

Ontstekingsverschijnselen en pijnklachten verlichten met bioactieve vormen van kurkuma, boswellia en gember

De meeste ontstekingsbeelden, aanhoudende pijnklachten en chronische degeneratieziekten berusten op een overmaat aan schadelijke vrije radicalen en chronische laaggradige ontsteking. Ontstekingsremmers en pijnstillers kunnen verlichting bieden, maar doen niets aan de oorzaak en kunnen tot vervelende nevenwerkingen leiden. Gelukkig bestaan er in de complementaire geneeskunde kruidenextracten die op beide aspecten gunstig inwerken. Vooral met het trio kurkuma, boswellia en gember, in goed opneembare vormen en correcte doses, kan vaak succes geboekt worden.

Twee pijlers

Zonder twijfel liggen vooral 'oxidatieve stress' door te veel schadelijke vrije radicalen en de daaraan gekoppelde chronische laaggradige ontsteking, aan de basis van westerse ontstekingsziekten en chronische pijnsyndromen. Naast deze twee pijlers kan ook nog mitochondriale disfunctie of het slecht functioneren van de energieleverende celorganellen aangestipt worden, maar die is eigenlijk een gevolg van de voornoemde twee storende factoren.

Levensstijl en voeding

Om chronische ontstekingen en - pijn het hoofd te bieden is in de eerste plaats een gezonde levensstijl met een onbewerkte, bij voorkeur biologische voeding aangewezen. Daarom moeten zeker al hoogbewerkte voeding, geraffineerde suiker, kunstmatige zoetstoffen en industriële zaadoliën gemeden worden. Dat laatste kan niet genoeg benadrukt worden, want het is een schande dat de voedingsindustrie deze ultrabewerkte, geraffineerde en omega-6-vetzuren rijke oliën die in duizenden voedingsmiddelen zitten, als 'gezonde', 'plantaardige' en 'cholesterol verlagende' oliën blijft promoten, terwijl ze een hoofdoorzak vormen van chronische ontsteking.

Kurkumafytosoom

Wellicht is de belangrijkste plant die tegelijk oxidatieve stress en chronische ontsteking vermindert, kurkuma. De curcuminoïden remmen de 'transcriptiefactor' of hoofdschakelaar van ontstekingen in ons lichaam, de

Nuclear Factor Kappa B (NFκB), waardoor 'stroomafwaarts' veel ontsteking veroorzakende stoffen minder worden aangemaakt, zoals 5-LOX, COX-2, TNFα,... Aan de andere kant wordt met Nfr-2 een 'transcriptiefactor' geactiveerd, waardoor het lichaam meer 'primaire' celbeschermende antioxidanten aanmaakt zoals superoxidedismutase (SOD), catalase (CAT) en glutathionperoxidase (GPX). Grote voorwaarde voor de werkzaamheid van kurkuma is dat de curcuminoïden erin goed worden opgenomen en dit op een veilige manier. Zoals door binding met zonnebloemlecithine, onder vorming van goed opneembare 'fytosomen'. Vermijd zeker preparaten met de synthetische en voor de darmslijmvliezen schadelijke polysorbaat 80. En ook piperine is geen goede keuze, want die remt de afbraak van veel tegelijk ingenomen medicijnen, waardoor die meer nevenwerkingen kunnen hebben.

Duo met boswelliafytosoom

Nog beter ontstekingsremmend dan kurkuma alleen, werkt de combinatie van kurkuma en boswellia of wierookharsextract. Alweer op voorwaarde dat ze goed worden opgenomen (zoals in een fytosoom), werken de boswelliazuren 'complementair' met de curcuminoïden en worden ontstekingsbevorderende enzymen zoals COX-2 en 5-LOX nog sterker afgeremd. Zo verlicht de combinatie van 66,6 % kurkumafytosoom en 33,4 % boswelliafytosoom zeer significant het prikkelbare darmsyndroom (IBS), één van de meest voorkomende ontstekingsziekten in onze leefwereld. Van de synergie 70 % kurkuma en 30 % boswellia is ook aangetoond dat ze pijn door knie-artrose en chronische rugpijn heel duidelijk verzacht.

Extra gefermenteerde gember

Ook gember is nuttig om pijn en ontstekingen af te remmen: door een gecombineerd afremmen van COX-2 en 5-LOX, alsook door een andere klasse van ontsteking bevorderende en destructieve enzymen te inhiberen: de matrixmetalloproteïnasen of MMP's. Je moet wel veel van deze wortel gebruiken om ontstekingsverschijnselen significant af te remmen. Het goede nieuws is dat na een 14-daags gestandaardiseerd fermentatieproces een gemberextract liefst 1,5 % bevat van de sterkste ontstekingsremmende stof 6-paradol, die 6 maal actiever is dan de voorloper 6-shogaol van gedroogde gember. Met voornoemde kurkuma en boswellia, vormt gefermenteerde gember dan ook een potent ontstekingsremmend trio.

SOD-rijk meloenextract

Willen we de oxidatieve stress door vrije radicalen nog meer afremmen, dan kan een gepatenteerd meloenextract ons daarbij helpen. Het gaat om een

'enteric coated' superoxidedismutase of SOD, die na opname en dit op een andere manier dan kurkuma, via de voornoemde transcriptiefactor Nfr-2 ook de productie van de lichaamseigen eerstelijnsantioxidanten stimuleert: SOD zelf, catalase en glutathionperoxidase.

Krachtig totaalpreparaat

De combinatie van kurkuma- en boswelliafytoosoom met gefermenteerde gember en SOD is een natuurlijk eerstelijnspreparaat om op een veilige manier chronische ontstekingen en - pijn te verlichten.

Meer doen?

Uiteraard kan er nog meer gedaan worden om succes te boeken. Eerst en vooral heb je er alle belang bij om de vitamine D-spiegel in het lichaam op peil te brengen, want ook dat vertaalt zich in een lagere ontstekingsgraad. Verder is het bijna noodzakelijk om de tot chronische ontsteking leidende, hoge verhouding omega-6-vetzuren/omega-3-vetzuren in het lichaam te corrigeren: door een strikte beperking van de omega-6-rijke zaadoliën te koppelen aan de extra inname van omega-3-vetzuren, afkomstig van hoogwaardige visolie of algenolie. Is er vooral sprake van zenuwpijn, dan kan de supplementaire inname van palmitoylethanolamide (PEA) met de bioactieve vormen van de B-vitamines zeer zinvol zijn.