



# Turmeric Plus

ΥΓΙΕΙΝΟ  
ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΟ  
ΜΕΙΓΜΑ



**Κάψουλες TURMERIC** - είναι ένα υψηλής αντοχής, καθαρό εκχύλισμα αυτού του δημοφιλούς μπαχαρικού. Περιέχει μαύρο πιπέρι που έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την απορροφητικότητα. Στο μείγμα υπάρχει μόνο σκόνη ρυζιού και κανένα άλλο συστατικό.

Το πιο σημαντικό συστατικό στο **TURMERIC PLUS** είναι η **κουρκουμίνη**, η οποία βρίσκεται μέσα στη ρίζα του φυτού, και αυτό είναι το μέρος που είναι υπεύθυνο για το φωτεινό κίτρινο χρώμα του. Το εξαιρετικά συμπυκνωμένο εκχύλισμα από ρίζες κουρκουμής που χρησιμοποιούνται σε αυτά τα δισκία είναι 95% κουρκουμίνη (εκχύλισμα κουρκουμά 10:1), που σημαίνει ότι κάθε κάψουλα παρέχει το ισοδύναμο των 5.720 mg κουρκουμής (ή πάνω από ένα κουταλάκι του γλυκού). Οι κάψουλες είναι χορτοφαγικές και είναι εύκολο να καταπιούν.

Ορισμένα άλλα συμπληρώματα κουρκουμίνης που διατίθενται περιέχουν απλώς φυσιολογικό μαγειρικό κουρκουμή, παρέχοντας μόλις 400 mg (ή 0,4 g) κουρκουμή ανά κάψουλα, κάτι που είναι πολύ χαμηλότερο από το επίπεδο που χρησιμοποιήθηκε στις μελέτες που έχουν προκαλέσει τόσο μεγάλο ενδιαφέρον για αυτό το συναρπαστικό καρύκευμα.

#### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

##### Κάθε κάψουλα παρέχει:

Κουρκουμίνη (εκχύλισμα κουρκουμά 10: 1, 95%) (Cucuma longa) → 527mg  
Σκόνη μαύρου πιπεριού → 10mg

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:** κουρκουμίνη (εκχύλισμα κουρκουμά 10: 1, 95%) (Cucuma Longa), κέλυφος χορτοφαγικής κάψουλας, υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (HPMC), αλεύρι καστανού ρυζιού, σκόνη μαύρου πιπεριού

Φυσικό αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό, αντικαταθλιπτικό, αντιβακτηριδιακό

## Ευεργετικό για:

- Επίπεδα σακχάρου στο αίμα
- Φλεγμονή, πόνος στις αρθρώσεις και αρθρίτιδα
- Επίπεδα αντιοξειδωτικών
- Ανοσοποιητικό σύστημα
- Φυσικό αντιβιοτικό
- Αντικαταθλιπτικό
- Οστά, αρθρώσεις και κυκλοφορία
- Πεπτικό σύστημα
- Κόπωση και εξάντληση
- Νύχια, δέρμα και μαλλιά
- Γνωστική λειτουργία

**Κουρκουμίνη:** Το κουρκούμη είναι ένα μπαχαρικό που προέρχεται από το ρίζωμα και τη ρίζα του φυτού *Curcuma longa*, το οποίο είναι εγγενές στην Ινδία και την Ινδονησία. Η κουρκουμίνη έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες στην παραδοσιακή ιατρική. Η κουρκουμίνη, που προέρχεται από το κουρκούμη, είναι ένα ισχυρό αντιφλεγμονώδες και ισχυρό αντιοξειδωτικό, το οποίο επίσης βοηθά στην αναστολή της υποβάθμισης των βασικών λιπαρών οξέων. Το κουρκούμη χρησιμοποιείται επίσης για να μειώσει τη φλεγμονή του ήπατος και να ενισχύσει τη λειτουργία του ήπατος.



Η φλεγμονή είναι η φυσική απάντηση του σώματος σε τραυματισμό ή λοίμωξη, προκαλώντας συχνά τοπική ερυθρότητα, οίδημα, πόνο ή θερμότητα. Μπορεί επίσης να προκαλέσει απώλεια της λειτουργίας των εμπλεκόμενων ιστών. Η οξεία φλεγμονή είναι συνήθως μια προστατευτική και εντοπισμένη αντίδραση σε λοίμωξη ή τραυματισμό. Είναι σχεδιασμένο για να θεραπεύει το σώμα και να αποκαθιστά τη φυσιολογική λειτουργία των ιστών. Η φλεγμονή των αρθρώσεων, συμπεριλαμβανομένης της δυσκαμψίας και της διόγκωσης, είναι κοινά συμπτώματα της αρθρίτιδας. Εάν η φλεγμονή παραμένει για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, γίνεται χρόνια φλεγμονή. Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να είναι αποτέλεσμα λοίμωξης, αυτοάνοσης αντίδρασης ή αλλεργίας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη, μια ένωση σε κουρκουμά, μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή στο σώμα.

Η κουρκουμίνη είναι μια πολυφαινόλη. Εκτός από την καλύτερη ρύθμιση της φλεγμονής, τα άλλα δυνατά οφέλη περιλαμβάνουν την καταπολέμηση των επιπτώσεων της οξειδωσης (αντιοξειδωτική δραστηριότητα), καλύτερη σηματοδότηση των κυττάρων, σταθερότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και λίπος και βελτιωμένα επίπεδα εγκεφάλου του ω-3 λιπαρού οξέος που ονομάζεται DHA (Δοκοσαεξαενοϊκό οξύ). Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές επιδράσεις της κουρκουμίνης έχουν επίσης συσχετιστεί με βελτιωμένη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και μειωμένο κίνδυνο για διάφορους τύπους καρδιαγγειακών παθήσεων.

Το κουρκούμη περιλαμβάνει τρία διαφορετικά κουρκουμινοειδή: κουρκουμίνη, δισημεθοξικουρκουμίνη και δεμεθοξικουρκουμίνη. Περιέχει επίσης πτηνικά έλαια όπως **tumerone**, **atlantone** και **zingiberone**. Αυτές οι διαφορετικές ουσίες συνδέονται με τα δικά τους μοναδικά οφέλη για την υγεία.

Ως αποτέλεσμα των ιδιοτήτων του (ιδιαίτερα αντιφλεγμονώδεις δράσεις), το κουρκούμη χρησιμοποιείται για μια ευρεία ποικιλία συνθηκών υγείας όπως: **αρθρίτιδα, καούρα (δυσπεψία), πόνος στις αρθρώσεις, πόνος στο στομάχι, νόσο του Crohn και ελκώδης κολίτιδα, διάρροια, έλκη στο στομάχι, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS), διαταραχές της χοληδόχου κύστης, υψηλή χοληστερόλη, μια κατάσταση του δέρματος που ονομάζεται lichen planus και κόπωση.**

Χρησιμοποιείται επίσης για **πονοκεφάλους, βρογχίτιδα, κρυολογήματα, λοιμώξεις των πνευμόνων, ινομυαλγία, λέπρα, πυρετό, προβλήματα εμμήνου ρύσεως, κνησμό του δέρματος.** Άλλες χρήσεις περιλαμβάνουν την **κατάθλιψη, την κατακράτηση νερού, τα παράσιτα και την φλεγμονή της ουροδόχου κύστης και τα νεφρικά προβλήματα.**

Το αποξηραμένο καπνιστό καρύκευμα που χρησιμοποιούν πολλοί άνθρωποι στη μαγειρική προέρχεται από το τμήμα ρίζας (ριζώματος) του φυτού - *Curcuma longa*. Η μη επεξεργασμένη μορφή αυτής της ρίζας έχει μια ισχυρή ομοιότητα με τη ρίζα του πιπερόριζου και αυτή η ομοιότητα δεν είναι σύμπτωση! Το κουρκούμη και το τζίντζερ είναι και τα δύο φυτά που ανήκουν στην οικογένεια Zingiberaceae.

**Μαύρη σκόνη πιπεριού:** Μαύρη πιπεριά είναι ο καρπός του μαύρου πιπεριού από την οικογένεια Piperaceae. Η χημική πιπερίνη, η οποία υπάρχει στο μαύρο πιπέρι, προκαλεί την πικάντικη οξύτητα. Λόγω των αντιβακτηριδιακών ιδιοτήτων του, το πιπέρι χρησιμοποιείται επίσης για τη διατήρηση των τροφίμων. Είναι πλούσια πηγή μαγγανίου, σιδήρου, καλίου, βιταμίνης C, βιταμίνης K και διαιτητικών ινών. Το μαύρο πιπέρι είναι επίσης ένας πολύ καλός **αντιφλεγμονώδης** παράγοντας. Ωστόσο, η πιπερίνη έχει συμπεριληφθεί σε αυτό το μείγμα λόγω της ικανότητάς της να **ενισχύει την απορρόφηση των άλλων φυτικών δραστικών ουσιών.** Συγκεκριμένα, ενισχύει τη βιοδιαθεσιμότητα της κουρκουμίνης.

