

SUPER FOODIES



GOLDEN MILK

VERRASSEND & VOEDZAAM



INHOUD

INLEIDING 3

Wat is kurkuma? 3

Enkele bijzondere eigenschappen van kurkuma 4

Belangrijk! 5

De makkelijkste én lekkerste manier om kurkuma binnen te krijgen 5

15 HEERLIJKE RECEPTEN MET GOLDEN MILK

Golden chia pudding 7

Golden Oats 8

Golden Apple Banana Bread 9

Golden Milk protein shake 10

Golden muesli repen 11

Golden wafels 12

Golden Muffins 13

Kokosmakronen 14

Golden Zoats Cake 15

Broodje Gouden Ei 16

Thaise Golden Milk soep 17

Golden bloemkoolrijst 18

Golden Icebars 19

Golden Coco-Choco bites 20

Golden Moon cake 21

REFERENTIES 22

INLEIDING

GOLDEN MILK IS EEN WARME SPECERIJENDRANK MET KURKUMA ALS HOOFDINGREDIËNT. IN INDIA, WAAR DEZE DRANK "HALDI KA DOODH" WORDT GENOEMD, WORDT GOLDEN MILK AL DUIZENDEN JAREN GEDRONKEN, EN NOG STEEDS IS HET DAAR EEN VAN DE MEEST GELIEFDE DRANKJES DIE VOOR HET SLAPEN GAAN WORDT GECONSUMEERD. HET RECEPT VAN GOLDEN MILK VOLDOET AAN DE AYURVEDISCHE VOEDINGSPRINCIPES, EEN TRADITIONELE GENEESKUNDE DIE VOORAL IN INDIA VEEL WORDT BEOEFEND, EN IS BEDOELD OM ZOWEL LICHAAM ALS GEEST TE ONDERSTEUNEN. BEHALVE KURKUMA BEVAT GOLDEN MILK NOG DIVERSE ANDERE VERWARMENDE SPECERIJEN, ZOALS ZWARTE PEPER, KANEEL, KARDEMOM, GEMBER EN NOOTMUSKAAT, MAAR KURKUMA IS VAN AL DEZE SPECERIJEN MISSCHIEN WEL HET MEEST UNIEK.

Wat is kurkuma?

Kurkuma, ook wel geelwortel of koenjit genoemd, is een specerij uit de Oosterse keuken en wordt gemaakt van de wortel van de plant *Curcuma Longa*. Deze geel gekleurde specerij, die vooral gedroogd en vermalen wordt geconsumeerd, staat met een score van 159.277 zeer hoog op de ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity)-lijst, welke een meeteenheid is voor de antioxidantwerking van voedingsmiddelen. Dat kurkuma zo'n hoge ORAC-waarde heeft komt omdat het de stof curcumine bevat, waarvan aan de hand van diverse onderzoeken is vastgesteld dat het een zeer hoge antioxidantwaarde heeft en daardoor het immuunsysteem versterkt en preventief kan werken tegen allerlei ziekten en aandoeningen, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type-2, overgewicht en zelfs kanker.



Enkele bijzondere eigenschappen van kurkuma

KURKUMA HEEFT TALLOZE GEZONDHEID BEVORDERENDE EIGENSCHAPPEN.
DE BELANGRIJKSTE DAARVAN ZIJN (REFERENTIES ZIE ACHTERIN DIT E-BOOK):

1

Heeft ontstekingsremmende werking: sterk geconcentreerde curcumine blijkt bijna net zo effectief te zijn als ontstekingsremmende medicijnen.

2

Beschikt over kankerremmende eigenschappen: uit talloze laboratoriumonderzoeken en dierproeven is gebleken dat curcumine kankercellen kan doden en bij alle stadia van kanker (dus ook bij uitzaaiingen) een remmende werking heeft. Meer onderzoek is nodig om vast te stellen hoe effectief de kankerremmende werking van kurkuma bij mensen is.

3

Versterkt het immuunsysteem: kurkuma stimuleert de productie van het eiwit CAMP, dat helpt bacteriën, virussen en schimmels te bestrijden.

4

Beschermst tegen hart- en vaatziekten: kurkuma gaat oxidatieve stress en ontstekingen in de vaatwanden tegen. Daarnaast draagt kurkuma bij tot het herstel van de elasticiteit van de bloedvaten en versterking van het endotheel (binnenweefsel van bloed- en lymfevaten). Ook wordt bij inname van kurkuma het risico op een hartaanval na een bypassoperatie met 65% verlaagd.

5

Werkt cholesterolverlagend: onderzoekers hebben vastgesteld dat kurkuma bijdraagt aan een verlaging van het totale cholesterolgehalte en het LDL-cholesterolgehalte

6

Beschermst tegen candida: dankzij de schimmelremmende eigenschappen van kurkuma werkt het ook ter bestrijding van candida en is het vaak zelfs effectiever dan het antischimmelmiddel fluconazol

7

Helpt tegen chronische vermoeidheid: ontstekingsreacties liggen vaak ten grondslag aan chronische vermoeidheid, daarom kan kurkuma vaak effectief worden ingezet om vermoeidheidsklachten te bestrijden.

8

Bevordert een goede spijsvertering: kurkuma remt ontstekingen van de darmwand, ondersteunt de vertering van vetten en kan verlichtend werken bij mensen die lijden aan maagzweren, prikkelbare-darmsyndroom en de ziekte van Crohn.

9

Biedt ondersteuning bij afvallen: kurkuma verhindert de vorming van nieuwe vetcellen en vetopslag in de cellen. Op die manier biedt kurkuma ondersteuning bij het afvallen en het behouden van een gezond gewicht.

10

Vertraagt het ontstaan van diabetes type-2: onderzoekers hebben ontdekt dat als mensen met pre-diabetes kurkuma nemen, zij minder snel diabetes type-2 krijgen. Curcumine heeft bovendien mogelijk een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel.

11

Werkt als pijnstiller: kurkuma helpt zeer goed ter bestrijding van met name chronische pijn, bijvoorbeeld bij artritis en reuma. Onderzoekers hebben aangetoond dat kurkuma zelfs effectiever is dan aspirine of andere bekende pijnstillers.

12

Zorgt voor een mooie huid: Kurkuma reinigt en ontgift de huid en werkt bovendien voedend en hydraterend waardoor de huid weer gaat stralen. Daarnaast kan kurkuma gebruikt worden ter behandeling van psoriasis en andere al dan niet ontsteking gerelateerde huidaandoeningen zoals acne en een geïrriteerde huid.

Belangrijk!

Kurkuma heeft één belangrijk nadeel: het wordt zeer slecht opgenomen door het lichaam. Dit probleem is echter op een eenvoudige manier op te lossen. Uit onderzoeken is namelijk gebleken dat als je kurkuma inneemt in combinatie met zwarte peper, de opneembaarheid van kurkuma sterk toeneemt. Voeg je er vervolgens ook nog gezonde vetten aan toe, dan vergroot je de opneembaarheid nog verder.

De makkelijkste én lekkerste manier om kurkuma binnen te krijgen

In India weet men al heel lang dat je kurkuma in combinatie met zwarte peper en gezonde vetten moet innemen om optimaal van de voordelen van kurkuma te genieten. Zij schenken daarom al duizenden jaren Golden Milk, een warme specerijendrank die naast kurkuma ook zwarte peper, ghee en diverse andere specerijen, zoals kaneel, kardemom, gember en nootmuskaat bevat. Tot op de dag van vandaag is Golden Milk een van de meest geliefde drankjes in India en wordt traditioneel voor het slapen gaan geconsumeerd.

Uiteraard zijn er op internet talloze recepten te vinden als je Golden Milk zelf wilt maken. Echter, als je geen zin hebt om lang in de keuken te staan om alle ingrediënten samen te voegen dan kun je het beste Golden Milk Powder van Superfoodies gebruiken, een poeder-mengsel waar alle specerijen al inzitten, in de juiste verhouding. Neem een flinke kop noten- of rijstmelk, roer er 2 tot 3 theelepels Superfoodies Golden Milk Powder door, voeg 1 theelepel kokosolie, ghee of roomboter toe en verwarm dit mengsel enkele minuten al roerend in een pannetje. Als je van zoet houdt kun je er, voordat je de Golden Milk opdrinkt, eventueel nog een theelepeltje rauwe honing door roeren. Daarnaast kun je met Golden Milk-poeder allerlei andere dranken en gerechten maken. We hebben er 15 voor je gebundeld in dit e-book. Geniet ervan!

15 HEERLIJKE RECEPTEN MET GOLDEN MILK





GOLDEN CHIA PUDDING

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 400 ml kokosmelk
- 50 gr chiazaad
- 1 el honing
- 2 tl Golden Milk poeder

TOPPING

- vers fruit, superfoods en/of noten

BEREIDING

Doe de kokosmelk in een pannetje en verwarm op laag vuur. Voeg het Golden Milk poeder en eventueel wat honing toe. Blijf roeren tot het Golden Milk poeder is opgelost. Zet het vuur uit. Voeg het chiazaad toe, roer goed. Schep het mengsel in twee glazen of kommetjes en laat de pudding minimaal een uur opstijven in de koelkast (beter nog de hele nacht). Serveer met wat vers fruit, superfoods en/of noten naar smaak.

GOLDEN OATS

INGREDIËNTEN

- 30 gr havermout
- 200 ml (plantaardige) melk
- 2 tl Golden Milk poeder
- 1 banaan
- 1 el (gebroken) lijnzaad

OPTIONEEL

- 200 gr pompoen (gekookt of gestoomd)
- topping, naar keuze. Bijvoorbeeld: pecannoten, granola, superfoods, vers fruit.

BEREIDING

Verwarm al roerend in een steelpannetje de havermout en plantaardige melk samen met 2 tl Golden Milk poeder. Prak ondertussen de banaan en roer samen met 1 el lijnzaad kort mee door de golden oats. Schenk het geheel uit in een kommetje en garneer met toppings naar keuze.



GOLDEN APPLE BANANA BREAD

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe bananen
- 200 gr havermout
- 3 eieren
- 1 el Golden Milk poeder
- Scheutje plantaardige melk of water
- 1 appel

OPTIONEEL

- 1 handje cacao nibs

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de bananen, havermout, eieren en 1 flinke eetlepel Golden Milk poeder met een scheutje plantaardige melk of water. Snijd de appel met schil in kleine blokjes en schep dit door de mix. Voeg eventueel nog een handje cacao nibs toe voor een choco bite. Verdeel de mix in een ingevette cake vorm. Bak in 25 minuten gaar. Heerlijk met een laagje notenboter!





GOLDEN MILK PROTEIN SHAKE

INGREDIËNTEN BEREIDING

- 1 el Golden Milk poeder
 - 1 banaan
 - 1 schep eiwitpoeder naar keuze (20 gr)
 - 240 ml plantaardige melk
- Mix het Golden Milk poeder met het eiwitpoeder. Doe dit samen met de plantaardige melk en de banaan in de blender voor een ideale after work-out shake.



GOLDEN MUESLI REPEN

INGREDIËNTEN

- 100 gr kokosolie
- 150 gr havermout
- 100 gr honing
- 2 tl Golden Milk poeder
- handje choco chips

BEREIDING

Bekleed een (oven)schaaltje met bakpapier. Verwarm de kokosolie in een klein steelpannetje tot het smelt. Voeg het Golden Milk poeder en de honing toe, meng goed. Voeg de havermout toe, meng goed. Roer tot slot de choco chips door de havermout. Schep het mengsel in een (oven)schaaltje en druk goed aan. Laat een paar uurtjes opstijven in de koelkast. Snij en repen of blokjes en eet smakelijk!



GOLDEN WAFELS

INGREDIËNTEN (VOOR 4 WAFELS)

- 3 grote eieren, op kamertemperatuur
- 1 el kokosolie
- 3 el kokosmeel
- ¼ tl wijnsteenbakpoeder
- 100 ml plantaardige melk
- 2 tl Golden Milk poeder

BEREIDING

Verwarm het wafelijzer. Doe alle ingrediënten in een kom en klop met de mixer of in de blender tot een glad beslag. Schep het beslag in het wafelijzer (2 á 3 eetlepels beslag per wafel). Bak de wafels in 3 à 4 minuten bruin en gaar. Serveer met wat honing en bosbessen en geniet!

GOLDEN MUFFINS

INGREDIËNTEN

- 100 gr havermout
- 2 flinke el kokosmeel
 - 3 kleine eieren
 - 1 el cacao poeder
- 1 el Golden Milk poeder
- 45 gr pure chocolade in stukjes of cacao druppels

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix alles (behalve de pure chocolade) even met de mixer, voeg er indien de mix te droog blijft een scheutje plantaardige melk aan toe. Hou je van zoet? Mix dan 1 el rauwe honing mee. Verdeel de mix over siliconen muffinvormpjes (6 stuks) en strooi er wat brokjes pure chocolade over. Bak in ongeveer 15 á 20 minuten gaar. Laat de muffins goed afkoelen.



KOKOSMAKRONEN

INGREDIËNTEN (VOOR 15 STUKS)

- 125 gr kokosrasp
- 2 tl Golden Milk poeder
- 1,5 el ahornsiroop
- 2 el zachte (niet gesmolten) kokosolie
- snufje vanillepoeder
- snufje zeezout

BEREIDING

Meng de ingrediënten voor de kokosmakronen in je keukenmachine tot een pasta. Druk de pasta in kleine siliconenvormpjes. Zet de vormpjes 20 min. in de vriezer. Smelt de chocola au-bain-marie en zigzag de chocoladesaus over de makronen en zet terug in de vriezer.

CHOCOLADESAUS

- 45 gr pure chocola (72%)

OPTIONEEL

Haal de makronen nog 1x uit de vriezer en dip de bodem in de chocola. Leg ze ondersteboven op het bakpapier en zet terug in de vriezer. Serveer ze later op kamertemperatuur. (Je kunt ze max. 1 maand in een goed afgesloten bak in de vriezer bewaren.)



GOLDEN ZOATS CAKE

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 200 gr havermout
- 6 eieren
- 2 groene Granny Smith appels, in partjes
- 1 courgette, geraspt
- 2 el kaneel
- 1 el Golden Milk poeder

OPTIONEEL

- 1 el honing of een halve rijpe banaan, om te zoeten

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 graden. Mix de havermout, eieren, kaneel en het Golden Milk poeder door elkaar. Roer vervolgens de geraspte courgette en appel door het beslag. Giet het beslag in een ingevette cakevorm. Bak het geheel in ongeveer 25 minuten gaar. Laat de cake goed afkoelen en serveer met bijvoorbeeld Superfoodies hennep boter, vers rood fruit, cacao nibs, hennepzaadjes en wat (kokos)yoghurt. Je kunt de cake ook in plakken invriezen.



BROODJE GOUDEN EI

INGREDIËNTEN

- 2 glutenvrije, geroosterde broodjes
- 3 eieren (3 eiwitten + 2 hele eigelen)
 - 1 tl Golden Milk poeder
 - bieslook
- kleine gesneden tomaatjes
- pittige hummus

BEREIDING

Klop in een kommetje de eiwitten met het poeder, de bieslook en tomatenstukjes samen. Giet ze in een koekenpan met wat kokosolie op laag vuur. Laat heel voorzichtig de dooiers in zijn geheel hier bovenop vallen. Doe een deksel op de pan en laat langzaam stollen. Besmeer ondertussen de broodjes met een dun laagje hummus. Leg de eieren erbovenop en prik de dooiers in.





THAISE GOLDEN MILK SOEP

INGREDIËNTEN (VOOR 500 ML SOEP)

- 1 grote witte, gesnipperde ui
- 2 geperste knoflookteentjes
- 20 cm prei, in ringetjes gesneden
- 4 geschrapte wortels, in plakjes gesneden
- 1 grote zoete (geschilde) aardappel, in blokjes gesneden
- 1 el Golden Milk poeder
- 1 gistvrij bouillonblokje
- 200 ml kokosmelk
- pistachenootjes

BEREIDING

Verhit 1 el kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook kort. Voeg de overige ingrediënten toe (behalve de kokosmelk, het Golden Milk poeder en de nootjes) en vul de pan met water tot de groenten net onder water staan. Laat ca. 15 min. op laag vuur met deksel erop koken tot de groenten zacht zijn. Blend de groenten, met wat kookvocht (niet alles!), de kokosmelk en het poeder tot de dikte die je graag wilt. Breng op smaak met peper en zeezout en maak af met wat pistachenootjes.

GOLDEN BLOEMKOOIJST

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PERSONEN)

- 400 gr bloemkoolrijst
- 200 ml kokosmelk
- kokosolie, om in te bakken
- 2 tl Golden Milk poeder
- teentje knoflook

SERVEREN MET

- verse koriander, (roerbak) groenten, tomaatjes, kikkererwten, handje noten etc.

BEREIDING

Snij de knoflook fijn en fruit aan in wat kokosolie. Voeg het Golden Milk poeder toe en bak even kort mee zodat de smaken goed vrijkomen (blijven roeren!). Voeg de kokosmelk toe, breng al roerend aan de kook. Voeg de bloemkoolrijst toe en (roer)bak in een paar minuutjes beetgaar. Het is lekker als de bloemkool nog een beetje een bite heeft. Serveer de golden bloemkoolrijst met (roerbak) groenten, tomaatjes, kikkererwten en koriander.





GOLDEN ICEBARS

INGREDIËNTEN

- 200 ml kokosmelk
- 1 eetrijpe mango, geschild en in blokjes gesneden
- 1 el Golden Milk poeder
- scheutje ahornsiroop
- snufje zeezout

BEREIDING

Blend alles tot een romige massa, giet in vormpjes en zet min. 1,5 uur in de vriezer. Lekker met wat geraspte pure chocola erover.

OPTIONEEL

- fijngeraspte verse gember voor wat pittigheid

GOLDEN COCO-CHOCO BITES

INGREDIËNTEN (VOOR 20 STUKS)

- 75 gr havermout
- 75 gr geraspte kokos
- 75 gr amandelmeel
- 75 gr kokosolie
- 75 gr honing (of ahornsiroop, voor vegan versie)
- 3 tl Golden Milk poeder
- 80 gr pure chocolade (reep) + 1 el kokosolie

BEREIDING

Doe de havermout in de keukenmachine en maal tot een (grof) meel. Voeg de overige ingrediënten toe (behalve de chocolade) en mix tot een deeg (bal). Vorm balletjes en laat de balletjes een half uurtje opstijven in de koelkast. Smelt de chocolade – samen met 1 el kokosolie – au bain-marie (boven een pannetje kokend water). Rol de balletjes met een vork door de chocolade en leg de balletjes op een met bakpapier bekleed bord. Zet de balletjes voor minimaal een uur in de koelkast om de chocolade te laten stollen.





GOLDEN MOON CAKE

INGREDIËNTEN

- 125 gr amandelmeel
- 55 gr havermeel
- 4 eieren
- 1 el maanzaad
- 85 gram roomboter
- 4 el honing (of meer naar smaak)
- rasp van 1 grote citroen
- 1 el Golden Milk poeder
- ½ el wijnsteenbakpoeder

BEREIDING

Warm de oven voor op 165 graden. Mix alle ingrediënten (behalve het maanzaad) tot een romig beslag, pulse als laatste de zaadjes er nog door. Neem een klein cakeblik of 2 siliconenvormpjes en vul die tot 3/4. Zet 30-35 min. in de oven, zet die dan uit en laat nog 30 min. staan. De binnenkant mag nog een klein beetje smeugig zijn.

Referenties

- Ji S., 600 Reasons Turmeric May Be The World's Most Important Herb, greenmedinfo, 10 jul 2013
- Wu CN., Safety and anti-inflammatory activity of curcumin: a component of tumeric (*Curcuma longa*), *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2003 Feb;9(1):161-8
- Jurenka J., Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa*: a review of preclinical and clinical research, *Alternative Medicine Review*, 2009 Jun;14(2):141-53
- Bharat B. et al, Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune and neoplastic diseases, *The international journal of biochemistry and cell biology*, Volume 41, Issue 1, January 2009, Pages 40–59
- Goel A. et al, Specific inhibition of cyclooxygenase-2 (COX-2) expression by dietary curcumin in HT-29 human colon cancer cells, *Cancer letters*, October 30, 2001, Volume 172, Issue 2, Pages 111–118
- Coussens L. et al, Inflammation and cancer, *Nature*. 2002 Dec 19-26;420(6917):860-7
- Hutzen B. et al, Curcumin analogue GO-Y030 inhibits STAT3 activity and cell growth in breast and pancreatic carcinomas, *International Journal of Oncology*, 2009 Oct;35(4):867-72.
- Liu S. et al, Anti-tumor activity of curcumin against androgen-independent prostate cancer cells via inhibition of NF- κ B and AP-1 pathway in vitro, *Journal of Huazhong University of Science and Technology*, 2011 Aug;31(4):530-4
- Moragoda L., et al, Curcumin induced modulation of cell cycle and apoptosis in gastric and colon cancer cells, *Anticancer Research*, 2001 Mar-Apr;21(2A):873-8
- Marin Y. et al, Curcumin downregulates the constitutive activity of NF-kappaB and induces apoptosis in novel mouse melanoma cells, *Melanoma Research*. 2007 Oct;17(5):274-83
- Jurenka JS., Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa*: a review of preclinical and clinical research, *Alternative Medicine Review*. 2009 Jun;14(2):141-53.
- Carroll R. et al, Phase IIa Clinical Trial of Curcumin for the Prevention of Colorectal Neoplasia, *Cancer Prevention Research*, March 2011 4; 354
- Bachmeier B, et al, The chemopreventive polyphenol Curcumin prevents hematogenous breast cancer metastases in immunodeficient mice, *Cell Physiology and Biochemistry* 2007; 19:137-52
- Khor TO. et al, Combined Inhibitory Effects of Curcumin and Phenethyl Isothiocyanate on the Growth of Human PC-3 Prostate Xenografts in Immunodeficient Mice, *Cancer Research*. 2006 Jan 15;66(2):613-21
- Srivastava R. et al, Effect of curcumin on platelet aggregation and vascular prostacyclin synthesis, *Arzneimittelforschung*, 1986 Apr;36(4):715-7
- Jurenka JS., Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa*: a review of preclinical and clinical research, *Alternative Medicine Review*. 2009 Jun;14(2):141-53
- Prucksunand C. et al, Phase II clinical trial on effect of the long turmeric (*Curcuma longa* Linn) on healing of peptic ulcer, *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*. 2001 Mar;32(1):208-15

- Gombart, A., Like curry? New biological role identified for compound used in ancient medicine, Oregon State University, ScienceDaily, 25 May 2012
- Lumeng C., Inflammatory links between obesity and metabolic disease, *Journal of clinical investigation*, June 1, 2011
- Ejaz A. et al, Curcumin Inhibits Adipogenesis in 3T3-L1 Adipocytes and Angiogenesis and Obesity in C57/BL Mice, *Journal of Nutrition*, May 2009 vol. 139 no. 5 919-925
- Chuengsamarn S. et al, Curcumin Extract for Prevention of Type 2 Diabetes, *Diabetes Care*. 2012 Nov;35(11):2121-7
- Arun N, et al, Efficacy of turmeric on blood sugar and polyol pathway in diabetic albino rats, *Plant Foods Human Nutrition*, 2002; 57:41-52
- Wongcharoen W. et al, The protective role of curcumin in cardiovascular diseases, *International Journal of Cardiology*. 2009 Apr 3;133(2):145-51
- Fleenor BS, et al, Curcumin ameliorates arterial dysfunction and oxidative stress with aging, *Experimental Gerontology* 2013; 48(2):269-76
- Akazawa N. et al, Curcumin ingestion and exercise training improve vascular endothelial function in postmenopausal women, *Nutrition Research*. 2012 Oct;32(10):795-9
- Wongcharoen W. et al, Effects of Curcuminoids on Frequency of Acute Myocardial Infarction After Coronary Artery Bypass Grafting, *The American journal of cardiology*, July 1, 2012, Volume 110, Issue 1, Pages 40–44
- Deep Kaur C. et al, Topical vesicular formulations of Curcuma longa extract on recuperating the ultraviolet radiation-damaged skin, *Journal of Cosmetic Dermatology*, Volume 10, Issue 4, pages 260–265, December 2011
- Antiga E. et al, Oral Curcumin (Meriva) Is Effective as an Adjuvant Treatment and Is Able to Reduce IL-22 Serum Levels in Patients with Psoriasis Vulgaris, *Biomedical Research International* 2015
- Nicol LM. Et al, Curcumin supplementation likely attenuates delayed onset muscle soreness (DOMS), *European Journal of Applied Physiology*, 2015 Aug;115(8):1769-77
- Drobnic F, et al, Reduction of delayed onset muscle soreness by a novel curcumin delivery system (Meriva®): a randomised, placebo-controlled trial, *Journal of International Society of Sports Nutrition*, 2014;11:31
- Martins CV, et al, Curcumin as a promising antifungal of clinical interest, *Journal of antimicrobial Chemotherapy*, 2009; 63(2):337-9
- Maes M, et al, Not in the mind of neurasthenic lazybones but in the cell nucleus: patients with chronic fatigue syndrome have increased production of nuclear factor kappa beta, *Neuro Endocrinol Letters*, 2007; 28(4):456-62
- Shoba, Guido, et al. "Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers." *Planta medica* 64.04 (1998): 353-356.
- Prasad, Sahdeo, Amit K. Tyagi, and Bharat B. Aggarwal. "Recent developments in delivery, bioavailability, absorption and metabolism of curcumin: the golden pigment from golden spice." *Cancer research and treatment: official journal of Korean Cancer Association* 46.1 (2014): 2-18.