



СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ

КУРКУМА:

**от 100
БОЛЕЗНЕЙ**

CURCUMA

50g 3 €
5 €

ЧУДО-СПЕЦИЯ

Здоровье – это счастье

Сергей Харитонов

**Сильнее, чем женьшень. Куркума:
чудо-специя от 100 болезней**

«Издательство АСТ»

2012

Харитонов С.

Сильнее, чем женьшень. Куркума: чудо-специя от 100 болезней / С. Харитонов — «Издательство АСТ», 2012 — (Здоровье – это счастье)

Куркума – простая и доступная специя обладает поразительными лечебными свойствами. Помогает при гастритах, болезнях печени, повышает эффективность лечения рака кожи, лечит угри и прыщи, суставы, заболевания сердца и сосудов. Кроме того, куркума эффективно расщепляет жиры, способствует снижению веса, помогает избавиться от целлюлита и заметно омолаживает кожу. В книге описаны удивительные свойства куркумы и даны рецепты от многих заболеваний, способы применения куркумы в кулинарии, а также советы по выращиванию этого уникального растения в домашних условиях.

© Харитонов С., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Куркума – будущее лекарство от рака	5
О чем эта книга	7
Что за растение – куркума?	8
Куркума из семейства имбирных	9
Откуда родом куркума?	10
Разновидности куркумы и их названия	11
Как готовят пряность	13
Эфирное масло куркумы	13
Прозрачное или желтое?	13
Применение эфирного масла куркумы	14
Порошок куркума	15
Цвет, вкус и аромат куркумы	15
Химический состав куркумы	15
Куркумин	15
Другие полезные вещества в составе куркумы	16
Применение куркумы для лечения и оздоровления организма	17
История целительной куркумы	18
Средство против отравления	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сергей Харитонов

Сильнее, чем женьшень. Куркума: чудо-специя от 100 болезней

Куркума – будущее лекарство от рака

Куркума – одна из ближайших «родственниц» имбиря, о целебных свойствах которого много пишут в последнее время. Состав этих двух пряностей во многом сходен – обе они содержат красящее вещество куркумин, которое и является уникальным природным лекарством. Однако в куркуме, в отличие от имбиря, содержится такое количество куркумина, что даже **одна щепотка этой специи в день заметно изменяет состояние здоровья в лучшую сторону.**

Даже одна щепотка этой специи в день заметно изменяет состояние здоровья в лучшую сторону

Много веков куркума ценится не только за тонкий аромат, но и уникальные целебные свойства. Лекарши Востока применяли ее для лечения желудочно-кишечных заболеваний и опасных инфекций, а в последнее время куркумой заинтересовались западные исследователи, ведь именно эта пряность дает людям надежду наконец-то получить лекарства от таких тяжелых заболеваний как рак и болезнь Альцгеймера.

Куркума дает людям надежду наконец-то получить лекарства от таких тяжелых заболеваний как рак и болезнь Альцгеймера.

Современные ученые доказали, что куркума обладает свойствами мощного антисептика и природным антибиотиком, не уступающим по эффективности воздействию многим синтетическим лекарственным препаратам! Но в отличие от продуктов фармацевтической промышленности, это чудесное растение не оказывает на организм человека никакого негативного воздействия. Поэтому лечиться куркумой не только просто, но и безопасно.

Куркума способна повысить общий тонус организма, активизировать работу иммунной системы в период повышения риска простудных заболеваний, нормализовать обменные процессы. При этом совершенно не обязательно принимать строго отмеренное количество пряности по часам – вполне достаточно добавлять эту ароматную приправу в блюда и напитки. Куркума не только придаст изысканный вкус и аромат вашим блюдам, но сделает их целебными.

В Аюрведе – основе основ всей медицины Востока – задолго до нашей эры куркума считалась уникальным средством для очищения организма, лечения болезней желудка и печени, суставов и сердца, повреждений кожи...

Если же вы хотите получить помощь в лечении более серьезных болезней, куркуму можно принимать в составе лечебных смесей, мазей, ванн и отваров. Недаром в Аюрведе – основе основ всей медицины Востока (а во многом – и Запада) – задолго до нашей эры куркума считалась уникальным средством для очищения организма, лечения повреждений кожи, болезней желудка и печени, суставов и сердца...

Не обходили вниманием эту пряность и красавицы Древнего Востока. И в наши дни множество косметических средств, предназначенных для отбеливания и омолаживания кожи, включают в свой состав куркумин, а духи с добавлением эфирного масла куркумы чаруют своим теплым восточным ароматом.

Не будем забывать и о кулинарии, ведь желтый порошок куркумы – это ароматная приправа и замечательный естественный краситель для множества блюд, от мясных рагу до сладких десертов.

О чем эта книга

Эта книга позволит вам изучить разные свойства куркумы и познакомиться с историей пряности. Вам откроется мудрость древних лекарей и современных научных исследований, которые во многом подтвердили эффективность старинных рецептов.

Вы найдете подробные рекомендации о применении этой пряности:

- для лечения более 50 заболеваний
- для профилактики простуд
- для омоложения кожи
- для борьбы с лишним весом и целлюлитом
- для очищения организма.

А также рецепты для приготовления изысканных блюд, узнаете, как вырастить это не только целебное, но и очень красивое растение у себя дома или на приусадебном участке, и самостоятельно приготовить целебный порошок из корня куркумы.

Что за растение – куркума?

Тот, кто знаком со специей «куркума», скорее всего видел лишь желтый порошок в пакетиках. Но мало кто знает, что такое куркума, как выглядит, и как ее получают. Чтобы понять насколько удивительно это растение, познакомимся с ним поближе.

Куркума из семейства имбирных

Да, куркума и имбирь – близкие родственники. Те, кто знают об удивительных целебных свойствах имбиря, теперь с уважением посмотрят и на эту простую, на первый взгляд, специю. Она также содержит поразительный набор полезных веществ.

Внешне куркума более яркая, чем сам имбирь, очень напоминает камыш со стеблем высотой до одного метра. Так же как и у имбиря – у куркумы толстый клубневидный корень темно-желтого цвета, диаметр которого достигает 4 см, от которого отходят продолговатые корни с клубневидными утолщениями. Именно эти боковые клубни ценятся выше всего за свои удивительные свойства.

Крупные сочные листья куркумы имеют овальную форму и растут из самого основания стебля, у некоторых сортов растения они выглядят немного гофрированными. Крепкий стебель-цветонос заканчивается длинным (до 15—25 см) соцветием.

Цветки куркумы, украшающие ее стебель на протяжении нескольких недель и даже месяцев, бывают самых разных оттенков. Цветет куркума настолько красиво, что ее даже выращивают дома как домашнее растение. При этом выбирают куркуму с ярко-желтыми, белыми, розовыми, сиреневыми, бледно-фиолетовыми цветками.

В стебле и корневище куркумы содержатся эфирные масла и природный краситель желтого цвета – куркумин.

Плоды это растение образует очень редко.

Откуда родом куркума?

В природе куркума растет в странах с тропическим климатом и лучше всего это растение чувствует себя на высоте около двух тысяч метров над уровнем моря.

Родина куркумы – Южная Азия, а точнее – Юго-Восточная Индия и Индокитай, край с теплым климатом и частыми дождями.

Сейчас это растение широко выращивается в Индии (больше всего – в штатах Тамил Налу, Махараштра, Западная Бенгалия), Индонезии, Китае, Японии, Тайване, в Перу, Восточной Индии, африканских странах и Австралии, а также на Филиппинских островах, на Гаити, Шри-Ланке и острове Ява.

Разновидности куркумы и их названия

Род Куркума (*Curcuma* L.) семейства Имбирных включает в себя около 60 видов растений. Все они растут в тропических областях Азии и встречаются вплоть до Северной Австралии.

Куркума домашняя, длинная, или турмерик (*Curcuma damastica*, *Curcuma longa*) – самый распространенный вид этого растения, выращиваемый с кулинарной или лечебной целью. Родина куркумы длинной – Индия и Вьетнам. Куркуму этого вида чаще всего используют для приготовления одноименной пряности.

В давние времена это растение широко распространилось по всей территории тропической Азии. Во времена существования Советского Союза проводились успешные опыты по культивированию куркумы на Зональной опытной станции Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛАР), расположенной в Аджарии.

Ботаническое название этого растения – *Curcuma Domestica*, английский вариант – *turmeric*, немецкий – *gelbwurz*, французский и итальянский – *curcuma*, на хинди ее название звучит, как *haldi*.

По мнению исследователей, свое английское название это растение получило от латинского словосочетания *terra merita*, что переводится как «достоинство земли». Именно так ее называли в странах Западной Европы в XVI—XVII вв. С середины XVIII в. более распространенным названием стало «куркума».

В азиатских странах чаще всего можно встретить древнее название этой специи – *зарчава*, на санскрите ее называют *харидра*.

Привычное нашему слуху название «куркума» растение получило от арабского слова *kurkum*, что переводится, как «шафран».

Также большой популярностью пользуется **куркума ароматная (*Curcuma aromatica* Salisb., дикая куркума)**, нередко ошибочно называемая «индийский шафран». Именно этот сорт, название которого на санскрите звучит как «вана харидра», высоко ценится среди кондитеров.

Растения этого вида также родом из Индии, но уже много лет их успешно выращивают в самых разных странах с тропическим климатом.

Куркума круглая (*Curcuma leucorrhizae*) чаще используется для получения куркумового крахмала.

Куркума цедоария, или цитварная (*Curcuma zedoaria* Rose., цитварный корень) – прекрасная пряность для ароматизации ликеров, при этом ее корневище используют не истертым в порошок, а нарезанным на кусочки. Корень этого растения обычно своей формой напоминает крошечную (не больше грецкого ореха) грушу. К особенностям этой разновидности куркумы относят характерный аромат с оттенком камфары и горьковато-жгучий вкус.

В природе это растение встречается на территории от Индонезии до Гималайских гор. Целебные свойства этого вида куркумы особенно ценят в Китае, где ее используют в качестве уникального средства при женских недомоганиях.

Яванский желтый корень, куркума яванская (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) широко распространена на Яве и Малайском полуострове. Ее химический состав очень бли-

зок к составу куркумы домашней, однако некоторые отличия делают ее более пригодной не для получения пряности, а для использования в качестве целебного средства. Из этого растения получают препараты для лечения различных заболеваний печени и избавления от болей в животе.

Для декоративного цветоводства чаще всего используют тайское растение **паттуму (Сиа́мский тюльпан, *Curcuma alismatifolia*)**, получившую свое название из-за схожести с цветками тюльпана, и **куркуму оранжевую (*Curcuma aurantiaca*)** – цветки этих растений необычайно красивы.

Как готовят пряность

В качестве пряности используют корни-клубни куркумы, при этом длинные боковые части ценятся больше, чем крупный центральный клубень.

Приготовление пряности из куркумы – процесс непростой.

Для заготовки используют корни 9–10-месячного растения, после того как у него пройдет период цветения и листья начнут желтеть.

Выкопанные из земли клубни тщательно моют и варят в кипятке (или просто ошпаривают). Это помогает ускорить процесс «дозревания» пряности – ведь в момент ошпаривания эфиромасличные клетки растения, в которых содержится красящее вещество, разрушаются, и куркумин постепенно насыщает весь корень.

Корневища в течение 5–7 дней сушат на солнце. За это время масса корня куркумы уменьшается примерно на три четверти. Именно во время сушки куркумин проникает во внутренние слои корневища.

Образовавшийся из содержащегося в растении крахмала «клейстер» пропитывает весь корень и, застывая, делает его твердым и крепким, как камень.

После сушки наступает время сортировки – очищенные от кожуры клубни самого высокого качества носят название «пальчики», менее качественные – «щепки» и «пульки».

Эти плотные твердые клубни характерного ярко-желтого или оранжевого цвета в Индии нередко продают в качестве сувениров (приготовить из них измельченную специю в домашних условиях будет довольно трудно). Но чтобы получить пряность с нежным ароматом, нужно растереть их в мельчайший порошок.

Корневища грушевидной и яйцевидной формы называют **Curcuma rotunda**, в отличие от **Curcuma longa** – основного используемого сорта куркумы – кусочков боковых побегов корневища, имеющих цилиндрическую форму.

Из куркумы получают специю – порошок и эфирное масло. Оба продукта обладают своими полезными свойствами.

Эфирное масло куркумы

Из высушенных корней куркумы, путем перегонки с паром, получают ароматическое масло. В зависимости от сорта растения и времени хранения сухих корневищ, полученное масло будет составлять от 1 до 5,5 % от исходного сырья.

Ежегодно в тех странах, где выращивается куркума, а также в тех, куда она вывозится, получают до нескольких тонн эфирного масла в год.

На английском языке название этого масла выглядит, как *Oil of Turmeric* (*Curcuma*), на немецком – *Curcumaöl*, на французском – *essence de curcuma*.

Прозрачное или желтое?

Очень часто возникает спор, какого же цвета настоящее масло куркумы?

На самом деле, оно может быть и прозрачным, и желтым. Дело в том, что для выработки ароматического масла используют домашнюю куркуму (*Curcuma longa* L.), а также дику куркуму (*Curcuma aromatica* Salisb.).

При перегонке в эфирное масло куркумы *Curcuma longa* попадает пигмент куркумин, поэтому полученный продукт обычно имеет желтовато-оранжевый цвет. Запах масла домашней куркумы свежий, древесно-пряный, а вкус горьковатый. Аромат и цвет этого масла повторяет аромат и цвет пряности.

Масло из куркумы *Curcuma zedoaria* – практически прозрачная, бесцветная жидкость, с ароматом мирта и камфары.

Но оба масла будут натуральными, и оба обладают рядом полезных свойств, хотя состав масел отличается, так, например, масло второго вида не содержит куркумина.

Куркумин оказывает активное воздействие на эластазу (фермент, разрушающе действующий на эластин, содержащийся в коже), подавляя ее активность, то есть способствует сохранению молодости и эластичности кожи, препятствуя появлению дряблости и морщин.

Применение эфирного масла куркумы

Ароматическое масло куркумы включают в состав различных косметических средств, а также парфюмерных композиций для придания им специфического пряного восточного аромата. Очень часто это масло применяют для ухода за жирной и зрелой кожей. Раствор эфирного масла куркумы обычно не раздражает кожу и не обладает фототоксическим действием, то есть после применения наружных средств с использованием этого масла вы можете смело выходить на солнце.

Это эфирное масло можно использовать для ингаляций и в аромалампах. Вдыхание ароматного масла помогает быстро восстановиться при стрессах и повышенных психических нагрузках.

Также его применяют в смеси масел для массажа и нанесения на кожу, для компрессов и ванн, для полосканий и в составе лосьонов, а также для ароматизации помещения и постельного белья. Это масло хорошо сочетается с эфирными маслами имбиря, розы, пачули, герани, розмарина, шалфея, гвоздики, а также с цитрусовыми и хвойными маслами.

Эфирное масло куркумы в разведенном виде подходит как для внутреннего, так и для наружного применения.

Однако его нельзя закапывать в уши и в нос, использовать для микроклизм и тампонов. Не применяют это ароматическое масло и в парных.

Порошок куркума

Цвет, вкус и аромат куркумы

Порошок, приготовленный из корней-клубней куркумы, насыщенного горчично-желтого цвета, который может иметь золотистый, терракотовый оттенок или напоминать по цвету умбру. Если же добавить в эту пряность сок лимона, куркума приобретет ярко-красный цвет.

Этой особенностью специи нередко пользуются недобросовестные продавцы, выдавая порошок куркумы за более дорогой и редкий шафран. Однако настоящий шафран обладает совершенно другими свойствами, вкусом и ароматом.

Добавленная в блюда, куркума придает им ярко-желтый цвет и свежий стойкий аромат.

Вкус этой пряности сочетает в себе остроту, легкую жгучесть и терпкость с тонкими имбирными нотами, оттенками мускуса и дерева. Попробовав порошок куркумы на вкус, вы ощутите во рту легкую горечь, в больших же количествах эта специя может придавать блюдам заметно жгучий вкус.

Запах куркумы приятный, пряный и нерезкий.

Химический состав куркумы

Но нас интересуют не столько кулинарные достоинства куркумы, сколько лечебные. Посмотрим, каким удивительным составом обладает эта специя.

В состав куркумы входят такие вещества, как:

- йод, железо, фосфор и кальций,
- витамины С, В1, В2, В3, К,
- крахмал,
- жирное масло (5 %),
- смола,
- горечи,
- оксолаты,
- эфирное масло (1,5–5 %) с высоким содержанием терпенов и терпеноидов,
- красящие вещества (2,5–4,5 %), в том числе большое количество желтого пигмента куркумина.

В корневище этого растения содержатся также **а-фелландрен, сабинен, борнеол, цингеберон и В-куркумин**.

Именно терпены и **цингиберены** (такие же, как у ближайшего родственника куркумы имбиря) в сочетании с несколькими экзотическими веществами (**турмероном, диметилбензиловым спиртом, метилацетилциклогексеном**) и придают этой пряности характерный тонкий аромат.

Посмотрим, что же скрывается за некоторыми из указанных составляющих.

Куркумин

Куркумин – это основной куркуминоид (краситель), входящий в состав корневища куркумы – именно он придает корню растения насыщенный желтый цвет.

С точки зрения химии, это вещество относится к полифенолам.

Полифенолы – это растительные вещества, пигменты, помогающие человеку сохранять молодость и здоровье, а также избавляться от лишнего веса.

Исследования, проводимые в Америке на протяжении 14 лет, показали, что полифенолы также способны снижать артериальное давление, расслабляя стенки сосудов, и способствовать оздоровлению сердечной мышцы.

Ученые Израиля доказали, что регулярное употребление этих веществ способствует снижению уровня вредного холестерина, даже при употреблении блюд с повышенным содержанием жира.

Эти вещества также считаются сильными антиоксидантами. Производя так называемый «дубильный эффект», полифенолы очищают организм от алкалоидов и тяжелых металлов.

Содержатся полифенолы в овощах, фруктах, а также в чае – как черном, так и зеленом.

Куркумин плохо растворяется в воде, но хорошо – в спирте, эфире и жирах.

Благодаря этому его широко используют в пищевой промышленности для подкрашивания самых разных продуктов. Очень хорошо применять куркуму для окрашивания жирных блюд.

В медицине куркумин ценят за противовоспалительные, противоопухолевые, антимутагенные, антиокислительные и противоамилоидные (способность уменьшать образование амилоидных телец, образующихся, в частности, в мозгу при болезни Альцгеймера) свойства.

Исследователи Мичиганского университета выявили также способность молекул куркумина проникать в мембраны клеток и повышать их устойчивость к самым разным инфекциям. Оказалось, что молекулы этого полифенола, расположившись с внешней и внутренней стороны от мембраны каждой клетки, соединяются друг с другом, одновременно укрепляя мембрану.

Другие полезные вещества в составе куркумы

Также в корне куркумы содержатся:

- **куркумин** — вещество, подавляющее рост раковых клеток, особенно при новообразованиях на коже, в полости рта, пищеводе, желудке, тонком кишечнике и молочной железе, уменьшающее содержание в организме вредного холестерина и снижающее риск развития атеросклероза, препятствующее образованию камней в печени, почках и мочевом пузыре;

- **куркумор**, подавляющий рост злокачественных образований кожи, матки и молочной железы;

- **цинеол**, благотворно воздействующий на работу желудка, уничтожающий паразитов;

- **тумерон**, обладающий антипаразитарным действием и подавляющий рост болезнетворных бактерий;

- **биофлавоноид витамин Р**, участвующий в восстановлении кровеносных сосудов, улучшающих работу сердечно-сосудистой системы, помогающий в излечении астмы, склероза, дерматита и псориаза.

Применение куркумы для лечения и оздоровления организма

Благодаря своему удивительному составу куркума благотворно воздействует на все органы пищеварения, нормализуя работу печени и желчных протоков, помогает очистить сосуды от избытков холестерина.

В Средневековой Англии была распространена легенда о чудесном исцелении герцога – потомка славного рода. Недуг, поразивший его, был настолько тяжел, что лучшие лекари, которых свозил в герцогский замок со всех уголков страны, только разводили руками – все их средства были бессильны. В поместье герцога уже поговаривали о скорой кончине хозяина, когда там невесть откуда появилась древняя старуха, назвавшаяся знахаркой. Отдав умирающему маленький холщовый мешочек, полный легкого желтого порошка, она наказала на протяжении нескольких месяцев принимать его внутрь, не пропуская ни одного дня.

Прошла зима, началась весна, и вот слуги герцога разыскали старуху и с почестями доставили ее в замок – больной, которого все считали безнадежным, не только поправился, но и чувствовал себя лучше, чем до болезни. Старуха доживала свои дни в поместье благодарного герцога, а слава о чудесном желтом порошке, оказавшемся не чем иным, как куркумой, распространилась по всей округе.

История целительной куркумы

Первыми, кто обратил внимание на целебные свойства куркумы («харидры» на санскрите), были врачеватели Древней Индии – они использовали средства из этой пряности для лечения большинства известных в те времена болезней – от проказы до укусов ядовитых насекомых и змей. Особенно полезным считалось применение куркумы при повреждениях и заболеваниях кожи, для избавления от простуды и кашля, нормализации деятельности желудка, печени и почек. Но самым главным ее свойством индийцы считали **способность этой специи «очищать организм»**. Современные ученые во многом доказали лечебные действия куркумы, о которых догадывались древние.

Средство против отравления

Китайским врачам с древности были известны болеутоляющие и противовоспалительные свойства этого растения, а также способность куркумы улучшать протекание обменных процессов в организме.

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.