

Gurkmeja som eteriska olja hos Orchid Aroma!



Inget är nytt under solen men väl hos Orchid. Nu har vi gurkmeja i vårt sortiment!

Gurkmeja, *Curcuma longa* L. är, tillsammans med ingefära, en av de viktigaste kryddorna som tillhör familjen Zingiberaceae. Den kan användas för att förbättra färg, arom och smak i maten och har en lång användartradition i de flesta regioner i södra Asien. Gurkmeja har länge varit känt för att spela en viktig roll inom Ayurveda och klassisk kinesisk medicin. Den eteriska oljan extraheras från växtens rot genom ångdestillation.

Sammansättning – en liten djupdykning för att förstå komplexiteten i att destillera en olja av bra kvalitet.

Flera faktorer påverkar alltid den kemiska sammansättningen av eteriska oljor i växter. Det är förhållanden som temperatur, luftfuktighet, soltimmar, altitud, hur mycket det regnar, mängden ultraviolett strålning, jord- och näringsförhållanden, säsong på året, dygnsrytmer, tiden för uppsamlingen av växtmaterialet som ska destilleras samt uppsamlingsmetod. På grund av alla dessa olika faktorer varierar sammansättningen av den eteriska oljan av gurkmeja beroende på det geografiska ursprunget och olika klimatzoner. Sammansättningen kan också variera med växtens mognad och ålder. När växten åldras ökar koncentrationerna av seskviterpener medan monoterpenerna istället minskar i roten. Det maximala innehållet av curcumen uppnås vid en ålder av cirka 9 månader efter plantering, varefter det gradvis minskar. Sammansättningen av den eteriska oljan påverkas även av nivåerna av fosfor och kalium i jorden. Avslutningsvis så har även solstrålningen påverkan på hur mycket eterisk olja som går att utvinna. Odlad i fullt solljus ger ca 3% olja medan gurkmeja odlad i 50% sol och 50% skugga ger halva mängden eterisk olja, 1,5%.

Gurkmejaolja består av en unik uppsättning seskviterpener som kan ha betydande farmakologiska egenskaper. De har i studier funnits motverka svamp, fungera som insektsmedel, ha antibakteriella egenskaper, verka antiinflammatoriskt, motverka mutation och även ha anticancerogena egenskaper. (se verso/referenser)

De huvudsakligt aktiva ämnena i den eteriska oljans kemiska sammansättning är:

- Ar-turmeron, β -turmeron och germacron
- Zingiberen och Curcumen (Kurkumin)



Specifika egenskaper

- Antiinflammatorisk, minskar venös- och lymfatisk svullnad.

Innehållet av kurkumin i kombination med turmeron ger en bra reglering av blod- och lymfcirkulationen i kroppen samtidigt som de verkar inflammationshämmande.

- Lugnande och en bra antioxidant för huden

Kurkumin skyddar huden genom att hämma fria radikaler och genom att minska inflammation i kroppen.

- Antiparasitär

Gurkmejans innehåll av turmeron kan hjälpa till att förhindra utvecklingen av tarmparasiter.

- Stimulerar lever och galla

Turmeron främjar också gallproduktion, vilket hjälper till att främja matsmältningen och eliminera toxiner.

Fler egenskaper:

- Underlättar vid ledvärk
- Smärtstillande
- Antiseptisk
- Afrodisiakum

Recept för läkning av huden ex. vid psoriasis

1 dr. gurkmeja

1 dr. morotsfrö

1 dr tea-tree

5 dr veg. olja ex. macadamia eller jojoba.

Appliceras på hudområde 2-4 ggr/dag

OBS! Gurkmeja ska inte användas av barn under 10 år, gravida och ammande eller av epileptiker



Referenser till text om Gurkmeja



- **PUBLIKATION:** Teles, A., Rosa, T., Mouchrek, A., Abreu-Silva, A., Calabrese, K., & Almeida-Souza, F. (2019). *Cinnamomum zeylanicum*, *Origanum vulgare*, and *Curcuma longa* Essential Oils: Chemical Composition, Antimicrobial and Antileishmanial Activity. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*, 2019, 1-12. doi: 10.1155/2019/2421695
- **PUBLIKATION:** Liju, V. B., Jeena, K., & Kuttan, R. (2015). Gastroprotective activity of essential oils from turmeric and ginger. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 26(1). <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2013-0165>
- **PUBLIKATION:** Apisariyakul, A., Vanittanakom, N., & Buddhasukh, D. (1995). Antifungal activity of turmeric oil extracted from *Curcuma longa* (Zingiberaceae). *Journal Of Ethnopharmacology*, 49(3), 163-169. doi: 10.1016/0378-8741(95)01320-2
- **PUBLIKATION:** Kuttan, R., Liju, V., & Jeena, K. (2011). An evaluation of antioxidant, anti-inflammatory, and antinociceptive activities of essential oil from *Curcuma longa*. *Indian Journal Of Pharmacology*, 43(5), 526. doi: 10.4103/0253-7613.84961
- **PUBLIKATION:** Dhingra, O. D., Jham, G. N., Barcelos, R. C., Mendonça, F. A., & Ghiviriga, I. (2007). Isolation and Identification of the Principal Fungitoxic Component of Turmeric Essential Oil. *Journal of Essential Oil Research*, 19(4), 387–391. <https://doi.org/10.1080/10412905.2007.9699312>
- **PUBLIKATION:** Negi, P. S., Jayaprakasha, G. K., Jagan Mohan Rao, L., & Sakariah, K. K. (1999). Antibacterial Activity of Turmeric Oil: A Byproduct from Curcumin Manufacture. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 47(10), 4297–4300. <https://doi.org/10.1021/jf990308d>
- **PUBLIKATION:** Funk, J. L., Frye, J. B., Oyarzo, J. N., Zhang, H., & Timmermann, B. N. (2010). Anti-Arthritic Effects and Toxicity of the Essential Oils of Turmeric (*Curcuma longa* L.). *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 58(2), 842–849. <https://doi.org/10.1021/jf9027206>
- **PUBLIKATION:** Kuttan, R., Bhanumathy, P., Nirmala, K., & George, M. (1985). Potential anticancer activity of turmeric (*Curcuma longa*). *Cancer Letters*, 29(2), 197–202. [https://doi.org/10.1016/0304-3835\(85\)90159-4](https://doi.org/10.1016/0304-3835(85)90159-4)
- **BOK:** de la Charie, T. (2019). *Se soigner par les huiles essentielles. Pourquoi et comment ça marche ?* Editions du Rocher.
- **BOK:** Zahalka, J. (2017). *Dictionnaire complet d'aromathérapie.* Editions du Dauphin.

