

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **КУРКУМА**

## **ЛЕЧЕБНАЯ СПЕЦИЯ**

**против онкологии, диабета,  
ожирения и ста недугов**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Куркума. Лечебная специя.  
Против онкологии, диабета,  
ожирения и ста недугов**

«Центрполиграф»

2016

УДК 615.32  
ББК 42.143

**Константинов Ю.**

Куркума. Лечебная специя. Против онкологии, диабета, ожирения и ста недугов / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2016 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-06864-4

Куркума – удивительная специя, известная людям несколько тысяч лет. И все это время ее используют и как приправу в пищу, и как лекарственное растение. Куркума считается дешевым, но не менее ценным заменителем шафрана. У нее очень много полезных свойств, поэтому она используется и в рецептах народной медицины, и в официальной медицине, и все более активно применяется в косметике, поскольку она прекрасно воздействует на кожу и волосы. В книге приведены рецепты лечебных сборов с куркумой, рассказано о ее полезных свойствах и воздействии на организм. Куркуму относят к природным антибиотикам – сильным антибактериальным средствам, применение которых не оказывает разрушительного действия на печень и не ухудшает работу желудочно-кишечного тракта. Даже наоборот, куркума нормализует пищеварение и активизирует рост полезной кишечной микрофлоры. Помогает она при онкологии, диабете, очищает организм... И конечно же не обойдется рассказ без применения ее в кулинарии. Ведь даже в кулинарных рецептах куркума действует как оздоравливающее и улучшающее работу всех органов средство. Из книги вы узнаете, как вырастить куркуму, научитесь применять ее при различных заболеваниях, получите рецепты восхитительных блюд с этой пряностью, сможете с ее помощью похудеть, помолодеть и стать еще красивее.

УДК 615.32  
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-06864-4

© Константинов Ю., 2016

© Центрполиграф, 2016

# Содержание

Введение	6
Общие сведения	7
Выращивание куркумы дома и в саду	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Юрий Константинов**

## **Куркума. Лечебная специя.**

### **Против онкологии, диабета, ожирения и ста недугов**

#### **Введение**

Куркума – специя, известная людям несколько тысяч лет. И все это время ее используют и как приправу в пищу, и как лекарственное растение. В древние времена происходило это в местах произрастания куркумы, в теплых странах, в основном в Индии, сейчас же ее популярность распространилась на весь мир.

В медицине, кулинарии и парфюмерии используются три вида куркумы из более чем 90 видов, существующих в природе. А в последнее время активно выводятся декоративные сорта этого растения, поскольку она очень красиво цветет, причем при благоприятных условиях до трех месяцев в летнее и осеннее время.

Куркума считается дешевым заменителем шафрана, но это совсем не значит, что она менее ценная. У куркумы очень много полезных свойств, и врачи использовали ее для помощи при самых разных заболеваниях. Сейчас научные исследования подтверждают целебные свойства куркумы. Поэтому она используется и в рецептах народной медицины, и в официальной медицине, и все более активно применяется в косметике.

В книге будут приведены рецепты лечебных сборов с куркумой, рассказано о ее полезных свойствах, об эфирном масле куркумы и его воздействии на организм. Отдельный раздел составят применение куркумы в парфюмерии, поскольку она прекрасно воздействует на кожу и волосы, будет рассказано и о том, как дома сварить мыло с куркумой. И, конечно же, не обойдется рассказ без применения ее в кулинарии, как в составе знаменитой смеси карри, так и в качестве отдельной приправы. Ведь даже и в кулинарных рецептах куркума действует как оздоравливающее и улучшающее работу всех органов средство, именно поэтому можно не только принимать специальные препараты с ней, но и просто использовать ее как приправу, а положительный эффект все равно будет.

## Общие сведения

Родом куркума из Юго-Восточной Индии, где она до наших дней встречается в диком виде. В культуре выращивают куркуму в Индии, Камбодже, Индонезии, Китае, Японии, на Шри-Ланке, Филиппинах, островах Мадагаскар, Реюньон, Гаити и в некоторых других странах Карибского бассейна и Африки, то есть во всем теплом поясе.

Известна она с 2500 г. до н. э. в Индии, тогда ее использовали в религиозных ритуалах, потом начали применять в кулинарии и медицине.

На санскрите это растение называется «харидра». Врачеватели Древней Индии использовали его для лечения множества болезней, от проказы до укусов змей. Также ее применяли при повреждениях и заболеваниях кожи, для избавления от простуды и кашля, нормализации деятельности желудка, печени и почек, а самым главным ее свойством индийцы считали способность очищать организм.

Куркума в Индии считается священным растением и используется в многочисленных религиозных ритуалах. Она ассоциируется с плодородием, процветанием, благополучием и удачей.

Считается, что она несет в себе энергию благости, чистоты и гармонии.

Женщины применяют ее постоянно, поскольку куркума очищает кожу и улучшает цвет лица. И она используется в обрядах, посвященных богине любви, удачи и богатства красавице Лакшми.

В Индии женщины и девушки используют куркуму при принятии ванн, а в деревнях перед купанием в реке натирают лицо и ноги корнем куркумы. Между прочим, считается, что куркума еще и останавливает рост волос в нежелательных местах на теле. Только вдовы, которые должны отказываться от всех радостей жизни, не используют куркуму. Также ее не применяют при трауре.

Из пасты куркумы лепят символическую фигуру бога Ганеши перед началом пуджи (молитвы). Во время южноиндийского праздника Понгал все растение со свежими корнями преподносится в дар солнцу. Растение иногда обвязывают вокруг священного горшка, в котором готовятся приношения. Во время некоторых религиозных праздников верующие натирают свое тело пастой и порошком из куркумы, что символизирует очищение. Порошком куркумы посыпают образы богов.

Во время свадьбы в Индии куркуму рассыпают перед женихом и невестой. Считается, что куркума обладает большой силой и приносит удачу. При подготовке к свадьбе ее наносят на тело и лицо невесты как часть ритуала очищения. В Южной Индии во время свадьбы сухие корни куркумы нанизываются на веревку и используются, чтобы заменить временно или постоянно мангалсутру – священную нить, которой связывают брачующихся. Этот обычай признается индийским законом о бракосочетании.

Поскольку считается, что куркума защищает от злых духов и помогает добиться успеха, то на свадьбу делают шарики из пищи, смешанной с куркумой и лаймом, которыми очерчивают воздух вокруг жениха и невесты. Затем эти шарики разбрасываются по всем направлениям – на север, юг, запад и восток. Смесь куркумы и лайма используют, когда хотят отогнать злых духов.

Корни куркумы преподносят в качестве подарка при помолвке и во время посещения беременной женщины.

Куркума считается и растением йогов, поскольку улучшает подвижность суставов, укрепляет связки, очищает энергетические каналы и чакры и способствует лучшей циркуляции жизненной энергии – праны. А 80 % аюрведических лекарственных препаратов содержат куркуму.

В ассирийской рукописи 600 г. до н. э. есть рецепт использования куркумы в качестве красителя.

В I веке н. э. куркума попала в Древнюю Грецию, где ее называли желтым имбирем. А дальше в Европу ее завезли арабские купцы. По другой легенде куркуму увидел Марко Поло в Южном Китае и назвал ее *terra merita* – «достоинство земли» (отчего и произошло ее второе название «турмерик»). Марко Поло тогда написал: «Здесь также растет овощ, обладающий всеми свойствами настоящего шафрана, как то: запахом и цветом, и все-таки это не настоящий шафран».

Согласно древнему малазийскому обычаю, кашу из куркумы следует наносить на живот рожавшей женщины, этим же средством обрабатывали перерезанную пуповину. Растение считалось средством защиты от злых духов, в наши же дни выяснилось, что, являясь природным антисептиком, оно значительно снижало риск инфицирования матери и новорожденного.

В Средние века куркуму применяли в качестве красителя для перчаток, металлов, дерева, тканей. Масло куркумы использовали в парфюмерии и для приготовления косметики.

В странах Юго-Восточной Азии ее до сих пор широко применяют в религиозных ритуалах, например, невесты используют куркуму в качестве пудры. В Индии на свадебной церемонии жених обвязывает священной нитью, смазанной пастой из куркумы, шею невесты.

Именно куркумой окрашивались ярко-желтые одежды буддийских монахов.

В Таджикистане куркума – ингредиент в различных напитках.

Куркума является обязательным компонентом смеси специй карри, которая сейчас получила распространение по всему миру. Также используется в чатни, маринадах и соусах.

Основным поставщиком и потребителем куркумы является Индия. Более 60 стран мира ввозят индийскую куркуму, а сама Индия потребляет 80 % всего выращенного. Лучшим в Европе по содержанию пигментного куркумина считается мадрасский сорт куркумы.

Существует несколько торговых разновидностей куркумы:

*Allepey* – производится в индийском штате Керала и имеет глубокий и насыщенный желтый цвет с высоким содержанием красящего пигмента.

*Madras* – производится в индийском штате Тамилнад и имеет цвет горчицы с более низким содержанием пигмента.

*West Indian* – желтовато-коричневого цвета куркума производится на островах Карибского моря и используется в основном там же.

Слово «куркума» переводится с латинского как «удила» – вероятно, это связано с формой корня. Такое название появилось только в середине XVIII века, а до этого в Западной Европе ее называли *terra merita* (турмерик). В Средней Азии пряность традиционно называется зарчава.

Синонимы названия «куркума»: индийский шафран, сарыке, желтый корень, желтый имбирь, гургемей, зарчава.

Сейчас куркуму относят к природным антибиотикам – сильным антибактериальным средствам, применение которых не оказывает разрушительного действия на печень и не ухудшает работу желудочно-кишечного тракта. Даже наоборот, куркума нормализует пищеварение и активизирует рост полезной кишечной микрофлоры.

Чаще всего используется многолетник *Curcuma longa* (куркума длинная) из семейства *Zingiberaceae* (имбирные). Вообще же род «Куркума» насчитывает более 90 видов. Сюда относятся сиамский тюльпан (патумма), куркума ароматная (дикий турмерик), куркума круглая, куркума длинная (турмерик), куркума культурная, куркума цедоария (цитварный корень или зедоария).

В кулинарии для приготовления специй и приправ в первую очередь используется куркума длинная (*Curcuma longa*). Куркума ароматная (*Curcuma aromatica*) применяется в большей степени в кондитерском производстве, где ценится выше, чем длинная куркума. У



куркумы цедоарии (*Curcuma zedoaria*) обычно корень режется на мелкие дольки, которые используются при производстве ликеров. В пищу цедоарию употребляют только в региональных кухнях, поскольку у нее резкий медицинский запах и есть привкус горечи. В ликерах при настаивании это пропадает. Все эти три вида могут называться индийским шафраном. Куркума круглая (*Curcuma leucorrhiza*) идет обычно на крахмал и является технической культурой.

Свежие корни куркумы встречаются в крупных супермаркетах или на рынках на развес. Качественный и свежий корень не имеет повреждений на поверхности, обладает плотной структурой. Следует знать, что корень куркумы ярко-желтый и в свежем, и в несвежем виде. Зато запах важен: резкие и пряные нотки означают свежий продукт. По вкусу залежавшийся корень будет отдавать горечью.

Молотая куркума должна быть герметично упакована и соответствовать сроку годности. Как правило, он составляет несколько лет. Герметичность упаковки – это очень важное условие, так как порошок куркумы имеет способность пропитываться другими запахами.

Независимо от вида любая куркума имеет в своем составе очень полезные вещества. Так, 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. Антибактериальные свойства куркумина сильны настолько, что он оказывается способен сдерживать развитие туберкулеза. Именно куркумин отвечает за красящие свойства куркумы. В составе продуктов он обозначается как E100;

- 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;

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

Куркумин широко используют в пищевой промышленности для подкрашивания самых разных продуктов.

Кроме этого куркумин имеет 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 его молекулы, расположившись с внешней и внутренней стороны от мембраны каждой клетки, соединяются друг с другом, одновременно укрепляя мембрану.

В 100 граммах молотой куркумы содержится 354 ккал.

Пищевая ценность (на 100 г):

- белки – 7,83 г;

- жиры – 9,88 г;

- углеводы – 43,83 г;

- пищевые волокна – 21,1 г;

- зола – 6,02 г;

- вода – 11,36 г;

- моносахариды и дисахариды – 3,21 г;

- насыщенные жирные кислоты – 3,12 г.

Полезные вещества в куркуме (в 100 г):

– витамины: В<sub>1</sub> – 0,152 мг (суточная потребность составляет 1,5–2 мг), В<sub>2</sub> – 0,233 мг (при потребности 2–2,5 мг), В<sub>6</sub> – 1,8 мг (2–3 мг), В<sub>9</sub> – 39 мкг (200–400 мкг), С – 26 мг (50–70 мг), Е – 3,1 мг (10–20 мг), К – 13,4 мкг (200–3000 мкг), РР – 5,14 мг (15–25 мг), холин – 49,2 мг (500–1000 мг);

– макроэлементы: кальций – 183 мг (при дневной норме 800–1000 мг), магний – 193 мг (300–500 мг), натрий – 38 мг (4000–6000 мг), калий – 2525 мг (2000–3000 мг), фосфор – 268 мг (1000–1500 мг);

– микроэлементы: железо – 41,42 мг (дневная норма 15–20 мг), цинк – 4,35 мг (10–15 мг), медь – 603 мкг (2000 мкг), марганец – 7,833 мг (100 мкг), селен – 4,5 мкг (50–75 мкг).

В куркуме также содержатся эфирные масла, крахмал, цингиберен, борнеол, сабинен и т. д.

Вещества, содержащиеся в куркуме, выполняют функцию природных антиоксидантов, то есть защищают организм человека от опасного воздействия свободных радикалов. Это, в свою очередь, предотвращает преждевременное старение или даже развитие онкологических заболеваний.

Также куркума является эффективным антисептиком и позволяет обеззараживать раны и предотвращать их инфицирование.

Еще она выводит токсины и шлаки из кишечника, чистит печень и улучшает ее работу, оказывает желчегонное действие. А это способствует выведению из организма «плохого» холестерина.

Как известно, есть «плохой» и «хороший» холестерин.

Жиры в целом и холестерин в частности не растворяются в крови. Поэтому для их транспортировки маленькие шарики холестерина окружаются слоем белка, в результате чего формируются холестериново-белковые комплексы (липопротеиды). Самыми важными формами являются холестерин липопротеидов низкой плотности и холестерин липопротеидов высокой плотности, находящиеся в равновесии друг с другом. Липопротеиды низкой плотности транспортируют холестерин в различные части человеческого тела, а по пути холестерин может откладываться в стенке артериальных сосудов, что может быть причиной их уплотнения и сужения (атеросклероза). Поэтому холестерин липопротеидов низкой плотности называют «плохим». Липопротеиды высокой плотности переносят избыток холестерина в печень, откуда он попадает в кишечник и покидает организм. В связи с этим холестерин липопротеидов высокой плотности называют «хорошим».

Медики в некоторых странах в период реабилитации советуют употреблять куркуму, так как она позволяет организму быстрее восстановиться после операции или тяжелой болезни, а также придает сил и тонизирует.

Куркума благоприятно влияет на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, ускоряет переваривание пищи и нормализует микрофлору кишечника.

Регулярное употребление куркумы ускоряет обмен веществ, таким образом способствуя снижению веса.

Куркума помогает нормализовать уровень сахара в крови и контролировать его.

Судя по результатам исследований, куркума позволяет замедлять и прекращать воспалительные процессы в суставах. Сегодня даже разрабатываются препараты на основе куркумы против артрозов и артритов.

Витамин К помогает повысить свертываемость крови и тем самым предотвращает кровотечения.

Куркума улучшает кровоснабжение тканей и кровообращение.

Витамин С необходим иммунной системе, а также укрепляет стенки сосудов.

Свойства куркумы ускорять регенерацию тканей позволяют использовать ее для заживления ран и улучшения состояния кожи.

Куркума оказывает противовоспалительное воздействие, поэтому может использоваться для лечения воспалительных заболеваний ротовой полости, кожи, верхних дыхательных путей.

В китайской медицине она издавна используется как действенный антидепрессант.

Противопоказания к применению куркумы:

- хронические заболевания в стадии обострения;
- заболевания печени с образованием камней;
- камни в желчном пузыре или в желчных протоках;
- склонность к образованию тромбов или повышенная свертываемость крови;
- беременность, поскольку куркума повышает тонус матки;
- грудное вскармливание;
- аллергия или пищевая непереносимость куркумы.

## Выращивание куркумы дома и в саду

Это многолетнее растение высотой до 1 метра, похожее на камыш. Имеет сложную корневую систему и корневище округлой формы до 4 см в диаметре. Корневище используется как пряность, краситель и лекарственное растение. От клубневидного корневища отходят многочисленные тонкие корни, некоторые из них на конце вздуваются в небольшие клубеньки, эти клубеньки не желтые.

Надземная часть состоит из нескольких продолговатых длинных (до 1 м) прикорневых листьев.

Подземные стебли куркумы снаружи покрыты светло-коричневой кожицей, внутри заполнены желто-оранжевой мякотью.

Для комнатного выращивания чаще всего выбирают куркуму домашнюю, куркуму цитварную, куркуму оранжевую, патумму (сиамский тюльпан). Существуют и специально выведенные для комнатного разведения сорта куркумы, например, *Curcuma alismatifolia compact*, у которых некрупное корневище сочетается с достаточно невысоким стеблем (не больше 25 см). Также среди видов куркумы встречаются вечнозеленые и те, листья которых отмирают на зиму, на время покоя.

## **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.