

18+

Anton Sidorov

Золотая куркума

Anton Sidorov

Золотая куркума

«Издательские решения»

Sidorov A.

Золотая куркума / А. Sidorov — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-982373-1

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Откройте для себя целебные секреты куркумы!
Тысячелетняя история применения и современные клинические испытания в
этом простом и приятном для чтения руководстве. Естественное облегчение
боли, потеря веса и уход за кожей. Узнайте все преимущества куркумы для
вашего здоровья.

ISBN 978-5-44-982373-1

© Sidorov A.
© Издательские решения

Содержание

ЗОЛОТАЯ КУРКУМА	6
Предупреждение!	8
Глава 1	9
Почему именно куркума?	9
Откуда пришла куркума?	10
Куркума. Польза для здоровья	11
Глава 2	13
Мощный противовоспалительный эффект	13
Куркума для облегчения аллергии	15
Глава 3	16
Куркума и естественная красота	16
Маска для лица с куркумой	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Золотая куркума

Anton Sidorov

© Anton Sidorov, 2020

ISBN 978-5-4498-2373-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗОЛОТАЯ КУРКУМА

Содержание:

Глава 1

Почему именно куркума?
Откуда пришла куркума?
Куркума. Польза для здоровья
Польза для здоровья в двух словах

Глава 2

Мощный противовоспалительный агент
Паста из куркумы от боли в суставах и мышечных растяжений
Куркума для облегчения аллергии
Куркума и медовая паста от аллергии

Глава 3

Куркума и естественная красота
Маска для лица с куркумой
Маска для лица с куркумой – 2
Крем для лица с куркумой
Куркума от прыщей и акне.
Куркума от морщин
Маска от морщин с куркумой
Куркума и шрамы от угревой сыпи
Эликсир с куркумой и мускатным орехом
Куркума от экземы
Масло для облегчения экземы с куркумой
Куркума при фурункулах
Куркума для отбеливания зубов
Куркума от псориаза
Куркума для удаления волос
Куркума для роста волос
Лечение волос с куркумой
Куркума и фолликулит
Куркума как противогрибковое средство
Напиток из куркумы как средство от кандидоза
Мыло с куркумой
Устройте себе день Спа-процедур с куркумой

Глава 4

Удивительные антиоксидантные свойства куркумы
Чай с куркумой для повышения иммунитета
Куркума при бронхите
Напиток с куркумой при бронхите
Куркума при простуде и гриппе
Лимон, имбирь, куркума, мед.
Куркума как естественное средство при диабете

Куркума для похудения
Смузи с куркумой для похудения

Глава 5

Готовим с куркумой
Рис с куркумой
Простой чай с куркумой
Чай с куркумой при беременности
Напиток с куркумой, приготовленный заранее
Советы при готовке с куркумой
Дополнительные советы готовки с куркумой
Освежающий лимонад с куркумой
Три супер-сока с куркумой
Тоник с куркумой на каждый день
Утренний детокс-чай с куркумой
Мед с куркумой
Конопляное молоко с куркумой
Карри суп из нута
Йогуртовый суп с куркумой
Горячий пунш с куркумой
Безглютеновые апельсиново-кокосовые капкейки с куркумой

Глава 6

Куркума – клад для решения проблем со здоровьем
Куркума при депрессии
Куркума от болезни Альцгеймера
Куркума при гинекомастии
Куркума от кислотного рефлюкса
Куркума для полоскания рта
Куркума и сердечно-сосудистые заболевания
Куркума при воспалительных заболеваниях кишечника
Куркума от диареи
Куркума при заболевании желчного пузыря
Куркума для здоровья печени
Куркума для собак
Куркума. Ежедневная смесь для собак

Глава 7

Куркума факты, дозировка и противопоказания
Сколько куркумы вы должны принимать. Ежедневная дозировка
Противопоказания и побочные эффекты
Где купить куркуму
Итоги

Предупреждение!

Внимание! Данная книга не является медицинским пособием!

Прежде, чем использовать куркуму в лечебных целях, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Глава 1

Почему именно куркума?

В Аюрведической медицине (древняя индийская оздоровительная система, наряду с йогой), куркума является прародителем, бабушкой всех специй, из-за ее практически бесконечной пользы для здоровья.

Если вы болеете, то считается, что куркума, вероятнее всего, поможет вам. И это не только убеждения и самовнушение. Все больше и больше исследований доказывают удивительную пользу для здоровья, которую древние целители знали уже много веков.

По сути, куркума является корнем, который не сильно внешне отличается от имбиря. Куркума даже может быть ошибочно принята за имбирь, если бы не ее яркий оранжевый цвет. Слово «куркума» на самом деле происходит от персидского слова «шафран», но в отличие от шафрана, куркума является более дешевой и экономически выгодной и доступной для людей из всех слоев общества, а не только для состоятельных людей.

Если вы когда-нибудь ели индийский карри, вы вероятно заметили этот яркий желто-оранжевый оттенок, который так великолепно выглядит на вашей тарелке. Такой цвет карри получает от куркумы и поэтому карри употребляют также в качестве лечебной пищи в Индии и других частях Азии в течении сотен, если не тысяч лет. В западной и европейской части куркума употребляется в основном в пакетиках смеси специй в незначительных количествах (в тех же пакетиках смеси карри).

Куркума – замечательный дешевый краситель и ее также используют для окрашивания тканей. Поэтому нужно быть внимательным и аккуратным во время готовки с куркумой, так как она может легко испачкать вашу одежду или даже кухонную стойку, в зависимости от материала.

Откуда пришла куркума?

В ботанике куркума называется CURCUMA LONGA – куркума длинная. Основным компонентом является куркумин, что и делает куркуму таким замечательным лечебным средством. Фактически, куркумин – это фитохимическое вещество, которое придает куркуме блестящий неоновый желто-оранжевый цвет, и, как мы рассмотрим далее, клинические исследования показывают, что этот фитохимический препарат действительно борется с артритом и длинным списком заболеваний.

Эта целебная специя использовалась в течении тысяч лет. Первые свидетельства ее использования были найдены в Египте в папирусе Эберса. Это древнеегипетское медицинское сочинение, которое создавалось около 1550 г. до н. э.

В 250 году до н. э. куркума использовалась в индийской аюрведической медицине. Затем куркума распространилась в различные части Азии. Она стала широко использоваться в древней традиционной китайской травной медицине. И сегодня куркума остается одной из главных лечебных трав аюрведы и широко используется в различных добавках, которые продаются по всему миру.

Куркума. Польза для здоровья

Остается неясным, использовали ли куркуму первоначально как специю, для добавления в блюда или вначале только как лечебную траву.

Мы только знаем, что изначально в аюрведе и китайской медицине, куркуму применяли в основном как противовоспалительное средство. Древнеиндийская медицина использовала куркуму для лечения проблем с пищеварением, потому что согласно аюрведе, корни всех болезней в пищеварительной системе.

Возможно вы заметили, что эта непритязательная индийская специя становится все более популярной и на западе. Мы начинаем открывать многие удивительные свойства куркумы и ее ценность для здоровья.

Куркума приобретает все больше популярности как пищевая добавка, суперфуд с высоким содержанием антиоксидантов, которые, как известно, защищают организм от свободных радикалов.

Считается, что противовоспалительные действия куркумы поддерживают здоровье суставов, уменьшают боль и воспаление, а также укрепляют иммунную систему.

Исследования также показали, что куркума является термогенной по своей природе, то есть она помогает вам сжигать калории, что способствует потере веса.

Куркума продолжает играть неотъемлемую роль в южноазиатской кухне и до сих пор ценится там как в кулинарных, так и в терапевтических целях. Аюрведа до сих пор использует куркуму из за ее широкого спектра лечебных свойств; в том числе:

антиоксидантные, антибактериальные, антисептические, противовоспалительные и многие другие.

Польза для здоровья в двух словах

Примерно около 7000 рецензированных научных статей описывают, что куркума и куркумин в качестве основного ингредиента, эффективны при следующих случаях:

- Куркума борется со свободными радикалами, обеспечивая антиоксидантный щит.
- Куркума является серьезным стимулятором иммунитета и улучшает его несколькими способами.
- Поддерживает здоровье мозга.
- Считается, что куркума способствует долголетию.
- Куркума способствует похудению.
- Куркума поддерживает здоровые суставы.
- Куркума уменьшает боль, отек и воспаление всех видов.
- Куркума улучшает здоровье кожи и является основой естественной красоты.
- Куркума помогает улучшить настроение и может помочь облегчить депрессию.
- Куркума эффективно помогает при всех формах артрита.
- Куркума может быть использована при лечения диабета.
- Защищает печень от окислительного стресса.
- Уничтожает грибок и при этом более эффективна, чем гвоздичное масло, масло орегано и имбирь.

– Защищает от дефектов памяти, связанных с излучением тяжелых ионов.

Глава 2

Мощный противовоспалительный эффект

Воспаление может возникнуть практически в любом месте тела, и когда это происходит (если его не лечить, и оно становится хроническим), возникают проблемы в дальнейшем. Даже если бы куркума имела бы только этот один противовоспалительный эффект, она бы являлась одной из лучших целительных специй на планете, которую можно применять при фитотерапии для ежедневного приема.

Фитохимическое вещество, известное как куркумин, является прекрасным противовоспалительным ингредиентом куркумы. Вот почему вы, возможно, заметили добавки куркумина на полках аптек и интернет-магазинов по продаже пищевых добавок. Поэтому куркума прекрасное противовоспалительное средство, но без токсических побочных эффектов.

Было много случаев, когда противовоспалительные свойства, обнаруженные в куркуме, как сообщалось, играли важную роль в облегчении боли в суставах и отеков, связанных с различными формами артрита. Одно исследование в Италии (на людях) показало, что куркума снижает болевые симптомы остеоартрита, а другое исследование (на животных) дало обнадеживающие данные о возможной роли куркумы в борьбе с ревматоидным артритом.

Если вы страдаете от болей в суставах или мышцах, вы можете попробовать следующий рецепт. Это народное средство, которое веками использовалось в Индии. Когда вы начнете готовить по рецептам с этой замечательной индийской специей, вам нужно быть осторожным с ней, так как она очень легко окрашивает одежду и домашние поверхности. Когда вы проливаете или высыпаете куркуму на что-то (что может происходить время от времени), просто немедленно вымойте этот предмет.

Паста из куркумы от боли в суставах и мышечных растяжений

Вам понадобится:

2 столовые ложки порошка куркумы;
сок 1 лайма.

Что делать:

В небольшой миске смешайте сок лайма и 2 столовые ложки куркумы.

Добавьте небольшое количество кипящей воды в смесь, чтобы создать пасту. Дайте остыть и нанесите непосредственно на пораженную часть тела. (Эта паста использовалась в Индии при болях в суставах и мышцах.)

В качестве мощного противовоспалительного средства куркума эффективна не только для облегчения боли в суставах, но и для облегчения других видов боли. Опять же, мы видим, что куркумин играет ведущую роль в борьбе с болью, потому что он снижает уровень ферментов в организме – тех, которые вызывают воспаление и боль. Поэтому, если у вас есть мышеч-

ная боль, боль в суставах или даже головная боль, регулярное употребление куркумы может оказаться очень эффективным для снятия всех видов боли, связанных с воспалением.

Никому из нас не нравится неприглядный отек, который сопровождается воспалением. Опухшие локтевые и коленные суставы, лодыжки – везде, где возникает отек, вы можете лечить его куркумой. Но что если вы страдаете от нервной боли? Может ли куркума помочь с этим? Ответ – да.

Опять же, это мощные противовоспалительные агенты, обнаруженные в куркуме, которые, как сообщается, облегчают проблемы, связанные с нервной системой, такие как периферическая невропатия и связанную с диабетом нервную боль. Кроме того, куркума обладает антиишемическими свойствами, которые помогают повысить циркуляцию крови к периферическим нервам.

Заболевания нервов и связанные с ними болезненные симптомы трудно поддаются лечению, поэтому куркума является таким прекрасным средством от невропатии. Исследования в Малайзии, проведенные на грызунах, показали, что куркума действительно уменьшает боль, связанную с нарушениями нервной системы.

Поэтому многие из нас регулярно используют НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты, такие как аспирин, анальгин, темпалгин, пенталгин, баралгин, диклофенак и пр.) для облегчения различных видов боли. Но в течение длительного времени эти лекарства имеют токсические побочные эффекты. Ежедневное использование куркумы не дает таких побочных эффектов, поэтому капсулы куркумы, купленные в аптеке или в интернет-магазине здорового питания, вроде IHERB.COM, идеально подходят для замены аспирина в аптечке.

Когда дело доходит до боли и воспаления, одним из лучших способов местного применения куркумы является смешивание эфирного масла куркумы с маслом-носителем. Масла-носители помогают разбавить концентрированную растительную эссенцию, которая часто противопоказана для нанесения непосредственно на кожу. Примеры масел-носителей: кокосовое масло, масло жожоба, масло сладкого миндаля, кунжутное масло и даже хорошее оливковое масло. Чтобы узнать больше про масла-носители наберите «масло-носитель» в Яндекс или в Google.

Также важно отметить, что эфирное масло куркумы делает кожу более чувствительной к солнечному свету. Тем не менее, если вы знаете, что будете находиться на солнце в течение продолжительного времени, используйте очень мало масла куркумы. Кроме того, при беременности обязательно нужно проконсультироваться с врачом перед использованием эфирного масла куркумы или любого другого эфирного масла.

Куркума для облегчения аллергии

Противовоспалительные свойства индийской специи также помогают уменьшить воспаление в дыхательных путях и пазухах. При этом она также удаляет избыток слизи. Сезонная аллергия может быть серьезной проблемой, и продаваемые фармацевтические препараты часто приносят больше вреда, чем пользы, вызывая сонливость и даже повреждение кишечного тракта. Для естественного средства от аллергии попробуйте следующий рецепт:

Куркума и сырая медовая паста от аллергии

Вам понадобится:

¼ чашки меда (желательно местного)

¼ чашки порошка куркумы

Что делать:

В банке смешайте два ингредиента до образования пасты. Отложите для ежедневного использования во время сезона аллергии. Принимайте одну чайную ложку пасты каждый час, пока симптомы не исчезнут.

Глава 3

Куркума и естественная красота

Куркума полна целебных свойств для кожи. Противовоспалительные свойства куркумы уменьшают покраснение и многие другие раздражения кожи. Ее антибактериальные свойства помогают при пятнах, прыщах и выравнивает цвет лица, и даже улучшают текстуру кожи, потому что куркума является естественным отшелушивающим средством.

На протяжении веков куркума использовалась в Азии в качестве естественного косметического средства, так как считается, что она лечит прыщи, розацеа, экзему, темные круги под глазами, морщины, рубцы и даже удаление этих противных солнечных пятен. Невесты по всей южной части Азии использовали куркуму перед днем свадьбы, чтобы иметь сияющую кожу и великолепный цвет лица.

Еще раз, куркумин является «звездным» ингредиентом, который способствует заживлению и омоложению кожи. Если вы ищете маску для лица в качестве ежедневного тоника для кожи, вот вам рецепт.

Маска для лица с куркумой

Вам понадобится:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.