhokoli nového doplňkového režimu je vždy dobré se poradit s lékařem přístupným přírodní medicíně, zvláště pokud máte nějaké existující zdravotní problémy nebo užíváte léky. (Související: [Důležité koření a bylinky](#) pro vaše zásoby potravin.)

Závěr

Navštivte stránku [Superfoods.news](https://superfoods.news) , kde najdete další články o zdravotních přínosech kurkumy a pepře.

Podívejte se také na následující [video](#) a zjistěte, proč jsou kurkuma a pepř tak mocnou léčivou kombinací:



Autor: Olivia Cook, Zdroj: naturalnews.com , Zpracoval: Badatel.net

Související články

- [Jak dosáhnout nejlepšího účinku kurkumy na fungování mozku a jater](#)
- [Lék na klouby i srdce: Kurkuma, její léčivé účinky a jak ji užívat](#)
- [Věda potvrdila, že kurkuma je účinnější než 15 druhů léků](#)
- [S tímto nápojem posílíte imunitu, detoxikujete játra a spát budete jako malé dítě](#)